

腹泻闹腾五六年 这是啥毛病

治疗慢性结肠炎，一定要管住嘴

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

说症状 有的患者还会伴有腹痛

小婧：腹泻，不就是拉肚子嘛。尤其是在大吃一顿火锅以后拉肚子，又泻火又减肥，多好的事儿啊！

李文汇：看你说的，要真是这样，像熊先生这样的慢性结肠炎患者就不会那么痛苦了。

小婧：拉肚子有啥痛苦的？我听说，有些爱美的女孩子为了控制体重，会在饱餐之后吃一些助排泄的药。

李文汇：你也是这样吗？千万

别！以损害健康换取瘦的人最傻了！啥是美？健康才是美。你看，熊先生太瘦了，他的痛苦，恐怕你想不到。

小婧：能吃吃喝喝还不胖，有啥痛苦的！

李文汇：有的慢性结肠炎患者，在腹泻的同时还伴随着腹痛，有的大便带黏液，有的大便带血。这可不是吃拉拉那么简单的事儿！

说病理 病因不同，表现略有区别

小婧：听您这么一说，倒是有点吓人！

李文汇：我可不是吓唬你。现在，慢性结肠炎患者挺多的，只是有些人没有腹痛、便血的症状，就没把它当回事儿。其实你想想，大便不正常，那就说明身体有问题。

小婧：那到底有啥问题啊？

李文汇：从中医理论上讲，慢性结肠炎最常见的一种病因，就是胃肠湿热，这一类病人比较痛苦，在腹泻的

同时经常伴有腹痛的症状，容易口干、口苦、心急、心烦，一张嘴，舌苔一定又黄又腻。

小婧：还有呢？

李文汇：有的患者是因为脾肾亏虚，除了腹泻，他们最显著的表现是经常觉得没劲儿，睡眠质量也不好。还有一类患者是因为肝气郁结，他们的腹泻症状常常在生气后加重，一生气就腹痛，一腹痛就腹泻。

讲调理 无论病因是啥，都要管住嘴

小婧：听您这么一说，像熊先生这样的患者还真挺痛苦的。那他们该怎么治疗呢？

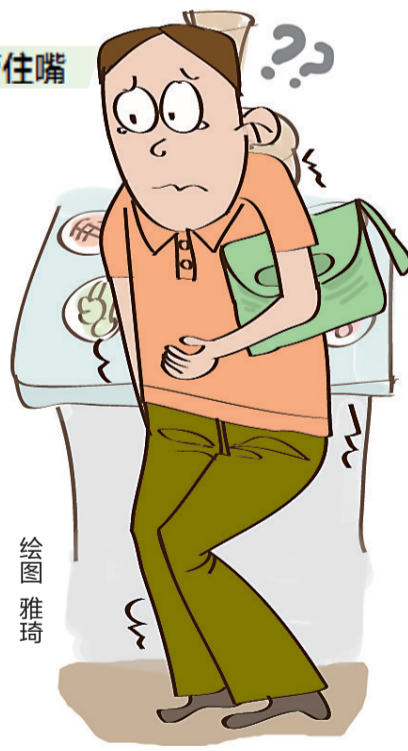
李文汇：胃肠湿热的，就清热解毒利湿；脾肾亏虚的，就培补脾肾；肝气郁结的，就舒肝健脾。

小婧：您说得也太“教科书”了吧？普通患者根本不明白该怎么做啊！

李文汇：治疗嘛，就是大夫的事。除了遵医嘱服药，患者要做的，就是生活中的调理。如果不注意饮食，光靠吃药，很难解决问题。

小婧：那熊先生该怎么配合？快点儿说说吧！

李文汇：你就告诉他，第一要注意控制情绪，保持平和的心态；第二，也是最重要的一点，必须管住嘴！像火锅这样辛辣、油腻的东西就不要吃了，另外，甜食、生冷的瓜果，能不吃就不吃，肠胃很脆弱，想养好可不是一两天的事儿，好好保护吧！



