

慢性胃炎 应肝胆脾胃同治

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

中医认为，慢性胃炎患者需要对肝、胆、脾、胃统一进行调治，不能一味地头疼医头，脚疼医脚，要标本兼治。

许多患者认为，胃病犯了就应该调胃，别的器官和胃没有多大关系。这种认识是错误的，市第一医院的高治云说，人体的各个器官不是独立的，而是相互联系的。肝、胆、脾、胃统属于消化系统，如果一个器官不能发挥正常功能，其他几个器官必然会有所牵连，只是症状在胃部表现得较为明显，如腹胀、不思饮食、嗝气等。只有这4个器官发挥正常的功能，人体的消化系统才能得以正常运转。

高治云解释，肝在人体内起到条达、调理气机顺畅的作用，人们因生气等原因导致肝气不舒、淤滞，会使人体的胃气不降反升（正常人的胃气是以



降为顺），出现腹胀、稍食即饱的症状；胆在人体内有疏泻的作用，胆囊分泌的胆汁可以消化肉等脂肪含量较高的食物。如果胆不能发挥正常功能，人们吃进去的肉食就难以消化，时常出现不思饮食的症状；脾主运化，将人体吸收的各种营养成分输送到各个脏器，从而滋养身体；胃是后天之本，也是人的根本。人们吃进去的营养物质，主要是靠胃来吸收。

肝、胆、脾、胃4个器官相互影响又相互制约。慢性胃炎患者不仅是胃不能发挥正常功能，体内的肝、胆、脾也有不同程度的病症。因此，慢性胃炎患者不能只单纯地治疗胃炎，需要对肝、胆、脾、胃统一进行调治。如果只治疗胃部，而不对其他器官进行治疗调理，就会导致病情反复发作。

中医知点

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

痰液 吐露你的健康

近日，不少市民给本刊热线打电话，询问吐出不同颜色的痰液，是否代表身体健康出现了问题。河科大二附院主任医师赵东鹰表示，春季冷热交替，加上多风干燥，人们容易咳嗽多痰。中医理论认为“因病生痰，百病多因痰作祟”，因此可以根据痰液的颜色、性状、多少等识病防病。

人为什么会有痰

“我身体一直挺好的，就是每天白色的痰特别多，这是怎么回事？”家住西工区七一路社区的牛先生说，痰多让他心烦不已，有时正和别人说话，却要不不停地吐痰，感觉很尴尬。

赵东鹰介绍，痰是人体支气管和多脏器的分泌物，其产生主要与肺、脾、肾等脏器有关。从中医的角度来讲，肺是痰的“储藏地”，脾和肾是痰的“发源地”。祛痰最好的办法是保证肺部功能正常，健脾强肾。牛先生所说的症状，可能是由呼吸道炎症引起的多痰症，可以针对肺部和气管炎症进行积极治疗。同时，还可以用健脾利湿和补肾的食品、药



品来辅助调理。

观痰识病

根据痰液来识病防病，要注意三看一闻。

赵东鹰指出，一是要看痰量的多少。由于痰是人体的病理产物，所以人在健康状态下痰量很少或无痰。一昼夜痰量在100ml以上说明痰量多，一般多见于气

管和肺部有严重的疾病，如肺脓肿、支气管炎等。二是要看痰的颜色。人有白色痰，说明有呼吸道炎症，如支气管哮喘发作为时白色泡沫样痰；有黄色痰，说明呼吸系统有化脓性炎症；有绿色痰则可能是绿脓杆菌感染；如果吐血痰说明可能有肺结核、肺癌等疾病；吐红色泡沫样痰多见于急性肺水肿。三是要看痰的性状。上呼吸道感染、哮喘等病症

