

春天换季带来不适 该从何处着手预防?

盼着,盼着,东风来了,春天的脚步近了。春风吹又生,这是春季最核心的季节特征,而“风”是春天最不容忽视的发病因素。在“风”邪所犯疾病里面,当然最需要提早设防的就是过敏性疾病,比如过敏性鼻炎、支气管哮喘、变异性咳嗽等。那么,因为换季给人们带来的各种身体不适,该从何下手呢?

春天万物生发,主东方,属于肝木,而预防肝木不调是这个季节治疗疾病最需要着力的方面。这其中包括肝木不舒(情志不遂)、肝火妄动(容易上火)、肝阴不足(补充气血)几个方面。很多现代都市人的发病都跟“肝”有关,很多老中医都主张“从肝论治百病”也是这个道理。

□ 据《北京青年报》



春天是调肝的最佳时机

肝是人体中的一个重要脏腑,古代医家称其为五脏的特使,将军之官。其位在脾之下,肾之前,微偏左,其部在两胁,其经起于足大趾,通于巅顶,与少阳胆相表里,而少阳胆为十一脏生化之关键,所以肝在生化气血,协调脏腑经络的功能和抵御外邪方面起着极其重要的作用。

肝脏能生化气血脏腑,宣通脏腑气机;肝属木,应春阳升发之气,与少阳胆相表里,少阳胆为五脏六腑生化之主宰,所以脏腑气血经络的生化无不依赖于肝。正如李东垣所说:“胆者,少阳春升之气,春气升则万化安,故胆气春升,则余脏从之。”若肝气郁滞,或亢,或衰,则诸脏必然受累而出现气血生化失职,发生各种复杂的疾病。所以,《黄帝内经》在大声疾呼主不明则十二官危,十二官不得相失时,又强调指出:“凡十一脏取决于胆也。”

为什么百病可从肝论治?

疑难疾病的病因病机虽然比较复杂,但仍然如普通疾病一样不外两个方面:一是外界邪气的侵入,二是脏腑气血经络的功能失调。在外界邪气侵入方面大致有三种原因:一为六淫,二为七情,三为饮食饥饱劳逸外伤。在脏腑气血经络功能失调方面大致有四种原因,一是阴阳、五行失调,二是升降出入失常,三是痰饮,四是瘀血,不过在疑难疾病上较之一般常见病复杂罢了。

疑难疾病的症状表现尽管是多方面的,山西名老中医朱进忠曾总结为以下几大特征:

1. 症状异常复杂,难以抓住重点。例如有的患者既有头晕头痛,纳呆食减,心烦心悸,又有腹部悸动,逆气上冲,烦热汗出;既有口苦咽干,烦躁失眠,尿热尿痛,又有少腹冰冷,白带量多;既有脉象的弦紧,又有数象,很难用一脏一腑,一经一络,一虚一实,一寒一热去说明。又有的患者既有疲乏无力,自汗畏风,又有腹满纳呆,发热,恶心欲吐;既有大便秘结,小便黄赤,又有气短神疲;既有脉虚,又有缓而滑等。症状不但复杂,而且很难用哪一种病因病机去解释。

2. 症状多变,或冷或热,或上或下,或有或无。例如有的疑难疾病在叙述症状过程中,当说到头痛时,又说说不痛,当说到左侧头痛时,又说好像在右侧,当说到头痛异常剧烈时,很快又说说不痛;有的患者说到关节疼痛时,又说好像在肌肉,又好像在胸胁;当说到灼热疼痛时,又说好像有时像冰块一样冷等等。

3. 症状甚少,固定而持久。有些疑难疾病主诉的症状甚少,或者仅有一个症状,或者没有什么自觉症状,仅是别人的一个偶然发现,才使患者引起注意。例如有的患者仅感觉气短,别无任何自觉症状,但用宽胸理气、补气益肺等法治疗后却一直不效;又如有的患者仅感觉乏力,别无任何自觉症状等。

4. 症状常突然出现而又很快消失,不久又突然出现相同的症状。例如有的眩晕,突然发作,站立不稳,或恶心呕吐,但不久症状消失,数日或数月又重复出现;有的

某个部位的疼痛突然发作,但不久又停止,其后又在其他部位或原部位重复发生等。

5. 诸气诸血诸经诸络诸脏诸腑之症状共存:有些疑难疾病,从其症状来看几乎所有的脏腑、经络、气血等均有表现,例如有的术后肠粘连,既有少腹疼痛不移,又有胸胁胀满、气短纳呆、头晕头痛;既有心烦,又有心悸等。

6. 治疗过程极长,用药又非常复杂:有的患者既长期应用过西药,又长期应用过中药,既长期用过理疗、针灸,又长期用过气功按摩;在西药中既长期用过安慰剂,又长期用过治疗剂;在中药中既用过寒凉剂,又用过温热剂,既用过补益剂,又用过泻下剂等等,但临床效果一直不够理想。

