

汗、涕、泪、涎、唾称五液,它们是体内的津液在五脏之气的作用下演化而成。正如《素问·宜明五气篇》所说:“五脏化液,心为汗,肺为涕,肝为泪,脾为涎,肾为唾,是为五液。”由于“五液”是五脏化生的,所以在临水上,可以根据“五液”多少等情况判断津液的盈亏、疾病的寒热,还可以根据“五液”与五脏的所属关系,推断五脏病变,从而为辨证施治提供依据。

汗为心液 “汗为心之液”,是因“心主血脉”,而血与津液又有密切关系。津液在血脉中是血液的重要组成部分,津液的有余或不足,对血液有着重要的影响。“汗”是由津液变化而成的,阐明了阳气鼓动津液外出而为汗的机转。鉴于汗、津液、血三者的这种转换关系,所以有“血汗同源”的说法。汗出太多,势必损及血液,影响心脏,使心血不足、心阴亏耗,因而在治疗上《灵枢·营卫生会》有“夺汗者无血,夺血者无汗”,《伤寒论》也有“衄家不可发汗,亡血家不可发汗”等告诫。

人体出汗异常,虽然与心脏有关,但也受着整体的阴阳盛衰以及邪气性质的影响,在外感病中,有无汗而恶寒的表实证,治

中医“五液”助辨证

宜辛温解表以散寒邪,方用杏苏散。有自汗而恶风的表虚证,治当调和营卫以祛风邪,方用桂枝汤。有发热口渴、有汗或无汗的表热证,治宜辛凉解表以散风热,方用银翘散。有邪气入里而化热,症见大汗、大热、大渴、脉洪大的阳明经证,治宜解肌清热,以白虎汤为主方。在内伤杂病中,有盗汗与自汗的不同。一般地说,自汗多为气虚不能固表,治当补气实表,方用玉屏风散加味;盗汗多属阴虚内热,热蒸津液外出,治宜清火补阴,方选当归六黄汤等。但由于汗出取决于阴阳两个方面,而这两个方面又互相影响,所以气虚证除见自汗外,也可见盗汗;阴虚证除见盗汗外,也可见自汗。

涕为肺液 肺主气而司呼吸,开窍于鼻。鼻腔及呼吸道都依赖肺津以滋润,靠肺气以畅通,肺津不足则见鼻孔干燥、干咳无痰;肺气不利、宣降失宜,津液不能正常布散,则聚为“涕”,故曰“涕为肺之液”。《内经》中无“痰”字,从文献所述,痰涕常可通用。

痰、涕虽然主要是因肺脏功能失调所致,但也与脾脏有较密切的关系。脾病水谷精微不运化,可凝聚为疾,因而有“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”之说。在外感病中,鼻塞流清涕、发热恶寒者,辨证为风寒感冒,治宜解表散寒、辛温宣肺,方用葱豉汤为主,酌加防风、桔梗、前胡、杏仁等;症见咳嗽咯黄稠痰、身热微恶风、咽痛者,辨证为风热感冒,治当辛凉解表、肃肺清热,方用桑菊饮;如干咳无痰、咽痒口干,则为燥邪伤肺之证,治以清宜凉润,方用桑杏汤为主。在内伤杂病中,见于咳无痰或咯白沫、两颧潮红、形体消瘦者,则为肺阴不足之候,方用麦冬汤以滋阴润肺;若咳嗽痰多色白、胸脘作闷、舌苔白腻者,证属痰浊阴肺,治宜燥湿化痰,方用二陈汤加苍术、厚朴、杏仁、苡仁之类;症见咳嗽上气、吐脓痰或脓血痰、味腥臭、胸闷疼痛、舌苔黄腻者,为热毒内郁之肺痈证,方选苇茎汤、桔梗汤,以解毒排脓兼化瘀;若鼻流浊涕、其味腥臭不愈,证属邪郁肺络之鼻渊,治宜解毒排脓,方选

苍耳子散、辛夷丸酌加桑叶、银花、鹅不食草、败酱草等。

泪为肝液 泪出于目,目为肝窍,故称“泪为肝之液”。肝的病变常反映于泪,从泪的情况也可推断某些肝病的性质。如眼睛干涩不润、夜晚尤甚,多属肝肾阴虚,治宜滋阴明目,方选杞菊地黄丸为首。若眼泪经常外流不禁,则有虚实寒热的不同。如久病逾年,症见泪下无时、迎风更甚、泪水清稀、眼睛不红不痛,为肝肾虚损,治宜补益肝肾,方用菊精丸;若病起急骤,泪下黏浊、目红肿灼痛、羞明,为风热袭干肝络之症,治宜平肝、清热、祛风,可内服羚羊角散,并用桑叶、菊花、银花、防风、归尾、赤芍、黄连等煎汤外洗。

