

好气色能给女性增添光彩与魅力,然后现实是很多女性都有面色晦暗、萎黄、无光泽甚至长斑等问题。于是,买昂贵的化妆品、花重金美容,效果却一般。其实,从中医角度看,女人气色不好原因有很多,中医药调气色很有优势。

女子以血为本,以气为用,气血对女性健康意义重大。中医认为,血生于脾,藏于肝,主于心,内营脏腑,外养皮肤;气有行血、化血、载血的功能,气虚则血亏,气滞则血瘀,气陷则血脱,只有气血活动正常,女人才能呈现美丽容颜。五脏的功能和气血生成与正常运行密切相关,关系最紧密的是肝、脾、肾。肝是气血升降的枢机,肝藏血,主疏泄,肝气调畅,血脉循环正常,则气血足;肝失条达,气机郁结,郁久化火,灼伤阴血,血行不畅,可致颜面气血失和。脾胃为气血生化之源,脾胃正常运化,体内气血则充

肝郁血瘀吃逍遥散 脾虚湿蕴服归脾丸

女人用对中药气色好

山西中医药大学附属医院妇产科副主任医师 辛辉 □张婕

盈。脾气虚弱,运化失健,不能化生精微,则气血不能润泽于颜面。人体之精藏于肾,随着年龄增加,肾中精气也在不断减少,体现在女人的脸上,表现为气色晦暗或长斑等。所以,女人若想青春常驻、保持好气色,就要疏肝解郁、补气养血、健脾祛湿。

对于女性脸上长斑问题,可在医生指导下尝试以下方法解决。

肝郁血瘀证。可见面部对称性褐色斑片,常见于性情急躁、易发脾气的女性,生气后自觉胸胁乳房胀痛,同时伴有月经不调、痛经。治疗上常用

疏肝理气、活血化瘀消斑的方药,可用逍遥散加减或柴胡疏肝散等,中成药可选择逍遥丸或血府逐瘀口服液。

脾虚湿蕴证。表现为面色灰褐,如附一层尘土,伴纳呆(吃不下饭)、神疲乏力、月经质稀色淡、白带量多、舌胖大有齿痕。应健脾益气、祛湿消斑,可选参苓白术散加减,中成药可选用归脾丸等。

肝肾阴虚证。面上斑色为黑褐,面色晦暗,伴有肝肾阴虚的表现,比如头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠健忘、五心烦热、舌红苔少等,治疗应补益肝肾、

滋阴降火,可用知柏地黄丸,中成药可以用六味地黄丸。

女性要想气色好,除了中药调理,还需要做到以下几点:

饮食均衡。一日三餐按时吃饭,不要暴饮暴食。合理摄入碳水化合物、蛋白、脂肪、膳食纤维。多吃粗纤维食物,促进胃肠蠕动,保持大便通畅,有利于清肠排毒,养出好气色。

坚持运动。每天有氧运动半小时,跑步、游泳、瑜伽都是不错的选择。运动可加快血液循环,提高代谢,促进毒素排出,脸色自然变得好起来。

情绪管理。遇事心胸要豁达,不钻牛角尖,不生闷气,学会表达和沟通,保持肝气舒畅。

不要熬夜。作息规律不熬夜,保证睡眠时间和质量,熬夜的人经常有黑眼圈、面色蜡黄等问题,熬夜会导致身体阴阳失衡,免疫力降低。▲



头痛非常常见,中医将其分为内伤头痛和外感头痛。外感头疼主要由于风热感冒或风寒感冒引起。

风寒头痛。症状:多因受寒引起,痛连项背,恶风寒。推拿方法:1.用小鱼际在项背部按揉约5分钟;2.拿风池,点按风府、风门,对按太阳穴。鼻塞不

分钟。2.双手搓胆经各50次。3.加按脾俞、丰隆,每个穴位半分钟。

中医认为,头痛病因主要是受风、寒、湿等外邪的侵袭;或洗了头后不及时吹干;或因颅部损伤;或过食生冷,某些高蛋白、高脂肪或高胆固醇食物所致。导致脑血管收缩变细,

春用桂枝畅气机

江西省中医院中医经典科副主任
中医师 胡子毅



桂枝味辛、甘,性温,归膀胱、心、肺经,具有畅通全身气机的作用,非常适合春季服用调理身体。

升大气。桂枝能升大气,即以调肝气而升胸之宗气。最早应用见于《伤寒论》,如柴胡桂枝干姜汤。春季主升,与肝相应。若肝气不舒,当升不升,会产生诸多疾病,如情志抑郁、精神不振,皆因气机升发不及,阳气不升,气血不运所致,此时可用桂枝调畅肝气、升举阳气、疏通气血,便能神清气爽。又如冠心病胸中痞闷(胀满),也常在春季出现,原因是胸中之气不能舒展所致,可用桂枝合

