

火为何“上下乱窜”

上火部位不同,主要看火热是否与湿浊结合

受访专家:首都医科大学附属北京中医医院
呼吸内科主任医师 周继朴

本报实习记者 田雨汀

“上火”是老百姓挂在嘴边的一种常见症状。首都医科大学附属北京中医医院呼吸内科主任医师周继朴表示,中医说的上火,其实是身体机能出现亢奋、代谢加快的一种状态,表现出热性症状,如果这种过刺的机能超越身体自身调控范围,就会表现为上火。

上火的表现多样,主要有口干、咽痛、口腔溃疡、牙龈肿痛等,多见于人体头面部,但全身其他部位也会有一些表现。中医认为“火”的病理可分为虚实两大类:实火指阳热亢盛实热证,以肝



胆、胃肠实火为多见,通常伴随高热、头痛、渴喜冷饮、大便秘结、小便黄、脉数实等症状;虚火多因体质虚弱、内伤劳损所致,如久病精气耗损、劳伤过度,症状常见低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无

舌苔等。

有读者会问,上火时,有的人常表现在上半身(如起痘、口疮),有的人常表现在下半身(如便秘),这是为何?周继朴解释道,中医认为火性有炎上的特征,就是火热一般会向上走,表现为头面五官的火热症状;还有一些火热会趋于人体下部,还往往伴随湿热,如果此时人体本身存在湿浊,火与湿“交杂”就会下注于身体下部,表现为下肢皮肤燥热、小便浑浊短少、大便黏腻不爽,甚至有关节红肿、脚痛及红肿糜烂等症状。单纯的火热通常表现在人体上部,而湿热往往会在人体下部出现症状。

因此,上火的“上下部位”之分,主要看火热是否与人体的湿浊互相混合。

预防上火,周继朴表示要有针对性地解决。

肺火。表现为咯血、咳嗽、黄痰等症状,注意保护咽部,预

防呼吸道感染,及时治疗感冒,吸烟者要戒烟等。肺火旺者可以应用清肺丸、羚羊清肺丸等。

肝火。表现为易怒烦躁、失眠等症状,注意做到心态平和不易怒,遇事切莫急躁,避免情绪紧张。肝火旺者可以用泻青丸、龙胆泻肝丸等。

心火。表现为口舌生疮、心烦失眠、心悸等,平时注意休息,不熬夜,劳逸结合。心火盛者可以用导赤散、牛黄上清丸等。

胃火。表现为牙痛、胃痛、大便干等,多吃富含维生素的蔬菜水果、少吃辛辣刺激重油重盐的食物,避免给胃带来过大负担。胃火盛者可以用牛黄清胃丸。

肾火。表现为口干、失眠、腰酸、耳鸣等,要滋阴补肾、适当运动,保持心情舒畅。肾虚火盛者可以口服知柏地黄丸。▲



生活中,经常发生崴脚、扭腰、落枕等小意外,这类病都属于软组织损伤,中医称其为“筋伤”,有不少“主动出击”的治法,加快康复。

急性期:活血止血。中药方剂很多,专门针对急性损伤使用。以踝关节

止点治疗,镇痛效果明显。另外,也可选一些远端穴,比如踝关节损伤时,可选手上的合谷穴;颈椎落枕,可选取大椎穴(低头时颈部的凸起处)。

中后期:舒筋活络。中医讲“久病积虚、久病积瘀”,病程进入中后期,要补益肝肾、补养脾胃。外治方面,首推推拿。损伤的中后期,受伤组织由于长时间制

软组织损伤 先活血后舒筋

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 冯兰 □主任 刘长信

扭伤为例,可选用桃红四物汤。此方是以桃仁、红花为主导的经典方剂,主攻破血活血。使用时将中药研细末,装瓶密封备用。患者卧床,然后给予皮肤针叩击,使患处皮肤微微出血,用火罐吸出少量瘀血,拔去火罐,擦去血迹,然后取少许药粉加药酒适量,调成糊状,做成药饼,敷患处,待药干后取下换药。急性期止痛一般选择针灸,比如在肌肉拉伤时,一般选用针刺肌肉起

动、炎症浸润等原因,肌肉持续处于痉挛状态,此时可选择痉挛的肌肉进行点、揉、滚等手法缓解肌肉痉挛。以落枕后期恢复举例,让患者端坐于椅上放松,一指禅推痛点,推按风池、大椎两穴,按揉颈项部两侧大筋,由上而下数遍;摇颈椎,拔伸颈椎;直擦颈项部项韧带以及两侧肌肉,以透热为度。每隔一日1次,每次15~20分钟。一般情况下,以上方法做5~10次,病情可大幅度缓解。▲

