

口舌生疮有口气吃“泻火药”管用吗？

脏腑功能失调导致的口气难闻,根本原因是人的肠胃、内分泌系统失调引起的,需辨证施治

眼下的南方气温回升很快,晴天时气温屡破 30℃,感觉直接进入夏天模式。虽然不时到来的大雨会压一压气温,但大雨过后湿热交蒸,身体一时适应不过来确实容易出状况,比如口舌生疮、口气难闻等,这种时节更易加重。

口舌生疮,也就是所谓的口腔溃疡,提起来很多人都知道它的难缠——吃东西时,溃疡部位疼起来让人茶饭不思;而口气难闻,在排除了口腔卫生不良以及龋齿或牙周病等单纯性口臭因素后,还有什么可能呢?家里老人可能会告诉你,这其实是“上火”了,得吃点药“泻泻火”,或者喝碗凉茶,吃点牛黄解毒片。为何有人吃完“泻火药”非但没有好转,甚至情况更糟?从中医的角度来说,口腔溃疡、口臭到底是什么“火”?该怎么调理才得当呢?



A 口舌生疮

“心火”“肠火”旺 脾胃湿热也有关

口舌生疮大多有四个特点,即“红、黄、凹、痛”——溃疡的部位周围会有不同程度的红肿表现,而溃疡表面则接近黄,而且仔细观察中间有点凹陷,另一特点就是很痛。有的人口中陆续冒出几处溃疡,疼得张嘴喝水吃饭都嗷嗷叫。

不少人都觉得口腔溃疡就

是上火,这个想法相对简单了点。《黄帝内经》中提到“诸痛痒疮,皆属于心”,《幼幼集成》也有“口糜者,满口生疮,溃烂,乃膀胱移热于小肠,膈肠不便上为口糜”的说法。所谓口糜,其实就是口腔溃疡。专家认为,口腔溃疡与心和小肠之火上蒸以及脾胃湿热有关。

泻“火”前 先分清“虚实”

所谓的“心火”是从何来的呢?专家认为跟压力大、情绪焦虑、吸烟多、喝水少、常熬夜、过度劳累等有关,压力以及不良习惯都可导致免疫力下降,是临床上口腔溃疡反复发作的常见诱因。

而脾胃湿热可能源于对刺激性食物喜爱,比如经常吃火锅、麻辣烫、辣条、各种煎炸油腻的食物,或者常爱喝点酒,喜欢吃榴莲、菠萝蜜……虽然大快朵颐,但嘴上痛快过后结果可能就是口中生疮,判断是“实

火”无误,适当吃点清热解毒的泻火凉茶或者中成药比如牛黄解毒片、上清丸,对症了确实可以起到缓解疼痛的作用。

但平时体弱或久病的人群,比如部分老人经常睡不好、吃不香又容易累、心情差,身体免疫力不足。这类人多有“虚火”,口腔溃疡时就不应该用清热泻火的,反而应该健脾养心、固本养阴,在辨证的基础上适当服用补中益气丸、六味地黄丸之类的中成药可能更有帮助。

调理支招

虽说口腔“冒火”长溃疡不会带来很大的威胁,不少人通过清淡饮食、注意休息提高免疫力等多方面调节,熬几天也能好转。但疼痛带来的不适及引起的吃喝不便,确实很磨人。如何适当调理、缩短这个磨人的过程呢?专家从中医的角度,针对实火和虚火人群给出不同的建议——

实火人群:可以用生甘草 10 克、金银花 10~20 克,煮水后分多次含咽;还可以用黄

连 5 克、吴茱萸 3 克,捣末后用米醋调成稠糊状,每晚外敷两足心涌泉穴,第二天早晨取去。

虚火人群:可以用吴茱萸研细末,每次取 4 克,用陈醋调成糊状,每晚临睡时以纱布涂贴两足心涌泉穴,第二天早晨取去,连贴三日。

最后需要特别提醒的是,口腔溃疡虽是小事,反复不愈或反复发作的人群,最好还是及早就医,在医生的指导下及时进行有效的防治。

B 口气难闻

脏腑功能失调 湿热蕴结惹尴尬

“总的来说,口臭的原因基本上可以分为两种——一般单纯性口臭和脏腑功能失调口臭。”专家分析说,相对于脏腑功能失调口臭而言,一般单纯性口臭多数情况下相对比较轻微,是由于龋齿或牙周病等口腔疾病引发的,多因不太注意个人卫生所致,也比较容易治疗,只要日常做好口腔保洁、定期做口腔清理,配合饮食调理,基本上能逐渐摆脱口臭的尴尬,回复清新口气。

而脏腑功能失调导致的口

气难闻、口臭,根本性原因是人的肠胃系统和内分泌系统失调引起的。

专家解释说,肠胃系统紊乱,可使代谢功能也伴随着出现问题,从而造成内脏功能失调,无法对病原微生物进行平衡和抑制。当这些病原微生物达到一定的量时,就会分泌出奇怪难闻的气体,通过口鼻排出时,口气自然不可能清新,口臭也就这么产生了。而从中医的角度来看,这类口臭是由于脾胃或肝胆湿热所致。

祛湿热防口臭 辨证用药急不得

一提到湿热,平时比较关注食疗的养生一族,对哪些食物能清热祛湿可能了然于胸,是不是平时多吃点这类食物就好了?

