



## 内伤脾胃,百病由生

# 脾胃病的中医辨证治疗

“内伤脾胃,百病由生。”中医认为,脾胃为后天之本,若人体脾胃虚弱,运化失常,精微物质生化无源,则会出现神疲乏力、气短头晕、面色晄白等症;若脾胃运化失司,体内的水液不能正常代谢,停聚而生湿、生痰,则会出现腹胀、腹泻、水肿、咳嗽等。

### 脾胃病的辨证分型

脾胃病有虚、实之分,临床上常见的证型有以下几种。实证有脾胃湿热证、寒湿困脾证;虚证有脾气虚证、脾阳虚证、胃阴虚证。

#### 脾胃湿热证

症状:脘腹胀闷,纳呆,恶心欲呕,口中黏腻,渴不多饮,便溏不爽,小便短黄,肢体困重,舌质红,苔黄腻,脉濡数或滑数。

病因:多由外感湿热之邪;或喜食油腻辛辣食物;或过度饮酒所致。

#### 寒湿困脾证

症状:脘腹胀闷,口腻纳呆,泛恶欲呕,口淡不渴,腹痛便溏,头身困重,舌淡胖,舌苔白滑或白腻,脉濡缓或沉细。

病因:多因淋雨涉水,居住潮湿;或过食生冷瓜果;或喜食肥甘厚味所致。

#### 脾气虚证

症状:食少纳呆,脘腹胀满,食后胀甚,或饥时饱胀,大便溏稀,肢体困倦,神疲乏力,少气懒言,面色淡黄或萎黄,舌淡苔白,脉缓或弱。

病因:多因饮食不节,或太过劳累,或忧思日久,或素体虚弱,或年老体衰,或大病初愈,调养失慎等所致。

#### 脾阳虚证

症状:食少,腹胀,腹痛绵绵,喜温喜按,畏寒怕冷,四肢不温,面白少华或虚浮,口淡不渴,大便稀溏,甚至完谷不化,小便短少,舌质淡胖或有齿痕,

舌苔白滑,脉沉迟无力。

病因:多因脾气虚进一步进展;或因过食生冷、过用苦寒药物;或肾阳不足,命门火衰,火不生土所致。

#### 胃阴虚证

症状:胃脘嘈杂,饥不欲食,或痞胀不舒,隐隐灼痛,干呕,呃逆,口燥咽干,大便干结,小便短少,舌红少苔乏津,脉细数。

病因:多因热病后期,胃阴耗伤;或情志郁结,或吐泻太过,或过食辛辣、香燥之品,过用温热辛燥药物所致。

### 脾胃病的中医养护方法

中医药对脾胃的养护具有丰富的经验和独到之处,用药灵活多变,治疗方法多样,在保养脾胃方面有着明显的优势。

#### 拔罐疗法

脾胃湿热、寒湿困脾证人群,可选用膀胱经走罐,脾俞、胃俞、中脘穴留罐。

#### 艾灸治疗

脾气虚、脾阳虚人群,用隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴;寒湿困脾证人群,用艾灸天枢、足三里、胃俞等穴。

#### 穴位按压

手指点按中脘、足三里,手掌轻柔神阙,适用于各证型人群。

#### 中药脐敷

脾胃湿热证人群,可用黄连、黄芩、大黄等分,磨粉后用水调成糊状敷脐;寒湿困脾、脾气虚、脾阳虚证人群,可选用干姜、肉桂、豆蔻各等分,磨粉后



用生姜汁调成糊状敷脐。

#### 耳穴压豆

取双耳脾、胃、神门、三焦等穴,适用于各证型人群。

#### 中药足浴

脾胃湿热证人群,可用黄连、藿香各20克,六一散(滑石、甘草)30克;寒湿困脾证人群,可选用紫苏、陈皮各20克,藿香30克;脾气虚、脾阳虚证人群,可用白术、干姜、茯苓各20克;胃阴虚证人群,可选用北沙参、玉竹、麦冬各20克。

#### 食疗

绿豆粥,有清热解毒、降火消暑的功效,适合脾胃湿热证人群;陈皮粥,有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合寒湿困脾证人群;黄芪粥有益气健脾的功效,适合脾气虚、脾阳虚证人群;益胃粥具有养阴益胃之功效,取沙参9克、麦冬15克、冰糖3克、细生地15克、玉竹5克,先煎出药汁,再加入大米煮成稀粥即成,适合胃阴虚证人群。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师 喻斌

