



# 中医帮你调理“节日病”

36岁的李女士是长沙一家大公司的经理，平日工作朝九晚五，虽然压力大，但生活作息还算规律。年底开完年会后，大家都进入了暂时放松的状态。紧张的工作节奏突然放慢，李女士每天睡到自然醒，早餐就免了，其他时间逛街、嗨歌、打牌、宵夜，生活过得好不惬意，但问题来了：白天困倦、精神萎靡、晚上睡不着，伴随口臭、便秘、长痘都来了。李女士来到医院中医门诊就诊，医生结合其生活作息状态、症状，加上舌脉检查进行中医辨证，考虑为生活不规律引发的脾胃不和。



**湖南省中医药研究院附属医院**

门(急)诊办电话(咨询挂号就诊):  
**0731-88863699**

急救电话(120):**0731-88866120**

网址:[http://www.zyfy.com/zyyy\\_index.shtml](http://www.zyfy.com/zyyy_index.shtml)

(湘)中医广[2020]第 08-05-021

## 晚上脚冰凉、夜尿多 针刺疗法有良效

有很多女性冬天晚上躺进被窝好一会儿，手脚还是冰凉，难以暖和起来，50岁的邓女士就是其中的一位。前段时间邓女士因头晕来到湖南省中医药研究院附属医院脑病一科住院治疗，康复医生在为其进行电针治疗时，了解到邓女士一到冬天就有下肢足底冰凉的症状，一晚上被窝都睡不热，夜尿也多，上完厕所之后就无法入睡，且醒来喉咙干，这些症状困扰她一年多了。

医生根据中医循证思路，以经络学说为核心，选择筋膜触点融合配穴方案为邓女士治疗。从足太阳脾经和足少阴肾经上取穴进行施针治疗，选用“阴刺”的针刺手法增加疗效。在留针期间，邓女士就感觉到足底有热流涌动，不禁感叹中医的神奇。经过一个疗程的治疗，配合中药内服，邓女士头晕症状好转，睡眠质量有所改善，半夜醒来喉咙也不干了；让她没想到的是，“20年怕冷睡眠差的顽疾也好了。”

该院脑病一科主任、主任医师伍大华解释说，邓女士这种情况是由阴寒内盛引起的寒厥证，有夜尿多、脚冰凉、喉咙干等症状，属于气阴两虚和阴阳两虚，与足少阴肾经和足太阳脾经有关。中医针刺疗法，具有舒经通络、温经散寒、调理肠胃、清肝泄火等作用，适用于偏瘫、口舌歪斜、言语不利、肢体麻木肿胀疼痛等中风后遗症，外感风寒型面瘫、慢性腹泻、失眠、头痛、耳鸣、耳聋等症，有良好的效果。

伍大华主任提醒，怕冷的人群可适当多吃温性食物，如羊肉、大枣、枸杞等；在临睡前用中药泡脚，可温暖双脚、驱病强体；外出晒晒太阳，适当做一些户外运动锻炼身体，可选择八段锦、慢跑等。

通讯员 刘美艳 段俊芝

新春佳节即将到来，无论是上班族，还是上学的孩子们，都将进入最放松的时候，吃喝玩乐自然少不了。但节日如果娱乐过度，也会引发身体的各种紊乱。对这些常见的“节日病”，我们重点是要调整生活节奏，同时，可以配合中医方法调理。

### 胃肠功能紊乱

春节亲朋团聚，美食是标配。高盐、高糖、高脂肪的食物，每天混合下肚，胃肠开始发出警告，腹胀、腹痛、腹泻、便秘、呕吐等随之而来。

【中医支招】1. 调整饮食结构，改清淡饮食，减少肉类摄入，多吃谷类和蔬菜。适当运动，让自己的身心“动”起来。2. 腹部按摩，围绕肚脐按摩腹部，每天睡前按30~50次。3. 穴位按摩，取天枢穴、支沟穴、足三里等穴位。4. 还可配合艾灸、针灸、刮痧、放血等中医传统疗法，来改

善胃肠功能。

### 生物钟紊乱

过节第二标配就是“牌”了。打麻将、扑克、字牌，不分昼夜开战的比比皆是，生物钟紊乱就成必然了。有的人休息两三天就可以调整过来，但有人就开始失眠了，睡觉时眼前晃悠的全是“红中、发财”。

【中医支招】1. 调整生物钟，尽快恢复生活规律，确保睡眠的规律性，保持心情平静，避免饮用浓茶及饮料。2. 穴位按摩：取安眠穴、百会穴、神门穴，还可用头部梳刮法，没有刮痧板的用普通的木梳代替，梳到头皮发热为止。3. 予以助眠作用的中药汤剂泡脚。4. 辨证给予“中药汤剂+耳部刮痧+耳穴压豆”的序贯治疗，能有效改善睡眠质量。