专家提醒说,因脏腑功能失调引起的口臭,即使是湿热证,蕴结的部位不同,还有不同的证型,比如肝胆湿热证和脾胃湿热证,这类人往往伴有舌苔厚腻、口干、口苦、口臭、胃肠不适、胁

肋部不适、小便黄、大便黏腻不爽等不适症,还可能虚实夹杂、寒热错杂、湿热互结。如果一味喝凉茶或吃清热的中成药,可能伤到脾更助湿;而一味地除湿健脾,则可能助热,治疗起来确实比较棘手。一定要在中医师的帮助下仔细辨证施治,一般需要一段时间的耐心调理,不能求一方速效。

调理支招

排除口腔卫生不良以及龋齿或牙周病等单纯性口臭因素,脏腑功能失调引起的口臭,通过中医药以及食疗的适当调理能得到明显的改善。有口臭的人群,除了遵医嘱治疗之外,还可以在中医师的指导下适当进行食疗调理。

比如,脾胃湿热者,可以试试神曲布渣叶茶,选适量的蛇舌草、蒲公英、神曲、甘草、布渣叶煲水喝。

而肝胆湿热者,可试试下面这道食疗方——

鸡骨草赤小豆猪胰汤

材料:鸡骨草、赤小豆各 120 克,猪胰 2 条,调味品少量。

做法:先将猪胰切段,焯水捞起,然后连同洗净的鸡骨草、赤小豆放进砂锅内,加入清水 2000 毫升,白酒少许,大火煮开,小火煎熬 1.5 小时,入精盐调味,即可。

功效:清热利湿、解毒,生津止渴,也适于肝胆湿热等证食用。

据新华网

中草药治疗痛风 内服外敷“一起上”

痛风病人能运动吗?能喝祛湿茶吗?痛风治疗煲剩的药渣还能用来外敷吗?一起来看看专家的解读。

研究发现中草药治疗痛风内服结合外敷,效果更好,而且副作用还很小。

中医看来,痛风属于脾肾亏虚,湿热淤积、水道不利,治疗多选用清热祛湿、健脾补肾的中草药。这些中草药煲过剩的药渣别扔掉,每剂药渣加入 2 两粗盐(盐有清热去火、散结止痛的作用),搅匀后用布包好,敷患处 30 分钟。如果正处于痛风发作期,冷敷患处;如果处于缓解期,热敷患处。

许多痛风病人平时会经常喝清热祛湿茶(或汤)。专家提醒,痛风病人不要用赤小豆、绿豆来清热祛湿,这些都属于豆类,易诱发痛风发作。另外包括豆腐在内的其他豆制品、菇类、酒类(包括啤酒、客家娘酒等)都不适用。

有不少痛风病人希望用运动的方式来降尿酸,专家提醒,缓解期运动没有问题,但在发作期尽量避免剧烈运动。因为运动过度会造成乳酸堆积,加重病情。要尽量减少不必要的运动,甚至要制动,抬高患肢。另外关节红肿热痛时尽量不要热敷和用药油过度按摩,会造成肿痛加剧。

据新华网

关节疼痛 喝这个汤 祛风除湿正好

南方的春天阴雨连绵,湿气颇重,加之初春乍暖还寒,冷热空气交替,使一些骨关节病患者,尤其是寒湿淤血痹阻型的关节疼痛患者容易复发,专家向大家推荐一味药膳,可起到活血化淤、祛风除湿、通经活络的功效,对春季湿冷潮湿时关节疼痛有很好的辅助治疗作用。

推荐食疗方

淫羊藿田七鸡脚汤

材料:淫羊藿 5 克、田七(三七) 10 克、鸡脚 250 克、生姜 2~3 片。

功效:淫羊藿是中医中比较常用的草本植物,其具有补肾壮阳,祛风除湿。治阳痿不举、腰膝无力、风湿痹痛。可以说,对治疗阳痿、咳嗽等有着很好的疗效。

三七有止血散血定痛,金刃箭伤、跌扑杖疮、血出不止者,嚼烂涂,或为末掺之,其血即止,是常用金疮药的成分之一。

整个药膳具有活血化淤,补肝肾,通经活络,对症见肌肉关节疼痛剧烈,多呈刺痛感,部位固定不移,对有硬节或淤斑的淤血痹阻引起的关节疼痛有辅助作用。

据新华网