

胃里有火口气大 中医良方解尴尬

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

看中医
小婧带您

■身边的病例

“大夫，为啥我总是嘴里味儿可大？”近日，在洛阳市第三人民医院（原铁路医院）中医科副主任中医师邢国红的诊室里，小婧见到了前来就诊的任先生，62岁的他被口臭问题困扰着。

如果您正在遭受疾病的困扰，如果您想寻求中医的帮助，赶紧拨打电话18637990450，小婧帮您问专家！

■说症状 积极治疗，仍受口臭困扰

任先生瘦瘦高高的，就诊时戴着口罩。“原来我没发现，家里人提醒我以后，我才注意到这件事。怪不得以前跟别人说话时，大家都跟我保持一定距离。”他说。

因为口臭，任先生已经治疗很久了。他先去口腔科看过，没有发现什么异常；他也去消化内科看过，被确诊

感染了幽门螺杆菌，医生认为，他的口臭可能与此有关。从那以后，他和家里人分餐，并积极遵医嘱服药治疗。前段时间，他去复诊，医生说他的幽门螺杆菌感染已经治好了。

“别的没啥毛病，但我嘴里的味儿还是可大，这是咋回事啊！”任先生苦恼地问。

■说病因 胃火太盛，易有口腔异味

在邢国红看来，任先生的就医过程是正确的。“口腔异味，首先要排除口腔问题。”他说，比如经常牙龈出血，有牙周疾病的患者，积极治疗口腔疾病后，口臭问题也会随之消除。而一些消化道疾病，比如胃食管返流、幽门螺杆菌感染等患者，也会伴有口腔异味，积极治疗消化道疾病后，口臭会消失。

那么，为啥任先生的口腔异味这么“顽固”呢？邢国红经过望闻问切之

后，认为他的病因在于胃火太盛。

“平时爱吃辛辣、甜口、油腻的东西不？”邢国红问。

“甜东西吃得少，不过我喜欢吃辣的。早上爱喝汤，辣椒放得油乎乎一层。”任先生答道。

“最近先少吃点辣椒吧。”邢国红说，过多食用这些东西，会影响脾胃的运化功能，如果运化不好，食物就会在胃里积滞化热，诱发口臭。

■说调理 这种东西，可以时常嚼嚼

“不用吃药吗？我想快点好！”任先生说。

“确实有对证的中药可以嚼。”邢国红说，他以甘露饮为基础方，给任先生开了5服药。“这个方子的主要作用就是去湿热，您可以喝喝看看。”他说。

此外，邢国红还推荐了一种中药材——丁香。“相传唐代诗人宋之问就有口臭问题，后来是靠含丁香告别了口臭，据说他身上还伴有淡淡幽香呀！”他笑着说。

据邢国红介绍，丁香长得像钉子，有强烈的香味，还有抑菌作用。有口腔异味的人，可以将适量丁香含在口中，嚼一嚼，等没味道吐了就行。“在中药房、调料店一般都能买到丁香，这也叫‘古代的口香糖’。”他说。

需要注意的是，如果口腔散发腥味，可能是脾的功能出了问题，和口臭的治疗方法不同，需要服用附子理中汤等中药。

■点穴祛病

肌肉受凉腿抽筋 这样按摩能缓解

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

早晚气温低，如果夜间不注意盖被，就有可能因肌肉受凉痉挛，引起疼痛。近日，76岁的市民郭女士就出现了好几次睡醒后腿抽筋的问题。

“主要还是天凉了，肌肉受凉引起的，不光是腿抽筋，最近落枕的患者也不少。”洛阳市第三人民医院（原铁路医院）针灸科主治医师穆青说，如果身边有人突发受凉肌肉疼，可以试试这两种按摩方法。

■腿抽筋揉承筋穴

此穴归属足太阳膀胱经，在小腿后侧，可在腓横纹往下5寸（拇指宽约1寸）处取穴。按摩此穴可舒筋通络、强健腰膝、通调大肠，常用于治疗小腿痛、腿抽筋、霍乱转筋、坐骨神经痛等。

深吸气，吸满后闭气，用食指缓缓用力按压承筋穴，点揉一会儿，然后缓缓吐气，吐完后慢慢放手，如此反复操作。

■落枕揉肘髎穴

此穴归属手阳明大肠经，可屈肘90°，在肘横纹外侧的凹陷处找到曲池穴，再往上1寸就是肘髎（liáo）穴。按摩此穴可通经络、利关节，常用于治疗肘臂部疼痛、拘挛、麻木等。

用拇指指腹按揉患侧的肘髎穴，同时慢慢平转头，操作10分钟，疼痛一般能得到明显缓解。

同时，可以将食指、中指、无名指并拢，在肩颈部找到压痛点，由轻到重按摩5分钟左右。

温馨提醒：按摩仅能缓解症状，如症状严重，须到正规医院接受诊治。

■药膳坊

一 膏 一 汤 滋阴润燥

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

寒露后，气温进一步下降，自然界阳气收敛，养生重点应转向滋阴润燥。洛阳新里程医院中医科主治医师余跃臣，推荐了两道适合寒露后食用的药膳。

当归生姜羊肉汤

食材：羊肉500克，当归20克，生姜30克，盐适量。

做法：

1. 羊肉洗净切块，焯水去血

沫后捞出备用。

2. 当归、生姜洗净切片，与羊肉一同放入砂锅中。

3. 加入足够清水，大火烧开后转小火慢炖约1小时。

4. 出锅前加盐调味即可。

功效：温中补血，散寒止痛。适用于寒露后手脚冰凉、腰膝酸软等阳虚症状。

秋梨润肺膏

食材：雪花梨500克，蜂蜜、川贝母、百合、麦冬各适量。

做法：

1. 雪花梨洗净去皮，去核后切成小块。

2. 将梨块与川贝母、百合、麦冬一同放入锅中，加水煎煮至梨肉熟烂。

3. 捞出梨渣，加入适量蜂蜜调味，文火熬制成膏状即可。

功效：润肺止咳，清热化痰。特别适合秋燥引起的干咳无痰、咽干喉痛等症状。

余跃臣医师提醒：药膳虽好，但并非人人适用。食用前，请根据自己的体质和健康状况选择合适的药膳，并遵医嘱适量食用。