绘图 雅琦

点穴祛病

爱生气 试试按摩这些穴位

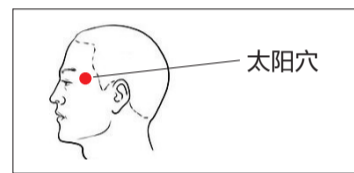
□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

■受访专家

孙婵娟 市第一医院针灸推拿科主任

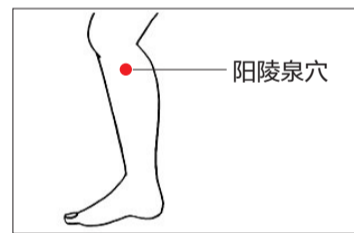
前阵子，小学生考试季前，37岁的王先生给孩子辅导作业时，动不动就大发雷霆，他常挂在嘴边的一句话是：“气得我肝儿疼！”后来，他还出现了眼红、牙龈肿痛等症状。

孙婵娟说，肝火旺的人容易急躁、发怒，有人会有口气重、眼部分泌物多等症状。除了辛辣、油腻的食物，生闷气等不良情绪也容易引起肝火旺，这时，我们可以通过按摩穴位的方法泻肝火。



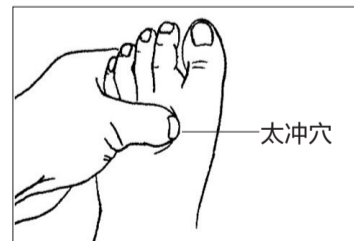
太阳穴

此穴在头部两侧，在眉梢与外眼角中间向后一横指的凹陷处取穴。按摩此穴可清肝明目、通络止痛，常用于缓解头痛、眼睛疲劳、目赤肿痛、视神经萎缩等。



阳陵泉穴

此穴位于膝盖斜下方，在小腿外侧，腓骨小头前下方约一寸的凹陷处取穴。按摩此穴有降浊除湿的功效。肝胆湿热、肝郁气滞、肝胆实火等引起的病症，都属于此穴的治疗范围，现在常将此穴用于治疗坐骨神经痛、肝炎、胆囊炎、膝关节炎等。



太冲穴

可采用正坐或仰卧位，在足背上沿大脚趾、次脚趾夹缝向上，感觉到动脉应手处取穴。按摩此穴有燥湿生风、回阳止逆的作用。经常按揉此穴，可疏泄压抑的情绪，减轻生闷气后产生的不良反应。从太冲穴向行间穴（大脚趾、次脚趾夹缝处）方向推，可消除肝气郁结。

以上穴位，每个穴按摩3分钟到5分钟，每天3次。

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

这五六年来，46岁的熊先生老被一个不大不小的毛病困扰着——腹泻。平时他的大便就不成形，要是敢吃一顿火锅，不出火锅店他就要往厕所跑。起初，熊先生以为自己的肠胃消化功能不好，就自行服用了一些助消化的药物，但情况没有太大改善，该拉照样拉。他又在家附近的小诊所开过抗菌消炎药、止泻药，当时管用，可是药一停，该拉还是照样拉。最后，经检查，他患的是慢性结肠炎。

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！

漫谈艾灸

湿脚气患者 不妨试试艾灸

□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

62岁的李先生是一个“老脚气”患者，尤其现在天热，就算穿着凉鞋，他的脚趾缝也会出现溃烂，痒得不行，还臭得要命。“老伴儿一直嫌弃我，我也不好

意思去朋友家里。”李先生说。

“让李先生试试艾灸吧。”孙婵娟说，湿脚气是脚气病的一种，脚部溃烂的患者，用艾灸的方法治疗，效果很不错。

经过临床证明，艾灸有杀菌消毒、收湿敛疮的功效，不光能治湿脚气，还能治褥疮等。

与普通的在患处上方悬起灸不同，

如果想收到收湿敛疮的功效，要将艾条置于患处下方，与患处皮肤垂直，这样可以充分利用艾条的烟气和热量，效果加倍。通常保持艾条与患处2厘米至3厘米的距离，可根据艾条热度调整距离，每次灸10分钟至15分钟。

在家艾灸就能解决湿脚气，您不想试试吗？