



“肝郁为百病之始”

中医养生 重在肝胆养护

肝是人体的重要器官，中医称为“将军之官”，它主要有疏泄和藏血的作用，肝的功能正常人体便气血充盈，能耐受疲劳。胆称为“奇枢之腑”，主要有贮藏、排泄胆汁，对事物进行判断、做出决定的作用。

在经络里肝与胆成表里关系，我们常说的“肝胆相照”便由此而来。肝病常常影响胆，胆病也常波及肝，有肝病的人更容易患上胆结石；另一方面，胆结石、胆道蛔虫或肿瘤，也易使细菌“逆流而上”，引起肝脏乃至全身的感染。



中医认为“肝郁为百病之始，六郁之首”“气以壮胆，邪不能侵”，民间甚至有“百病从肝治”的说法。可见肝胆在人体的健康上起着非常关键的作用。下面我们谈谈中医如何做好肝胆养生。

作息规律护肝胆

晚上 23 点至凌晨 3 点，人体经络巡行于肝胆经，此时睡眠好不仅能养阴，还能阴中生阳，因此为了健康，睡觉再晚也别超过 23 点。如果错过了此时，次日起床多面色灰暗，情绪倦怠而易烦躁，还可引发失眠、头晕、头痛、忧愁易思等多种神经症状。长期熬夜耗散肝气，还会对老年时期的健康产生不良影响。

五色五味养肝胆

《灵枢经》提到“谷味酸，先走肝；肝色青，青色宜酸；肝病禁辛”，是说谷味酸的人胃后，先入肝；青色属肝，宜食酸味；肝病应禁忌辛辣之味。”想要通过饮食养肝，可多食一些绿色蔬菜，如芹菜、西兰花、韭菜、绿豆、四季

豆、豌豆等。肝虚者可适当食一些酸性食物，如苹果、柑橘、山楂、乌梅等。酸味具有收敛固涩的作用，适当食用有开胃、促进消化功能的作用。平时也应多喝水，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

同时，还要忌酒。酒是行阳气的，而肝主阳气升发。常饮酒易导致阳亢阴虚，伤肝之体。还要避免暴饮暴食，克服不进早餐的不良习惯，以避免脂肪堆积，进而导致胆结石。

调理情志抚肝胆

有个成语叫“大动肝火”，大怒导致肝气上逆，血随气上溢，造成肝气疏泄失调。过于冲动，肝气过旺则分往大脑的血量骤然增多而易突发脑出血、中风；过于悲伤使肝气过于低下，运往大脑的血量骤减而晕倒、虚脱。因此，我们应学会豁达，保持心情愉悦、性格开朗、少动肝火。平时多亲近大自然，顺应自然，做到平和心态。

疏通经络理肝胆

1. 肝阳上亢的人，容易出现头

晕、眩晕等。我们可用“干梳头”的方法健脑——双手十指张开，由前额向后脑勺“梳头”，最后揉按脖子之处，重复做 3~5 次。

2. 敲胆经以提升人体的吸收能力。方法为：每天在大腿外侧的四个穴位点，用力敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各两百下。注意：孕妇及老人不宜进行。

3. 爱发火或生闷气者，可按揉太冲穴以出气泻火。太冲穴位于大脚趾和第二个脚趾之间的缝隙向上 1.5 厘米的凹陷处。揉太冲穴可以缓解肝阳上亢及肝气不疏导致的眩晕、头痛、目痛、耳鸣、两肋疼痛、月经不调等症状。

4. 揉阳陵泉穴。胆管炎或胆结石引起的右上腹部剧烈绞痛者，可用点压法止痛。方法为：在右小腿外侧腓骨小头附近寻找压痛敏感点，此点多在阳陵泉穴上。用大拇指指点揉按此穴，力度要适中，让穴位得气，即产生酸胀感，并持续按揉 2 分钟以上。

湘西土家族苗族自治州民族中医院 普外科主任 副主任医师 田仁武

清热凉血话芦荟

芦荟是食药两用的佳品。将芦荟叶中的液汁收集起来，置锅内熬成稠膏，倾入容器，冷却凝固成浓缩的干燥品，这就是中药材里的芦荟。

芦荟，性寒，味苦，具有清热、凉血、明目、通便、健胃、杀虫的功效。可用于治疗热结便秘、妇女经闭、小儿惊痫、疳热虫积、癣疮、痔瘕、萎缩性鼻炎、瘰疬等症。下面介绍几款常用验方：

