

手足心老出汗,脾胃失调了

陈刚

日常生活中,很多人情绪紧张时会出现手足心出汗的情况,这是人体的正常生理反应,不必过于担心。但如果手足心老出汗,就要当心了。从中医角度看,这可能是脾胃功能失调的典型表现。

手足心老出汗,中医称为“手足多汗症”,即指手足部出汗而其他部分无汗,其主症多见手足经常潮湿多汗。脾胃主肌肉四肢,其病理变化常在手足反映出有关症状。故历代多数医家认为,手足汗出多与脾胃有关。手足多汗的主要病因病机包括阳明热盛、脾胃湿热以及脾胃虚寒。

阳明热盛而汗出者,最早记载于张仲景的《伤寒论》。手足出汗是燥湿内结的重要临床指征,而燥湿内结是阳明腑症的主症之一。阳明热盛,津液受伤,未能遍身汗出,仅能从阳明脾胃经所主的手足处将汗发出。脾胃湿热而汗出者,多因饮食不节或外感湿邪,损伤脾胃,湿浊内生、蒸久化热、湿热蕴蒸、迫津为汗而旁达四肢所



致。脾胃虚寒而汗出者,多因阴寒内盛、寒凝冷结、中气困滞、固摄失司所致,进而容易使身体形成冷汗外溢手足。

临床诊治鉴别上,手足汗出多而大便困难者,缘自阳明热盛;手足汗出多而黏者,缘于脾胃湿热;手足汗出并手足不温者,属于脾胃虚寒。阳明热盛、燥结内结,应苦寒攻

下,宜服用承气汤、大柴胡汤;脾胃湿热、蕴蒸迫津,应清热除湿,宜服用三仁汤;脾胃虚寒、固摄失司,应甘温理中,宜服用理中汤。

除药物治疗,日常饮食调护也十分重要。脾胃实证者包括阳明热盛、脾胃湿热者,多因饮酒过多及过食辛辣肥甘所致,常常伴有口臭口苦、大便不畅、小便黄浊、舌苔厚腻等症状。这类人群建议少饮酒,尽量不要吃辛辣食物,多吃苦瓜、马苕苋、绿豆、赤豆、百合、冬瓜、黄瓜、西瓜等果蔬。脾胃虚弱者,多与素食生冷、年老体衰有关,常常伴有容易困倦、手心苍白、腹痛隐隐、喜温、舌淡苍白等症状。建议少食生冷瓜果,适当吃些薏仁、山药、红枣、核桃仁、洋葱、韭菜等食物。

此外,还有一些身体部位的症状也是脾胃失调的表现,应格外注意。

健康话题

参麦莲豆西瓜饮 祛湿解烦

蓝森麟

进入八月,南方高温依旧持续不下;北方气温虽有所下降,但湿气较重,出门时仍会觉得憋闷。在此,推荐一款益气、养阴生津、健脾祛湿、清心除烦的参麦莲豆西瓜饮。

做法:取西洋参10克、麦冬15克、莲子30克、绿豆50克、鲜西瓜皮500克(干品用60克)。先将鲜西瓜皮刮净表皮及红瓢,洗净,切小块;然后,连同洗净的其他食材一起放进砂锅,加入清水2升,用大火煮沸后改用小火熬1小时即可。

本方中,西洋参味甘、微苦,性凉,善于补气养阴、清热生津。现代药理研究表明,西洋参有抗疲劳、耐缺氧、抗惊厥,以及促进凝血、降低血浆粘度、增加红细胞膜流动性、抑制血小板聚集等作用。麦冬味甘、微苦,性微寒,长于滋阴润肺、益胃生津、清心除烦,能提高耐缺氧能力、增加冠脉流量,对心肌缺血有明显保护作用,并能抗心律失常及改善心肌收缩力,还有提高免疫功能、降血糖、镇静、促进胃肠蠕动及抑菌等作用。莲子味甘涩,性平,擅长补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神。绿豆味甘性寒,善清热解暑、消暑、利尿。西瓜皮味甘性凉,可清热、除烦止渴、利尿。诸物合用,味道甘润可口,有良好的清热等作用,适宜一般人群服食。

