

牙齿稀疏 可能肾气亏

中医认为,看指甲、面色、唇色等都能帮助诊断疾病。同样观察牙齿也能诊断身体潜在的疾病。肾主骨,生髓,齿乃骨之余。齿与肾和胃、胃及大肠都密切相关,因此观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。中医学里的温病学派就对辨验牙齿和牙龈十分重视。下面主要从牙齿稀疏、牙龈红肿和牙龈出血等几种症状诊断,如果您的牙齿有相应的症状,不妨进行一次常规检查。

牙齿稀疏或齿根外露:可能肾气亏

牙齿与肾的关系最为密切,因此,如果一个人牙齿发育不好,通常肾也不好。如成人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题,多为肾气亏乏,要警惕有无肾脏方面的疾病。

牙龈红肿:胃炎或疲劳

中医认为,牙龈与胃肠相关。如出现单纯的牙龈红肿,多是胃火上炎所致,也可能与胃炎有关;如果红肿的同时,还伴有牙齿松动、强烈口臭等症状,多为牙周病,患此病的原因,除了钙质摄取不足或刷牙刷得不干净外,也与过度疲劳造成免疫力降低有关。



牙齿松动:骨质疏松

牙齿松动脱落主要是由于牙槽骨不坚固,而牙槽骨不坚固多由骨质疏松导致。这种情况,我们可以提前预防,如提前服用钙片,进行有规律的体育锻炼,并经常叩齿。另外,牙齿松动脱落和牙齿不洁可能意味着潜在的心血管疾病风险。有调查显示,掉牙多的老年人中风的风险很高。因此,多咀嚼,可帮助预防心脑血管疾病。

牙龈出血:肠胃消化不好

牙龈容易出血的情形不仅会发生在牙龈炎或牙周病患者身上,肠胃不好的人也有这种症状,应少吃刺激性食物。牙缝变宽伴随牙龈出血,在糖尿病、甲亢等疾病患者中很常见。如在生病过程中,出现牙齿变黑或有寒冷感、牙齿变长而有污垢、齿瓣变黄如豆瓣色,多预示着疾病变得严重,应提高警惕。(小佳)

中医知点

中医望诊 鼻子出汗暗示肺气不足

夏季来临,气温骤升,出汗成了家常便饭。有的人额头爱出汗,有的人鼻子爱出汗,还有的人胸口爱出汗,每个人的出汗部位有所不同是因为每个人的体质不同,自身健康状况也不同。中医认为,出汗部位与自身体质、身体所暗藏的疾病有很大的关系。

额头出汗

如果额头常常出很多汗,中医认为可能是肝阳上亢引起的。建议你去医院检查一下甲状腺激素分泌是否正常,因为这很可能是甲状腺激素分泌过剩造成的。

建议:平时尽量保持心境平和,少生气,女人尤其要每天睡饱,否则容易阴虚、肝阳上亢。每天冲泡枸杞茶,有平肝功效。

鼻子出汗

如果平时鼻子爱出汗,说明你肺气不足,需要调理补气。从西医理论看,你的免疫力也多半很低,需要提高免疫力。

建议:每天用双手拍打双腿,重点拍打并按压双腿的左右两侧,因为这是你身体上肺经分布的部位,通过这样适当的刺激,可以达到调理肺经的目的。



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

颈部出汗

颈部汗腺分布较少,所以很少有人颈部会出汗。如果你的颈部常常出汗,可能与你全身内分泌失调有关。

建议:最好去医院接受全面激素检查。

胸口出汗

如果胸口常出汗,中医认为你的体内脾胃失和,西医觉得这种情况下,你体内的血液循环多半很慢,氧气运输不顺畅。

建议:平时不要过度焦虑,

也不要看恐怖片,以免惊吓过度更伤心脾。少吃油腻、生冷食物,平时用黄芪、大枣泡水喝,可以缓解症状。

腋下出汗

腋下分布了很多大汗腺,所以汗液较多,但如果汗液分泌太旺盛,多半是因为你的汗腺直径过大;如果汗液气味很大,可能是因为你的饮食过重,吃了太多葱、蒜、洋葱等。

建议:汗腺过大,可以去医院做简便有效的激光治疗。饮食要清淡,少盐,少香料,多吃水果、蔬菜。

手心、脚心出汗

如果你情绪紧张、激动或害怕时,手心或脚心容易出汗,中医觉得你多半是脾失运化、脾胃湿热,而且血虚。

建议:每天餐后按摩腹部,先顺时针按摩30圈,再逆时针按摩30圈,而且要吃少,最好尽量不吃冷食,比如冰淇淋等。

背部出汗

背部汗腺分布很少,所以背部爱出汗说明你的身体阴阳虚弱,已经极度疲劳。

建议:保证充足睡眠,饮食要丰富、有营养,以滋阴补阳为主,女人尤其应该多吃些海鲜,还可以早晚做15分钟瑜伽冥想。

私处出汗

如果你的私处爱出汗,中医认为你的体内湿热下注,肾阳虚弱。西医觉得,这种情况下,患细菌性阴道炎的可能性会增大,私处气味也会变重。

建议:日常饮食要清淡,不要吃冷食。平时可以用黄芪泡水喝。如果私处气味变重,要尽快去医院做专门的检查。(中一)