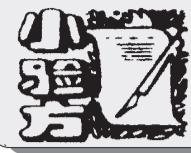
涎为脾液 脾主运化,与胃相合,开窍于口,水谷精微不能正常输布,可变为口涎,所以有“涎为脾液”之称。涎液过多,有寒热虚实之分。一般地说,口流清涎无味、面色㿠白、乏力,多属脾虚不运,当用温补脾气之法,方用四君子汤为主;涎液过多、黏稠胶着衣物、有酸苦味者,为脾有热之象,宜用清泄脾

胃之法,可以清胃散、泻黄散二方随症化裁;肠道寄生虫也可导致口涎过多,以小儿尤为多见,这种因虫而较多涎者,治本之法在于逐虫清热,方选肥儿丸等。

唾为肾液 肾的经脉上系于舌根两侧,所以肾气旺盛、肾阴充足,则口中津液适中,故称为“唾为肾之液”。若见口干少津、腰膝无力、脉细数尺虚,多属肾阴亏损之证,当以滋补肾阴为治,方用六味地黄丸为主;若因肾阳不足、水气不化、上泛而多唾,兼见腰膝腰痛肢冷者,治宜温补肾阳,方用肾气丸;如因肾阳不足,不能蒸化,虽有水饮内停,反见口干少津、腰痛小腹拘急、小便不利,仍需选用肾气丸之类。唾液的异常变化,虽主要取决于肾脏,但与其他脏腑有关。如见口干喜饮、晨起尤甚、食欲不振、喜吃水果者,多属胃阴不足之证,治以补益胃阴为主,方选益胃汤加石斛花粉之类。

肾主五液,脾为津液化生之源,故统而言之,“五液”变化多与脾、肾有关,分而言之则五脏各有所主。故治疗“五液”之病,当从所属内脏入手,观察“五液”的不同变化,亦可测知五脏之虚实。

(邓汝铭 张勤)



治带状疱疹后遗神经痛方

内服方:丁香、郁金、柴胡、枳壳、赤芍、川芎、甘草各9克,板蓝根30克。共研细末,每次3~5克,温开水送服。疼痛严重者,可加五灵脂、蒲黄、冰片,同研细末。

外洗方:荆芥、防风、薄荷、透骨草各30克,蛇床子10克。加水1500毫升浸泡2小时后,用小火煎3~5分钟,滤出药汁;第二煎加水1000毫升,小火煎3~5分钟,滤出药汁。合并两次药液洗患处,每日1次,每剂可用2天。

(郑玉平)

治鼻炎及鼻息肉方

山柰30克,白芷30克,细辛10克,薄荷脑2克,鹅不食草30克。上药共研细末,贮瓶密闭备用,每次取少许,如吸鼻烟法嗅鼻,每日3~4次,一般连用1~2周即可痊愈。

随症加减:治疗鼻息肉,用此不效者,加入硇砂3克,枯矾10克。适用于肥厚性鼻炎、鼻息肉患者。萎缩性鼻炎患者忌用。

(郭旭光)

治输卵管不通方

败酱草、鸡血藤、蒲公英各30克,土茯苓、香附各15克,炮甲、川楝子、王不留行、车前子、郁金各12克。水煎服,分2次服,每日1剂。

随症加减:月经期长、淋漓不尽者,加熟大黄6克;月经量少、色淡者,加党参、当归各15克,白术12克。(郑玉平)

按摩防治小儿鼻炎

小儿患鼻炎最常见的是过敏性鼻炎。中医认为,过敏性鼻炎主要是肺脾两虚,病久累及肾。所以,健脾化痰、补肺温肾以固本是治疗该病的主要方法。

不少小儿对吃药、打针存在恐惧心理和抵触情绪,而按摩法简便有效、无痛苦、易为家长掌握,孩子也乐于接受。按摩是通过特定的手法刺激相应的部位和穴位,具有良好的通经活络、平衡阴阳、提高免疫、辅助治疗疾病的作用。家长可先按摩患儿的合谷穴(手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处)3分钟,再揉外劳宫穴(握拳,中指尖下处)50次,接着按双侧足三里穴(髌骨下缘3寸,胫骨前嵴外一横指处),最后按摩迎香穴(鼻唇沟外侧)各2分钟。以上方法有宣肺利窍、健脾固表作用,可防治过敏性鼻炎。(德志)



苦菜,又名苦苣菜、苦荬、苦马菜,为菊科植物苦苣菜、山苦荬、抱茎苦荬菜的嫩叶,入食以茎叶鲜嫩者为佳,为夏日保健佳蔬。

中医认为,本品性味苦、寒,归肺、脾、大肠经。有清热凉血、解毒消肿之功,适用于痢疾、黄疸、血淋、痔疮、疔肿、虫蛇咬伤等。《随息居饮食谱》言其“清热,明目,补心,凉血,

