

脉细缺少血液滋养 皮寒阳气推动不了

“五虚”之人易招疾病

《黄帝内经》中,提到了“五实五虚”的概念,这两种情况都能导致人体出现大病。“五实”指脉盛、皮热、腹胀、前后不通、闷瞢(mào,目眩的意思)，“五虚”包括脉细、皮寒、气少、泄利前后、饮食不入。因为“五实五虚”恰好是两种相对情况,所以选择其中一种情况分析,谈谈“五虚”之人为什么容易出现疾病。

“脉细,皮寒,气少,泄利前后,饮食不入”,这些是从脉象、肤温、气息、二便、胃口等方面判断人体正气虚损的五种情况。



脉细——血虚

“脉细”是人体血虚的信号,表示血液不能充盈脉管。人体的血通过脾胃吸收水谷之气化生而来,脾胃之气旺盛,就能将水谷精微转化为人体所需的营血,通过心脏泵出、脉管传输,从而营养人体周身组织。如果脾胃功能下降了,吸收水谷精微、转化血液的功能不足,人就会出现血虚。除了脉细,这类人群还伴有面色萎黄、手足麻木、神疲乏力等症状。“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”,如果人体脏腑组织长期缺少血液滋养,则会产生许多退化、萎缩性疾病。出现这种情况时,中医常常通过益气生血的方法,促进人体气血恢复,常用的名方有归脾汤、四物汤、当归补血汤等。平时食疗中,可多食用红枣、生姜、党参等有补益气血功效的食物。

皮寒——阳虚

“皮寒”是指人体皮肤温度偏低的一种

症状,它既可以是自觉周身怕冷,也可以是医生通过触诊的方法感知皮肤温度偏低。这是人体阳气虚了,不能温煦肌肤、推动气血运行的表现。明代名医张景岳说过,“天之大宝,只此一轮红日。人之大宝,只此一息真阳”,他将人体阳气比喻成自然界的太阳,能温煦万物,生长万物。《黄帝内经》更是揭示了阳气与人体寿命的关系,“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰,故天运当以日光明。是故阳因而上,卫外者也”。意思是,人体一旦没有了阳气温煦和推动,就像自然界没了太阳,万物生长将没有生机,人体健康将受到很大威胁。人体只有保护好自身阳气,外周卫气更加充足,才能更好地抵御外邪侵犯。如果阳气虚了,卫外之气不足,风寒湿邪更容易侵犯人体,引起各种风湿免疫性疾病,如类风湿性关节炎、皮肤炎等,甚至外邪因阳气虚而传入体内,引起更严重的五脏六腑病变。出现“皮寒”情况时,尤其要注意避免寒凉食物,如

秋冬吃柚,甘润五脏

秋冬季是柚子上市的季节,柚子能健脾、润肺、养肝、收敛阳气,是非常好的时令佳果。民间有“秋冬吃柚,赛过吃肉”的说法,柚子肉和皮都可以食用,柚子肉偏凉助湿,柚子皮味辛偏温,所以肉和皮搭配着吃,才能更好发挥果肉的甘润之功,并能中和其寒凉,顾护脾胃。这里,推荐一个柚子食疗方。

具体做法:柚子皮1个,猪瘦肉50克,青红尖椒各1个,生姜、大蒜、花生油、生抽、食盐适量。去掉柚子皮的外层青皮,保留白色部分,将其切成小块,用开水浸泡至冷却,挤干水分,如此重复3遍(有助去除苦涩味),最后将柚子皮置于冷水中浸泡一夜备用。猪瘦肉剁为肉沫,青、红尖椒切丝。热油起锅,爆香生姜、大蒜,下肉沫炒

至变色,加适量生抽、食盐和250毫升清水,最后将柚子皮放入锅内混匀炒熟即可。

柚皮,《随息居饮食谱》载,“味辛苦而甘,消食化痰,陈久者良”,有理气消食、润肠通便功效,此方适用于饱食腹胀、胃肠功能紊乱、咽喉异物感等“三高”、痰湿、湿热体质人群。

据新华网

据新华网

上身胖是脾胃不好,下身胖是肝胆瘀堵?

说法不准确,肥胖要分型调理

最近网上一篇文说“上身胖是脾胃不好,下身胖是肝胆瘀堵”。这种说法对吗?