专家提醒

服中药煎剂时呕吐怎么办

中药方剂是由多种中药配伍而成的,每种中药都具有苦、辛、酸、麻、咸、涩等不同的味道,所煎出来的药剂将这些味道汇集到一起就会出现令人难以咽下咽的气味,特别是一些味觉神经敏感的病人,很容易出现恶心、呕吐等现象。

遇到这种情况,应该嘱咐病人暂时将药液放下,待药液凉了以后再喝就会好些;服药时要屏住呼吸,一口气将药液喝完,服药过程中最好不要停顿,以免勾起药味而诱发呕吐;饮完药液后立即用凉开水漱口,再饮少量凉开水或糖水,也可嚼一

块口香糖以去除药味。

对于经常出现服中药时呕吐的病人,可在饮中药前先喝少量鲜姜煎成的水,然后再凉服中药即可防止呕吐;或将半夏5克、竹茹15克、生姜5片、陈皮15克共煎成药液,于服煎剂前将其服下,10分钟后再服煎剂,也可起到止呕效果。(田野)



服用复方丹参片注意以下三点

由于受“中药无毒”的片面认识的影响,作为一种常用中成药,复方丹参片的不良反应常常被人们忽视。很多冠心病患者把它当做常备药品,长期服用。其实“是药三分毒”,复方丹参片也不例外,以下三点要注意:

1. 复方丹参片是治疗冠心病的常用中药,但也只是治标之药,不宜久服。因为复方丹参片之中的冰片具有芳香走窜的特性,耗气伤阳,久服易致心脏功能减退。

2. 复方丹参片中冰片含量较大,对胃肠道刺激也较大,冠心病兼有胃炎、胃十二指肠溃疡、食道炎的患者,属于虚寒体质的患者均不宜选用。

3. 长期服用复方丹参片可

能引起低钾血症。研究发现,有的冠心病患者按常规连续服用复方丹参片1个月,血钾水平较治疗前降低,出现腹胀、乏力等缺钾表现,这可能与丹参对肾功能的影响有关。丹参能使肾小球滤过率、肾血流量显著增加,引起尿排钾增多,血钾降低。因此,老年人服此药过程中应注意适当补钾,可经常吃些富含钾的食物,如香蕉、黄豆、花生、蘑菇、土豆、白薯等。当出现腹胀、乏力等缺钾表现时,可加服钾盐(如门冬氨酸钾镁片或口服液)。

总之,复方丹参片虽应用普遍,但最好在医师指导下辨证选用,不宜擅自长期服用。

(刘丹)

中医术语

辛凉解表

指使用药性味辛凉、发汗力弱但有退热作用的方法治疗表证。本法适用于轻微怕冷、发热较重或有汗的风热表证,麻疹初期疹未透出等症。如果风寒表证误用辛凉解表,可能使病情加重或拖延。

常用的辛凉平剂、治风热表

辛凉解表 辛温解表

证的银翘散(银花、连翘、苦桔梗、薄荷、竹叶、生甘草、荆芥穗、淡豆豉、牛蒡子),其中荆芥穗辛温,但与多数辛凉清热药同用,本方仍是辛凉解表方。辛凉解表也有配伍峻烈的辛温药,如麻杏石甘汤中的麻黄辛温,石膏甘辛寒,二者相配,能宣泄肺热,加杏仁、甘草,合成辛凉宣泄之剂,适用于外感风热,肺气壅塞出现的

咳嗽气急、鼻煽、口渴、高热、舌红、苔白或黄、脉滑数等症。

辛温解表

指使用药性味辛温、发汗力强的方法治疗表证。本法适用于怕冷重而发热较轻、身体疼痛无汗的风寒表证,水肿早期上半身肿较显著,或兼怕风发热的风湿在表的骨节疼痛,外感风寒兼

发哮喘等症。

夏季天气炎热,容易出汗,辛温解表法宜慎用。通用的辛温解表方,如香苏饮(香附、苏叶、陈皮、甘草、生姜、葱白),适用于四时感冒的风寒表证,或兼胸膈满闷,暖气恶食。辛温与辛凉同用,仍属辛温解表方,如葱豉汤(葱白、淡豆豉),适用于感冒风寒的轻证。(玲玲)