

肝经不舒 乳房易“受伤”

按压肝经有助养肝

足厥阴肝经是人体的一条重要经脉，它起始于两侧大脚趾部位的大敦穴，沿足背经过内踝前向上，经腓窝内侧缘沿大腿内侧环绕生殖器，再上行到达小腹，上行穿过横膈，分布于肋肋部，继续上行沿喉咙后面，入鼻咽部，连接于目系，即眼球连系于脑的部位，上达前额，与督脉会合于巅顶。

湖南省第二人民医院中医科副主任医师范瑜洁介绍，中医认为，肝胆、胃肠、泌尿、生殖、神经系统、运动系统、眼科等疾病都与足厥阴肝经关系密切。肝经的经气不畅，人就会出现胸肋胀满疼痛、肢体震颤或拘挛、胃胀胃痛、小腹痛、疝气、遗尿、小便不利、遗精、月经不调、痛经、乳房相关疾病、头顶痛、眩晕、目赤肿痛、咽干口苦等；抑郁易怒也是肝经不舒的常见症状。

其中最具有代表性的，是女性情绪抑郁导致的乳腺疾病。肝主情志，喜条达，恶抑郁。所以，爱生闷气的女性容易肝气郁滞。乳房是肝经必经之路，如果肝气郁结，就会导致体内气血不畅，形成瘀滞并积聚在乳房，轻则引起乳房疼痛，长期积累可形成肿块，引发乳腺



炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌等。

当肝经循行的某个部位或某一段出现肿胀、硬结、疼痛、丘疹等反应时，往往提示存在与肝经相关的某种疾病或症状，如各种肝脏病变在期门穴，即胸部第6肋间隙，胸前正中旁开4寸，会出现压痛反应。期门穴有疏肝止痛、解郁理气的功效，日常可按揉或掌搓双侧期门20分钟。当情绪抑郁、胸闷肋痛、胃痛，或口苦头晕、烦躁易怒时，太冲穴，即脚背第一、二趾骨之间，骨缝的间隙处会出现压痛反应。太冲穴有调理气血、平肝熄风的功效，日常可按压该穴并前后滑动，按摩20分钟。

在日常生活中，最简便的肝经保健法就是按压。首先，

推搓两肋，双手按腋下，顺着肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次；再从腹股沟开始，在下肢沿着肝经循行的路线一点一点地按压或叩敲，遇到痛点着重按摩。每天下午5点到7点是肾经气血运行最畅旺的时候，按揉双脚的太冲、行间、大敦和三阴交，各20分钟，可起到养肝的作用。

另外，中医有句老话“药补不如食补，食补不如神补”。这句话着重强调了调神的重要性。也就是说，日常生活中要保持开朗乐观的心态，不生气、不着急、不上火，心平气和地处理事情，这就能够有效预防肝郁气滞、肝经不舒的发生，也就预防了乳房疾病的发生。

通讯员 刘莉

肝郁痛经 喝二花陈皮茶

春回大地，万物欣欣，同时却乍暖还寒，属难养息、保养之时。中医认为，春季肝气旺盛当升发，如果肝气疏泄不畅、郁结难舒，可致女性出现痛经伴血块、两肋胀痛、头痛目眩、口苦口干、郁闷不乐或暴躁易怒等典型肝郁症状。这种情况不妨泡一壶二花陈皮茶，可疏肝理气、活血化瘀，赶走痛经。

取玫瑰花干品8克、桂花干品3克、广陈皮6克、麦芽糖一勺。玫瑰花和桂花先用开水略烫一下，然后将所有药材放进保温杯，注入沸水冲泡约5分钟，以茶代饮。

玫瑰花是方中主药，味甘、性微温，归肝、脾二经，能芳香行散、疏肝醒脾、活血散瘀、调经止痛，具有茶调和香疗的双重功效；桂花性温、味辛，入肺、大肠经，有温中散寒、健胃平肝、开郁止痛、清香提神的作用，改善情绪的功效比较明显；广陈皮是有名的芳香化湿药，其性温、味苦而厚，春季多雨多湿，陈皮辛散通温，长于理气，可燥湿健脾、行滞散结、缓解痛经；麦芽糖味甘怡，除了改善干花和果皮的苦味，还具有补脾益气、缓急止痛的作用。

