

补阳药午服 补阴药夜用

中医认为,人与自然是统一的整体,人体存在着与四时气候和昼夜晨夕变化相适应的生物节律,阴阳盛衰变化能协助机体用正气将外邪祛除出去。因此,中医的许多治则及治法都把时辰因素考虑在内,例如补阳药和补阴药的最佳服药时间是不一样的。

《黄帝内经》记载:“故阳气者……但人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚。”由此可知,清晨是阳气升发之时,中午达到阳气最旺盛的时候,凡阴盛阳虚需用补阳药者,或阴邪致病,须扶助阳气以祛邪,如用发汗利水、除湿、祛寒药时,宜在午时(即在11~13时)服用或早晚各服一次、中午加服一次,以借助人体的阳气而助药力。金元时期医学家李东垣在《脾胃论》《内外伤辨惑论》《兰室秘藏》三

书中,针对脾阳下陷的各种病证,制定了补中益气汤、参术调中汤等益气升阳方剂,也都强调清晨或午前服之,认为此时用药,“药必神效”。此外,麻黄汤、桂枝汤等解表药或走表透邪药,午前服用可顺应阳气升浮状态,有助药力和疾病的转机向愈,增强祛除病邪的效果。反之,夜间人体阴气充盈,凡阳盛阴虚需用补阴药者,或阳邪致病,须祛阳邪,如祛风药等应在亥时(即在21~23时)服用或早晚各服一次、夜间加服一次,以借助人体的阴气而助药力。据记载,刘河间(金代医学家)所制的以养阴降火为主要功效的止痛散、李东垣所制的治阴虚盗汗的当归六黄汤、以滋阴养血、补心安神为主要功效的天王补心丹、治阴虚内热之骨蒸的麦煎散等,皆注明在夜间服。其理在

于取阴旺之时,阴药易于发挥效应。

张仲景也曾说过:“太阳病欲解时,从巳时至未上”,即在9~13时人体阳气最盛,对于初犯人体的外邪,以药力借助人体的抗病能力可一汗而解;“太阳病欲解时,从亥至丑上”,即21时至次日1时阴气最盛,是人体虚寒证转机时刻,服用治疗肠胃虚寒、消化不良等病证的药物效果最佳。

以上说明在昼夜阴阳自然变化过程中,生理活动、病情等也随之变化;顺应人体昼夜阴阳消长之势,借助阴阳气血的运行,可使药物发挥最大效力。现代医学研究也表明,人体的新陈代谢和多项生理病理变化具有生物周期性,药物疗效与给药时间密切相关。

需要指出的是,目前中药饮片服用



方法普遍沿用的是一日一剂、上下午分服的方法,中成药大多为一日剂量分2~3次服用,对于服用时间一般未作特殊要求,这并不是一种尽善尽美的服药方法。在人体阴阳失衡的情况下,顺应昼夜晨夕变化来助阳助阴,可达到事半功倍的效果。根据不同的时相,并依据疾病演变特点,因时制宜、择时给药,顺应自然界及人体的阴阳消长规律,可收到中药治疗的最佳疗效。

(张 海)

犯困、长黄斑,血脂有异常

中国高血压调查组公布的最新数据显示,我国35岁以上人群中,血脂异常患病率达34.7%,但知晓率、治疗率和控制率分别仅为16.1%、7.8%和14%。高血脂若长期得不到有效控制,会慢慢“糊住”血管,导致严重的心脑血管疾病。

血脂异常与否主要看四项指标,即总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)、低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)和甘油三酯。目前认为,四项指标中,坏胆固醇是动脉硬化的最主要危险因素,无其他危险因素人群,最好控制在3.4毫摩尔/升以下;如果是心脑血管疾病高危人群,应遵医嘱设定调脂目标。好胆固醇与心脑血管疾病的发病风险呈负相关,数值最好高于1.04毫摩尔/升。

高血脂早期没有明显的临床症状,多数患者是在出现心脑血管疾病后才发现自己的血脂水平存在异常。不过,早期高血脂也不是完全无迹

可寻,一些不太明显的身体变化可能已经在提醒你关注血脂了。

黄色瘤 眼皮、胳膊肘、脚后跟等部位,长出米粒大小的黄色瘤,不痛不痒,可同时出现多个或融合在一起,黄色瘤是脂肪堆积在皮下形成的,往往是血脂升高的表现。

黄色斑块 短时间内面部、手部出现较多黄色小斑块,比老年斑略大,颜色较深,或手掌出现黄色或橘黄色的条纹,也可能是血脂升高的信号。

腿发麻、间歇性跛行 有的中老年人出现腿抽筋、小腿发凉、发麻等不适,会以为是缺钙所致。事实上,这可能是因为胆固醇积聚在周围肌肉中,刺激肌肉收缩,导致腿抽筋,走路一瘸一拐的。

犯困、头晕 这是高血脂常见的早期症状,尤其是中老年人,往往早晨起床后感觉头晕,早餐后可改善,午后极易犯困。

视物模糊 早晨起床时,

看某一样物体,总是时不时模糊几秒,之后又恢复。血液中甘油三酯增多、流速减慢,脂蛋白从毛细血管漏出且侵犯到黄斑,就会影响视力。

建议发现上述症状后尽早就诊,进行血脂检查、颈动脉超声、下肢动脉超声、眼底动脉检查、下肢动脉超声等。另外,即使没有上述症状,40岁以上的健康人群也应每年检查血脂,并定期监测血压、血糖、尿酸等水平。若检查确实存在血脂异常,首选方法是改善生活方式,主要包括科学膳食和增加运动。科学膳食不等于不吃脂类食物,而是要根据个人日常消耗的多少“量出为入”,同时保证饮食种类多样性。总体原则是,少吃胆固醇含量高的食物,如动物内脏、肥肉;适当增加有助降脂的食物,如豆制品等;增加果蔬的摄入量和种类;烹调时多蒸煮炖,少煎炸。如果在改善生活方式3个月后,血脂仍无变化,须在医生指导下服用降脂药。

