



中医治黄褐斑方法多

对众多中青年女性来说,脸上有了黄褐斑是特别让人烦恼的事,黄褐斑是一种常见的面部色素沉着性皮肤病,在面部呈蝴蝶状分布,又称蝴蝶斑。患者皮肤表面光滑,不痛不痒,但影响面部的美观。中医治黄褐斑有不少经验方,且效果不错,患者可在医生指导下选用。



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

长期食用红凤菜 当心伤肝

近年来,随着人们饮食习惯的改变,绿色、生态、独具风味的野生蔬菜成为餐桌上的新宠。红凤菜作为传统山野蔬菜,因具有特殊香味和美味口感,深受湖南、四川、重庆、台湾等地群众的喜爱。但是,需要引起警惕和重视的是,红凤菜含有一类叫作吡咯里西啶类生物碱(简称PA)的物质,该物质具有肝毒性,长期大量食用可引起肝损伤,增加致癌风险。

经查阅资料和相关文献发现:红凤菜,别名血皮菜、红苋菜、紫背天葵,为菊科三七属的草本植物。由于其煮熟后颜色鲜红,民间认为红凤菜具有补血功效,故又被称为“血皮菜”,湘西人称“补血菜”。事实上,作为菊科三七属植物家族中一员,红凤菜同菊叶三七、木耳菜一样,均含有吡咯里西啶类生物碱这类成分,其代谢产物对人和动物肝脏具有毒性,能够引起静脉闭塞性疾病。原则上,建议大家尽量少吃红凤菜。若一定要吃,则宜焯水(放在开水锅中加热至半熟或全熟)后用大火爆炒,同时每次食用量不宜过多。这是因为尽管高温可以破坏一部分的吡咯里西啶类生物碱,但不能将其完全去除。至于红凤菜致癌问题,因癌症是多种因素综合作用的结果,红凤菜中虽含有致癌成分,但其含量不高,只要合理烹饪、控制摄入量同时避免长食久食,致癌的影响并不大。

此外,临床还报道部分群众误将同科属的“菊三七”鲜茎叶(毒性较大)认作“红凤菜”食用引起中毒的现象,在此提醒大家一定要科学合理食用野生蔬菜,并控制摄入量。湘西自治州民族中医院药剂科主管中药师 吴一振



辨证选方

中医认为,黄褐斑的发生与情志不遂有关,同时还与相关器官的虚弱以及血瘀、气滞等因素有关,在治疗上可辨证分为以下六型,每型均有相应的药方调理。

脾虚型 症见色素斑伴有胃纳欠佳,食后腹胀,乏力倦怠,或见大便溏,舌质淡,苔白,舌边尖有齿印,脉缓。药选用六君子汤加减健脾益气。

肾虚型 症见色素斑伴有面色黯晦,腰膝酸软,乏力,月经不调。肾阴虚者则常伴有头晕目眩,耳鸣,失眠多梦,烦躁不安,口干舌燥,舌质红,苔少,脉细或细数。肾阳虚者常有伴头晕,耳鸣,形寒,尿频,舌质淡,脉沉或细弱。肾阴虚者用六味地黄丸加减滋阴补肾药;肾阳虚者用肾气丸加减温补肾阳药。

肝郁血瘀型 症见色素斑伴有烦躁易怒或心情忧郁,胸胁胀闷,月经不调。舌质淡红或黯红,苔薄,脉弦。药选逍遥散加减疏肝解郁,活血化瘀药。

肝郁气滞型 症见色素斑伴特别爱生气、心情总是不佳、乳房胀痛的女性,药用逍遥散;如伴有舌质暗紫、痛经、经血中有血块的,可以用桃红四物汤(熟地、当归各15克,白芍10克,川芎8克,桃仁9克,红花6克,水煎服,每日1剂);伴浑身没劲、月经量少、嗓子发干、眼睛发干、爱犯困的,可服

用六味地黄丸。

肾虚肝瘀型 症见两颧色斑、色泽较深暗,形体偏瘦,多伴腰膝酸软,月经量少,心烦易怒,夜寐梦多,舌红苔少,脉弦细。治则补肾填精养血疏肝,药用女贞子20克,旱莲草、淮山各15克,熟地、山萸肉、益母草、当归各10克,白芍、丹参各12克,柴胡、川芎、松壳各6克,水煎服,每日1剂。

