

以舌为镜知健康

舌诊是中医特征性诊法之一

俗话说“行为不正经，舌头短三分”，有时形容某人爱说闲话、搬弄是非，就称之为“长舌妇”。我们能否从舌头看出一个人的品德呢？这当然不可能，但是一个人的健康情况，却往往能从舌头上得知一二。舌诊主要诊察舌质和舌苔的形态、色泽、润燥，以此判断疾病的性质、病势的深浅、气血的盛衰、津液的盈亏以及脏腑的功能。

经常观察舌头 疾病早发现

现代医学认为，舌头是人体唯一外露的内脏组织，变化明显，因其表皮细胞每三天就更新一次，所以舌头的变化，能够及时反映疾病的发展变化。

一个健康人的舌头，应当是舌体柔润，舌质淡红，舌面上铺有薄而均匀的颗粒，白苔干湿适中，中医用六个字概括为“淡红舌，薄白苔”。这种舌象表明脏腑机能正常，人体气血津液旺盛。当人患病后，舌质、舌苔就会发生变化，因此经常观察舌象，可以了解健康状况，及时进行自我保健与调理。

舌苔反映常见脾胃病规律

中医认为，舌苔是由胃气所生，胃部疾病在舌苔的反映更明显，舌苔变化，能反映一些常见脾胃病的规律。比如：

中医通过观察舌头来诊断人体五脏六腑有无病理变化，我们称为舌诊。舌诊在内科杂病诊治中具有重要的地位，是内在疾病的外在重要表现之一，既直观，且客观，并且中医对舌有极其细致的研究。舌就像一面镜子，一些隐性疾病的秘密，往往就是从舌头上泄露出来的。

镜面舌：舌面像镜子一样光滑，没有舌苔，称为“镜面舌”，很多是消化性溃疡的前兆。

地图舌：有的人舌苔不规则地大片脱落，但是边缘舌苔厚，界限清楚，像地图一样，称为“地图舌”，大多是脾胃气虚的表现，可出现全身乏力、面黄肌瘦、不想吃饭等表现。

齿痕舌：舌边缘见牙齿的痕迹为“齿痕舌”。这是脾虚或气虚的表现，会有容易疲劳、整天昏昏欲睡、失眠多梦的症状。

能发现内脏病变蛛丝马迹

中医把舌头分为舌尖、尖中、舌根、舌边四部分，五脏的病变就分别在这四个部分上反映出来。心、肺有病时，会在舌尖上反映；肝胆病反映在舌边；脾胃病反映在舌中部；肾和膀胱病则反映在舌根。所以，心火旺的

人通常舌尖赤红，胃火旺的人，则会出现舌中苔黄。

味觉改变能反映出疾病的蛛丝马迹。比如，有的人连续几天吃什么东西都觉得口中有苦味，甚至吃香蕉、苹果这类甜的水果，都觉得满嘴都是苦味，那就可能是肝胆出了问题。我们老说“苦胆”，因为胆是体内为数不多的能产生苦味儿的器官。

中医有“肝气热，则胆泄口苦”之说，也就是说，肝脏“上火”了，总要把这种“火”给排泄出去吧，不排出去憋着多难受呀，怎么排泄呢？由胆排泄。所以会出现“胆泄口苦”的现象。而现代医学中认为，口苦则为急性炎症的表现，以肝胆疾病最为突出。

南京中医药大学附属江阴市中医院
副主任医师 花海兵



萱草忘忧汤 能调治抑郁症

当今抑郁症发病日趋增多。中医认为，抑郁症多由忧思过度所致。病在心脾，致病机理皆与七情内伤有关，或忧思不解，或所欲不遂，或恼怒惊恐，久则伤及脏腑，导致脏腑功能失调，气血失和，进而产生气滞、痰结、血瘀，以致心失所主，神志异常。平素性格内向、孤僻、感情脆弱、心胸狭隘、多愁善感者，一遇挫折或不良情绪影响，即易发病。

湖南省第二人民医院中医科主任医师李永贵介绍，中药方剂萱草忘忧汤对于防治抑郁症有一定的帮助，方为：合欢皮（花）15克，白茯苓12克，郁金10克，浮小麦30克，百合15克，萱草（金针菜）30克，红枣（去核）6枚，猪瘦肉150克，煲汤食肉。每周3次。可连服2~4周。

