

口中异味是指人们主观感觉口中有异常气味，平素口中无异味，则为“口中和”。中医认为，口腔异味与肝、脾、胃、胆、心等脏腑功能失调有关，如胃火灼盛、心气不和、脾气不运、肝胆湿热、肾阴不足等。这里谈一下口腔异味的常见种类及调治方法。

口酸。多因肝热火郁、脾虚生湿、湿热蕴积、胃液上泛所致，口酸常见于胃炎和消化性溃疡的病人，与胃酸分泌过多有关。饮食上，口酸人群不宜进食辛辣、煎炸、油腻之品，宜进食清凉之品，如海带冬瓜汤、枸杞百合粳米粥、菊花茶等。可以服用左金丸，如果泛酸烧心明显，加用乌贝散。宿食停滞的口酸，山楂用水煎服。

口苦。多见于肝胆湿热、肝胆郁热、心火亢盛等证，中医认为，口苦多由情志郁结或五志过极化火，肝胆郁热内蕴，疏泄失常，胆气上溢所致。口苦患者忌食辛辣刺激、油煎油炸、烧烤等燥热之品，多进食清凉汤水茶饮等，

口酸少吃辛辣煎炸 口臭常吃莲藕百合

口中异味，调理有侧重

山西中医药大学附属医院脾胃病科主治医师 李娜 □主任 任顺平

如穿心莲鸡蛋汤、菊花薏米冬瓜冰糖煲汤、菊花茶或苦丁茶等。

口甘。口甘多由脾热所致，常见于平素嗜食肥甘厚味之人，糖尿病患者可出现口甘症状。口甘伴口渴、口臭、便秘腹胀者，忌燥热辛辣之品，可进食清热泻火之物，如豆腐白菜汤、凉拌苦瓜等；口甘兼口干、食少神疲、便秘腹胀者，可进食淮山药莲子煲老鸭汤、党参淮山煲鳊鱼汤或麦冬、石斛代茶饮等。

口辣。常由肺热壅盛或胃火上炎、肝郁化火、火气上炎所致，多伴有咳嗽、咯痰(黄稠)、舌苔薄黄等症状，可见于高血压、更年期综合征人群。口辣忌食辛辣、油腻之品，以免助火生热，加重病情；还要避免生气发怒，保持心情舒畅。可进食清肺泻火之物，

如川贝炖雪梨、清炒丝瓜或桑叶、百合代茶饮。

口咸。咸为肾之味，多因肾病导致，肾中精气亏虚是口咸的重要病机。偏肾阴虚，兼见头晕耳鸣、腰膝酸痛、潮热盗汗、舌红少津等症状，宜进食滋阴补肾之品，如淮山枸杞炖鲫鱼、黄精淮山炖母鸡等。偏肾阳虚，气化不利，表现为涎多清稀、肢冷畏寒、夜尿频数、舌质淡胖等，忌寒凉生冷伤肾之品，宜进食温肾壮阳之物，如枸杞栗子炖羊肉、肉桂当归煲肉等。

口腻。因湿邪伤及脾胃，湿浊运化不了，阻于口舌而成，常见于慢性胃炎、胃溃疡、肝胆疾病等患者。若伴胃脘胀满、大便稀溏，多为湿从寒化，可煮橘皮、生姜水饮用；若伴口气秽浊、

大便溏而不爽，多为湿从热化，应清热除湿，宜进食赤小豆、生薏米粥或用冬瓜皮煮水代茶饮。

口臭。脾主升清，胃主降浊，若脾胃升降失调，浊气上泛则易致口臭，可见

口疮、龋齿等口腔疾病，也可见鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等耳鼻喉类疾病，以及肺脓肿、功能性消化不良、胃炎等。胃热者应清胃泻热，宜进食凉拌西瓜翠衣、凉拌荸荠或芦根、竹叶代茶饮；肺热应清肺化痰，宜进食莲藕百合粳米粥或金银花、枇杷叶代茶饮；积食者应消食和胃，宜进食黑木耳炖白萝卜汤或焦山楂、佩兰代茶饮。

口淡。“脾开窍于口”，口淡多由饮食不节或外感热毒未解、脾虚湿浊内停所致，常见于消化系统疾病。伴有乏力气短、大便稀溏等，重在补气健脾，宜进食山药大枣茯苓粥或党参、炙甘草代茶饮；伴有口淡黏腻、舌苔厚腻，重在健脾化湿，宜进食赤小豆白扁豆薏米粥、冬瓜汤(加入冬瓜子、冬瓜皮)或玉米须、山药代茶饮。▲