这些症状表现虽然有六个方面,但从病机上看大多具有一个共同特点——气机的升降失常,而气机升降失常的关键脏腑是肝胆,所以在治疗上从肝着手有着重要意义。

调肝是治疗疑难杂病的金钥匙

翻开中国医药学的数千年历史可以发现,每一个卓有成就的医学家都有其鲜明的时代特点。例如:张仲景是处在东汉末年伤寒流行而没有什么有效治疗方法的年代,李东垣是处在宋金内伤杂病大量出现而又没有什么有效治疗方法的年代。前者在《素问·热论篇》的启发下提出了六经辨证学说,后者在天人相应、取类比象学说的启发下提出了脾胃升降学说,分别解决了当时存在的大量疑难问题。

朱老曾很有感触地说,在他数十年的临床实践中,经常遇见一些久治不愈和前人缺乏有效治疗方法的疾病。这些疾病既有中医、西医所谓非常多见,乍看起来似容易治愈,但却长期不愈的疾病,又有中医、西医所谓罕见,而又缺乏有效治疗方法,或者症状繁多,或者症状缺少而难以确定病因病机的疾病。患者或者辗转于中医之间数月,或者辗转于西医之间数年,经久不愈;甚至日趋严重而死亡,为什么我们医务工作者认为非常常见的、多发的疾病竟一个一个地变成了久治不愈的疑难病?

他曾经深入研究《黄帝内经》所说“肝者,将军之官,谋虑出焉”,这里面高度概括“肝”的重要作用有如将军样的抵御外邪功能和生化气血、宣通脏腑气机、调理三焦水道、调和营卫表里、促进脾胃运化的作用。

通过对肝脏功能的再认识,他便产生了一种想法,能不能通过治疗肝胆来达到治疗众多的疑难疾病呢?于是在临床中对很多久治不愈的疾病进行了从肝论治的探讨。经过十几年的临床研究,不但很多内科疾病应用这一观点治疗取得了较好的效果,而且其他科疾病也取得了可喜的疗效。而这样的观点笔者长期实践于临床发现:调肝的确是治疗疑难杂病的金钥匙。

春天来了,在谨防过敏性疾病的同时,对于疑难杂症更需要从肝论治,更需要固本调肝,从肝论治对于顽固性失眠、眩晕、心悸、腹胀、便秘等诸多反复发作性疾病会起到不一样的效果。

生活百科

勤洗手最能防感冒

最近正是感冒的高发期,“中招”者比比皆是。有人说,勤漱口能把口腔中的致病菌“吐”出去;还有人说,只要外出戴好口罩就能防感冒……到底哪种方法才最有效呢?对此,传染病专家、日本北海道科学大学药学部客座教授岸田直树给出了如下建议。

洗手是最有效的防感冒策略。岸田说:“感冒的病毒常潜伏在门把手、扶手、桌子、手机等物品上,我们触摸后就会沾在手上。一般来说,每五分钟,人就会无意识地摸一次脸,病毒就趁机进入口鼻。”最理想的状态是触摸物品前后都要洗手,但我们很难做到这一点,所以,回家后和吃饭前至少一定要洗一次手。如果没有肥皂,用免洗洗手液也可以。当然,草率地洗手肯定没有防病意义,容易被忽略的指尖、指缝、大拇指、手腕也要彻底清洗。

漱口的防感冒效果可以排到第二名。日本京都大学曾有研究,在一个月內,不漱口者的感冒发病率是26%,用清水漱口者的发病率则降到了17%。其效果弱于洗手的原因是,漱口虽然可以冲走口腔黏膜上的感冒病毒,但病毒最快只要20分钟就能进入细胞内。岸田建议,用清水漱口就足够了,否则可能破坏口腔中防有害微生物侵入的正常菌群。一天漱口4~5次即可。

口罩的防感冒作用如何呢?在拥挤的人群中,戴口罩比不戴更好,但普通的棉布口罩效果不大,必须使用N95型口罩。这种口罩过滤效率达到95%,可以预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。

快乐养老

学会“断舍离”,房间变宽敞

年龄大了总爱怀旧,尤其是退休了,我还保留着几十年前的衣服、照片等。女儿劝过我多次,不用的东西要随时处理掉,我却舍不得,总认为以后会用得上。一边舍不得扔,一边还不断买,家里不大的空间显得更狭窄、凌乱了。直到最近,我读日本作者山下英子的著作《断舍离》,忽然醒悟:我也该学会“断舍离”了。

我一向比较节俭,20多年前的衣服、鞋袜还一直保留着,并且越积越多,大部分衣服一年也穿不了一次。堆放时间长了又不清理,易滋生螨虫,成为哮喘的病因。家里堆得满满当当,连个下脚的地方都快没了,对身体、心理都不好。

以前没时间,现在闲下来了,我就将这些年没穿过几次的衣服洗干净、晾晒好,捐给需要的人。最近这段时间,我一直在清洗、打包、捐赠。坚持之下,房子显得宽敞多了,也更整齐了,我的心情也清爽许多。

人生风风雨雨,承载着美好的回忆,也有不堪的经历。及时清理不用的物品,还可以避免触景伤情。

通过“断舍离”,我得到的感悟是:要学会给人生做减法,及时清理不需要的东西,增加个人空间的灵性,这样才能提升生活的幸福感。

□ 据《生命时报》