治便秘 取芦荟 10~15 克，洗净，去刺与皮，饭后放口中嚼碎咽下，每日 2~3 次。

治牙痛、口腔炎 取芦荟鲜叶，洗净去刺，每次生吃 15 克，每日 2~3 次，慢慢咀嚼。还可用痛牙轻轻咬住芦荟叶，2~3 次就可缓解。

治足癣 将芦荟叶削成薄片，放入盆内，倒入热水泡脚 20 分钟左右，边揉边泡效果更好。

治刀伤 将芦荟鲜汁涂在伤口上，有立即止痛、止血的效果，且不留疤痕。

治疔肿 将芦荟洗净去刺，从中间剖开，贴敷于患处，外用纱布覆盖固定，待凝胶汁被完全吸收，疼痛、发热即可缓解。

要提醒的是，芦荟孕妇忌服，脾胃虚寒腹泻及不思饮食者禁用。

此外，芦荟还具有美容功效，有美白、祛痘、祛除晒斑、保湿、控油等作用。

天津 副主任中药师 韩德承

耳尖放血疗法

耳尖穴位于耳朵上方，向前折耳，耳廓之尖端处是穴。耳尖穴，首载于明代《太医院经验良方大全》，为经外奇穴，主治“眼生翳膜”。后世，耳尖穴治病范围不断增加。《针灸学简编》载，耳尖穴主治“眼生翳膜、急性结膜炎、喉痹、麦粒肿、高热”。耳尖穴治病常采用放血疗法。

操作方法：患者取坐位，放松全身，调匀呼吸。施术者先以拇、食指指腹将耳朵上部皮肤揉搓至发红、发热，然后在耳尖穴常规消毒或涂 0.5% 碘伏，左手将耳廓前折，用拇指、食指捏起耳尖部皮肤，右手持一次性三棱针迅速点刺耳尖穴 1~2 毫米，挤血 5~10 滴，或根据体质情况，由黑血挤至血色变淡。

河北省退休老中医 马宝山

慢性咽炎 针灸管用

35 岁的陈女士因咳嗽、咽痒持续约半年，在这期间每隔几分钟或者十几分钟就感觉咽痒、咳嗽。四处就医，诊断为咽炎，花费不少，但疗效全无。一次偶然的机会，碰到我聊起了这事，我建议她做做针灸治疗，她听后带着怀疑的眼光看着我，“针灸还能治咽炎吗？”我告诉她，针灸不但能治，而且效果还特好。她听我这么一说，带着试试看的心态就来扎了一次针。

我接诊辨证后，运用数根毫针和一根三棱针，选取廉泉、天突、少商、商阳、列缺等穴，少商、商阳用三棱针点刺出血，余穴毫针泻法，留针 10 分钟，治疗就完成了。第二天上午陈女士见到我，高兴地说，“针灸还真管用，昨晚和今天都只咳了一次，那就继续这样治疗吧！”于是前后经过 5 次治疗，陈女士咽痒、咳嗽的症状基本缓解。我再嘱其防寒保暖，饮食清淡，并注意保护嗓子，预防复发。

慢性咽炎是人体咽部黏膜、黏膜

下以及淋巴组织的慢性炎症。该病发病率高，主要易感人群是青壮年，以及以说唱为职业的相关人群。中医认为：咽喉部属于肺系，为手太阴肺经所主。咽痒、咳嗽为其主要症候之一，按经络腧穴理论“经脉所过，主治所及”，通过针灸治疗，可驱外邪、平阴阳、调气血而诸症自除。具体到临床中要注意辨证分型而治之。实证选取廉泉、天突、尺泽、少商、商阳等穴，少商、商阳以三棱针点刺出血，余穴毫针泻法；虚证选取太溪、照海、列缺、鱼际等穴，鱼际用毫针泻法，余穴均以毫针补法或平补平泻法。针灸治疗慢性咽炎效果可靠，快者一次见效，慢者三、五次可见好转。

现在许多人对针灸治疗感冒、咳嗽、慢性咽炎这一类疾病的医理不清楚而心存怀疑。实际上，该疗法具有简、便、廉、验的特点，受慢性咽炎困扰的朋友，不妨试试。

衡东县中医医院康复科主任 副主任医师 袁泉

千家药方

双子百合蜜 治高尿酸症

方药：车前子 30 克，蔓荆子 15 克，百合 25 克，蜂蜜 50 克。前三味水煎，取汁液，待温热时调入蜂蜜，搅拌均匀，分 3 次温服，每日 1 剂，连服 3 个月。

全方共奏利湿解毒、除痹止痛之效，能促进尿酸排泄、降低血尿酸值，达到缓解痛风性关节炎疼痛的目的。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所主治医师 胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用