(李 辉)

天花粉始载于《雷公炮炙论》。天花粉为葫芦科多年生宿根草质藤本植物栝楼的干燥块根。别名栝楼根、萎根、白药、瑞雪等。味苦、微甘,性寒。归肺、胃经。

功效:清热生津,消肿排脓。

药理:试验发现,天花粉对小鼠宫颈癌U14、小鼠肉瘤S180、艾氏腹水癌细胞有抑制作用。可抑制绒毛膜促性腺激素(HCG),有中程引产作用,也可用于滋养叶细胞肿瘤、恶性葡萄胎及绒毛膜上皮癌。本品有抑制癌细胞生长,诱导癌细胞凋亡及免疫调节作用。

主治:绒毛膜上皮癌、食管癌、喉癌、恶性葡萄胎、宫体癌、肺癌、胃癌、乳腺癌等;亦治肺热

咳嗽,或燥咳痰稠,咳血;痈肿疮疡、热毒炽盛;消渴病以及中程引产。

(1)用于滋养叶细胞肿瘤、恶性葡萄胎、绒毛膜上皮癌、肺癌、鼻咽癌及放、化疗后津少口渴等病症。本品配牡蛎、蜂房。可治疗乳腺癌;配蚤休、石见穿治疗肺癌;配生地、连翘。协同放疗增强疗效。

(2)用于肺热燥咳,热病伤津,口渴等症。本品能清泻肺热,常与川贝母、桑白皮、桔梗等同用;治热病伤津、口渴等症常与知母、生地等配合应用。

(3)用于痈肿疮疡,常与蒲公英、金银花、连翘、浙贝母等同用。如瓜蒌牛蒡汤治疗乳腺炎。用量用法:10~30克,煎服或入丸散。外用研末后水或醋调敷。

忌与乌头、附子同用。脾胃虚寒者忌用。

抗癌验方:

1. 治手术或放、化疗后阴虚津伤:天花粉15~20克,鲜石斛

天花粉

20克,沙参30克,山豆根15克,黄芪20克。加水煎服,每日1剂,代茶饮服。

2. 治肺癌:①天花粉20克,金银花、鱼腥草各30克。加水煎汁,每日1剂,分2~3次温服。②天花粉、沙参、海蛤壳各15克,麦冬、白薇各12克,白花蛇舌草、半枝莲各30克,生甘草6克,川贝粉3克(吞服),随症加减,水煎服,每日1剂,临床共治疗肺癌105例,其中5例配合化疗、放疗或手术治疗。咳嗽均明显改善,1年以上生存率40%,其中3例生存达9年以上。

3. 治胃癌、肝癌:天花粉20克,藤梨根60克。加水煎汁,每日1剂,代茶饮服。

4. 治肠癌:天花粉15~20克,猪苓30克,藤梨根50~80克,苍术20克(出血加仙鹤草30克,白及20~30克)。加水煎

汁,每日1剂,分2~3次温服。

5. 治宫颈癌、绒毛膜上皮癌:天花粉、紫草、红藤各20克,加水煎汁,每日1剂,分2~3次温服。

6. 治食管癌:①半枝莲、蒲公英各500克,黄连、黄柏各60克,连翘、车前子各180克,半夏、大黄、花粉各120克。以上共研细末,口服,每次9~12克,每日3次。本方配合针刺,穴位埋线等法,治疗食管癌,伴有呕吐黏液,大便不畅者疗效显著。所治58例,显效17例,有效29例,总有效率79.3%。②天花粉18克,党参、生山药各15克,天门冬、麦门冬、桃仁各9克,生赭石30克,水煎服,每日1剂。

7. 治葡萄胎、绒毛膜上皮细胞癌,宫外孕:以精制天花粉蛋白2毫克肌注,治疗葡萄胎68例,绒毛膜上皮细胞癌4例,宫外孕6例,均取得相当好的疗效。

8. 治恶性葡萄胎及绒毛膜上皮细胞癌:天花粉蛋白注射液10~20毫克,溶于生理盐水500

毫升,静滴,每周一次,5~7周为1个疗程。

9. 治乳腺癌:天花粉、牡蛎、夏枯草各30克,海藻、昆布、露蜂房各9克,玄参3克,土贝母15克,蜈蚣2条,水煎服,每日1剂。

10. 治疗恶性滋养细胞肿瘤:天皂合剂(天花粉60毫克,猪牙皂25毫克研粉装入胶囊),阴道塞药,每5~7天给药1次。

11. 治子宫颈癌:生马钱子、天花粉、七叶一枝花各500克,甘草300克。先将马钱子去皮,麻油炒至焦黄酥脆,再与余药研细末,加辅料后制片,每片重0.3克,每次服3~5片,一日三次。

12. 治原发性肝癌疼痛:大黄、黄柏、姜黄、朴硝、木芙蓉叶各50克,天花粉100克,冰片、乳香、没药各20克,雄黄30克,共研极细末,加饴糖调成糊状,摊于油纸上,厚约3~5毫米,敷于肿块或疼痛处,每日换药1次。

(蒋官军)