疏肝气 止疼痛 通经络

血府逐瘀汤能调六类病

中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师 王欣

临床中,经常见到因精神压力大、工作生活节奏快导致身体出现腹胀、两胁胀痛、胸闷、心情差、皮肤变差、月经不规律、乳房胀痛等各种气机不畅、血液运行受阻的人群。改善这些症状,可用清代王清任所著《医林改错》中创制的药方——血府逐瘀汤。

血府逐瘀汤(桃仁、红花、当归、生地黄、牛膝、川芎、桔梗、赤芍、枳壳、甘草、柴胡),顾名思义,清理驱逐瘀结于胸中血府的瘀血、气结。胸中为气之所宗,血之所聚,一旦人体气血运行受阻,阻塞于上则导致胸痛、头痛日久不愈;阻塞于心则会导致心悸,失眠多梦,时间长了还会影响肝气舒达,以致急躁易怒、脾气变差。女子以肝为先天,会出现月经不规律、乳房胀痛;阻塞于胃,可能会出

现呃逆干呕;表现于身体其他部位会出现指甲青紫、嘴唇发紫、舌面紫暗或肉眼可见有瘀斑瘀点,皮肤粗糙或有色素沉着斑,甚至身体某些部位可摸到肿块,但往往检查不到实质性病变。此时,中医运用此方加减调理,能达到调畅全身气血运行的目的。临床应用中,此方还对以下疾病有效。

皮肤类疾病。神经性皮炎、斑秃、黄褐斑以及各种顽固性皮肤病大都会随情绪变化而变化,且伴有血瘀的相关症状,都可应用此方加减治疗。

胸胸部疾病。冠心病、心绞痛、肺心病、乳腺增生及乳房肿块(多见于女性)等病症中气滞血瘀证都可应用。

头面疾病。对因气滞血瘀引起的如神经性头痛、高血压引起的头痛头晕、脑动脉硬化

性头痛、外伤性头痛、脑震荡后遗症、偏头痛等都有较好疗效。

妇产科疾病。月经不调、痛经、盆腔炎、不孕症、宫外孕、闭经、更年期综合征等,如果有肝气不舒症状,同时有瘀血指征者,可使用本方调理。

神经系统疾病。顽固性失眠伴有情绪抑郁,头晕头痛,因失眠所致口干不欲饮,记忆力减退,舌暗淡有瘀斑等症状,中风后遗症都可使用本方调理。

肢体疾病。老年性肌肉萎缩、血栓闭塞性脉管炎等应用此方加减,临床疗效可以。

此方由四逆散和桃红四物汤组成,另加桔梗和牛膝,调畅气机。方中桃仁破血行滞而润燥,红花活血祛瘀以止痛。赤芍、川芎活血祛瘀;牛膝活血通经、引血下行。生地、当归养血益阴,清热活血;桔梗、枳壳宽胸行气;柴胡疏肝解郁,与桔梗、枳壳同用尤善理气行滞。桔梗能载药上行;甘草调和诸药。合而用之,使活血瘀化气行,则诸症可愈。▲

霜降(10月23日—11月6日)是二十四节气中秋季的最后一个节气,代表着秋季已经进入末尾。随着外界气温逐渐降低,老年人或身体虚弱的人群,可用

散寒、祛湿止痒等功效。霜降时节,可以采用一些常见中药煎煮液泡脚暖身。推荐一个方法:取鸡血藤、川芎、红花、川椒、路路通、秦艽等,将上述药物用纱布包好,加

霜降,红花药浴可暖身

北京中医药大学东方医院营养科主治医师 魏帽

药浴暖身。药浴属于沐浴的一种,指在浴水中加入药物的煎汤或浸液,或直接用中药蒸汽,沐浴全身或熏洗患病部位的方法。药浴时,除了温热水本身的作用,中药的有效成分通过水蒸汽从体表和呼吸道黏膜进入体内,可起到舒通经络、活血化瘀、驱风

清水约10倍,先浸泡20分钟,然后煎煮约30分钟。

方中,鸡血藤养血通络;川芎祛瘀止痛;红花活血祛瘀;川椒温中;路路通活血通络;秦艽祛风除湿,合用可起到活血通络、暖身的效果。一剂药可用2~3次,最好使用泡脚桶,使药液浸泡至足三里附近,每次浸泡20分钟左右,每天1次。▲