此茶饮适合春寒料峭之时，肝郁气滞、体质虚寒之痛经者饮用。因方中理气药居多，咽干舌燥、喉咙肿痛、便干尿短等气阴不足、阴虚火旺的人慎用。

广东省佛山市中医院妇科
副主任中医师 叶翠芬

不明原因耳鸣 服石菖蒲

耳鸣是指患者感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声、雷击声等响声，但周围却并无真正的声音。严重的耳鸣会扰得患者一刻也不得安宁，给人生活带来影响，心理造成极大压力。

中医认为，导致耳鸣的病因、病理有多方面，如外感寒暑湿燥，精液遗失过甚，或肝肾不足、阴虚火旺等。而对于不明原因的耳鸣，可取石菖蒲20克、生甘草10克，先冷水浸泡1小时，加适量水煎服，每日2次，每次1剂，10天为一个疗程。

石菖蒲入药，取的是植物的根茎。其味辛苦，性温，归心、胃经，能芳香化湿、豁痰降浊、明耳目、通九窍。《神农本草经》认为，石菖蒲有开心孔、补五脏、通九窍、明耳目、出音声、久服轻身、提高记忆力、延年等功效。《名医别录》也记载，它能“聪耳明目，益心智”。石菖蒲可谓开耳窍之圣药，有化痰开窍、通心气的功效。其香能醒神，辛可制风，温可通络，苦可燥湿化痰，辛苦之性能上能下，善治耳鸣耳聾闭气。另外，临床上将石菖蒲配蝉蜕或郁金，对治疗耳鸣耳聾能取得较好效果。

需注意的是，一些古籍中将石菖蒲称为九节菖蒲，但现代药材所用的九节菖蒲是另外一种植物，有一定的毒性，在使用时不可混淆。

甘肃省第二人民医院 王世彪

川贝杏仁饮

适用百日咳初起

张女士的女儿今年3岁，前一阵老咳嗽，到医院检查被确诊百日咳。张女士听人说有个治百日咳的验方，具体方法是：杏仁3克，川贝6克，加水煎服，每日两次。张女士不知道这个办法是否可行，于是来到医院咨询。

百日咳是小儿常见的呼吸道传染病，百日咳患者、隐性感染者及带菌者均为传染源。目前，本病的发生率已经大幅度降低。百日咳表现为以阵发性痉挛性咳嗽，咳后有特殊吸气性吼声、吐痰沫为特征，病程长达至2~3个月，故有“百日咳”之称。

百日咳以5岁以下小儿患病多见，年龄愈小病情愈重。本病有传染性，由外感时行邪毒

侵入肺系，夹痰交结气道，肺失肃降所致。国内已普及实施百日咳疫苗免疫接种，家长要及时为孩子接种，若有小儿感染应及时就医。

张女士所咨询处方川贝杏仁饮对百日咳是有治疗作用的。杏仁味苦、微温，有止咳平喘、润肠通便的功效；川贝性凉、甘平，入肺经、胃经，具有润肺止咳、清热化痰的功效。二者合用组成川贝杏仁饮，具有润肺化痰、止咳平喘功效，适于百日咳初起。此外，川贝杏仁饮在后期恢复时也可作为辅助治疗。杏仁有一定毒性，用量一般为3~10克，婴儿慎用。

中国中医科学院医学实验中心博士 代金刚



治皮肤湿疹验方

红豆15克，薏米30克，玉米须15克（布包）。将红豆洗净浸泡半天后，与洗净的薏米、玉米须同入锅，加适量水，煮至豆烂米开花，汤稠即可食用。温热服食，每日1次。

治带状疱疹验方

柴胡、大青叶各15克，粳米30克，白糖适量。将柴胡、大青叶洗净入砂锅，加适量水煎煮十分钟，弃渣取汁，与洗净的粳米同煮粥，待粥熟时，放入白糖稍煮片刻，每日早晚温热服食。

治荨麻疹验方

冬瓜皮20克，黄菊花15克，赤芍12克，蜂蜜适量。将冬瓜皮、黄菊花、赤芍洗净，放入锅内，加适量水煎，弃渣取煎汁，服用时放入蜂蜜调匀，代茶饮用。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用