

中药治眼病 对症选择是关键

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

“医生，治眼病的中成药该咋选啊？”西工区28岁的毛先生是一名IT工作者，由于长期跟电脑打交道，眼睛又干又涩，滴眼药水又常常是治标不治本，实在没办法了，只能到医院找医生求助。

河科大一附院中医科副主任医师刘翠峰表示，中医眼科名著《审视瑶函》中指出：“目窍于肝，生于肾，用于心，润于肺，藏于脾。”即眼与肝脾肾的关系尤其重要，用药需辨证论治。

辨虚实 对症选药

中医认为“肝开窍于目，肝藏血，目得血而能视”，所以治疗眼病要从肝入手。

刘翠峰介绍，中医学上把眼病分为实证和虚症，实证主要是因为肝经湿热或是肝经风热所致，即肝火过旺导致眼睛出现红肿、布满血丝、迎风流泪等症状，有时嘴里会觉得苦涩；虚症是因为肝肾阴虚所致，即精血亏少导致眼睛出现干涩、看东西昏花等症状。

对待实证，应依照《内经》中“热者寒之”的治疗原则，即采用疏散风热或清泻肝火的成药治疗，平其火邪，如龙胆泻肝丸、牛黄上清丸、明目上清丸等。此外，肝火过盛还会引起急性结膜炎、角膜溃疡等眼部疾病，也可参照实证进行治疗。

对待虚症，应采取“虚则补之”的治疗原则，即采用补益肝肾的滋补类成药治疗，以补肝肾亏虚，如明目地黄丸、杞菊地黄丸、石斛夜光丸等。

整体辨证施治更有效

中医学名著《灵枢·大惑论》中说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”刘翠峰介绍，治疗眼病除了从肝入手外，脾、肺、心、



肾的论治也很重要。

刘翠峰说，中医治眼病有其特有的“五轮”辩证法，即把眼睛的不同部位分别对应五脏，形成所属关系，通过观察眼睛不同部位所显示的症状，去推断相应脏腑的可能病变，从而对症下药。

上下眼睑为肉轮，属脾；黑睛为风轮，属肝；眼角为血轮，属心；眼白为气轮，属肺；瞳仁为水轮，属肾。刘翠峰表示，选择治疗眼睛的中药时，除了辨别实证虚症外，还可以结合眼睛局部的症状找出原发疾病，治标的同时还要治本，如肉轮即眼睑出现红肿、下垂，其对应的是脾脏，说明脾脏湿热，治疗上就要注意加入舒化水湿的药物。

“‘五轮’辩证法需要涉及的中医药专业知识较多，读者自行用药治疗上有些困难。”刘翠峰表示，读者如果依照实证虚症用药后仍

不见好转，可到医院寻求专业中医师的帮助。

平时保养很重要

《审视瑶函》中说：“夫目之害者起于微，睛之损者由于渐，欲无其患，防治其微。”刘翠峰表示，眼疾除了要及早对症治疗外，平时注意眼部的保养也很重要。

刘翠峰介绍，第一，读者可以选择最简单有效的做眼保健操方法，通过按揉加强眼部血管的循环功能，进而起到保护视力的作用。第二，读者还可以从食物入手，通过饮食护眼，多吃富含维生素A、维生素C和胡萝卜素的食物，如动物肝脏、胡萝卜、芥蓝、菠菜、鲜枣、猕猴桃等。第三，秋季要注意益气养阴，不要过度让眼睛疲劳，特别是每看一小时电脑，最好眺望远处5分钟，让眼睛得到充分的休息。

哪些病适合看中医

在日常生活中，我们会经常碰到这样的问题：得病了，究竟是看西医好还是看中医好？下面就让专家来告诉你哪些病比较适合看中医。

一、大病初愈或体质虚弱

大病后以及体质虚弱的病人，往往出现乏力、厌食、失眠、消化不良、盗汗等现象，此时看中医效果比较好，因为中医注重整体调理，能使病后虚弱者较快恢复生理平衡。

二、妇科疾病

妇女的痛经、月经失调、功能性出血、不孕、更年期综合征、妊娠期和产后疾患，如严重的妊娠反应、产后无乳、回乳等宜看中医，因中药医治妇科病用药谨慎，可以避免用药副作用给孕产妇、婴儿带来的健康危害。

三、儿童疾患

儿童尤其是幼儿有病时，不但孩子无法表述病情，就是家长往往也很难准确地陈述病情。中医儿科采用望、闻、问、切的传统诊疗方法，加上现代化的化验检查，经过综合分析，可准确诊断病情，并对症下药。

四、疑难杂症

各种肿瘤手术、化疗后及癌症晚期患者，中医治疗可协助恢复或延长生存期，提高生存质量。阳痿、遗精、少精、死精、女性不孕、阴冷、神经官能症、面瘫、麻疹、脱发、牛皮癣、白癜风等疑难病，若看中医很可能有意想不到的疗效。

五、有病难诊

许多人自觉有病，但经检查诊断后又无器质性病变时，宜看中医。如有气虚、盗汗、耳鸣、肢麻、肢冷、腹胀、便秘、腹泻、小便频数、口渴、心烦、烦躁、忧郁、精神萎靡、身倦无力、头昏眼花、失眠健忘等症状时适合看中医。

