

# 成语“唇亡齿寒”与中医

成语“唇亡齿寒”出自左丘明《左传·僖公五年》中的一则故事。字面意思是口唇都没有了,牙齿也会觉得寒冷。常常用来形容休戚相关、荣辱与共的双方关系。

## 成语寓于中医

人体结构上,口唇和牙齿从来都是待在一起的,可以说是不离不弃的一对与饮食和说话有关的器官。不仅是相邻关系,就口唇和牙齿的根本来说,他们之间也有着太多的关联,体现唇齿相依、利害相息的密切关系。

中医学认为“脾开窍于口,其华在唇”。什么意思呢?脾胃是吸纳、消化和吸收食物,为全身提供营养物质的主要器官,不仅胃直接与口腔相连,脾

也通过经脉与口舌相连,而口唇是脾功能的外在表现。脾脏的寒热虚实、强盛衰弱,都能在口唇上反映出来。如脾虚的人,口唇颜色淡白;脾胃火重的人,口唇会起泡。

同时,中医学认为“肾主骨”“齿为骨之余”,意思是说肾是骨骼发育的根本和重要支撑,牙齿的好坏也取决于肾的功能。换言之,肾的盛衰虚实都可以通过牙齿表现出来。牙齿坚固润泽是肾气旺盛、津液充足的表现,牙齿松动、晦暗无华、自行脱落则是肾气不足的表现。这也解释了为什么年龄越大,牙齿缝隙越大、牙齿数量越少。

除此之外,在中医学理论中有“肾为先天之本,脾为后天之

本”的说法。意思是说,肾是人体生命的本原,是决定人体先天禀赋强弱、生长发育迅速、脏腑功能盛衰的根本。与之相对应,脾将气血精微物质输送到五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮脉肉筋骨,以供他们活动之需,是人体气血化生之源。人的生长发育,必须依靠健康的脾给肾提供源源不断的气血津液的营养,才可以维持人体全部的正常机能。肾虚则牙松动脱落,咀嚼功能下降,脾胃会出毛病,在口唇上会有表现;脾胃气虚,消化能力差了,肾的濡养跟不上,牙齿会松动脱落。当然,脾虚、肾虚的表现还有很多,远不止口唇和牙齿。

知道了唇亡齿寒中包含的医学道理,我们更要注意养生保

健中对脾和肾的呵护。暴饮暴食、偏食偏嗜、劳逸过度、饮食不节、忧思太过、过食寒凉等都是伤害脾胃的做法,需要避之;滥用药物、睡眠不足、缺少运动、长期憋尿、大便不畅、房事不节(洁)等都有可能伤害到肾,也需要避免。一些慢性病,如高血压、糖尿病等也会伤害肾,应该及时治疗与控制。

一些有利于脾胃和肝肾的食物,可以根据个体情况,适当选吃一些。如红薯、山药、大枣、糯米、蜂蜜等,有助于改善脾胃气虚;桑椹、黑木耳、黑芝麻、枸杞、乌鸡等,有助于滋补肝肾。日常饮食中,这些食物都可以适量食用。

另外,强调一下补肾和养(护)肾的区别。补肾是中医的

治疗方法,通常以服用中药来进行;养肾、护肾主要是在生活起居中,通过饮食、运动等来实现。一般来说,只要没有明显的肾阴阳失去平衡的情况,不建议药补,只需在日常生活中进行养护就可以了。

## 蕴含的哲学思想

事物是普遍联系的整体,所以,要用联系的观点看问题,不可随意割裂事物之间的客观联系。有时候,事物之间的联系,其方式之多,其内涵之深,在某种意义上会让人惊叹不已,那正是事物的普遍联系性所在。唇和齿是互相依存关系,除了直接联系外,还存在通过脾和肾而达成的间接联系,相互影响和相互制约。所以,保护好唇与齿的内在联系,脾和肾才能更好地做到“唇齿相依”,是事半功倍养生防病需要。

(刘桂云)

## 中暑「神药」切莫滥用

中暑是一种炎夏常见的急性疾病。重度中暑有生命危险,患者要及时就医。轻度中暑,可以在患者额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或让其服用一些治疗中暑的中成药,但必须讲究章法,对症治疗,切莫随意乱用。

**十滴水:**十滴水具有健胃、驱风功效,适用于久在烈日下劳作导致的中暑(阳暑),症见头晕、恶心、腹痛、胃肠道不适。每次口服2~5毫升。有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者以及年老体弱者,应在医师指导下服用。十滴水含60%以上的酒精,驾驶员、高空作业者慎用,对本品及酒精过敏者禁用,过敏体质者慎用,儿童、哺乳期妇女不宜服用,孕妇忌服。在服药期间忌酒及辛辣、生冷、油腻食物,不宜同时服用滋补类中药。

**藿香正气水:**藿香正气水具解表化湿、理气和中功效,适用于暑湿感冒、头痛身重、胸闷,或恶寒发热、脘腹胀痛、呕



吐泄泻。夏天暴雨之后的闷热天气或者长时间的“桑拿天”,环境湿度超过60%,人们觉得恶心、头痛、食欲不振、呕吐、腹泻,此时服用藿香正气水比较合适。另外,适用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒或胃肠型感冒,症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。每次口服5~10毫升,每日2次。严重慢性病、年老体弱者应在医师指导下服用。藿香正气水含乙醇,儿童、孕妇、哺乳期妇女不宜服用。本品服用后不得驾驶机动车或从事高空作业、机械作业。对藿香正气水及酒精过敏者禁用,过敏体质者慎用。服药期间忌烟酒及辛辣、生冷、油腻食物,不宜同时服用滋补类中药。