## 用好药食同源 轻松调养身体

药食同源指的是许多食物同时也是药物,在中医理论中,这些食物具有一定的药用功效,能够起到调理身体、预防疾病、促进健康的作用。

将中医理论用于膳食研究,兼顾口味与营养,笔者所在科室联合医院营养食堂推出四季宁“心”粥。四季宁“心”粥是按照春、夏、秋、冬四季变换,结合精神科病患特点,在患者康复阶段发挥饮食的辅助作用,帮助患者缓解焦虑、抑郁情绪,尽快回归社会。“喝完心里暖暖的,味道也很赞。”一位睡眠障碍患者因长期受失眠困扰来院就诊,“没想到除了每天的药物治疗、团体治疗外,还能获得膳食的帮助,中医真的博大精深。”怀化市第四人民医院中医科副主任医师左琴晶介绍,目前医院推出了两款宁“心”粥——百合绿豆粥、枸杞莲子粥。百合味甘,性寒,有润肺止咳、清心安神的作用,绿豆归心、胃经,有清热消暑、利尿解毒的功效;枸杞莲子粥具有滋阴补肾、益精明目、养心安神功效,适用于焦虑、抑郁、睡眠障碍等疾病。

药食同源的好处在于,让我们能够在日常饮食中轻松进行养生保健。通过合理选择和搭配这些具有药用价值的食物,根据自身的体质和需求,可以有针对性地改善身体状况。它体现了中医“治未病”的思想,这种理念与现代健康观念不谋而合,即通过生活方式的调整来提升生活质量和健康水平。

怀化市第四人民医院中医科 左先秀



### 千家药方

## 治带状疱疹验方

带状疱疹是一种病毒感染所致的急性疱疹性皮肤病。老年人抵抗力差,尤其体弱多病,患有慢性疾病的老年人更易患此病。祖国医学称带状疱疹为缠腰火丹、蛇串疮等,认为本病乃火毒为患,多因肝郁化火、脾虚湿热,外溢皮肤而生。

方药:板蓝根、蒲公英、紫花地丁、金银花各30克,连翘15克,黄连、黄芩、黄柏、龙胆草、柴胡、甘草各10克,水煎2次混匀,分早晚2次温服,每日1剂。连续服药3~4次。方中金银花、连翘、蒲公英、紫花地丁、板蓝根清热解毒;黄连、黄芩、黄柏、龙胆草清热燥湿;柴胡疏肝解郁;甘草调和诸药。诸药合用,泻肝火、除湿热,则诸证自除。治疗期间,应忌酒类、辛辣、鱼虾等食物。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩 献方

## 膏方是如何制作的?

膏方,又称“膏滋”,是中医方剂丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八大剂型中的一种。膏方一般由20~40味中药组成,是既具有滋补功效,又兼具治病防病作用的“个体化治疗”中药大复方。一料制成,每日1~2勺,可服近2月。服用方便,且还有点好吃。

膏方的熬制是一个精细的过程,其制备工艺流程一般可分为调配、浸泡、煎煮、沉淀、过滤、浓缩、收膏、分装、凉膏等步骤。由于药味多、工艺复杂,非专业人员不能熬制出膏。下面让我们一起去看看吧。

#### 配料

准备好饮片、细料、辅料。按照处方要求处理,粉碎。

#### 浸泡

加水量一般水面需高于饮片15厘米,二煎淹没饮片,标准浸泡时间不少于2小时。

#### 煎煮

对时间的把控是煎煮这个步骤的关键,一煎煮沸后不少于2小时,二煎持续煮沸1小时。取药汁,压榨药渣,合并2次药液。如有特殊药则需另外处理,如细料和贵重药,需要另行煎煮取汁。

#### 过滤

沉淀不少于2小时。滤过静沉液,80目药筛(或用4层纱布)过滤。

#### 浓缩

滤液加热至沸,改用小火,不断搅拌至药液呈稠糊状。细料药液可同时浓缩,也可在收膏时加入。

#### 收膏

加入药胶(糖),已预处理过的药胶(糖),搅拌至胶块完全烺化。收膏“挂旗”或“滴水成珠”。细料药汁或研粉,加入充分搅拌,熄火停煮,即成膏滋。

#### 分装凉膏

传统缸型膏滋要趁热快速倒入事先经清洗并消毒过的专用成品容器中;方便型小包装膏方膏滋要等适当降温后再进行灌装。成品放于净化凉膏区中凉放,待完全冷却至室温后,再行封盖或包装。如此,一料上好的膏方才算制作完成。

上海中医药大学附属曙光医院  
药学部 范鲁丹  
指导:临床研究中心  
主任医师 朱蕾蕾