



总是夜间口干 天冬生津效果好

李女士今年52岁，月经刚刚断了半年，平时总是感觉口干舌燥，半夜尤其明显，去医院做了一些相关的检查，血糖没有问题，激素水平稍偏低，但基本符合这个年龄阶段的改变。虽没发现什么实质性的问题，但口干的症状仍让她十分不适，李女士遂来求治于中医。经仔细询问，李女士除了口干外，整个人也偏瘦，平时大便偏干，排便比较费劲，舌质偏暗红，舌面津液也很少，舌苔薄白，脉象沉细。

综合分析下来，李女士属于典型的阴虚津亏，治疗当然以养阴生津为主，处方中重用天冬，配合麦冬、石斛、天花粉养阴生津，同时给予熟地、生地、山茱萸直补肾阴，乌梅、焦山楂、白芍、炙甘草酸甘化阴，双管齐下。经过两周的治疗，李女士自觉口干大减，大便也较之前顺畅许多。既以见效，前方不变，嘱李女士减量使用以善其后，平时少食辛辣厚重之物，多吃百合、银耳、荸荠等滋润之品，以养阴液。

简单一个口干，或许很多人都不会以为意，根本不会把它当作一个病去认真对待，但严重的口干确实会影响我们的生活，也需要接受治疗。面对这样一种自觉症状，西医更多的考虑是有没有糖尿病、是否存在干燥综合征等问题，重在寻找口干背后可能存在的其他疾病。其实，不管是西医还是中医，我们在



解决患者一些不适症状的同时，一定要仔细思考，寻找隐藏更深的病因。

中医对于口干的认知，大致可分为两大类，一类是湿邪阻滞，津不上承。这种人体内并不缺水，只是水的运输出了问题，因为湿邪太盛，困阻了脾胃，阻碍了气机的运行，导致津液不能正常布散，有些地方得不到润养，所以感觉口干。对于这种情况，我们要以化湿健脾为主，只有湿邪祛除了，脾的运化功能正常，才能将水谷精微上输于肺，津液得以上承，不补水而水自足，口干自然也就消除了，可用藿朴夏苓汤（藿香、厚朴、半夏、茯苓）增减。

口干的另一种类型就是如李女士的这种情况，中医称之为阴虚津亏，临床比较典型的特点就是口干以夜间更为明显，舌红少苔或无苔。这种口干是体内真的缺水了。

那么你可能会问，既然缺水，多喝一点水不就好了吗？为什么还要借助药物呢？事实上，人体内的阴液和自然界的水还是有区别的，饮水有助于补充我们体内的阴液，但阴液还包括其他一些营养物质，不单单是水，所以光喝水还是不能完全解决问题，必须得通过药物养阴增液。

针对口干，尤其是夜间明显的这部分人，可用增液汤进行治疗。该方所用生地、玄参都是味厚质重之品，具有较强的养阴之功，配以麦冬、天冬、花粉、石斛既补肾阴、也养胃阴，先后天同治，尤其是天冬这味药，乃是治疗夜间口干的特效药，根据程度的不同，可以用至15~30克，一般经过两三周的治疗，口干大都能明显好转。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院传统医学二科
副主任医师 博士 周扬

湖南省民族中医院
湘西自治州民族中医院
本版协办
电话: 0743-8223788
网址: www.xxmzzyy.com

受新冠肺炎疫情的影响，2020年的高考推迟到7月，在短短的两个多月时间里，如何帮助考生提高成绩，保持一个好的状态是家长非常关注的。

众所周知，良好的心理素质能有效避免考生由于紧张而出现的各种不适症状。健康的体魄能帮助考生在高压的环境中保持大脑持续供能、供氧，维护和促进脑子高速、灵活运转，考出好成绩。如何帮助考生在高考前保持良好的健康状态呢？简单地概括大致是：学好、睡好、吃好。而在这方面不妨借鉴古人用过的一些方法，如唐代孙思邈《千金要方》中所记载的“孔圣枕中丹”，《千金要方》原文云“常服令人大聪”。在此，给大家推荐一款“读书益智膏”。

