体内肝气郁结是病根，需认真对待

——中医认为，体内结节是一种不良信号

甲状腺结节，根源何在

《外科学简史》里面记载说，1811年，英国一位医生第一次报道了甲状腺肿瘤。1887年，伦敦一家医院报道了50例，其中30例手术后不久均死亡，仅1例存活了4年。1901年，英国有医生发现，甲状腺肿瘤患者到了后期，疼痛、声音嘶哑，癌细胞转移到肺与骨骼，很少存活1年半，大多死于窒息。

近些年，在体检中发现甲状腺疾病的比例很高，但现在大家对甲状腺疾病思想上多少是有些麻痹的。我认识的一对夫妻，两个人两边都有一公分左右大小的甲状腺结节，问我应该怎么食补。结果丈夫没有坚持下来，妻子则很认真地坚持食疗一年，去年一体检，结果是不同的。

我们是到宋朝时就知道吃海带可以治大脖子病，也就是甲状腺肿。西方是到了1800年以后，也就是我们明朝的时候，才发现海带里面的碘可以治甲状腺病。七八年以前，我们这里甲状腺肿瘤、甲状腺结节流行，碘盐上了头条。但这么多年过去，甲状腺结节发病势头还是没有得到遏制。为啥？病根不是碘不碘的问题。

中医有“百病皆生于气”的说法。这个甲状腺结节，包括乳腺结节，身上其他部位的肿瘤，是与“气”是有关系的。当我们身体里面出现结节的时候，是在警示我们，需要加以调摄了。

中医认为，百病皆生于气

那么，中医是怎么看甲状腺病因的呢？

甲状腺疾病，中医叫“瘿”病，比较难治的血瘿、肉瘿，就是西医口中的乳头状、滤泡状、未分化肿瘤；喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”引起的，称为气瘿，西医叫甲状腺肿、甲状腺结节，草药治疗起来难度低一点。

比方说气瘿的发病路径，中医认为就是：“肝气郁结——横逆犯脾——脾失健运——痰浊内生——痰气互结——循经上行——结于喉结之处”造成的。

先讲肝气郁结。人到中年，会遇到很多变故和矛盾，各种压力聚在一起，气就不那么顺畅了，老是开心不起来，这就是肝气郁结。男人烟瘾、酒瘾越来越重，变得沉默寡言或者暴躁；女性月经不调，失眠，便秘，脸上长斑，爱发火，发胖，根源多与肝气郁结有关。

第二句：“横逆犯脾-脾失健运”。什么意思呢？心情不好的时候总归没有胃口，对吧？这就是肝气“犯脾”了，脾是什么？是后天之本啊，脾失去正常的运化能力，就会大便不成形，就会发胖，就会吃东西没有胃口，就会消化不良，就会经常感冒等等。

第三句“痰浊内生”，指的是体内产生了垃圾，而且很难清除。

“痰气互结——循经上行”，“痰”与“气”，互相勾结，循着经络在体内到处流窜，流到子宫，就成子宫肌瘤；停在乳腺，就是乳腺增生；“结于喉结之处”，就是甲状腺结节；严重的，到胃里，变成胃肿瘤；到肝里，变成肝肿瘤。

而病根就是肝气郁结。所以西医统计出来，80%的疾病与不良心理因素有关，这个不良心理因素，就是肝气郁结。甲状腺结节，乳腺结节，消化系统肿瘤，女性的大部分肿瘤，背后的“大老虎”，就是肝气郁结。

通过食疗，降服“三多”

现在城里人有“三多”：肝气郁结的多，脾湿的多，阴虚内热的多。

如何食疗呢？

甲状腺结节、失眠、各种肿瘤患者，总归是肝气郁结的，一定要疏肝理气，这是中医治本的思路。用医保卡配汤药服用，我认为还是不够，因为医保用药是基本药物，名贵中草药如人参、冬虫夏草，野生灵芝如青芝、黄芝、赤芝、白芝，都不在医保范围内。这就需要自己到胡庆余堂、方回春堂、种德堂等国药老字号，请老药工把关，配伍青芝、黄芝、赤芝、白芝这些疏肝解郁、益气养阴的名贵中药材，加大力度，而且服用时间起码3个月以上。这是通补方法，这个钱花下去，效果是看得见的。

脾湿的患者，除了上面说到的需要疏肝理气外，坚持吃米仁是一个办法。阴虚的人，特别重要的不是吃什么，而是什么时候睡觉。10点钟你如果睡着了，很多小毛病是能睡掉的啊！ **据人民网**

健康导航

早春上火怎么破？五宝可缓解

资料图片

春火秋燥，春季容易上火，盲目的捂容易引发“春火”。有了春火怎么办?这五宝收着就可以大大缓解!

