



內伤脾胃 百病由生

开始乱窜,从而出现便血、尿血、皮下出血以及妇科的月经不调等。

脾胃病的“4大信号”

倘若人体脾胃出了毛病,症状主要可概括成8个字:纳差、腹胀、腹泻、便溏。纳差就是指胃口不好,食欲不振,吃不下饭或者不想吃饭;腹胀是指稍微吃点食物就感觉发胀,不再想吃,甚至暖气、打嗝;腹泻是指饭后15分钟到半个小时即出现腹痛,继而腹泻不消化食物残渣,泻后缓解;便溏是指大便不成形,黏腻不爽,排泄不畅等。如以上4种症状连续1个月以上反复频繁出现,就需要警惕是脾胃出现问题的表现,需要中医调理。

脾胃问题自我诊断法

如何自我诊断脾胃问题?中医给出以下自我诊断方法。

脸色发黄。脸色比较暗淡发黄,没有光泽,这是脾虚的表现。

鼻头鲜红。鼻头发红,而且还表现为特别能吃,吃完还容易饿、消化吸收不好、口苦等等,这些都提示脾胃有热。

口唇无血色、干燥。“脾开窍于口,其

华为唇”,脾胃一旦出现问题,就会表现在口唇。如果出现嘴唇干燥、脱皮、无血色等症状,提示脾胃出现问题了。

睡觉时流口水。涎为脾液,那么脾虚不能使“涎液”正常运输,难以控制,就会表现为睡觉时流口水。

便秘。脾胃的运化升清功能失调,不能运化水谷,不能将食物营养运送到各个器官,从而导致大肠动力不足,继而造成功能性便秘。

睡眠不好。《黄帝内经》说:“胃不和,则卧不安也。”睡眠与脾胃功能是密切相关的,如果脾胃出问题了,那么就会出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

精神状态不佳。脾胃运化失常,升清功能失调,气血不能到达头部大脑,会出现健忘、心慌、反应迟钝等症状。

脾胃调理方法

推腹。推腹法即是在腹部从上至下推,以经络为带,揉脐周,常推腹能达到疏肝理气、开胃健脾、补肾益脾等效果。

按摩中脘和足三里。中脘属任脉,足三里是足阳明胃经的主要穴位之一。中脘穴和足三里穴对消化系统疾病和一般

胃病的治疗很有效。

捏脊。捏脊即两手沿着脊柱的两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部推到枕颈部,重复3~5遍。

易筋经。中医易筋经是通过导引、按摩、吐纳等,通过形体动作、呼吸吐纳、心理调节等刺激或干预人体经络,起到疏通脾胃经络的作用。

调整情绪。保持积极乐观的情绪,可以使人体阴阳平衡,气血平和,保持健康状态,并促使疾病痊愈。

推荐药膳调脾胃

莲子山药桂圆猪肚煲:取莲子50克,新鲜山药250克,桂圆20克,猪肚1个。把以上材料洗净,新鲜山药切片,猪肚切片,加生姜2片,大枣3个,胡椒适量,瓦煲煮汤即可。

七味健脾开胃粥:取山楂15克,麦芽15克,鸡内金15克,党参15克,芡实15克,薏苡仁15克,白扁豆15克,粳米适量。各种材料洗净,煮成粥即可。坚持食用。

(风清)

六味地黃三補三瀉

老人血液黏稠的表现

能就是血液黏稠增高向人体发出的信号。

身体肿胀 血管里产生了血栓,血管堵塞造成脑部暂时性缺血、缺氧,无论是哪个部位,都容易导致对应区域的肿胀、发红,尤其是手脚的血管,对应着手脚也常常会有发肿、胀痛的现象发生。

午饭后犯困 一般人在吃完午饭后就会感觉到困意,但还是能忍受的,而血液黏稠度

过高的人在午饭后马上就会犯困,睁不开眼,要立即睡觉,否则全身不适,整个下午都无精打采。如果睡上一会儿,精神状态明显好转。这是因为午饭后血液循环在加速,血液黏稠度高的人,大脑血液供应不足症状更加明显。

腿脚冰凉 出现腿脚冰凉的情况,可能是因为动脉硬化和血管堵塞,会使血液循环不畅,从而导致腿部缺血缺

氧,局部体温也会随之降低,变得冰凉。

阵发性视力模糊 这是常见的血液黏稠的症状。主要原因是血液黏稠过高,人体的血液不能够为视觉神经提供充足的营养,引起视网膜和视神经衰弱,暂时性缺血,引发阵发性视力模糊。

嘴唇发紫 正常人的嘴唇是淡粉色的,嘴唇发紫、脸色暗红往往是身体缺氧的症状,是血液循环不畅所导致,甚至是心脏承受压力过大,供血不足造成的。

(云淡)

股骨头坏死应严格戒酒

当今社会倡导健康的生活方式,人们的自我保健意识都在逐渐地增强。但是有很多人迫于日渐增大的工作和生活压力,不仅无法保持健康的生活和饮食习惯,而且时常不得不大量饮酒,这就会导致一些疾病的产生,比如自上个世纪被人们所认识以来就是骨科的3大顽症之一的股骨头坏死。