### 内分泌紊乱

烟酒、海鲜摄入过多，胃肠功能紊乱加之生物钟紊乱，内分

泌紊乱也就不远了。小伙痛风发作跛着脚来了，美女们爆痘捧着脸来了。

【中医支招】1. 忌酒、海鲜以及豆制品，多喝水，可以喝小苏打水。2. 口服抗炎镇痛药，缓解急性疼痛。3. 中药外敷：多以清热利湿、消肿止痛药为主，如如意金黄散、新磺片均可用来外敷。

### 女性生理期紊乱

过年女性爱美，有时难免会因为美而失了温度。大衣配短裙，腿冷腹冷受凉，此时寒瘀互结，影响血运，会出现月经紊乱、痛经甚至闭经。

【中医支招】一定要注意保暖，尤其是腰腹及腿部。平时可多按摩女性的保健穴，如三阴交、太冲、足三里、血海等，尤其是三阴交，可同时采取指揉法、拍打法、艾灸等方式。

长沙市第三医院中西医结合科 副主任医师 肖智

## 酒精过敏 喝葛花葛根枳椇饮

春节聚餐，很多人都喜欢喝上几杯，有少数人可能引发酒精过敏。酒精过敏，是体内缺少乙醛转化酶导致的一种外在皮肤过敏反应，主要临床表现为皮肤起红色风团、瘙痒剧烈、头晕、腹痛，或伴腹泻、呼吸急促、嗓子冒火、口干而渴、面色苍白、脉率加快等。本病特禀体质（过敏体质）、体内乙醛转化酶缺少者等人群多见。临床观察发现，葛花葛根枳椇饮可有效治疗酒精过敏。

方法：葛花5克，葛根、枳

椇子各10克，放入锅中，加清水适量，浸泡片刻，水煎取汁，共煎2次，代茶饮服，每日2剂。

葛花有和胃解酒、生津止渴之功，为中医常用的解酒要药，葛根有升阳止泄、生津止渴之功，枳椇子有解酒止渴之功，诸药合用，故可有效治疗酒精过敏。需注意的是，酒精过敏出现过敏性休克、喉头水肿等紧急情况时，应及时送医院治疗。

湖北省远安县中医院 主任医师 胡献国

## 咳嗽后小便失禁 右归饮温肾固摄

咳而遗溺，即咳嗽后引发小便失禁、排出，《黄帝内经》称之为膀胱咳，乃咳嗽日久，膀胱失约所致。治当温肾固摄，则咳嗽除而小便自控。用右归饮加味立效。

刘某，女，51岁，教师。咳嗽3个月加重伴咳而遗尿1个月。中西药治疗无效。初诊：症见咳嗽痰多，色白而清稀，昼轻夜重，遇寒加剧，伴腰膝酸软、形寒肢冷，且每当咳嗽则小便自遗，苦不堪言。观其舌质淡胖，苔白而滑，诊其两

脉沉细无力。症属肾阳虚衰，膀胱约束无权，肺失宣降。治当温肾固摄、敛肺止咳。方用右归饮加减：制附子10克（先煎）、肉桂6克（后下）、熟地黄15克、山茱萸10克、山药10克、补骨脂10克、枸杞子10克、菟丝子10克、鹿角膏15克（烱化）、桔梗6克、葫芦巴10克、五味子5克、干姜5克、炙甘草10克，5剂。二诊：患者甚是欣喜，诉小便已能自控，咳嗽减轻，痰量减少，平素之腰膝酸软亦

明显好转，原方再进5剂。三诊：前症悉除，以金匱肾气丸善后。

按：《黄帝内经·素问·咳论》“肾咳不已，则膀胱受之”。本案患者年过“七七”，肾气已衰，咳嗽日久，由表及里，由脏及腑，膀胱受邪，约束无权，加之肺失宣降，故咳而遗尿。其标在肺，其本在肾与膀胱。故温肾固摄，佐以敛肺止咳而收功。

益阳市第一中医医院国医馆、治未病中心主任 主任中医师 杨征宇

### 千家药方

#### 节日消食方

春节期间摄入美食美酒过多，易引发伤食积滞，以下中医简方有助消食。

▲ 吃面食积滞，用生姜3片加入适量米酒中，加热服，或饮萝卜汁。

▲ 腹胀、厌食甚者，用陈皮5克，生姜3片，红糖适量，沸水冲泡代茶饮。

▲ 食米团、汤圆积滞，用炒麦芽30克，水煎服。

▲ 食豆制品积滞，用生萝卜捣汁饮服。

▲ 儿童伤食，用山楂炭12克，青皮6克，煎汤加红糖适量服之。

▲ 吃鸡蛋伤食，用白醋1汤匙加米汤服，或豆豉10克，煎汁频服。

▲ 吃鱼肉伤食，用生姜、紫苏各10克，水煎浓汁服之。

▲ 各种肉类伤食，可嚼山楂片或山楂糕，适量。

河北省退休老中医 马宝山 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用