(冯晔)

想升职加薪常按“加薪穴”



你听过“加薪穴”吗？相信许多人没有听过。升职加薪是上班族的梦想，那么如何升职加薪呢？工作能力强、精力旺盛及办事效率高，都是被老板看中并获得升职加薪的筹码。如何取得这些升职加薪的筹码呢？告诉你一个秘密，除了努力工作、提升自己、彰显工作能力外，还可常按摩“加薪穴”。

何为“加薪穴”？其实，“加薪穴”

指的是上星穴，又被称为明堂、神堂。如何准确找到上星穴呢？上星穴位于头部，当前发际正中直上一寸。上代表头部，有上升的意思；星则是指精，也就是万事万物当中最优秀的那一个，这里也代表阳精聚集的地方。正所谓“万物之精，上为列星”，因此上星穴也被我们称为“加薪穴”。中医认为，常按摩上星穴可缓解脑疲劳，缓解工作压力，提高工作效率。

按摩上星穴可头脑清醒，思路清晰。当您为某一个问题的苦苦思索的时候，习惯性地托腮上视，并按摩上星穴，这时头脑更加清醒，可以更清晰地思考问题。

按摩上星穴可治疗头晕目眩及慢性鼻炎。当人感到头晕目眩、上焦阴沉、头脑一片昏沉的时候，也可以通过按压刺激上星穴，祛除不适症状。另外，上星穴还有个很大的作用，那就是治疗慢性鼻炎。中医说，鼻通天气。因为肺开窍于鼻，肺居胸腔，古人视之为天，所以说鼻子是人体与天气相通的地方。

按摩上星穴可治头痛。按摩上星穴可缓解前额头痛。头痛的时候，不用采取撞硬物等激烈方式，只要用手指在上星穴处用心地按摩50次至100次，症状就可以得到很好的缓解。

(薛文)

中医诊疗脂肪肝

●脂肪肝在中医学中可归属于“胁痛”、“积聚”等范畴。

●脂肪肝的病因与过食肥甘厚味、饮酒过度、久卧久坐、体丰痰盈、感受湿热毒邪、情志失调、久病体虚等有关。

●一定要限酒，饮食要有粗有细不甜不咸，吃饭七八分饱。

●最好低热量饮食，适当提高蛋白质质量，吃高蛋白膳食，同时注意补充维生素、矿物质、膳食纤维。

祖国医学认为，脂肪肝主要累及肝、胆、脾、胃，多因饮食不节、过食肥甘厚味或酗酒无度所致。本病有脾胃失司、肝胆不和、湿热痰阻、气滞血瘀之病机特点，治疗时需祛湿化痰，活血化痰，舒肝利胆，调和脾胃，护肝降脂。

祖国医学中虽然没有“脂肪肝”的病名，但脂肪肝在中医学中可归属于“胁痛”、“积聚”等范畴。

多数学者认为，脂肪肝的病因与过食肥甘厚味、饮酒过度、久卧久坐、体丰痰盈、湿热毒邪、情志失调、久病体虚等有关。本病属本虚标实之证，病位在肝、脾、肾三脏，虽然虚实兼夹，但以邪实为主。水湿、痰浊、淤血在脂肪肝的发生、发展过程中起关键作用。

脂肪肝显示健康危机，中医在一定程度上可以缓解脂肪肝症状，但美中不足的是其见效缓慢，需要一个长期坚持的过程。

治疗脂肪肝切忌乱用药，可以选择茶疗的方式调养身体，从而达到治疗脂肪肝的目的。茶疗在我国有着悠久的历史。相传早在4000多年前，我们的祖先就采摘野茶，和各类中药一起煎汁治病。明代顾元庆的《茶谱》中便有如下记录：能止渴、助消化、利尿、治失眠、明目护肝、除烦去腻。甘道苾缓释茶，可全面调节机体免疫机制，刺激机体产生内源性干扰素和肝细胞再生素，有效清除肝脏脂肪和毒素，相当于给肝脏做了一次全面的清洁，充分地滋养、修复受损的肝脏细胞，通过调养脂肪肝、酒精肝，避免恶化为肝硬化、肝癌。

在日常饮食方面需要注意：第一，一定要限酒，不必戒肉；第二，每顿饭二两粮，不当“泔水缸”；第三，三份高蛋白（一两瘦肉、一个鸡蛋、二两豆腐）；第四，饮食要有粗有细，不甜不咸；第五，每天喝一杯甘道苾缓释茶，全面调节机体免疫机制，刺激机体产生内源性干扰素和肝细胞再生素，清除内脂堆积，从而达到缓解治疗脂肪肝的目的。

患者还要注意，吃饭七八分饱，尤其是肝硬化病人更不能吃饱。肝硬化病人吃两三分饱就可以了，吃饱以后腹压高会出血，可以少吃多餐。另外，最好低热量饮食，吃高蛋白膳食，同时注意补充维生素、矿物质、膳食纤维。

(王翔榆)