

# 肝血耗 肾水少 心火燃 男性遭遇“更年期” 问题出在心肝肾

莫先生今年48岁,从事建筑设计行业二十余年,熬夜工作是常态,还要不分昼夜跑工地协调业务。莫先生从三年前开始,感觉自己身体状况变差了,在熬夜后即使补一觉,仍会觉得十分疲劳,还经常彻夜难眠。他自行服用安眠药后,刚开始感觉效果还不错,但不久就效果不明了,加量也不见缓解,还出现了夜尿多伴膝软腰酸、出汗、烦躁心慌、腹胀胃口差等症状。莫先生很是着急,来到医院就诊。



## 肝血耗,肾水少,心火燃

莫先生的失眠、疲劳等不适,很多人将它俗称“男性更年期”,其实其主要问题出在心、肝、肾。莫先生常年思虑劳倦过度后损伤了心脾,脾变弱了,无法产生足够的气血,心血也少了,因此疲倦乏力;经常熬夜耗掉了肝血,肾水不够,因而抑制不了心火,导致彻夜难眠、眼睛干涩等症状。治疗上,以平好脏腑为关键,第一步重在平肝,如天麻钩藤饮加减等,把多余的肝火消灭。第二步重在养心安神,如单味酸枣仁汤、菖蒲人参远志丸等,佐以温肾调脾。

经过近两周的中药辨证治疗,莫先生停用安眠药,可入睡5小时;又坚持治疗两个月,终于彻底摆脱了失眠的困扰,莫先生基本解决了以上健康问题。

## 按揉安眠穴、涌泉穴两穴

建议像莫先生这样的中年男性,平时可适当运动,但不宜选择剧烈运动项目,主要应以有氧运动为主,如游泳、慢跑、球类运动等。时值暑天,气候湿热,这个季节阳光中紫外线强烈,尽量选择室内运动,或避开一天中的高温时段,可选择游泳,每周两三次,每次约30分钟为宜。平时可用拇指或食指指腹按揉安眠穴、涌泉穴,每次200~300下,每日一两次。

安眠穴,顾名思义,有安定志、宁心助眠的功效,位于翳风与风池两穴连线之中点;涌泉穴为肾经的穴位,具有滋肾阴、安神之效,位于足底部。同时,

可以在涌泉穴处贴敷吴茱萸膏,可起到补益肾精、平肝潜阳之效。具体方法:取吴茱萸粉30克,用温盐水调,敷在涌泉穴,一周两三次,每次贴敷约30分钟。

## 健脾益气养心安神药膳

材料:猪心1/2个,柏子仁10克,枸杞15克,生姜两三片,精盐适量。

功效:健脾益气,养心安神  
制法:将猪心洗净,切块备用;柏子仁、枸杞洗净,略浸泡;生姜洗净,切片备用。将以上诸物放入炖盅,加入清水3碗(约750毫升),隔水炖1小时即可。此为两人量。

广东省中医院中医内科  
主任医师 张忠德

## “扳机指” 可用中药外敷治疗

腱鞘炎是常见的手部疾患,多发于手腕桡骨茎突部及拇指与中指,而这几个部位的腱鞘炎又称“扳机指”,多由腕、指部过劳或运动损伤以及寒凉刺激等因素,久之机化,肌腱肿胀变粗所致。

中医认为,本病属“伤筋”范畴。肝主筋,肾主骨。肝气血不足,则筋失荣养;肾藏精生髓,主骨,筋附于骨。《内经》云:“阳气者,精则养神,柔则养筋。”病发于四肢之末,阳气不易达到,复因劳损耗气,致局部阳气不足,风寒湿邪乘虚而入,使筋脉失养,枢转不利。治疗常以祛风胜湿、散瘀止痛为主。取生栀子、桃仁各10克、生石膏30克、红花12克、土鳖虫6克、骨碎补8克,上药混合晒干,研为细末过50目筛,用75%酒精浸湿,将药涂在纱布上敷于患处,每两天换1次药。

生栀子性苦寒,具清利湿热、泻火、凉血之功效,外用研末治折伤肿痛。生石膏外用具清热、收敛生肌之功。桃仁性味苦、甘、平,具活血祛瘀、润肠通便之功效。红花味辛,性温,具活血通经、散瘀止痛之功,与桃仁合用,共奏活血化瘀、散瘀止痛之功效。土鳖虫味咸,性寒,具破血逐瘀、续筋接骨之功。骨碎补性味苦、温,无毒,具补肾强骨,又可续伤止痛。因此,全方可祛风胜湿、散瘀止痛,治疗“扳机指”疗效好。

