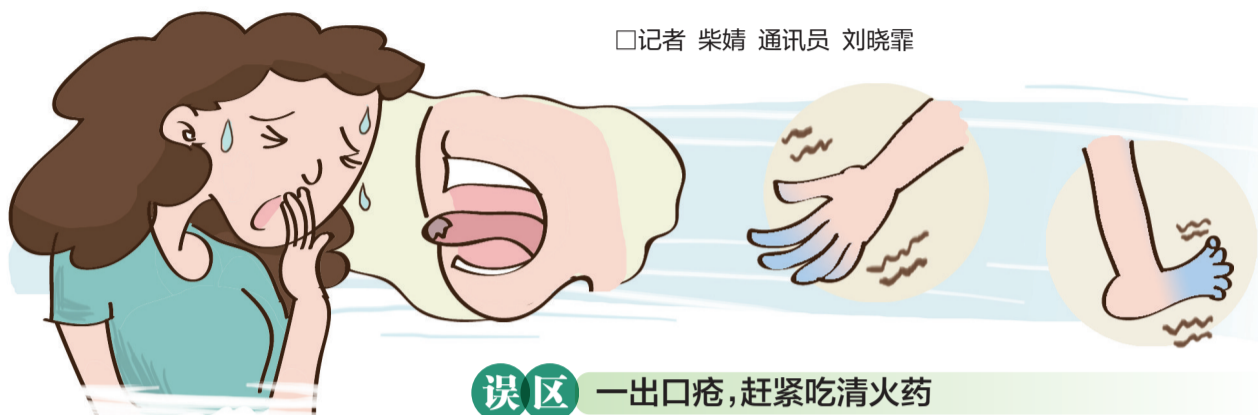


常年出口疮,还手脚冰凉,咋整

专家:局部用药难除根儿,得从体质上找问题

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



误区 一出口疮,赶紧吃清火药

小婧:口疮长在舌尖上,想想都疼!

李文汇:口疮长在别人的嘴里,你疼啥?我记得有个网络段子,问青春痘长在什么地方不难受,答案是:别人脸上。

小婧:您竟然还看网络段子……

李文汇:咳咳咳,那我还是端好老中医的架子吧!咱们说回徐女士的口疮。

小婧:您终于准备说正事儿了!徐女士说,她一出口疮就会吃黄连上清片等清火药。

李文汇:这就错了,虽说一般出口疮是因为火气大,但也有例外,尤其是常年出口疮的人,可能属于寒性体质。

小婧:对,徐女士平时手脚冰凉,怕冷,大热天的,也不敢长时间吹空调。

李文汇:对,像她这样的,更不能盲目吃清火药。

病因 偶尔出口疮,或因胃火旺;长期出口疮,原因比较多

小婧:我偶尔会出口疮,比如连吃3天火锅之后。

李文汇:这就属于活该了……

小婧:注意,您是老中医,是专家!

李文汇:哦,好吧,我来讲一下哪些人容易出口疮。第一,胃火旺者,这类人多有口臭、口干、口苦、胃热、舌苔厚腻、大便干结等症状。第二,阴虚火旺者,这类人多有口干、口苦、心急、心烦、睡不好、腰膝酸软、舌红少苔或没苔等症状。第三,肝胆湿热者,这类人多有腰膝酸软、两肋(两腋下到肋骨下端

的区域)胀痛、小便黄、大便不利等症状。第四,虚阳上浮者,这类人多有体寒、怕冷、大便溏、小便频、夜尿多等症状,女性患者还可能痛经。

小婧:哇!您说得好详细,可是很难对照这些症状找到自己的病因啊!

李文汇:中医看病是先找病因,可不能按照症状倒推。很多症状相似或相同,病根儿可完全不一样。还是说回口疮,上面说的这四类人,第一类偶尔出口疮,后三类人会出现口疮常年不断的现象。

治疗 有火可以清火,有时还得温阳

小婧:病因都说清楚了,治疗方法就比较明晰了。

李文汇:确实如此。胃火旺者,可清热降火;阴虚火旺者,先滋养肝肾;肝胆湿热者,要清肝利胆、除湿;虚阳上浮者,除了降火,还要温阳。

小婧:吃中药效果好不好?