肺炎是严重威胁儿童健康的常见疾病。它与感冒的症状非常相似,所以容易混淆。家长可从以下几个方面进行观察鉴别。

1. 咳嗽及呼吸 儿童肺炎大多有咳嗽或喘,且程度较重,常引起呼吸困难。感冒和支气管炎引起的咳嗽或喘一般较轻,不会引起呼吸困难。呼吸困难表现为憋气,两侧鼻翼一张一弛的(鼻翼翕动),口唇发紫,提示病情严重,不可拖延。

2. 精神状态 儿童感冒时一般精神状态较好,能玩。儿童肺炎时精神状态则不佳,常烦躁、哭闹不安或昏

睡、抽风等。

3. 饮食 儿童感冒时饮食正常,或吃东西、吃奶减少。但患肺炎时食欲显著下降,不吃东西、不吃奶,或喂奶时因憋气而哭闹不安。

4. 睡眠 儿童感冒时睡眠正常,但患肺炎后多睡不熟,易醒、爱哭闹,而且夜里有呼吸困难加重的趋势。

5. 高热 儿童肺炎大多发热,而且多在38℃以上,并持续2~3天不退,如用退热药只能暂时退一会儿。儿童感冒也发热,但以38℃以下

小儿肺炎如何辨别?

为多,持续时间也较短,用退热药效果也较明显。

6. 呼吸音 由于儿童的胸壁薄,有时不用听诊器用耳朵听也能听到水泡音,所以父母可以在孩子安静或睡着时听其胸壁。要求室温在18℃以上,先将孩子上衣脱去,将耳朵轻轻地贴在孩子的脊柱两侧胸壁,仔细倾听。肺炎宝宝在吸气末期会听到“咕噜”声,医生称之为细小水泡音,这是肺部发炎的重要体征。孩子感冒一般不会有此声音。

(李德志)

夏日食欲不振可食点苦菜

除黄,杀虫,解暑,疗淋痔,愈疔疮”。《滇南本草》言其“凉血热,寒胃,发肚腹中诸积,利小便”。营养分析表明,苦菜嫩叶含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、维生素等,还含有17种氨基酸,其中精氨酸、组氨酸、谷氨酸含量最高,占氨基酸总量的43%。

夏日气候炎热潮湿,汗出增多,消化液分泌减少,人们常感食欲不振、纳食不香、肢重乏力。苦菜中的苦味可刺激舌头上的味蕾,使消化液分泌增加,也有一定的杀伤作用,故对黄疸型肝炎、咽喉炎、细

体质。苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C以及钾盐、钙盐等,可补充夏季丢失的营养成分,维持人体正常的生理活动。苦菜水煎剂对急性淋巴型白血病、急慢性粒细胞白血病有明显的治疗作用,还可用于防治宫颈癌、直肠癌、肛门癌症等。苦菜含有蒲公英甾醇、胆碱等成分,对金黄色葡萄球菌耐药菌株、溶血性链球菌有较强的杀菌作用,对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等也有一定的杀伤作用,故

菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎、空调病等均有一定的疗效。夏季常食苦菜,可有效预防感冒、流感、肠炎等呼吸道、消化道传染病。现介绍几则食疗方,供选用。

1. 凉拌苦菜:苦菜、调味品各适量。先取苦菜用开水焯一下,放入盘中,加食盐、香麻油、蒜粒、姜丝等调味食用,每日1剂。可清热利湿。适用于感冒、流感、痰热咳嗽、口苦,以及大便秘结、小便短黄等。

2. 苦菜粥:新鲜苦菜100克,大米100克,细盐适量。取新鲜苦菜洗净切细

备用。大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时,调入苦菜、细盐等,煮为稀粥服食,每日1剂。可清热解毒。适用于疗疮痈肿、粉刺等。

3. 炒苦菜:苦菜、调味品各适量。将苦菜洗净,切段。锅中放素油适量烧热后,下葱、姜爆香,而后下苦菜,炒熟,调味服食,每日1剂。可清热利湿。适用于感冒、流感、痰热咳嗽、口苦,以及大便秘结、小便短黄等。

4. 苦菜茶:苦菜适量,洗净,切细,加清水适量煮沸后,取汁,代茶频频饮用,每日1剂。可清热利湿。适用于感冒发热、痰热咳嗽、热淋等。

(胡献国)

治急性病毒性肝炎方

虎杖、茵陈、板蓝根、蒲公英各30克,陈皮10克。将以上药物加水煎成100毫升,分早晚2次服,每日1剂,小儿剂量酌减。30天为1个疗程。(鲁莱光)