

# 节日消化不良的中医调治

消化不良是所有胃部不适的总称,往往表现为暖气、胀满、上腹部或胸部啮咬样或烧灼样痛。偶尔的消化不良可能由进食过饱、喝酒过量、经常服用止痛药(如阿司匹林等)引起,在精神紧张时进食,或进食不习惯的食物也可引起。慢性持续消化不良可能是神经性的,即精神因素引起,也可能是某些器质性疾病如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性肝炎等消耗性疾病引起。尤其是节日期间,人们宅居家中,美酒佳肴,饮食不知节制,若加之心情调整不当,则肝旺克脾,脾运失司,更易发生消化不良。

中医认为,脾主运化,胃主受纳,肝主疏泄。脾胃亏虚,运化失调,或肝气郁滞,疏泄失常均可引起

或诱发本病。当以疏肝理气,健脾开胃为治。中医调治,一般分为以下几种情况:

**1. 脾虚气滞型:**证见消化不良,伴胃脘痞闷或胀痛,纳呆,暖气,疲乏,便溏,舌淡苔薄白,脉细弦。当以健脾和胃、理气消胀为治。中成药可选用香砂六君丸、香砂和中丸、香砂平胃散等。

**粥疗方:**砂仁、小茴香各5克,大米50克,白糖适量。将二药择净,布包,大米加水煮粥,煮沸后调入药包,煮至粥熟,去药包,加入白糖即可,每日1剂。

**茶饮方:**砂仁5克,陈皮1片。沸水冲泡,焖片刻饮服,每日1剂。

**2. 饮食积滞型:**证见消化不良,伴脘腹胀满,时呃酸腐,暖气频作,大便不爽或夹有不消化物,小便

短少,舌红,苔白厚腻,脉滑。当以健脾消积为治。中成药可选用山楂丸、江中健胃消食片、复方鸡内金丹片、麦芽片、小儿消积丸等。

**粥疗方:**萝卜1个,柑橘皮1块,大米50克,白糖适量。将萝卜洗净,切粒;大米、柑橘皮入锅加清水煮沸后,入萝卜粒煮至粥熟,调入白糖即可,每日1剂。

**茶饮方:**山楂5个,花椒5粒。沸水冲泡,焖片刻饮服,每日1剂。

**3. 肝胃不和型:**证见消化不良,伴胃脘胀满或疼痛,两肋胀满,每因情志不畅而发作或加重,心烦,暖气频作,善叹息,舌淡红苔薄白,脉弦。当以理气解郁、和胃降逆为治。中成药可选用宽胸舒气化痰丸、逍遥丸、木香顺气丸、

枳术丸、柴胡舒肝丸、胃苏颗粒、气滞胃痛颗粒、四逆散、朴实颗粒、枳术宽中胶囊等。

**粥疗方:**燕麦、大米各30克,白糖适量。将燕麦、大米淘净,加清水适量煮粥,待煮至粥熟后,加白糖调味服食,每日1剂。

**茶饮方:**佛手、橘红各5克。沸水冲泡,焖片刻饮服,每日1剂。

**4. 脾胃湿热型:**证见消化不良,伴脘腹痞满或疼痛,口干或口苦,口干不欲饮,纳呆,恶心或呕吐,小便短黄,舌红苔黄厚腻,脉滑。当以清热化湿、理气和胃为治。中成药可选用马齿苋片、葛根芩连片、黄芩片、黄连胶囊、三仁合剂等。

**粥疗方:**白扁豆10克,大米50克,白糖适量。将白扁豆、大米加清水适量

煮粥,待熟时调入白糖即可,每日1剂。

**茶饮方:**鱼腥草15克。沸水冲泡,焖片刻饮服,每日1剂。

**5. 脾胃虚寒型:**证见消化不良,伴胃脘隐痛或痞满,喜温喜按,泛吐清水,食少或纳呆,疲乏,手足不温,便溏。舌淡苔白,脉细弱。当以健脾和胃、温中散寒为治。中成药可选用理中丸、附子理中丸(片、口服液)、暖胃舒乐片、小健中合剂等。

**粥疗方:**芥菜叶、大米各100克。芥菜叶洗净切细,大米入锅中,加清水适量煮粥,待煮至粥熟时,调入芥菜叶等,再煮一、二沸服食,每日1剂。

**茶饮方:**生姜3片,花椒5粒,红糖适量。沸水冲泡,焖片刻饮服,每日1剂。(胡献国)



## 治三叉神经痛验方

荆芥10克,防风10克,薄荷10克,连翘15克,金银花15克,桔梗10克,玄参15克,白芷10克,川芎6克,菊花10克,石膏15克,麦冬12克,甘草6克。水煎服,每日1剂。轻者服药1剂,重者2~3剂即可见效。