湖南省脑科医院 刘芬



## 解暑良方 香薷饮

《红楼梦》第二十九回“享福人福深还祷福,痴情女情重愈斟情”中写道:黛玉听说张道士给宝宝提亲,就和宝玉吵了起来,宝玉气得“拿起通灵玉来,咬咬牙,狠命往地下一摔”。袭人便拉着宝玉的手说道:你同林妹妹拌嘴,犯不着砸他,倘或砸坏了,叫林妹妹怎么过的去?”林黛玉听了这话说到自己心坎上来,可见宝玉连袭人不如,心里烦恼,方才吃的香薷饮解暑汤便“哇”的一声都吐了出来。这里的香薷饮便是夏日解暑良方。

香薷,又名香茹、西香薷,为唇形科植物海洲香薷的全草,主产于我国江西。中医认为,香薷性味辛、微温,入肺、胃经,有发汗解表,祛暑化湿,利水消肿之功,故暑天恶寒发热,头重头痛,无汗,胸闷腹痛,吐泻者尤多适用。《本草纲目》言“世医治暑病,以香薷为首药,然暑乘凉饮冷,

致阳气为阴邪所遏,遂病头痛,发热恶寒,烦燥口渴,或吐或泻,或霍乱者,宜用此药,以发越阳气,散水和脾。”

解暑良方香薷饮源自宋代《太平惠民和剂局方》,由香薷、厚朴、扁豆三味药组成:香薷10克,白扁豆、厚朴各5克。将三药择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡10分钟后,水煎取汁,分次饮服,每日1剂。可化湿和中,适用于外感于寒,内伤于湿所致的恶寒发热,头重头痛,无汗胸闷,或四肢倦怠,腹痛吐泻等。

本品还可刺激消化腺分泌及胃肠蠕动、利尿,因此夏日常用既可预防中暑,又可增进食欲。但本品有耗气伤阴之弊,气虚、阴虚、表虚多汗者不宜用。传统习惯认为本品热服易引起呕吐,故宜凉服。

湖北省远安县中医院  
主任中医师 胡献国

## 湿热体质老人如何调养?

随着生活水平的提高,人们每天摄入过多的煎、炸、辛辣、肥腻食物,导致湿热体质人群增加,随之出现浑身困乏、心烦意乱、口干口苦、消化不良、满脸油光等症状。湿热体质的人,特别是老年人可从以下几个方面进行调养。

**情志调摄** 稳定情绪,尽量避免烦恼,可选择不同形式的兴趣爱好,如听舒缓音乐等。

**饮食调养** 宜选用甘寒或苦寒的清利化湿食物,如绿豆(芽)、绿豆糕、绿茶、芹菜、黄瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、薏苡仁、赤小豆、马齿苋、藕等。少食肥厚油腻以及辛温助热的食物。

**起居调摄** 居室宜干燥、通风良好。选择款式宽松,透气性好的天然棉、麻、丝质服装。保持充足而规律的睡眠,避免服用兴奋饮料,不宜吸烟饮酒。

**运动保健** 宜选择中长跑、游泳、球类、武术等有一定强度的锻炼,有助于消除暑天湿热,夏季应避免在烈日下长时间活动。也可选择每天做八段锦,在完成整套动作后将“双手托天理三焦”和“调理脾胃须单举”加做1~3遍。

**穴位保健** 选穴:支沟、阴陵泉。支沟穴位于前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间。阴陵泉位于小腿内侧,当胫骨内侧面踝后下凹陷处,采用指揉法。阴陵泉还可以选择刮痧,先涂刮痧油,用刮痧板与皮肤呈45°角在穴位区域从上往下刮,以皮肤潮红或出痧点为度。

湘西自治州民族中医院治未病中心主任、  
主任医师 杨黛仙



## 千家药方

### 治前列腺增生方

牡丹皮15克,桃仁10克,冬瓜子30克,苍术24克。水煎服,每日1剂,早晚分服,连服1个月。

### 治腰腿痛验方

猪肾1对,荷叶2张,补骨脂20克,杜仲15克,羌活10克。将猪腰子切开,将药放入腰子内用荷叶包紧煮烂后,去荷叶及药渣,食腰子喝汤,连服3剂,有良效。

### 治老年便秘验方

肉苁蓉20克,当归15克,火麻仁10克,水煮好,待适温时加蜂蜜适量服用。此方对阴虚血亏、大便秘结的老年患者有显效。

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