剂缓解痞闷等症状。

降逆气。气机以升降有序为贵,脏腑之气当降不降,逆而向上,则生上逆之气。桂枝所降逆气以肺气、胃气为主。《伤寒论》中平冲降逆的常用方剂有小青龙汤、桂苓五味甘草汤、苓桂术甘汤、桂枝甘草大枣汤、桂枝加桂汤等。《金匱要略》中用小青龙汤、桂苓五味甘草汤“治其气冲”而平喘,现在常应用于哮喘的治疗。春天过敏原四处横行,有哮喘病症的人群用上桂枝剂,可降冲气、散痰饮、治咳嗽。另外,春天阳气渐旺,身体与四时相应,所以更容易在脾胃中土之

上产生水饮,水饮激荡,波及脑部清窍,会出现眩晕病,苓桂术甘汤就是治疗此类眩晕的一剂良药。

治邪气。春季感冒多发,其中因春季尤有冬之余寒,故多见以风寒之邪入侵人体产生的风寒感冒。《伤寒论》中将风寒感冒大致分为两大类:一类为麻黄汤证类,治风寒表实证;一类为桂枝汤证类,治风寒表虚证。两者均可见恶寒发热、头项僵硬、鼻塞流涕等症状,而风寒表实证则没有汗出,并常见身体骨节疼痛;风寒表虚证则有汗出。若邪气再深入肺,还可见咳嗽、气喘等症状,治疗方剂有桂枝加厚朴杏子汤、青龙汤等。▲

各类头痛对症按摩

北京中医药大学东方医院推拿理疗科
主治医师 季伟

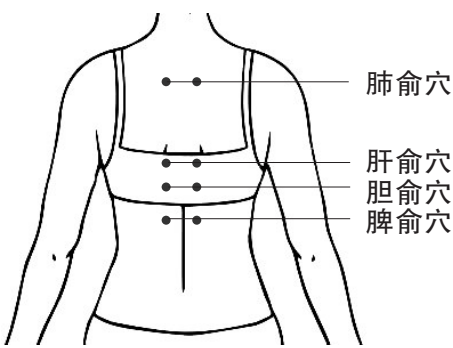
通者加重点按鼻子双侧迎香穴,每处约半分钟。

风热头痛。症状:头痛且发胀,甚至头痛欲裂,面红耳赤,咽喉肿痛。推拿方法:1.推拿、拍击背部膀胱经,以皮肤潮红为宜。2.擦大椎穴以发红为度,按揉肺俞、风门、曲池、合谷穴,每个穴位半分钟。3.用拇指与食指、中指按拿肩井1分钟。

除外感引起的头痛外均称为内伤头痛。

肝阳上亢头痛。症状:头胀痛为主,有面红目赤的症状,还有口苦,两胁胀痛,患者出现失眠多梦。推拿方法:1.拿肩井1分钟。2.双手搓胆经(从头前到头后)各50次。3.点按肝俞、胆俞、行间、太冲、太阳、百会,每个穴位半分钟。

痰浊头痛。症状:头痛、头昏蒙,伴随胸脘满闷、呕吐痰涎样物质、舌苔白腻。1.拿肩井1



或血管内异物增多,或血液黏稠度增大,或血脂过高致血管内的血流缓慢、闭塞不通,从而影响大脑供血不足而导致眩晕,甚至可因大脑缺血而发生昏厥或偏瘫。针对这种情况,要重点治疗头颈部。按摩手法主要以疏通颈动脉(特别是双侧风池穴处)和脑动脉为主,根据不同病症加减穴位治疗。

平时大家也要注意:少食生冷油腻,注意营养均衡;每天至少户外运动30分钟,如太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑等;注意保暖,远离潮湿、阴暗环境;避免情绪激动、减少熬夜等不良习惯。▲

降血脂用山楂丹参散

湖北省远安县中医院主任医师 胡献国

血脂是血液中所含脂质的总称,包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、脂肪酸等,是血液的重要组成部分。当脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常时,称为高脂血症。高脂血症的最大危害是引起

动脉粥样硬化,及由此并发的高血压、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、周围血管硬化等。如何降血脂,可在医生指导下尝试山楂丹参散。

具体方子:山楂、丹参适量,研末备用。每次10~15克,开水冲饮,或调入稀

粥中服食,每日1次。爱饮茶者可与茶叶同泡饮服。

中医认为,高脂血症多为嗜食肥甘厚味,痰浊积滞所为,当以活血祛瘀、化痰通络为治。山楂消积化食、活血散瘀,丹参有活血祛瘀、除烦安神的作用,二者同用,能有效降低血脂。▲

