

如何应对肝气郁结

日常生活中,人们难免有喜怒哀乐等各种情绪。但有一部分人,他们控制不住自己的脾气,情绪波动特别大,总是因为一丁点小事大发脾气。和别人吵架,点火就着或者生闷气,自身的情绪很压抑,同时会给周围的人带来负面影响。很多人不理解,明明是很小的一件事,为什么就会发这么大的脾气呢?

实际上,这种经常发脾气的人本身也知道这样不好,可是根本控制不住,属于一种“病态”。中医认为,急躁易怒或者压抑都是郁证的一种临床表现。郁证是因为情志不舒、气机郁滞所致。临床表现为心情抑郁,情绪不宁,胸部满闷,胁肋胀痛或者急躁易怒、易哭,或者喉中如有异物梗塞为主要临床表现的一类病证。

究其根本,郁证病因为情志内伤,肝失疏泄,脾失健运,心失

所养,逐渐致脏腑气血阴阳失调。

肝具有维持全身气机疏通畅达的作用,包括调节精神情志(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,又叫“七情”)。人的情志活动主要由心神主宰,并且与肝的疏泄功能存在密切关系,换言之就是肝具有辅助心神进行精神活动的作用。正常的情志活动有赖于正常的气机运动,肝能调节人体的气机运动,所以肝能调节人的精神情志。

肝的疏泄功能正常,肝气条达,则人体气机运行通畅,气血调和,人就能协调好自身的精情绪,外在表现为精神愉悦,思维敏捷。反之肝失疏泄,气机失

调,会引起两个方面的精神情志异常:(1)肝气升发不足,疏泄不及,气机失调,见郁郁寡欢,多愁善感等,典型人物代表就是林黛玉;(2)肝气升发过久,疏泄太过,肝气上逆,见烦躁易怒、面红目赤、头胀痛等。肝失疏泄和情志异常往往互为因果,中医主要有以下的应对方法。

中药——柴胡疏肝散

柴胡疏肝散源于《景岳全书》,是疏肝理气的代表方剂。柴胡疏肝解郁,香附理气疏肝而止痛,川芎活血行气以止痛,香附川芎可助柴胡以解肝经之郁滞,并增行气活血止痛之效。陈皮、枳壳理气行滞。芍药、甘草养血柔肝,缓急止痛。甘草调和

诸药。共奏疏肝解郁,理气止痛之功效。注意该药不宜久用,久服易耗伤阴气。

穴位——太冲,合谷,膻中,公孙,内关

1.太冲:在脚背上,足第一跖骨间隙的后方凹陷处。为肝经的腧穴和原穴,具有调理气血,平肝熄风的作用。《灵枢》指出“五脏六腑之有疾者,皆取其原也”,所以肝经的原穴——太冲可治疗肝经病变。

2.公孙:在足内侧缘,当第一跖骨基底的前下方。为八脉交会穴。

3.合谷:在手背第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧缘的中点处。或以一手的拇指指骨关节



横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,当拇指尖下是穴。大肠经的原穴。

4.膻中:在胸部,前正中线上,平第四肋间隙,两乳头连线的中点,具有宽胸理气的作用。

5.内关:在前臂掌面,腕横纹上2寸,掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间。为八脉交会穴。

(秋 月)

中医如何防脱发

在西医看来,最常见的脱发类型就是雄激素性脱发,与体内的激素分泌有关。但在中医理论中,雄激素性脱发属于“发蛀脱发”“蛀发癣”的范畴,多表现为从头顶或额部两侧开始,重者额部和头顶头发可完全脱光,并且常常伴皮脂溢出,头发稀疏,新发纤细,头皮光滑没有炎症。中医认为引起脱发的病因最主要是以下两方面:

肾精亏虚

《素问》中有“肾之合骨也,其荣发也”,“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也,其华在发”,“女子七岁,肾气盛,齿更发长……四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮……丈夫八岁,肾气实,发长齿更……五八,肾气衰,发堕齿槁……”等记载,说明头发与肾气的盛衰密切相关。肾藏精,为先天之本。肾精不足,精血生化之源,上不能荣养于头发,故发失所养,而见头发暗淡,脱落。