清热消痰吃青萝卜

萝卜有清热消痰的作用，对于气郁上火有明显的效果，尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以，但是胡萝卜不行，所以如果胃部不舒服，就可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可以生吃，有很好的通气理顺的效果，如果不太适应萝卜的辛辣口感，也可以选择用萝卜做成汤，味道就会比较甘美了。

养胃消炎喝荞麦粥

春季常因饮食或作息不规律导致胃火上涨。降胃火喝清淡的荞麦粥是不错的应对之道，荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。且荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。用荞麦做粥时，最好搭配其他食材，如肉丝、黄瓜等，能避免其粗糙口感。

平心静气泡杯花茶

玫瑰非常漂亮，不仅看起来赏心悦目，而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候，就可以泡几片玫瑰花瓣，呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说，在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣，在午后泡上一杯玫瑰清茶，是一种很好的享受。而且，还可以时常买一些新鲜的玫瑰花，插在家里的花瓶中，也能够帮助我们调节心情，改善心境。

胸闷腹胀多食山楂

山楂具有顺气消食的作用。尤其是对于积食造成的胸闷、腹胀等问题，山楂都可以很好地缓解。其实，如果是生气导致的心跳加快、心律不齐等情况，山楂叶是有改善效果的。而且山楂的吃法更是多种多样，可以买新鲜的山楂当水果吃，也可以把山楂晒干，切片，泡水喝，或者是做菜的时候放进去。

养肝下火吃草莓

早春第一果，当属草莓，尤其是对于肝火旺盛的人来说，草莓既能养肝，又是去肝火的高手。从中医角度讲，草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火。草莓是典型的浆果，VC含量丰富，有助于人体吸收铁质；含有的天然抗炎成分可以减少自由基的产生数量，保持脑细胞的活跃。

不过，草莓性凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。 **据人民网**

健康人生

猴 吉

据李时珍的《本草纲目》记载：“猴吉”是包医妇科百病的特效良药。猴吉的主要成分，是由猴经血和猴精合二为一的凝固体。此药得之不易，价值特别昂贵，据说比黄金还高几倍。猴吉的故事，很有传奇色彩。

传说，川黔交界处，有座猴山。山上群猴集居，山下有条大道，大路边有棵大黄桷树，树荫颇大，是路人的乘凉之所。不远处有个幺店子，供过往客人休息、吃饭。

这一带附近，有位乡土医生，由于医术不高，只会祖传医疮的方法，因此，业务冷淡，在家行医难以度日，只得身背药箱出门就诊。每日早出晚归，必经黄桷树下。

有年夏天，时值三伏，赤日炎炎。医生出诊，走至黄桷树下，不料躲在树丛中的群猴忽地一齐跳出，蜂拥而上把医生团团围住，大呼小叫，比比画画，七爪八脚，扯衣拉手，不容医生挣扎，竟把他扭上了猴山。医生不知何故，无奈寡不敌众，只好跟看群猴进了深山，来到一个石洞门口。只见洞口有几只猴子把守，猴子们出入均须盘查。众猴把医生扭住不放，一只老猴走进洞去禀报，顷刻老猴出来，向众猴一招手，医生即被拉进洞去。这洞里地势宽阔，严密整洁。上有天缝透光，倒不怎么黑暗；两厢石壁旁边，铺着一层层茅草卧铺，居住看大小猴群。秩序井然，条理不乱，真是一个强大的猴王国。