中医专家解释,这个说法不严谨。首先,中医理论认为,人体是统一的整体,气血津液生成布散、水湿痰浊代谢排出都有赖五脏六腑协作完成。其次,从经络循行来说,脾经肝经从足走腹(胸),胃经胆经从头走足。所以,不能从肥胖部位判断是某个脏腑的问题,需综合辨证找出问题根源。

中医认为,肥胖与先天禀赋(体质遗传)、饮食生活方式、情志(情绪与认知因素)及地理环境等因素有关。《素问·奇病论篇》中记载“食甘美而多肥”,临床发现,肥胖多是过食肥甘膏粱厚味及久卧、久坐、少劳所致,病机为多痰、多湿、多气盛,脾

失健运而生痰湿是导致肥胖的病理基础。简单理解,体内水液输化不利,水液聚集凝聚形成痰,停留于体内,郁积日久而化热,痰热互结,形成肥胖。肥胖者多缺乏运动,日久导致机体气机经络不调畅,相关脏腑的气机、气化减弱,滞则成痰成浊。另外,肝主疏泄,调畅全身气机,脾胃为气机升降枢纽,若肝失疏泄,则脾失健运,气机升降失司,导致肝脾同病,诱发肥胖。

中医治疗肥胖,辨证为四型调理:

脾虚湿阻型。表现为形体肥胖、肢体困重、倦怠乏力、腹胀、大便塘薄、舌质淡、苔薄腻。此型临床上最为多见,治疗应健脾化湿。中成药可用人参健脾丸、参苓白术丸,饮食多吃些扁豆、赤小豆、冬瓜。

脾肾两虚型。表现为形体肥胖、肿胀、疲乏无力、少气懒言、动而喘息、头晕畏寒、腰膝冷痛、五更泄泻、苔薄白,治疗应温阳化气利水。方剂可用附子理中丸,饮食忌生冷、偏温一些,吃点羊肉、枸杞、核桃仁。

胃热湿阻型。表现为形体肥胖、爱吃肥甘厚味、口臭口干、大便秘结、舌质红、舌苔黄腻,治疗应清热化湿通腑。中成药可用牛黄清胃丸,饮食清淡,常吃些白菜、萝卜、苦瓜。

气滞血痛型。表现为形体肥胖、两胁胀满、烦躁易怒、口干舌燥、头晕目眩、失眠多梦、月经不调或闭经、舌质暗有瘀斑,治疗应舒肝理气、活血化痰。方剂可用丹栀逍遥丸,平时喝点玫瑰花茶。

据新华网

唐女士是个快人快语、脾气有些火爆的老太太,虽已有79岁高龄,但平时身子骨不错,最大的乐趣就是和一帮老太太搓麻将,日子过得乐呵呵,唯一困扰她的就是睡眠问题。早些年会偶尔失眠,但这几年失眠成了常态,每天都要借助安眠药才能入睡。从前不久开始,服药后也很难入睡,稍有点动静就醒了。几天下来,唐女士吃不消了,一天到晚没精打采、心烦意乱。家里人看到她的状态很担心,怕吃太多安眠药有副作用。于是,带她到医院尝试中医调理。

从中医角度讲,唐女士的失眠是有“源”可循的。她平日脾气较为急躁,日久便会造成肝郁气滞,气郁久而化火,耗伤阴血。随着其年老体虚,肝肾日渐亏虚,也会加重肾阴肝血不足的情况。中医认为,健康的人体应处于“阴平阳秘”(阴气平顺、阳气固守)的平衡状态,一旦阴液阴血不足,便不能制约肝阳,即“阴不涵阳”,从而造成肝阳升发扰乱心神,出现失眠、心烦的症状。

治疗上,可选用龙骨、牡蛎镇阴潜阳;女贞子、旱莲草滋肾阴泻虚火;柴胡、麦芽疏肝解郁;白芍、桑葚子柔肝养血敛阴;茯神、酸枣仁、夜交藤养心安神。经过3周调理,唐女士不仅摆脱了安眠药,睡眠质量也提高了。

与唐女士有同样情况的人群,可在辨证体质下,中医指导配伍用药。日常生活中,可通过以下两个方法清肝养心,调理睡眠。

吃西洋参莲子百合粥。取大米100克、西洋参10克、莲子(去芯)40克、百合(干品)30克,诸物洗净,大米淘洗干净后稍浸泡,莲子、百合稍浸泡,与西洋参一起煮约1小时,取汁备用;上述药汁与大米一起放入锅中加适量清水,煮至粥成。西洋参能补气、养阴、清火;莲子清心醒脾、补脾止泻、养心安神;百合性微寒平,味甘微苦,入肺经,能理脾健胃、利湿消积、宁心安神等。添加大米煮成米粥,能补中益气、健脾养胃、益精强志。

侧卧睡,压胆经。睡姿是否恰当对睡眠有一定影响。俗话说“站如松,卧如弓”,也就是说,睡觉时要侧卧。侧身睡最佳的方位是右侧卧位,左侧卧位也可以。左右侧卧睡不堵气道,还有一个好处,就是侧卧按压在足少阳胆经上,胆经作用的时间正好是子时(半夜11点到凌晨1点),这时侧卧睡觉正好是对胆经的自我按摩。

据新华网

睡不好,也许该清肝养心