

## 中医中药

### 两肋疼痛是气出来的吗

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕

近日，涧西区赵女士致电本刊，说她每次生气后两肋就会疼痛。难道两肋疼痛是气出来的吗？中医专家称，女性易出现两肋疼痛，但并不都是气出来的。

“中医认为，两肋疼痛根据病因不同，可分为外感与内伤。有寒热表证者为外感，无表证则属内伤，但多数为内伤肋痛者。”洛阳市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任靳丽珍介绍说，因肝居肋下，其经脉布于两肋。胆附于肝，其脉循于肋，故肋痛之病主要由肝、胆两个脏器引发。肝主疏泻，其性喜条达。当人们情志失调，或湿热内郁，或外伤久治不愈，或阴血亏虚等，都会导致肝络不和、肝气不舒，从而出现两肋疼痛。

为什么女性多出现两肋疼痛呢？靳丽珍解释，无论男女，生气时都会导致肝气不舒、肝气郁结，从而引发两肋疼痛。但女性相对于男性而言，比较容易生气，因此，女性多出现两肋疼痛。



不同病因引发的两肋疼痛要分别对待。

**肝气郁结** 因情志抑郁、暴怒伤肝、肝失条达、疏泄不利致两肋疼痛。患者要疏肝理气，可用柴胡疏肝散、金铃子散等清肝调气。

**淤血停积** 因气郁日久、血流不畅，淤血停积、肋络不畅等原因，导致出现两肋疼痛。或强力负重、淤血停留等病因致使肋痛。此种情况，要祛淤通络，可用旋复花汤、复元活血汤等活血祛淤。

**肝胆湿热** 因外邪内侵或饮食不节，引发的湿热之邪蕴结于肝胆，使肝胆失于疏泄条达，从而引起两肋疼痛。患者需清热利湿，可用龙胆泻肝汤、金铃子散泻肝胆湿热。

**肝阴不足** 因久病体虚、精血亏、肝阴不足等原因，导致血虚不能养肝，患者会出两肋疼痛。患者要养阴柔肝，可用一贯煎滋养肝肾。

靳丽珍说，两肋疼痛的患者在治疗上要把握“痛则不通、通则不痛”的原则，灵活对待，明晰病因，对症用药。一般来说，实证肋痛多采用理气、活血、清热、化湿等方法。虚证肋痛则以滋阴柔肝为主。

## 中医知点

全身健康写在脸上：

# 眼白发黄藏肝病 嘴角破裂胃太累

中国人讲究看面相，虽说从面相看出贫富、姻缘有些“不靠谱”，但其中隐藏的健康密码我们却不可不信。按照中医理论，眼通肝、鼻通肺、口通脾、耳通肾、舌通心，脸部就好像一个微缩景区，可以从中看到身体各脏器的运行状况。

### 眼白发黄藏肝病

**眼白的颜色：**如果眼白发黄，那可能有肝病隐忧；贫血的人通常眼睑苍白；有过敏问题的人眼白的颜色会变暗，光泽褪去，黑白不分明。

**黑眼圈：**伴有一些异常症状的黑眼圈，有时是疾病的苗头。肝硬化、肾炎、肾功能衰竭、呼吸衰竭，以及血液病或内分泌紊乱性疾病都会出现黑眼圈。休息不好导致的黑眼圈，减少熬夜就会消除。

**眼皮的颜色：**眼皮里面如出现粉红色则表明身体状况良好，出现红色表明血液、消化器官和生殖器官功能失常，出现白色表明贫血或者血液循环失常，出现红黄色则可能是肾、肝、脾、胰腺、心脏的功能失调。

**眼凸：**眼睛凸起来，是显示甲状腺有问题。

### 鼻孔干燥是肺热

**鼻孔干：**鼻要发挥正常的通气和嗅觉功能，必须依赖肺气调和，呼吸顺畅。鼻孔干涩，呼吸都带着热气，往往是由肺热引起的。



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

**鼻塞：**一般是由于肺受了风寒引起。日本医学研究证明，鼻塞还与肠胃功能不佳有关，别光顾着通畅鼻子，保养胃肠道也一样重要。

### 嘴角破裂胃太累

**嘴唇颜色：**专家说，嘴唇和下眼睑一样，都是薄薄的，能完全反映出血色。唇色变浅，可能是红细胞不足。建议改变食谱，多吃动物内脏和豆腐，从而减轻贫血症状。如果双唇过于鲜红，可能你正被“热证”困扰。当体温上升，身体调节功能减弱，两颊和唇、舌才会局部变红。多吃新鲜水果、喝大量的水，能帮你化解体内过剩热量，让唇色恢