夏天中暑分阴暑和阳暑。阳暑主要是指夏天长时间暴露在高温环境中,或长时间户外活动,表现为高热、心烦、口渴、大汗、舌淡、脉洪数等,起病急,可选十滴水。阴暑是指极热状态时突然进入空调房猛吹凉风,或马上洗冷水澡、吃大量冷饮等,起病缓慢,缠绵不去,可用藿香正气水,以理气祛湿、驱寒。

提醒,很多人认为藿香正气水是治疗中暑的“神药”,其实这是片面的。不推荐在中暑后立即服用藿香正气水,原因有两点:首先,藿香正气水主要功效是解表化湿、理气和中,适用于内伤湿滞或夏伤暑湿所致的“阴暑”,与现代医学的中暑(热射病,属阳暑)不同。其次,藿香正气水中含乙醇量为40%~50%,服用后可能引起脱水,会加重暑邪对人体的损伤。(徐锐)



## 黄精焖香尾

**原料:**黄牛尾1000克,黄精、生姜各30克,八角5克,丁香0.5克,大枣20克。

**制作:**将黄精、八角、大枣、丁香放入砂锅,加1000毫升清水武火烧开后煎煮10分钟制成药汁备用;将黄牛尾洗净切块,与生姜、料酒一同冷水下锅焯水备用;热锅冷油,放入200克冰糖炒出糖色,加入200毫升水熬制成焦糖水盛出备用;油热放入姜蒜爆香,加入牛尾、焦糖水、药汁、适量盐、料酒、生抽,武火煮

沸改中文火焖煮20~30分钟至牛尾熟软,武火收汁即可。

**功效:**健脾益气、补肾强筋。

**方解:**黄牛尾味甘,性温,具有安中益气、健脾养胃,补益腰腿等功用。《本草纲目》中描述牛肉补气、与黄芪同功。黄,土色也,肉者胃之药也,故黄牛可固护中宫脾胃。黄精,味甘,性平,归脾、肺、肾经,具有补气养阴、润肺健脾、滋肾的功效,可用于脾胃虚弱证,亦可用于肾虚精亏诸证。



能补益肾精、延缓衰老、强筋健骨,与牛肉同用,健脾又滋肾。八角,味辛、性温,具有温阳散寒、理气止痛的功效,可用于寒疝腹痛、肾虚腹痛等症。将其入此膳,以助黄精补肾益精之功,其温性对虚寒

腰痛亦有功效。

**适用:**脾肾虚弱腰痛者,常见食欲不振、腰膝酸软、舌苔红、苔薄、脉弱人群。

**注意事项:**禁食郁金。

(提供单位:广西富川瑶族自治县民族医院)



## 雨季期野蘑菇食用需谨慎

随着天气变化、雨水增多,各种菌类进入生长旺盛期。近期,网上流传一名女子吃了500克“见手青”后中毒,确诊为神经精神型野生菌中毒。广西国际壮医医院急诊科副主任医师班志红提醒,走出对毒蘑菇判断的误区,慎采慎买慎食野生蘑菇,以防中毒事件的发生。

预防毒蘑菇中毒最主要的还是不要随意采摘和食用,或者买卖毒蘑菇。在野外游玩时看到有不认识的野生蘑菇,不要采摘,也不要随意食用,更不要采摘之后卖给他人。

### 走出毒蘑菇的鉴别误区

班志红医师提醒,民间对蘑菇



的鉴别比较模糊,有些方法存在一定的误区。比如,颜色鲜艳的蘑菇不一定有毒,像红菇科的蘑菇。颜色暗淡、纯白的不一定无毒,像剧毒类的蘑菇灰花纹鹅膏菌,它的颜色是灰白或深灰色。所以,仅凭颜色来判断蘑菇是否有毒并不靠谱。此外,还有人提出通过煮蘑菇时观察大米、大蒜或银器的颜色变化来判断蘑菇是否有毒。然而,这种方法同样不准确,因为即使蘑菇含有毒素,与这些物品同煮也不一定会导致颜色变化。

还有一些人认为,生虫或长蛆的野生蘑菇没有毒,如果有毒的话这些生物无法成活,这种鉴别法也不靠谱。因为昆虫类动物对毒素的吸收机制与人体存在显著差异,就像剧毒类的鹅膏菌,它成熟后特别容易腐烂,腐烂后很容易生虫。

综上所述,班志红医师强调,在鉴别野生蘑菇时,应摒弃这些不可靠的民间方法,以免误食有毒蘑菇

造成严重后果。

一旦误食了毒蘑菇,要如何处理,在去医院之前可以做什么?

班志红医师建议,蘑菇中毒首先会出现胃肠道的症状,如果食用野生蘑菇后出现腹痛、恶心呕吐、全身乏力等症状,就要考虑是不是毒蘑菇中毒了。

在去医院之前首先要自救,催吐是最为常用的方法。先饮用清水后再催吐,通过抠喉咙或是用压舌板、异物刺激咽喉壁导致恶心呕吐,催吐后尽快到医院就诊,不要拖延。

如果中毒者已经昏迷,在意识不清的时候不要进行人为催吐,以防呕吐物堵塞气道,导致窒息,危及生命。最后需要提醒的是,前往医院时记得把剩余的蘑菇样本或者是野生菌类煮的菜一起带上,可送到有关部门进行鉴定,确定蘑菇毒素的种类,以便医生制定合适的治疗方案。

(通讯员 王煜霞)