肝血不足

“发为血之余”“肝藏血,调畅全身气机”,肝在气血生化和运行过程中具有重要作用。肝血不足,头皮局部血虚,不足以荣养头发致毛发失养而脱落。临床肾精亏虚和肝血不足往往同时出现,肝肾不足也是雄激素源性脱发的主要病因,防脱发也要从滋补肝肾入手。

艾灸方:百会、生发穴、中脘、关元、足三里、肾俞、肝俞。操作:每次在上述腧穴中选取2~3个穴位,每穴温和灸15分钟,每周2~3次。3个月为1个疗程。艾灸一定要注意安全,特别是头部的穴位,更要小心。

外洗方:透骨草60克,侧柏叶20克,桑叶30克,油脂旺盛加皂荚20克,苦参15克。水煎洗发,1~2天一次即可。

食疗方:《本草纲目》记载,黑豆具有补肾养血,清热解毒,活血化瘀,乌发明目,延年益寿的功效。黑豆的食用方法较多,可以用水煮或者是做成黑豆浆,以及用黑豆和一些食材像排骨、山药等进行熬炖。

脱发

清热泻火用芦根

在全国各地大多数池塘、河泽、湖泊边野生着一种随处可见的植物,随风飘逸,这植物便是芦苇,芦苇的根茎便是一味常用的中药。

芦根作为药用最早记载于东汉末年的《名医别录》。苏轼《惠崇春江晚景》“蒹葭满地芦芽短”,芦芽即芦根的嫩芽,也叫芦笋,是当季的时鲜。芦根目前被国家列入药食两用品,无论鲜品还是干品皆可作为食用,其中鲜品可以用于时蔬以外,更多的则是作为饮料的原料。

芦根味甘,性寒。清热泻火,生津止渴,除烦,止呕,利尿。用于热病烦渴、肺热咳嗽、肺痈吐脓、胃热呕逆、热淋涩痛。《日华子本草》载其:“治寒热时疾烦闷,妊娠人心热,并泻痢烦渴。”

1.热病烦渴。芦根既能清透肺胃气分实热,又能生津止渴、除烦,故可用于治热病伤津、烦热口渴者,常以鲜汁配麦冬汁、梨汁、荸荠汁、藕汁同用,如五汁饮。

2.肺热咳嗽。芦根能入肺经善清透肺热,治肺热咳嗽,常配黄芩、浙贝母、瓜蒌等同用。治风热咳嗽,可配桑

叶、菊花、苦杏仁等同用,如桑菊饮。

3.肺痈吐脓。治肺痈吐脓,可配薏苡仁、冬瓜仁同用,如苇茎汤。

4.胃热呕逆。用于清胃热而止呕逆,常以鲜汁配青竹茹、生姜等煎服,如芦根饮。

5.热淋涩痛。用于清热利尿,治热淋涩痛,小便短赤,常配白茅根、车前子等。

推荐用方

1.芦根甘蔗饮。芦根15克,白茅根10克,炒麦芽10克,甘蔗50克。将芦根、白茅根、炒麦芽和甘蔗放一起与水同煮15分钟,烧开即可。生津润燥,利尿解毒。

2.芦根蒲公英粳米粥。蒲公英15克,芦根30克,杏仁10克,粳米60克。将蒲公英、杏仁与芦根放一起加水,煎取药汁,去渣,加入粳米煮成稀粥,即可食用。清热解毒,宣肺止咳。

注意,芦根为清润通利之品,作用较为和缓,一般无明显不良反应。但由于其为寒性之品,部分脾胃虚弱患者会出现腹痛、腹泻等副作用,须慎用。

(小林)

现代人频繁玩手机、使用电脑或久看电视等,很容易导致视疲劳,出现眼干涩、酸胀、视物模糊视力下降等问题。中医认为,视疲劳多与肝热、阴虚、血热等有关。这里给大家介绍一个能防治视疲劳的小妙方。