民间药方



中风后吞咽困难,针刺八穴调理

蒲昭和

吞咽障碍为中风常见并发症,是指以饮水呛咳、吞咽困难、构音障碍等为特点的一组病症。若不及时治疗,易造成吸入性肺炎、营养不良等后果,严重影响生活质量。中医认为,针刺通过醒神开窍、疏通经络,治疗本症有较好效果。中风吞咽障碍病发部位在脑、口咽处,针刺选穴多以头颈为主。这里给大家介绍几个治疗吞咽障碍有效的常用穴。

- 1.风池。**风池穴(在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处)是治中风吞咽障碍的要穴,有平肝熄风、调和气血的功能,可醒脑开窍、通利咽喉。
- 2.完骨。**完骨穴(位于头部,当耳后乳突的后下方凹陷处)能平熄风阳,疏通头部经气。
- 3.翳风。**翳风(耳垂后方,乳突下端前方凹陷中)是治中风吞咽障碍常选穴,针刺翳风能增加脑血流量,刺激和加强患者的吞咽反射功能。

健康常识

- 4.水沟(人中)。**水沟(位于

人中沟正中线上1/3与2/3交界处)为“急救穴”,主要有开窍、安神、调畅气机的作用。中风急性期,针刺水沟可“醒神开窍”,改善感觉功能。针刺宜向鼻中隔方向斜刺。

5.内关。内关(在肌腱之间,腕横纹上2寸处)为“止痛要穴”,擅治心胸、胃部的急性疼痛。针刺内关穴可以调神导气、醒窍利咽。本穴单用少,常与水沟、风池、翳风等合用。

6.廉泉。廉泉穴(在颈部,结喉上方,舌骨上缘凹陷处)可通利咽喉、疏舌缓滞,针刺此穴能兴奋大脑中枢,有助恢复吞咽。用针时深刺较浅刺效果好,针刺可向舌根方向斜刺。

7.天突。天突穴(在颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央)在气机出入之通道上,主要有宽胸理气、降痰宣肺的功效。针刺天突可以疏通局部经络,激活咽喉神经麻痹。天突配膻中穴,用于中风后吞咽困难、呛咳,效果极佳。针刺可先直刺0.2~0.3寸,然后将针尖转向下方,沿胸骨后壁刺入0.1~0.5寸。但针不能过深,也别向左右刺。

8.合谷(虎口)。合谷穴(拇、食指合拢,在肌肉的最高处即是)有镇静止痛、通经活络等功效,善治急痛症或面部病。针刺合谷可调和气血、利咽开窍,以有酸胀感且扩散肘、肩等处为佳。

需要提醒大家的是,以上针刺方法最好由正规医院专业医生操作,辨证施穴为好;以上穴位有效,但多穴配合好于单独用穴;中风后吞咽困难,早针刺效果更好,一般1天1次,1周1个疗程,可连用2~4周;针刺同时,结合康复训练、电针或药物,疗效更佳。

肾功能不全,别吃海参

王兴园

我在病房中发现,很多肾功能不全(肌酐、尿素氮异常升高等)的病人在吃海参,因为很多人认为海参可以补肾。这是非常错误的做法。肾功能不全患者因为排泄肌酐、尿素氮等代谢废物(这些含氮的代谢废物都来自蛋白质代谢)的能力受损,所以要限制摄入蛋白质(低蛋白饮食)。而海参含有大量蛋白质,且主要为胶原蛋白,胶原蛋白营养价值较低,人体利用率较差,故会产生更多的肌酐、尿素氮等代谢产物,因此对肾功能不全有害。