“读书益智膏”依据古人名方“孔圣枕中丹”“读书丸”“状元丸”等，结合当下读书人群劳心易出现疲劳、失眠、焦虑、记忆力下降、食欲下降、女生月经不调等症状，再结合当季时节、地域等因素，充分发挥中医药的优势因地制宜、辨证施治，选用上等道地药材精心制作而成。

处方 黄芪、人参、太子参、白术、茯苓、山药、百合、益智仁、红景天、五味子、龟甲胶、饴糖等。

功效 平调五脏、补气养阴、健脾宁心、益智安神。

用于气血亏虚、心肝脾肺肾失养所至的虚劳乏力、失眠多梦、注意力分散、燥热、便秘及肝郁气滞的胸胁胀满，情志抑郁，青春痘等。

适应人群 用于亚健康人群、疲劳综合征人群、用脑劳心人群等。莘莘学子，是一群特殊的亚健康人群，学业繁重，缺乏体育锻炼，睡眠严重不足，面对中考、高考，压力大，导致焦虑、失眠、记忆力下降、食欲下降等一系列症状，亦是适宜对象。

服法及注意事项

服法：每日清晨、临睡前各服用一小袋。

注意事项：1.感冒、发烧、月经期不能服用；2.服药期间不食生冷、辛辣、浓茶、不易消化食物；3.因膏中有人参，服用期间不宜吃萝卜，因吃萝卜会影响疗效。

湘西自治州民族中医院
治未病中心主任 杨黛仙

读书益智膏： 助考生保持良好健康状态

肩颈淤堵危害大 中医内外结合调理

快节奏的现代生活让很多人的肩颈出现问题，尤其是上班族和低头族。长时间的伏案工作，随时随地玩手机带来的后果是颈椎酸痛、肩颈劳损，久而久之也多了很多体态问题：“富贵包”“圆肩驼背”“虎背熊腰”等。

肩颈连接着我们的身体和头部，是人体的主要支柱；在这里，身体气血通往头部，有丰富的血管、神经丛，是气血供应头部的主要通道，一旦出现问题就会影响健康。

除了这些，肩颈出现问题还会导致皮肤变差、内分泌失调、头部供血不足等不良后果，甚至引发一些精神上的问题。人体是一个由上往下的循环，一旦肩颈这个有着丰富血管和神经丛的枢纽出现堵塞，就会出现上不通下不达。头部会因为肩颈堵塞而气血不足，导致头痛头晕、睡眠质量差、记忆力减退等问题。

同时，脸部的气血也会因为堵塞供应不足，出现晦暗无光泽、皮肤松弛甚至长斑等问题；此外，肩颈堵塞会造成头

部脑下垂体生长激素不足，直接导致内分泌失调，对于女性会让其提前进入更年期。

肩颈不适酸痛导致的问题很多很严重，如何了解自己有无肩颈问题呢？

◆手摸对侧耳朵，如果此动作没有受阻，那么此时肩关节向前没问题；

◆高举一只手，举到正上方，如果不受阻很轻松，说明肩关节外展没问题；

◆手伸向背后，如果能够摸到脊柱正中，说明肩关节旋后没问题；

以上三个动作任何一个不能完成，那说明你的肩颈有问题。

丽轩堂秉承“医养结合”理念和中医“先治未病”特点，开创内外并举疗法颐脉通加内服中药汤剂调理亚健康，外用扶阳罐物理疗法直达精准部位，起到通透经络、调理肩颈、舒缓身心、提升免疫力的作用，达到颐养百年的养生奇效！

丽轩堂生命养护中心
湖南丽轩健康管理咨询服务
有限公司



千家药方

治肾性蛋白尿方

取生地、车前子各15克（包煎），生黄芪30克，雷公藤10~15克，丹参、丹皮各12克，薏苡仁根、白茅根各30克，炙甘草6克。先将雷公藤加水煎煮2小时（以减轻其毒性），然后加入其他中药共煎，沸后再煮15分钟，倒出药液后再加水煎煮，将两液混合，分早晚两次服，每日1剂。

治中风半身不遂方

取天麻、千年健、胆南星各10克，牛膝25克，杜仲25克（炒炭）、石决明25克（先煎）、地龙20克、乳香、杭白菊、花粉各15克，全蝎5克，水煎，每日为1个疗程。此方完全无毒副作用。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用