当归是一味大家耳熟能详的中药，也是“妇科第一方”——四物汤中的主要成员。当归具有补血调经、活血止痛、润肠通便的功效，因其常用于治疗月经不调、痛经、不孕症等诸多妇科疾病，被称为“妇科圣药”。那么，女性在不同年龄段，应该如何使用当归才能发挥最大功效？

症状，这类人群除平时少食生冷之品，注意腰腹部保暖。当归生姜羊肉汤具体做法是：用10克当归配半斤羊肉，切六七片生姜熬成汤，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂，加入食盐等调味品即可食用。对于平日里容易上火(经常大便干结、口舌生疮、牙龈肿痛)的女性，不宜过食当

斑、美容健肤的“妇人面药”，如何使用当归达到美颜效果？其实很简单：当归粉泡水就可以。将2~3克当归粉放进杯中，热水冲泡即可。

60~80岁老年女性：黄芪配当归，益气养血。女性步入老年阶段，容易气血不足，表现为乏力消瘦、脸色发黄、头晕耳鸣等，这些都是气血亏虚的表现，

年轻时调经促孕 中年时抗老消斑 老年时益气养血

每个年龄段如何用当归

北京中医药大学东方医院妇科主治医师 邢玉

20~30岁年轻女性：药膳暖胞宫，调经促孕。最有名的当归药膳，莫过于当归生姜羊肉汤，出自《金匮要略·妇人产后病篇》曰：“产后腹中痛，当归生姜羊肉汤主之，并治腹中寒疝，虚劳不足。”为治疗产后腹痛的重要方剂。当归长于补血，为“补血圣药”，且其气轻而辛，可辛散活血、调经止痛，是治

疗妇科多种疾病的良药，尤其擅长治疗血虚、血瘀有寒者。配羊肉，可增强羊肉温中补虚之功，又补而不滞。生姜辛温，入脾胃经，辛温可鼓动生发气血。三者合用共奏增益气血、温中补虚、散寒止痛之功。胞宫虚寒的女性会有手脚冰凉、腰腹凉、痛经、不孕等

归生姜羊肉汤，否则会加重体内火热之气。
40~50岁中年女性：当归代茶饮，养颜保健。早在《黄帝内经·上古天真论》中提到：“女子七岁，肾气盛，齿更生长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”女性35岁后，肾气逐渐衰退，月经停闭、黄褐斑、脱发等悄然而至。当归通过活血，不仅可以治疗妇科瘀血病，还可促使血液循环，从而缓解黄褐斑。孙思邈在《千金翼方》中就有记载，当归是抗老消

需要补益气血。补气方面，黄芪可以起到很好的益气作用；补血方面，当归尤其适合血虚、血少的人。早在金元时期，著名医家李东垣就在《内外伤辨惑论》创立了当归补血汤。当归补血汤由黄芪和当归以5:1组成，方中黄芪大补脾肺之气，以资气血之源；当归补血活血，养血和营。此外，当归还经常用来润肠通便，可用来治疗老年人习惯性便秘。老年人便秘的病因往往是气血亏虚，当归最适合治疗血虚便秘，如合并气虚，可配伍黄芪一起使用。
需要提醒，当归有活血通便的作用，患有出血性疾病的人、大便溏泄者忌自行服用。此外，市场上当归品质良莠不齐，要通过正规途径购买地道药材。▲



脊背疼痛，艾灸身柱穴

北京中医药大学针灸推拿学院教授 程凯



穴。身柱穴，“身”指身体，“柱”，支柱也。该穴名意指督脉气血在此吸热后化为强劲饱满之状，临床经常应用此穴治疗咳嗽、喘息及脊背疼痛等病症。

取穴：身柱穴位于第3胸椎棘突下凹陷中。

具体方法：点燃艾条的一端，以点火端置于穴位处，距离皮肤2~3厘米，进行温和灸，每次灸10~15分钟。▲

艾灸贴敷是促进阳气升发的好方法，最适合艾灸的穴位，当属身柱

枇杷核止咳祛痰

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

咳嗽、多痰、咽干、喉咙痛是感冒、支气管炎的常见病症。介绍一个止咳祛痰的单方。

具体方法：取枇杷核30克，洗净晒干，去掉中间的仁，捣碎；陈皮10克，一同加水1500毫升，煎煮30分钟，滤取汁液分2次

实用中药》载：枇杷核能“镇咳祛痰”，一般用于肺热、咳嗽或久咳不愈者，效果较好。研究表明，枇杷核中含苦杏仁甙等成分，单味枇杷核就有治咳嗽效

果。方法是：枇杷核18克，捣碎煎汤，煮沸10分钟，临服时酌加白糖或冰糖，每天服用2次。陈皮味苦性温，可理气降逆、祛痰平喘。两味寒味苦，可治疗疝痛、淋巴结核、咳嗽等病。《现代