专家建议

肾功能不全患者应减少蛋白质数量(每天30~40克),同时要保证蛋白质质量(大部分来自肉、蛋、奶的优质蛋白质),也就是说,肾功能不全患者应该摄入奶(每天250毫升)、鸡蛋(每天一个)和肉类(每天50克左右)等富含优质蛋白质的食物。与此同时,要减少粮食摄入(粮食中的蛋白质质量不好),以藕粉、麦淀粉、澄粉(又称澄面,是一种无筋的面粉,原料为小麦。可用来制作各种点心如虾饺、粉果、肠粉等)代替全部或部分粮食。



两大原因造成老年缺牙

陆支越

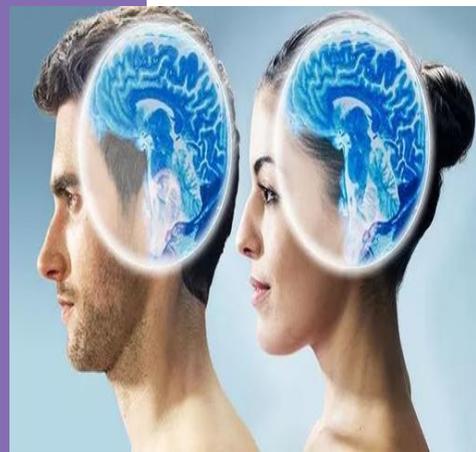
年龄大了,牙齿磨耗、牙龈退缩、唾液分泌减少等变化,逐渐开始困扰老人。有些人对口腔卫生保健知识了解不足,重视不够,不能每天刷牙,如果还伴有吸烟饮酒等不良生活习惯,更会增加口腔疾病的几率。

口腔疾病中,发病率最高的是龋病和牙周病,在老年人中很普遍,容易造成缺牙。第四次全国口腔健康流行病学调查发现,全国65~74岁年龄组恒牙患龋率98.0%,牙周健康率仅为9.3%;牙石检出率90.3%,人均有牙石的牙数15.57颗;平均留存牙数22.50颗。

牙周病是指发生在牙齿支持组织的疾病。如果牙齿周围有牙石和菌斑,不定期清除,牙龈就会发炎,逐渐萎缩,牙槽骨像水土流失一样逐渐退缩。没了健康的牙周组织,牙齿就无法稳定,刷牙出血,咬合无力,食物嵌塞,无法充分咀嚼。当身体抵抗力降低或伴有糖尿病等全身疾病时,还会加重牙周组织的炎症,出现肿胀溢脓,严重的会诱发其他系统性疾病的发生。同时,牙龈退缩,牙根逐渐暴露,没有牙釉质保护的牙根周围容易发生龋齿,逐渐进展成为牙髓炎,造成牙齿疼痛,还能逐步成为根尖周炎,甚至牙齿折断。

老年朋友应重视口腔健康保健,养成良好的习惯,努力让自己保持“吃嘛嘛香”的状态。

颐养天年



女性大脑始终比男性年轻3岁

王爱琴

在全球范围内,女性的平均寿命普遍长于男性,科学家们一直在探索其中的复杂原因。近日,美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究提出了新的论据——女性长寿的秘诀之一在于她们的大脑比男性更年轻,认知功能衰退速度较慢。

研究小组以年龄在20~80岁的121名女性和84名男性为对象进行试验,采用正电子发射断层扫描测定参试者脑内氧气和葡萄糖的代谢状况。分析结果表明,所有年龄段女性大脑的代谢年龄都比男性年轻。其中,男性大脑的代谢年龄自成年后就比女性大3岁,这一差距最终贯穿整个生命过程。研究成果发表在《美国科学院院报》上。

研究论文作者、华盛顿大学医学部马努戈雅尔表示,不仅是人类,动物界也普遍存在雌性比雄性寿命长的现象。这一结论并非说明男性大脑衰老快或女性的认知功能保持得好,而是女性大脑的实际年龄就比较低。从另一个角度来说,如果男性想像女性那样长寿,就要在生命活动中尽可能降低代谢和消耗,减少不必要的身体活动,比如过度拼命工作、争强好胜等。

医学发现