股骨头坏死被称为“不死的癌症”。一旦患上股骨头坏死,患者不能正常行走、坐卧,

由此可见它对患者造成的痛苦。对于患有股骨头坏死的人来说,了解病因才能及早对症治疗,避免病情的加重,此外还要严格控制饮食。那么,患了股骨头坏死还能继续喝酒吗?这得从股骨头坏死的病因说起。

股骨头坏死分为创伤性和非创伤性股骨头坏死2类。其中,非创伤性股骨头坏死的常见病因,第一个是酗酒,第二个是滥用激素。酒精可以抑制成骨细胞的再生,导致血管

内皮细胞坏死,进而引起或加重骨坏死,并且酒精引起骨坏死的进展要比激素更快、更严重,因此有股骨头坏死的患者应严格戒酒,以免使早期的药物治疗或手术治疗无效而导致疾病的进一步加重。

值得注意的是,有相关研究表明,有长期酗酒习惯的人患股骨头坏死的概率,比不饮酒的人要高出很多倍,而且不仅仅是股骨头坏死,长期大量喝酒还会引起很多其他的疾病,在得了股骨头坏死之后,

更不能喝酒。所以为了保证身体健康,也为了保证治疗的效果,股骨头坏死患者一定要尽早戒酒。

特别提示,随着疾病发展,股骨头坏死的症状表现有所不同,对应的治疗重点也是不一样的。建议股骨头坏死患者在戒酒之余,应积极在医生指导下进行规范的治疗。同时也要多了解一些股骨头坏死相关的知识,对自己的疾病有一个正确的认识,还要注意日常饮食的调节和对患病关节的保护,并养成良好的生活和饮食习惯,这样才有助于疾病的治疗和康复。(谊人)

股骨头坏死早期能治愈吗

股骨头坏死是当今骨科常见的疑难病症之一。它是由于多种原因导致的骨微结构的破坏,从而使骨小梁中断、塌陷的一种疾病。发病年龄随着人们生活条件越来越好而越来越年轻化,而且许多孩子存在股骨头坏死的情况。

对于股骨头坏死的治疗,应该早发现早治疗,并根据不同的病因不同的阶段选择合适的治疗方法。早期治疗股骨头坏死很关键,主要从2方面入手:第一方面,针对患者相

应的症状,进行有针对性的治疗,将患者的症状进行缓解,尽量减轻患者的疼痛感;第二方面,尽量使股骨头坏死的发展延缓。

建议疑似患有股骨头坏死的患者一定要到正规医院、找专业医生明确诊断,只有专业的团队医生治疗才能够起到很好的效果。在治疗过程中,要按医生安排进行治疗、用药以及心理调适,并配合医生进行功能锻炼以巩固疗效,只有患者依从性越高,疾病才

会好得越快。

需要特别说明的是,股骨头坏死不能说治疗痊愈,只能达到临床治愈,想要不复发还得靠患者积极的态度。除了3个月定期来医院复查以外,每年都要来医院拍一次X光片,多跟医生沟通。在锻炼适量、行走不多、不大量饮酒、不使用激素类药物或不食用含激素类食品的情况下,一般不会复发。

股骨头坏死临床治愈标准有:股骨头形态不再继续

塌陷与继续破坏;患者在休息时疼痛症状消失,行走时无疼痛症状;患者负重时无疼痛症状或者少量负重无疼痛症状,髋关节功能恢复正常或者好转;X光显示死骨消失,骨小梁形成,骨密度较均匀,股骨头骨组织部分修复;骨代谢稳定。

特别提示,治疗股骨头坏死首先要建立在全面检查上,从根源入手,别盲目相信一种以偏概全的方法。实际上,股骨头坏死并没有万能的治疗方法,盲目治疗无法控制病情。

(麦冬)

本方为肾阴亏损,兼有虚火内扰之证而设。故从滋阴补肾立法,体现了“壮水之主,以制阳光”的治疗原则。中医认为肾藏有“先天之精”,为五脏六腑之本,生命之源,故有“先天之本”之称。肾阴不足,则变生诸症。本方组方科学,以肾、肝、脾三阴并补而重在补肾为主。方中重用熟地黄,主人肾经,滋阴补肾,填精益髓为君药。辅以山茱萸,主人肝经,补养肝肾,并能涩精;山药主人脾经,补益脾阴,亦能固精,共为臣药。三药配伍,滋补肝脾肾,熟地黄用量是山茱萸和山药两味之和,共成三阴并补以收补肾治本之功,此为“三补”。泽泻配熟地黄泻肾降浊;丹皮配山茱萸清泻肝火;茯苓配山药淡渗脾湿,三药相配为“三泻”。六药相配,三补三泻,补泻并用,补中有泻,寓泻于补,相辅相成,补药用量重于泻药,是以滋补为主。肝脾肾三阴并补,以补肾阴为主,共成先后天同补之功。

本方六味药,三味补药,三味泻药,分为三组,一补一泻,分别针对肾、肝、脾三脏,补中有泻,寓泻于补,相辅相成,而三味补药的用量较重,三味泻药用量较轻,这样的配伍结果,使之滋补而不滞邪,降泻而不伤正,而达到补虚的目的。补泻结合,以补为主,以泻为辅,三补治本,三泻治标,标本兼顾。因此,直至今日,仍为医学界所公认的补阴代表方剂,从而扩大了六味地黄丸临床应用的适应症与治疗范围。(亦凡)