脾虚肝瘀型 症见色斑分布于两颧及口周,形体丰满,伴腹胀,大便稀疏,舌质暗红,苔白腻。治则疏肝理气,健脾化湿,药用柴胡6克,白芍、当归、炒松壳、玫瑰花、红花、白术、云苓、白僵蚕、白附子各10克,冬瓜仁15克,水煎服,每日1剂,或加逍遥丸。

中成药逍遥丸+当归片

中医认为,黄褐斑的发病与脏腑气血失调相关,患者情志不舒则肝失条达,郁久化热,灼伤阴血而致面部气血失和而发病。故治宜疏肝理气,活血化瘀,中和气血。逍遥丸疏肝解郁,专于肝郁血虚之症;当归片既能补血,又能活血,故有和血之功,为血瘀要药。二药相伍,一气一血,既疗气滞,又治血瘀,气血兼顾,配伍治疗黄褐斑相得益彰。

张女士,38岁,初诊时患者自述面部色斑半年余,曾到美容院做过护理,也曾服多种西药,但效果不持久。就诊时见她两颧部黄褐斑,呈对称性,情绪不佳,胸闷,善叹

息,头沉头晕,月经加有血块。辨证为肝郁气滞,瘀血内阻。给予逍遥丸、当归片交替口服,每日3次,服药一月后,月经血块消失,头晕、心烦明显好转,色斑变淡。继服上药20天,色斑及余症均除,心情愉悦。6个月后随访未复发。

中药内服+外敷法

中医学认为,黄褐斑的发生多由于肾阴不足,肾水不能上承,或肝郁气结、肝失条达,郁久化热,灼伤阴血,致使颜面气血失和而发病。黄褐斑患者常出现月经不调、腰膝酸软等肾阴不足之证,或表现出性格抑郁、情志不畅、急躁易怒等肝气不舒症状。

中药内服法可根据六味地黄丸、逍遥丸、五白散化裁治疗。基本方为生熟地、赤白芍、生山药、丹参、元胡、柴胡、川楝子、僵蚕、白蒺藜、白芷、白芨、白薇。若兼见肾水不足,加女贞子、枸杞等;兼见月经不调,加当归、益母草、泽兰;情志不畅者重用香附、元胡、川楝子。外治法主要是采用中药面膜治疗。具体方法为先洁面,磨砂去死皮,按摩10~15分钟,然后将中药面膜(内含赤芍、丹参、桃仁、红花、白芨、僵蚕、白丁香等活血化瘀、增白祛斑药物)加乳剂基质配成霜剂敷于面部5分钟,再上石膏粉成热膜敷面部30分钟。然后去膜,清洗面部。

河南省周口市淮阳县人民医院 副主任药师 常怡勇



土豆中毒急救方

食用发青、发芽土豆引发中毒者常有发生,轻者头晕,恶心、呕吐、腹泻,重者脑水肿致死。发现中毒后,可用以下简方急救。

生大黄6克,茶叶15克。茶叶水煎5分钟出锅,加入大黄当茶饮,如重者急送医院救治。

毒虫咬伤验方

苦参、李子适量。苦参研细末,李子捣成泥,加食醋调糊状,涂搽咬伤处,涂搽前先用苏打水或络合碘消毒咬伤处。此方适用于毒虫咬伤、毒蚊叮咬效佳。

湖南新化铁路医院主任医师 李典云 献方

老人口干 四型辨治

最新医学研究表明,发生老年性口干的老人,大多存在脏腑功能紊乱。在治疗原发病的同时采用中医辨证施治,可标本兼治,有效缓解症状。

1. 肾阴亏虚型:患者表现为口干且喜欢饮水,但不影响进食,尿多,腰膝酸软,常常伴有心烦头昏,舌红苔薄,舌乳头萎缩,脉细数。治宜滋阴补肾,可选用六味地黄丸调治。

2. 脾胃虚弱型:患者表现为口干但并不想喝水,或只喝少量热水,食量减少,消化欠佳,舌质淡红,脉缓

弱等。治宜温补脾胃,可选用补中益气丸调治。

3. 脾胃实热型:患者表现为口渴想多喝水,且喜欢冷饮,尿黄,大便干燥,脾气急躁,心烦失眠,舌红苔黄腻,脉实有力等。治宜清热降火,可选用黄连上清丸调治。

4. 阴虚火旺型:患者表现为口渴且饮水量多,失眠多梦,大便干燥,小便黄,手足心热,脉细数,舌红苔黄燥等。治宜滋阴降火,可选用知柏地黄丸调治。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用