芍药甘草汤缓解视疲劳

取白芍、甘草、当归、夏枯草、伸筋草各10克,水煎,每天1剂,分两次温服。一般情况下,连服2~3剂即可明显改善视疲劳症状。

方中白芍能补血敛阴、柔肝止痛、养阴平肝;甘草有缓急、润燥、解毒功效。研究证明,白芍甘草合用,能起到镇静、镇痛、抗炎、抗过敏等作用。当归补血活血,有助于改善眼周血液循环;夏枯草为降肝火要药,可清肝明目、散结消肿,其成分对多种病菌有较强抑制作用,治疗肝火过盛引起的眼结膜充血、目胀等效果极佳;伸筋草既能祛风除湿、舒筋活络,还可清肝明目。

(王飞)

潼蒺藜与白蒺藜的区别

有些古代的冷兵器和中药颇有渊源,有一种暗器在战国时期已被使用,战时将其撒布在地,可以迟滞敌军行动,可布设在道路、防御地带、城池四周。它就是铁蒺藜,中国古代一种军用的铁质尖刺的撒布障碍物,有4根伸出的铁刺,刺尖如草本蒺藜。

蒺,疾也;藜,利也。其刺伤人,甚疾而利也。这就是刺蒺藜之名的由来。白蒺藜又名刺蒺藜。始载于《神农本草经》,名蒺藜子;到《名医别录》中始见以“即藜”和“茨”之名收载;唐朝初年《药性论》中开始将蒺藜子称为白蒺藜子,因其呈黄白色而得名。

但在药方上,我们经常会看到“潼白蒺藜”,指的是白蒺藜加潼蒺藜。潼蒺藜、白蒺藜是临床上常用的药对,两药常在处方中并开为“潼白蒺藜”“二蒺藜”。二者虽在名称上只有一字之差,但在外观形态、临床应用方面却大相径庭。

《药典》收载潼蒺藜的规范用名为沙苑子,白蒺藜则为蒺藜。两药植物来源科属不同,用药部位及饮片性状也大不相同。

蒺藜始载于《神农本草经》,为蒺藜科植物蒺藜的干燥成熟果实。又名刺蒺藜、白蒺藜。饮片性状:由5个分果瓣组成,呈放射状排列,常裂为单一的分果瓣,分果瓣呈斧状,背部黄绿色,隆起,有纵棱和多数小刺,并有对称的长刺和短刺各1对,两侧面粗糙,有网纹,灰白色。气微,味苦、辛。

沙苑子则始载于《本草图经》,为豆科植物扁茎黄芪的干燥成熟种子。因初生苗叶似刺蒺藜,故名沙苑蒺藜。又以陕西潼关产者为佳而称潼蒺藜。饮片性状:略呈肾形而稍扁,表面光滑,褐绿色或灰褐色,边缘一侧微凹处具圆形种脐。质坚硬,不易破碎。气微,味淡,嚼之有豆腥味。

按功效分类,白蒺藜归为平肝息

风药,而潼蒺藜是补阳药,两者临床应用各有偏重。

白蒺藜药性味苦,微温,有小毒,上归肝经,具有平肝解郁、活血祛风、明目、止痒的功效。蒺藜既平肝阳又散风邪,为治头痛、眩晕之要药。《本经逢原》称白蒺藜为“治风明目要药”,是眼科常用之品,长于疏散肝经风热而明目退翳,用于风热上攻之目赤肿痛、翳膜遮睛。另外,因其轻扬疏散,可祛风止痒,皮肤科常用于风疹瘙痒及白癫风。临床常用剂量6~10克。沙苑子药性甘,温,归肝、肾经,具有补肾助阳、固精缩尿、养肝明目的功效,常用于肾虚腰痛、遗精早泄、遗尿尿频、白浊带下、眩晕、目暗昏花。临床常用剂量9~15克。

潼蒺藜、白蒺藜无论在药源性状,还是临床应用上都存在很大区别。两者虽都可明目,但主治不同。刺蒺藜辛以行散,善于疏散肝经风热而能明目退翳,主治风热上攻,目赤翳障;沙苑子味甘能补,长于补肾而明目,适用于肝肾不足所致目暗不明,头昏眼花。

(国富)