群猴把医生拉到石洞的最深处。只见那里用条石垒起一个高台，台上搭着一个舒适的床铺。一只老猴，银须白发，臀部朝上，匍匐床上，大声小气，呻吟不止，看样子是在害病。

这时医生才忽然明白：躲在树丛中的群猴知道他是医生，特把他拉上山来为猴王治病的。果然，这时拉他上山的那只老猴，走过来对着医生恭敬地深深一躬，拉住医生指指猴王，让医生诊断。医生一看，很佩服猴子的聪明，便动手为猴王看病。经过诊断，他发现这猴王臀部生了一个大脓疱疮，疼痛难忍，故此呻吟。这医生本是祖传医疮专科，对此十分懂行。他看那猴王臀部全都肿了，脓疱已有八天光景，医疮口诀是：“七紧八慢九消停，大疮不治自化脓”，这正是开刀放脓之际。于是他就对旁边的老猴比了个开刀的手势，点头笑笑，表示可以治好。接着为猴王动了手术，放出脓水，洗干净，包上药。猴王立时感到病情大减，在床上连连作揖叩头，感谢医生。

手术完毕，医生收好药箱，就准备出洞下山。谁料，猴王这时把那守护的老猴唤将过去，附耳说过一阵。那老猴随转身派出一群小猴，竟把洞口把守得更加严紧，不让医生走动一步。见此光景，医生想：敢情是猴王病情尚未痊愈，怕他走后旧病复发，故此苦留不放。但是，此时天色已晚，医生腹中饥饿，就大着胆子拉过老猴，指指嘴巴，拍拍肚子，表示需要用饭。那老猴似乎懂了他的意思，随即点点头出洞去了。

医生坐在药箱上，心里犯愁。过了一阵，忽见一群小猴捧来许多水果：桃、梨、李、杏，样样皆有，五颜六色，放了一堆。老猴拉住医生指指水果，叫他进餐。医生点头笑笑，拿起水果，端详一阵，就吃了一些。看看天晚，无法走脱，只得半饥半饱，靠在石壁上过了一夜。

第二天，猴王还是不让医生出洞。又令小猴采来水果，为医生充饥。怎奈猴吃水果倒可长寿，人将水果作为主食就难以活命。眼看天又将晚，医生难忍肚饥，只得又拉过老猴，比着手势说明：他不能光吃水果，需要下山吃饭吃菜。比画好大一阵，老猴才算懂了，但仍不让医生走动。老猴想了一阵，又向猴王叫唤几声。看看天近二更，猴王发令，派出几只精干小猴，下了猴山，钻进了幺店子里小食堂内。趁着夜深人静，小猴们盗盆盗碗，盛了许多干饭和熟肉，连夜搬运上山。医生见小猴们为他偷来了饭菜，实在感到惊奇。虽然那些饭菜冰冷，又被猴子们弄得也不太卫生了，但此时，肚内实在太饿，将就着吃了一顿。他安心住了下来，天天吃着猴们偷来的丰富的膳食，等得猴王病愈。

白天，医生在洞中无事，就看着大小猴儿嬉戏玩耍，不时在洞中四处走走。忽一日，他发现几只年轻的母猴，各找一个背静之处，蹲在一块石头上行经，蹲过一阵起身跳走；随后就有几只公猴也蹲在那石头上不动，像是在排泄精液。见此医生心里一动，猛然想起《本草纲目》说过，猴经和猴精合二为一，即为妇科良药“猴吉”。此药世间稀有，价值连城。急忙伏下身去，观察那一块块石头。果不出所料，由于天长日久，每块石头上都凝固着厚厚的一层猴吉。你道这是何故？原来猴类有个天性：母猴行经，每猴专用一石，月月不变地方。经后必有公猴排精，此是猴类规律，故此猴吉越积越多。只是平时人们不易发现而已。此时医生好不喜欢，一下忘掉了一切，转身取过药箱，倒出所有随带药品和手术工具，只留把小刀，就在那一块块的猴经石上刮起猴吉来。一连刮了两天，把全洞中所有的猴经石都刮过一遍，装了满满一箱，另用衣服包了一大包。他在猴洞中一连住了七天，猴王病愈，能下床走动，才下令撤去门岗，送医生出洞下山。

医生丢了所有随带药品和手术工具，携带几十斤猴吉，满载而归。回家后，立即改行，再也不看外科，专以猴吉医治妇科百病。从此，他不但家境富裕起来，而且成了一位有名的妇科大夫，把猴吉推到全国使用，为中医学事业做出了贡献。

据《中国中医药报》