

吃完火锅就上厕所，“直肠子”的他很苦恼

□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

“能不能帮我问问中医，这种情况到底是咋回事啊？”近日，53岁的市民王先生拨打电话求助，他有腹泻的问题，尤其是吃火锅等油腻食物后，吃完就得往厕所跑。带着他的问题，小婧找到了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。

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！

小婧：个把月天天喝中药啊？那可真是有点“苦”。

邢国红：对，也许还不止个把月。我在临床上治疗的这一类患者其实不多，因为只要排除了结肠炎等问题，这种腹泻症状一般在进食后的1个小时内就会自行

说症状 多年来，他吃完火锅就上厕所

小婧：最近天一冷，吃火锅的人多了。

邢国红：我可不建议大家经常吃麻辣火锅，用清汤涮点肉类、蔬菜，把菜品彻底煮熟，蘸料可以选薄盐生抽，这样既能保持食材的原味，也挺健康的。

小婧：但是麻辣火锅的诱惑力

大呀！这次发出求助的王先生，就爱吃麻辣火锅，因此遭了罪。

邢国红：怎么回事？

小婧：朋友都笑他是“直肠子”，因为多年来，他吃完火锅就得往厕所跑，没时间跟朋友好好聊天。

邢国红：毛病不大，但挺烦人。

说病因 胃结肠反射患者，脾的运化功能弱

小婧：吃完就排空，应该不会长胖吧？王先生说他就挺瘦的。

邢国红：可腹泻患者很痛苦啊，肚子疼、大便不成形……

小婧：那确实，因为王先生去看过不少医生呢！先说说西医的诊断吧，有的说他得了肠易激综合征，有的说他这是胃结肠反射。他自己总结了一下，主要是吃火锅等油腻食物后容易腹泻。

邢国红：这么听起来，他可能属于胃结肠反射比较敏感的患

者。从中医的角度来讲，这一类患者，大多存在脾虚的问题，脾的运化功能弱。

小婧：对！他看过中医，大夫也说他脾虚，但他吃过一些中药，效果并不明显。此外，他说“中药汤太苦了，坚持不住”。

邢国红：这种所谓的小毛病，因为患者初期不够重视，病程比较长，治疗起来都不会太轻松。喝中药的话，我觉得怎么也得个把月，他才能感受到病情的好转。

说调理 可以服用中成药，重在“管住嘴”

消失，患者不会有其他太大的问题，很多人慢慢地就不在意了。

小婧：那您有没有啥调理建议呢？毕竟王先生觉得很苦恼。

邢国红：如果觉得喝汤药麻烦，可以服用一些健脾止泻的中成药。如果是吃油腻食物后腹泻，可以服用参苓白术散；如果是吃凉东西后腹泻，可以服用附子

理中丸。脾虚的人，日常也可以服用四君子汤、四神丸来健脾。

小婧：好的，我跟他说说。

邢国红：不光是吃药，最重要的是管住嘴。少吃油腻食物，对五十多岁的他来说，对身体的好处可不只是减少腹泻哦！

小婧：收到，我一定会转告他的。



点穴祛病

泡脚时 做做这些动作吧

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

“我在网上买了一些中草药泡脚包，有红花的、益母草的，这样是不是对身体更好？”近日，润西区67岁的寇女士打来电话咨询，提到了很多人冬天都会做的一件事——泡脚。记者就此采访了洛阳市第三人民医院（原铁路医院）针灸科主治医师穆青。

“泡脚当然好啊，尤其是女性、老年朋友，末梢气血循环不好，容易手凉、脚凉的人。”穆青说，用热水泡脚就能起到养生效果，至于添加红花、益母草等中草药，会有相应的活血等作用，但有些出血性疾病患者就不太适用，相比之下，用热水泡脚更安全。

此外，穆青还推荐大家在泡脚时做一些按摩动作。

睡眠不好的人，泡脚时可以点揉内踝尖往上3寸（拇指宽约1寸）的三阴交穴、内踝与跟腱之间凹陷处的太溪穴、足心凹陷处的涌泉穴、内踝尖往下1寸的照海穴等。刺激这些穴位能滋阴清热、安神、引火归元。

皮肤干燥的人，泡脚时可以点揉足底的一些穴位，比如涌泉穴、里内庭穴、独阴穴等，有助于滋养阴液、加强气血循环。也可以选用有足底按摩点的器具，泡脚时踩在上面，刺激相应穴位。

穆青提醒，泡脚时建议用桶，水最好泡到小腿下1/3的位置，尤其是女性朋友，这样可以使足三阴经的穴位得到温热刺激，能防止衰老等。需要注意的是，如果糖尿病患者泡脚，一定控制好水温。

药膳坊

秋冬手脚冰凉？尝尝温补“暖身汤”

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

秋冬季，不少人感到手脚发凉，即便穿上厚厚的衣物也难缓解。对此，记者采访了中医师余跃臣，请他解析手脚发凉的原因，帮助大家辨证施膳，温暖过冬。

补血益气，喝当归羊肉汤

食材：当归15克，羊肉500克，生姜30克，盐适量。

做法：

1. 将羊肉洗净，切块，焯水；将当归、生姜洗净，与羊肉一同放入砂锅中。

2. 加入适量清水，大火煮沸后转小火炖煮1.5小时；加适量盐调味即可。

功效：当归是补血圣药，羊肉能温补阳气，生姜温中散寒，三者结合，能温中补血、散寒止痛，改善血虚型手脚发凉的症状。

解析：血虚型手脚发凉的人通常面色苍白，唇甲无华，头晕心悸，舌淡苔白，需要补血益气。

温阳补肾，试试杜仲核桃炖猪腰

食材：杜仲15克，核桃30克，猪腰2个，生姜3片，盐适量。

做法：

1. 将猪腰剖开，去筋膜和

腺腺，洗净，切块，焯水；将杜仲、核桃、姜片与猪腰一同放入炖盅中。

2. 加入适量清水，盖上盖子，隔水炖煮2小时；加适量盐调味即可。

功效：杜仲能温阳补肾，核桃能补肾益智、强筋健骨，猪腰能补肾，生姜温中散寒，三者结合，能温阳补肾、强筋壮骨，改善阳虚型手脚发凉症状。

解析：阳虚型手脚发凉的人通常畏寒肢冷，腰膝酸软，夜尿频繁，舌淡苔白，要温阳补肾。要注意，杜仲和核桃均属温补之品，体质偏热或有实热证者慎用。