(鲁革光)

## 治腰部扭伤验方

陈皮15克,延胡索、炮甲、丹参各30克,牵牛子6克,白芍24克,甘草12克,三七6克,赤芍24克。水煎分2次服,每日1剂,连服5~7剂则愈。此方气滞血瘀,理气活血,通经止痛。适用于腰肌扭伤早期。

(李志良)

## 治更年期综合征验方

生地15克,紫草15克,仙灵脾10克,桑寄生15克,当归10克,钩藤15克,香附10克,麦芽15克。水煎分3次服,每日1剂,一般服药14剂即可见效。

(萧旭)

## 治荨麻疹验方

麻黄9克,浮萍9克,蛇床子10克,乌梢蛇12克,蝉蜕9克,地肤子10克,苦参10克,防风10克,荆芥9克,黄柏10克,百部10克,木鳖子(去皮)1克,苍术10克。水煎取液,分2次温服,微取其汗,每日1剂。一般服药2~3剂后,刺痒减轻或停止,诸症减轻,7~14剂可获痊愈。

(旭光)

## 治痛风验方

忍冬藤150克,鸡血藤150克,当归20克,牛膝20克,羌活100克,独活100克。水煎取液,倒入盘中,先熏后洗患处,每次15~30分钟,每日1次,1剂药可用2天。

(蒋振民)

## 常见化脓性疾病

日常生活中,化脓性疾病比较普遍,统而观之,化脓性疾病主要有以下几种:

**毛囊炎** 患有糖尿病或体弱免疫功能低下者易患此症,主要见于成年人,性质顽固,迁延难愈。其中发于头顶者谓之发际疮,发于臀部者称坐板疮。

**脓疱疮** 多在秋季受了外伤,或患有瘙痒性皮肤病及皮肤卫生较差的情况下发生。金黄色葡萄球菌与甲类乙型溶血性链球菌是主要致病菌。感染最多见于颜面、四肢等暴露部位。

**疖肿** 是由葡萄球菌侵入毛孔或皮脂腺内引起的化脓性炎症,民间俗称“地瓜疮”。起初头、脸、颈、四肢等部位会出现鲜红色圆锥状高起之毛囊丘疹,表现为红、肿、热、痛,继而结节逐渐增大,疼痛加重,数日后中央出现黄白色小脓头,破溃后排出脓液。此病常此起彼伏,成串连片。若营养不良或治疗不及时,可引起脓毒症。

**丹毒** 是因内皮淋巴管网受到乙型溶血性链球菌感染所致,

患者常先有皮肤或黏膜的某些疾病或损伤,如足癣、口腔溃疡、皮肤损伤等。起病急骤,蔓延迅速,多伴有寒颤、高热等全身中毒症状。

**疮痍** 系数个邻近毛囊、皮脂腺化脓感染或数个疖肿相互融合所形成深层化脓性皮肤病,有毛囊性脓头及多房性脓肿,在皮下组织的致密部位多发,如颈后发际部、肩背部、臀部、大腿等。患有糖尿病、肾炎、心衰、营养不良的患者,以及长期使用皮质类固醇激素者,最易诱发此病。

**蜂窝组织炎** 是由金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌引起的皮肤、皮下组织,或肌膜下、肌间隙的急性弥漫性化脓感染,多伴有淋巴管炎、淋巴管炎、坏疽、转移性脓肿,甚至会引发脓毒症。对化脓性感染应以预防为主,要养成良好的卫生习惯,重视增强体质和抗病能力。若病变感染广泛,应考虑有脓毒症的可能,及时就医治疗。

(欧金凤)

## 慢性病患者为何易抑郁

根据世界卫生组织的调查,有8%的慢性病患者伴有心理方面的问题和困扰,慢性疾病已成为危害人们健康的主要疾病。由于医学尚无法使一些慢性病患者治愈,所以不少病人成为终身的慢性病患者,如高血压、糖尿病、冠心病、风湿病、癌症等,给他们的身心健康带来了极大的影响。

慢性病患者很容易伴有抑郁。国内的一项调查报告指出,50岁以上的慢性病患者中,有32%的患者伴有抑郁,并感到厌世和绝望。一般来说,慢性病患者产生抑郁情绪的主要原因有两个方面:

**其一,自身敏感。** 长期患有慢性病患者,一般都对自己的身体状

况过于敏感,他们对躯体状态十分关注,只要出现一些细小的变化他们都能感受到,对这些变化想得很多,反应也比较强烈。他们的心理反应程度和躯体的实际症状一般都不相符,2~3种的症状即可出现7~8种的感受和反应。实际上症状被放大的体验会引出负面的心理反应,使他们把自己的疾病看得太严重,对控制和治疗自己的慢性病更缺乏信心。

**其二,内向投射。** 把遭受困境、挫折、失败的原因完全归咎于自己的心理防御机制称为内向投射,这正是慢性病患者常见的心理反应之一。他们会把自己的患病过程看作是人生的倒霉,是前

世的作孽;对求医的过程看作是给家人带来了麻烦和连累;对自己看作是家庭的累赘、社会的负担。于是他们便出现了抑郁、自卑、自责、后悔、退缩等很多负面的情绪、行为和想法。有的甚至想以自杀的方法来结束生命,从而摆脱慢性疾患的痛苦和折磨。

慢性病患者产生抑郁心境与他们的性格、生活经历、家庭环境、社会处境,以及他们对疾病和求医的看法有着密切的关系,不同的慢性病患者心理反应情况都有独自的特点。所以慢性病患者抑郁十分需要通过心理医生恰当干预,从而得到心理上的支持、治疗及康复。

(郭旭光)



## 感冒良药话葱白

散乳痛”。《名医别录》言其“主伤寒头痛”。《本草从新》言其“发汗解肌,通上,下阳气”。药理研究表明,葱白所含的蒜素能刺激汗腺,有发汗作用,并可促进消化液分泌;有健胃作用,并可促进利尿。其挥发性成分对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌、链球菌有抑制作用。临床用于发汗解表时,配伍荆芥、薄荷、生姜、苏叶、豆豉、香菜等同用,疗效更佳。古人云“蜜反生葱”,故服食时不宜与蜂蜜同用。现介绍几则治疗方,供选用。

**1. 葱茶(中成药):**可解表,平胃。适用于伤风感冒所致的发热、头痛,流涕,喷嚏,喉痒咽痛,胸腹胀满。

**2. 葱白粥:**葱白3茎,大米100

克。大米加清水适量煮粥,待熟时调入葱白,再煮一、二沸即成,每日2剂。可疏风散寒。适用于风寒感冒,头身疼痛。

**3. 葱豉粥:**葱白3茎,豆豉10克,大米100克。豆豉、大米淘净,同煮粥,待熟时调入切碎的葱白,再煮一、二沸即成,每日1~2剂。可发汗解肌。有效解除外感风寒,头身疼痛,肌肉酸痛,食欲不振诸症。

**4. 葱豉酒:**葱白1茎,豆豉10克,黄酒适量。葱白切碎,与豆豉同放入黄酒中,加水煎沸,取汁饮服,每日1~2次。可疏风散寒,和胃消食。适用于风寒感冒,头身疼痛,鼻塞流涕,脘腹胀满,胃脘冷痛,消化不良等。

**5. 葱乳粥:**葱白10茎,牛乳200毫升,大米60克。葱白切碎,放入牛乳中煮沸,放入大米,水煮为稀粥服食,每日1剂。可养血散寒,通阳止痛。适用于血虚寒凝,脐下急痛。

**6. 葱白汤:**葱白适量,水煎服,每日1剂;药渣捣烂外敷患处,包扎固定,每日换药2次。可解毒消肿。适用于急性乳腺炎、乳房肿胀疼痛等。

**7. 葱饼:**葱白2茎,洗净捣泥,用手压成薄饼,食盐20克炒黄,待冷后填入神阙穴(肚脐),葱饼覆盖,点燃艾炷置葱饼上,待皮肤有灼痛感时,再换1壮,至热传入腹内,有便意,小便自解后,可再灸1~2壮,以巩固疗效。可温阳下气。适用于腹部手术后胃肠功能紊乱及术后、产后尿潴留等。

(胡献国)

葱白为百合科植物葱近根部的鳞茎。葱白性味辛、温,入肺、胃经。有发汗解表,散寒通阳,通络下乳功效。适用于风寒感冒,头痛鼻塞,阴寒腹痛,乳汁郁滞不下,乳房胀痛,疮痍肿毒。《本草纲目》言其“除风湿,身痛麻痺……通奶汁,