复正常。  
**嘴角破裂：**当胃处于疲劳状态，会引发内热，导致嘴角红肿破裂。建议吃饭时多咀嚼几下，能够让胃充分吸收和消化食物。胃内“温度”降低后，嘴角红肿很快就会消失。

**流口水：**早晨醒来后，总发现枕边有一圈口水？流口水可能是胃肠功能虚弱，无法充分吸收水分，造成水分滞留，唾液被稀释，才流到嘴边。如果你还感到肠鸣、胃鸣，最好去看看消化科。

### 耳朵发红肾不好

**耳朵发红：**中医理论中耳朵代表了肾的状况，耳廓呈红色或

紫色说明肾脏循环不好。要少饮酒、少吃精细食物，多做运动以促进循环功能。

**耳垂皱纹：**当动脉出现硬化时，耳朵得到的血较少，会因“缺血”出现皱纹。当您的耳朵出现了耳垂皱纹时，请及时检查您的心脏。

### 舌头震颤体力差

**舌头震颤：**对着镜子吐舌头，如果舌头微微颤动，很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。医学调查发现，七成以上的人都意识不到舌头震颤。建议尽快调整作息，否则容易引发神经衰弱。

**舌头发紫：**当血液中含有大量废物时，舌头就会轻微发紫。如果还伴随肩膀僵硬和腰痛，说明体内“代谢废物”已经积累太多，维持一周清淡饮食，做个蒸汽浴可以缓解。

### 脸色异常有病根

**脸颊发红：**专家说，健康的红是由内而外散发的，脸颊爬上两团莫名其妙的“高原红”，一般是五心烦热引发，通常会伴有心情烦躁、两手心、两足心发热。

**脸色：**脸颊苍白是贫血症状。肺活量差的人体内“气血运行慢”，也容易导致脸颊苍白。除了补充营养，建议多做慢跑、散步等有氧运动，确保氧分供应充足。

(刘源隆)

## 专家提醒

### 用电磁炉煎中药影响药效

如今，很多人用电磁炉等现代化的电器来煎制中药，但专家指出，在家自行煎制中药时，最好选择柴火、炭火或煤气灶点燃的明火。

中药讲究“水火共制法”，虽然电磁炉、微波炉等现代化的家用电器完全可以达到上述明火的热量，但它们对中药材的有效成分有不同程度的破坏。

现代家庭大多使用铁锅、不粘锅、不锈钢锅，但煎制中药最好不要选择这些器皿，一些污染严重地区制造出来的沙锅也不宜用来煎制中药，因为在煎制过程中，这些器皿内的重金属会被药物中的生物碱或其他化学成分置换出来，被患者服入体内，影响健康。

在家煎制中药时，提倡选择正宗的陶土药罐或未经污染地区出产的沙锅。

(方中萍)

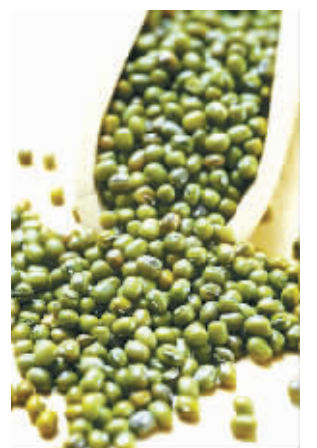
## 绿豆“解”中药吗？

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

消肿、降低胆固醇、抗菌、保肝护肾等功效。

绿豆是否能影响中药疗效，主要取决于疾病的性质和中药的种类。赵东鹰介绍，夏天常见的中暑、风热感冒、咽喉疼痛等热症疾病，治疗中药多是黄连、板蓝根、金银花等，同时服用绿豆水不会对疗效产生影响。如果是肠胃炎、腹痛、腹泻等虚寒疾病，所用的中药多是人参、黄芪、白芍、干姜等温补类药物，就要禁食绿豆，以免减弱疗效。

赵东鹰提醒，人们平时所说的绿豆有解毒作用，主要是指绿豆中的一些有机类化合物可与有机磷农药、汞、砷、铅化合物结合形成沉淀物，使之不易被胃肠道吸收，从而起到解毒的作用。需要注意的是，绿豆水并非人人适宜，体质寒凉者、消化功能不佳者尽量不



要喝绿豆汤。在家中做绿豆水时，不要长时间高温熬煮，以免绿豆中的有机酸遭到破坏，影响功效。另外，高温熬煮还会使绿豆中的化学物质单宁发生化学变化，危害人体健康。