

睡不好、出汗多,有没有一吃见效的药?

医生:盖楼先要打基础,慢慢调理不能急

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



■受访专家

李文汇 市第一医院国医堂主任

自从今年年初《小婧带您看中医》栏目开设以来,润西区79岁的陈阿姨就成了小婧的“忠实粉丝”。

睡不好、出汗多,这样的老年常见问题一直困扰着陈阿姨,她特别想找李文汇大夫看一看。这不,上周,小婧就带着陈阿姨来到了市第一医院李文汇大夫的诊室。

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!



说病史 老太太一开口就是中医书面用语

“先说说您想解决什么问题吧?”李文汇笑眯眯地问。

清瘦的陈阿姨坐下来,拿出几张写着工整小楷的纸,有点不好意思地说:“我怕记不清,来之前都写好了,念给您听听吧!睡眠不太

好,前胸后背出汗不止,口干不思饮,我看了很多中医方面的书,应该是脾胃虚寒吧!”

听了陈阿姨的话,李文汇笑了:“口干不思饮,这样的中医书面用语您都知道,看来真是读了很多书啊!”

析病因 不是脾胃虚寒,最大问题是气虚

“大便怎么样?次数多不多?还是有点儿便秘?”李文汇一边把脉,一边问。

陈阿姨奇怪了:“您把着脉,咋会问我完全相反的问题呢?您应该能判断出来我是大便次数多还是便秘啊!”

其实,这还真不怪李文汇,他说过很多次,有些人病因相同,但表症可能

完全不同;有些人表症完全相同,但病因截然不同。

听了李文汇的耐心解释后,陈阿姨点头表示赞同,开始回答他的问题。

经过一番详细的望闻问切,李文汇严肃地告诉陈阿姨:“多看中医方面的书没问题,但我们最忌讳的是按照症状去找病因。您说您的脾胃虚寒,但我觉得,您最大的问题是气虚。”

谈治疗 药方以补气为主,调整心态很重要

其实,在李文汇看来,陈阿姨的症状都不严重,比如睡不好、出汗多,都是气虚造成的。

另外,陈阿姨还经常便秘。对此,李文汇说:“本来气虚,人就容易感觉无力,加上您运动比较少,肠胃蠕动慢,就容易便秘。很多老年人有便秘问题,当然,也有溏便且大便次数多的。还是那句话,表症不同,但病因可能相同。”

接着,李文汇开始给陈阿姨开药

方。陈阿姨问:“能不能给我说说您都开了什么药?我吃多久能有效?”

在告知陈阿姨可以在药房打印药方后,李文汇说,药方以补气为主,盖楼先要打基础,中医调理是一个长期的、全面的过程,他希望陈阿姨调整好心态。

“很多老年朋友过于重视自己的不适,这样,原本三分的不适就被放大了十分。”李文汇说。

话禁忌 不能乱吃药,也不能乱进补

等李文汇开完药方,陈阿姨又拿出自己写的字条,问:“枸杞子我能不能吃?桂圆我能不能吃?山药呢?红枣呢?莲子呢?”

认真地听了半天,李文汇严肃地告诉陈阿姨:“您真的很重视养生啊!但是,我得跟您说,红枣可以偶尔吃一点,不

过不能乱补,补不好还要出问题呢!”

另外,听到陈阿姨说她正在吃六味地黄丸,李文汇连连摇头:“谁给你开的这个药?根本不对症,别吃了。”

最后,李文汇想提醒像陈阿姨这样的老年朋友,即使是补品和良药,也不能随意吃。

■点穴祛病

按揉手背和手臂 缓解落枕脖子疼

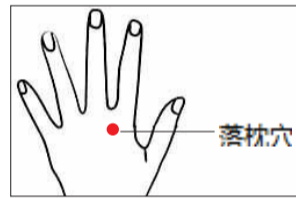
□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

■受访专家

孙婵娟 市第一医院针灸推拿科主任

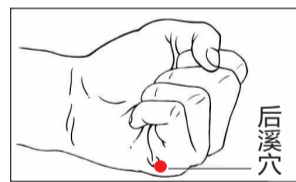
前几天,53岁的杨先生早上起来脖子突然不能向右侧转动,而且很疼,他知道,这是又落枕了。杨先生常年伏案工作,有颈椎病,落枕对他来说,可谓家常便饭。最近这次发作,他觉得与吹空调有关。“那天躺在空调出风口附近睡着了,估计是被冷风刺激了。”他说。

如果没时间去医院治疗,自己在家能不能缓解落枕症状?孙婵娟说:“当然可以!”她推荐按揉落枕穴、后溪穴和手三里穴。



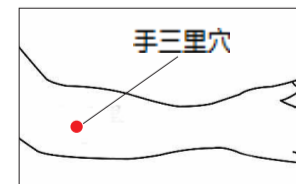
落枕穴

此穴在手背上,从食指、中指之间往手腕方向触摸,在离手指尽头处约一指宽的位置,有强烈压痛感的地方,即为此穴。按揉此穴有通经活络、祛风止痛的作用,常用于治疗落枕、手臂痛、偏头痛、手指屈伸不利、指掌麻痹等症。



后溪穴

手握成拳,在第五指关节后的远端掌横纹尽头处即为此穴。按揉此穴能强化督脉阳气,常用于治疗头痛项强、目赤肿痛、落枕、耳鸣、盗汗等症。



手三里穴

此穴在前臂上,在手肘弯曲处向前量三指宽,有压痛感处即为此穴。按揉此穴有润化脾燥、生发脾气的作用,常用于治疗落枕、肩臂疼痛、上肢麻痹、牙痛、口腔炎等症。

每个穴位按揉3分钟至5分钟,每天按揉数次。

温馨提示:如症状严重,须到正规医院接受治疗。

体验中医真气运行,参与者感叹不虚此行

7月14日上午,又一期中医真气运行养生法体验活动在中医真气运行养生法洛阳推广中心教室举行,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这套功法的第一步:呼气注意心窝部。

在活动现场,大家练得很认真。活动结束后,68岁的刘女士意犹未尽,不停地感叹:“太奇妙了,相见恨晚,不虚

此行呀。”她说早就听说过这套功法,因种种原因错过了以前的体验活动,这次来体验后有相见恨晚的感觉。“我按老师的要求闭目调息,很快身体就产生了一系列奇妙反应,先是心窝部热热的,然后有一股股热流向丹田流动,肚子也时不时地咕噜几下。”刘女士笑着说。

真气运行五步养生法是由甘肃省已故著名中医李少波教授根据《黄帝内

经》创立的一种自练自养的养生方法,通过调整呼吸来培养真气、贯通经络、调和气血。1978年,“真气运行养生法临床验证”入选甘肃省卫生厅首批科研项目,长达5年的临床研究证明,该养生法对失眠、肠胃病、颈椎病、前列腺炎、心脑血管病等多种慢性病有不错的调理效果。2009年,该养生法培训入选国家中医药继续教育项目。(方方)