方中萱草即金针菜，又名黄花菜。古人有“合欢解愤，萱草忘忧”之说。本方可解郁忘忧，宁心安神，能治疗气、血、痰、湿、食诸般郁证。

刘莉

滋阴补肾 试试黑豆熟地煲生蚝

要想神清气爽，生活中不妨多食用黑色且有补肾填精功效的食材，黑豆熟地煲生蚝汤是不错的选择。

黑豆性味甘平，色黑入肾，是一种攻补兼施的药食两用之品，其既能平和补肾养血又能祛湿利水。熟地黄味甘，性温，归肝、肾经。中医认为它有很好的补血滋润、益精填髓的补益功效，《本经逢原》赞誉其：“熟地黄，假火力蒸晒，转苦为甘，为阴中之阳，故能补肾中元气。”故男女士均适宜调补之用。生蚝肉质柔软细腻，味道鲜美。中医认为生蚝肉具有很好的食疗价值，是一味非常好的滋阴、补血食物。

黑豆熟地煲生蚝汤，甘甜鲜美，略带少许药材味，但补而不燥，特别适用于那些虚劳、虚损的病患和亚健康人士食补之用。

材料：黑豆50克，熟地黄20克，生蚝肉500克，龙眼肉10克，猪瘦肉400克，陈皮5克，生姜3片。

制作：材料洗净；黑豆隔夜浸泡；熟地黄入小汤料袋，袋口扎紧；生蚝洗净后稍飞水；猪瘦肉飞水后切成方块状；陈皮浸泡软后刮去白囊。除生蚝肉之外的其余材料共入瓦煲内，加入清水2000毫升左右，大火煮沸后改小火慢熬1小时，之后再加入生蚝肉一起煲半小时左右，进饮时方下适量食盐温服。此为三四人分量。

广东省人民医院中医科
副主任医师 林举择

玉屏风散益气固表 增强抵抗力

要调理气虚体质，一般来说原则首先是补气。正气存内，邪气才无法轻易侵犯人体，而对于气虚的人来说，玉屏风散无疑是一剂强心剂。

古代医师常用玉屏风散来达到益气固表的作用，该方由黄芪、防风、白术3味药物组成：黄芪于内，可大补脾肺之气，于外则固表止汗，为君药；白术能健脾益气，增强黄芪益气固表的功能，为辅药；而防风又叫屏风，可以解表祛风。玉屏风散就像是给体质虚弱的人加了一面结实坚固的挡风墙，使外邪无法侵入，从而有效降低患病几率。

目前，玉屏风散有各种剂型的中成药，如玉屏风颗粒，即冲即服，携带服用方便。针对气虚体质的调理，可以使用玉屏风颗粒，一般情况下一周一个疗程，根据病情轻重服用两到三个疗程，达到补气、增强体质的效果。

除中成药调理外，还应多吃具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、大枣、桂圆等。少食槟榔、生萝卜等耗气之品；适宜做一些柔缓的运动，如散步、打太极拳、做操等；改善生活习惯，改变气虚体质。

北京市中山医院中医科 史东岳

手法整复治骨折 免于手术

7岁的阳阳活泼好动，在和小伙伴玩耍时右前臂摔伤扭成“麻花”状，肿胀疼痛无法活动，被诊断为“右前臂双骨折”。所幸，经长沙市中医医院（长沙市第八医院）骨伤科专家进行“手法整复”治疗，并给予杉树皮小夹板包扎固定后，阳阳的骨折移位随即被矫正，肿胀疼痛也逐步减轻。

骨折为什么要采用中医手法整复保守治疗而不做外科手术呢？据专家介绍，在临床上类似这种情况，医生十之八九都会先采取这种保守手法整复治疗。保守治疗能恢复患者骨骼功能，并且对位线良好，创伤小，能保住手臂的完整性，缩短骨折愈合时间。像阳阳这种情况，

一般一个月后就能康复，避免了手术疼痛和术后取内固定，愈后也不留疤痕，且费用低廉。

专家解释，这种骨折没有使用常规石膏固定，而是用采取杉树皮做成夹板进行外固定治疗。与石膏相比，杉树皮质地轻、可塑性强、柔韧性好，可按照外伤肢体的轮廓自然塑形，能够适应肢体的生理弧度和承受肌肉的张缩压力，随肌肉的舒张和收缩所产生的变化形成弹性变形，从而有效维持固定并能进行功能锻炼。而且，杉树皮通透性好，对皮肤无不良刺激，患者骨折部位不会出现皮肤过敏。另外，还可根据骨折部位肿胀消退情况随时调整。

通讯员 粟青梅