李文汇:调理体质,本来就是中医的强项,你说效果好不好?

小婧:好吧,那我去给徐女士打电话……



绘图 吴芳

点穴祛病

按揉揉揉 消除胃火

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

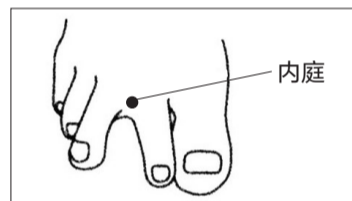
■受访专家

孙婵娟 市第一医院针灸推拿科主任

37岁的李先生喜欢吃辛辣食物,最近气温高,太阳落山后,坐在街头吃一把撒满辣椒粉的烤串儿,喝几杯冒着凉气的冰啤酒,成了他的“标配”生活。

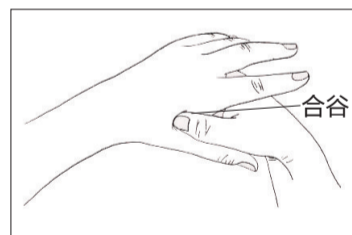
虽说味蕾得到了满足,但李先生发现,最近自己口臭的问题越来越严重,不时还有牙龈肿痛的症状,经医生检查确定,他需要消一消胃火。

孙婵娟说,按摩以下3组穴位,能有效消除胃火。如果您和李先生一样,不妨自己在家试一试。



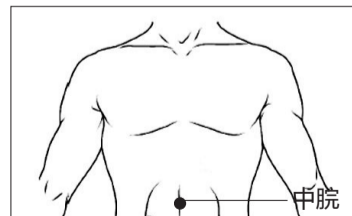
内庭

此穴属于足阳明胃经。可采用正坐位,在足背上第二脚趾和第三脚趾正中略靠后的凹陷处取穴,双足各一。按摩此穴能清胃泻火、消肿止痛、理气和血等。



合谷

此穴属于手阳明大肠经。食指与拇指并拢,虎口处出现一块隆起的肌肉,状若山丘,后面的凹陷处即为此穴,双手各一。按摩此穴有疏风解表、通络镇痛的作用。



中脘

此穴属于任脉穴。可采用站立或仰卧位,在胸骨下端到肚脐连接线的中点位置取穴。按摩此穴有健脾和胃、补气安神的作用。

以上穴位,每穴按摩3分钟至5分钟,每天按摩3次至5次即可。

温馨提示:如果症状严重,须到正规医院就诊。

看中医 小婧带您



■受访专家

李文汇 市第一医院国医堂主任

■身边的病例

46岁的徐女士受口疮困扰多年,口疮长在舌尖上,甭提多痛苦了,每次说完话,她都要把舌尖伸出来倒吸半天凉气,钻心的疼才能得到缓解。口腔溃疡贴、口疮散、大量吃橙子或猕猴桃……各种方法都用过,可口疮还是不停地出。“感觉一年里,我这嘴里没几天是好的。”徐女士痛苦地说。

如果您正在遭受其他疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话18637990450,小婧带您找专家,免挂号费哦!

6月21日上午,近40名读者参加了中医真气运行养生法体验活动,兰州李少波真气运行研究所专业老师罗少华带领大家现场练习了这套功法的第一步:呼气注意心窝部。

不少体验者多次参加真气运行养生法体验活动,65岁的刘先生说,这是他第三次来,第一次是硬被老伴儿拉来的,体验后觉得这

套功法很有特色,只需按老师的要求呼吸,身体就会产生一系列奇妙的反应。现在他已基本掌握了功法的第一步,胃部一不舒服,就练一会儿,胃部会慢慢变得暖暖的,不反感也消失了。

他笑着说:“体验三次了,对这套功法越来越喜欢,准备报班系统地学一学。”

(敬芳 摄)