患者，痰液呈黏性、无色透明或白色；肺部感染发炎的患者其痰液呈脓性、黄色黏液。

另外，还可以根据痰的气味辨病。如肺脓肿、晚期恶性肿瘤患者的痰液有恶臭味，肺结核、肺癌患者的痰液有血腥味等。

需要注意的是，有些急重症病人的痰液较少，其原因可能是痰液太过黏稠病人无法咯出。患者不能因为痰液量少就掉以轻心。

调整饮食能防痰

在饮食上，患者可以通过摄取不同的食物来防痰化痰。

赵东鹰表示，市民在不同的季节和环境应选择的食物也不尽相同。春冬两季，风寒侵袭产生的寒痰可通过食用生姜、胡椒等祛寒化痰。夏季，脾胃湿邪易生湿痰，预防重点在于健脾化湿，食疗宜选用山药、茯苓等；秋季多风干燥，可多食用梨、藕等。

针对洛阳的天气和地理特点，赵东鹰提醒，常年多痰的人应少吃牛肉、羊肉、狗肉等，尤其要少喝牛、羊肉汤。

专家提醒：初夏防火热之邪

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕

明日是二十四节气中的立夏。立夏后天气逐渐炎热，温度明显升高，专家提醒，初夏要谨防防火热过盛。

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任靳丽珍说，中医认为“夏属火，其性热，通于心，主长养”。夏季阳气旺盛，人体内的阳气达到顶峰状态，易生火热之邪。当火热之邪过盛时，可导致以下几种病症：

火热为阳邪，其性上炎，多见高热、恶热、烦渴、汗出等症状，还会出现心烦、失眠、狂躁等症状。心火上炎可致口舌生疮，胃火炽盛而致牙龈肿痛，肝火上冲可致头痛、目赤肿痛等。

火热之邪容易导致人体津液外泻，使人体的阴津耗伤。主要症状为口渴喜饮、咽干舌燥等。

火热之邪侵袭人体，可致肝

风内动，表现为高热、昏迷、四肢抽搐、眼睛上视等。火热之邪还容易导致人体血流加快，易出现吐血、便血、尿血，女性月经过多、崩漏等。

人体火热过盛可聚于局部，导致出现红肿、疮等。夏季要养阴清热，防治火热之邪，可服用菊花、连翘、薄荷、荷叶、金银花等辛凉或甘寒清暑的中药茶饮，以降心火、清暑热。

靳丽珍提醒市民，初夏饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮。可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，切忌暴饮暴食。另外，初夏经常吃些苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳的作用，如苦瓜等。

初夏季节，不宜进行过于剧烈的运动，尽量选择散步、慢跑、打太极拳、钓鱼、种花等运动量较小的活动。

经络养生

“撞背”养生 缓解疼痛

中医学认为背为阳，腹为阴，人体背部分布着人体的阳经，其中督脉、足太阳膀胱经尤为为重要。督脉沿脊柱分布在腰背部正中，总督一身阳脉；在膀胱经的左右还平行循行着足太阳膀胱经，膀胱经上很多穴位是胸腹内脏腑的背俞穴，这些穴位能调节脏腑的活动功能。解剖学也表明，在背部脊柱的两旁，分布着一些调节内脏的自主神经节。

由此可见，刺激人体背部这些经络和穴位，可起到调节内脏功能的作用。在人体背部进行一定节律的拍打、敲击，能提升阳

气，有利于人体气血顺畅，阴阳条达，使脏腑功能更加协调。撞背、敲背等锻炼，能将人体阳气从体内引向体表，使全身气血通畅，适合于气血运行不畅的中老年人。

传统自我推拿的方法里就有一项撞背功，具体操作方法和大家平时锻炼撞墙、撞树做法差不多。双足与肩同宽，背靠墙壁站立，约相隔20~40厘米，全身放松，身体后仰，用背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体直立。撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击。撞击

时意念贯注背部，撞击100次左右。

经常伏案工作的人群，除了撞背，也可以用藤棒、“懒人乐”等对背部进行拍击，能促进背部血液循环，使腰背部肌肉放松，有效地缓解腰背肌疼痛，对腰背痛的治疗有辅助作用。

当然，撞背健身最好先明确颈、腰、背没有明显疾患，锻炼时需要掌握一定的时间和强度，不可过量，部位也不能太高、太低，如感觉不适，则应及时停止，请医生帮忙诊治。

（钟一）

