



三类齿痕舌 中医来调理

正常人的舌象是淡红舌、薄白苔，舌体大小适中，边缘圆润光滑。如果舌体边缘不光滑，有牙齿压迫的痕迹，就称作“齿痕舌”，是一种病态舌形，多因舌体胖大受齿缘压迫所致。中医认为，齿痕舌形成原因主要有三种情况，分别为脾虚湿盛、阳虚水肿、肝气郁滞。



脾虚湿盛

脾为后天之本，主运化，脾虚无力运化水湿，导致湿气留滞体内，湿阻于舌则舌体胖大，受齿列挤压形成齿痕。这类患者同时伴有面色发白或萎黄、倦怠乏力、气短懒言、头重身肿、自汗、吃不下饭、食后腹胀、大便溏薄等症状，治疗上宜补中益气，可用党参、白术、茯苓、薏米、白扁豆、陈皮等配伍加减健脾除湿，常用中成药有参苓白术丸、人参健脾丸、补中益气丸等。

平时可多按揉足三里（位于外膝眼直向下4横指处）、三阴交（位于小腿内侧足内踝尖上3寸）、阴陵泉（位于小腿内侧，膝下胫骨内侧髁下方凹陷中）、中脘穴（脐部正中上4寸处），并对神阙（肚脐窝）、足三里、脾俞穴（位于后背第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处）进行艾灸。

生活上应注意均衡饮食，避免过饱过饥，少吃油腻食物及甜食；日常可熬制薏米茯苓粥、四神汤等祛湿健脾。

阳虚水肿

水液的正常代谢依赖阳气气温运化，各种原因导致的脾肾阳

气受损或素体阳气虚弱，均会导致水液运行障碍。

脾阳不足则机体运化水湿功能失职，肾阳不足则机体蒸腾气化功能减退，水湿蓄积体内，泛溢于舌则舌体胖大，受齿列挤压形成齿痕。这类患者常见胃寒肢冷、倦怠乏力、便溏或五更泻、腰膝酸软、肢体浮肿、小便短少或清长等症状。治疗上宜温补脾肾、通阳利水，可用人参、白术、茯苓、干姜、附子、仙灵脾等药物配伍加减以温阳化湿，常用中成药有附子理中丸、金匮肾气丸、右归丸等。

平日可多艾灸中脘、神阙、关元（肚脐之下3寸处）、命门（当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中）、脾俞、肾俞（第二腰椎棘突两侧旁开5厘米处）、足三里穴。

饮食上建议多食性质温热，具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物，如羊肉、鸡肉、韭菜、辣椒、生姜、肉桂、核桃、花椒等。

肝气郁滞

外界环境及压力刺激都会对人的情绪产生影响，导致肝疏泄功能异常，气机失调。肝在体合

筋，肝气郁滞，气机不畅，舌体筋缩故舌边可见齿痕。这类患者常见情志抑郁、急躁易怒、失眠多梦、喜叹息、胸胁或腹部胀满窜痛；女性常出现乳房胀痛、月经不调、痛经等症状。治疗上宜疏肝理气，可用柴胡、香附、枳壳、白芍、佛手、薄荷等药物配伍加减以疏肝行气，常用中成药有逍遥丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等。

平时可多揉按膻中（位于两乳头连线的中点）、内关（位于前臂正中，腕横纹上2寸处）、三阴交、太冲穴（用手指沿足大趾和足次趾之间的骨缝向上移，在大约三横指处的凹陷部位处）。

运动方面，建议适当进行散步、慢跑、导引等体育锻炼，少吃高脂、高糖、辛辣刺激及油煎食物，戒烟戒酒，少喝咖啡，避免过饱，少吃南瓜、芋头、红薯、土豆等易阻塞气机的食物，避免熬夜，保持心情舒畅。日常可取玫瑰花、绿萼梅、合欢花、白菊花、生麦芽等泡茶饮用。

上海中医药大学附属曙光医院 王丽莉

植物和中药材同名异物 提醒:功效不同,切莫混淆

在生活中，有植物、水果跟中药材同名异物的现象，但它们功效不同，大家一定要了解清楚。

木瓜

木瓜是一种常用的中药，善于舒筋活络，且能去湿除痹，是治疗湿痹筋脉拘挛的要药。常用于腰膝关节酸痛重疼痛，也可用于脚气浮肿等病症。

在生活中，我们常吃的水果木瓜，香甜可口，且营养丰富。那两者是不是一样呢？其实我们常吃的水果木瓜，是番木瓜；而中药里的木瓜在安徽、湖南、湖北、江苏等地都有产，其中安徽宣城产的“宣木瓜”，质量较好，最为有名。

番木瓜和宣木瓜我们都叫木瓜，但两者不一样。宣木瓜只供药用，而番木瓜是食用的水果，没有中药木瓜的功效。

丁香

丁香是一种常用的中药，主要用于脾胃虚寒、心腹冷痛、肾虚阳痿、宫冷等病症，为治胃寒呕吐呃逆的要药。丁香还可做调料，做卤汁时常用到它。

在路旁、庭院，我们经常可见到丁香花，一簇簇的，娇艳芬芳。那这种是不是中药材丁香呢？不是，中药里用的丁香是桃金娘科植物丁香的干燥花蕾；而观赏的丁香花属于木樨科，是灌木或小乔木花卉，没有中药丁香的功效，更不可用它做调料。

槐花

槐花是药食两用的食材，常用于血热便血、痔血、血痢、崩漏、吐血、衄血、肝热目赤、头痛眩晕等病症。它还可以做各种美食，如香喷喷的槐花麦饭、色香味俱全的槐花炒鸡蛋等。中药用的槐花是豆科植物槐的干燥花及花蕾，全国大部分地区均产。前者习称“槐花”，后者习称“槐米”。

槐花美丽有香气。那我们平时见到的槐花是不是都可以做美食，或中药材呢？其实，我们经常见到的槐花，大致可分为洋槐花、国槐花等几种，其中国槐可入药，一般不食用，每年7~8月开花，花色黄白或淡黄色，是豆科属的落叶乔木。用于美食的是洋槐花，一般在4~6月份开花，花呈白色，为豆科刺槐属的落叶乔木。对此大家一定要分清楚。

中国科普作家协会会员 湘西土家族苗族自治州人民医院 主管药师 周志平

从眼睛“五轮”看脏腑健康

中医称眼睛为“眼球”，又名“目珠”，其中把眼珠的外壁称为黑睛和白睛，前端中央为黑睛。

目为肝之窍、心之使，五脏六腑精气皆上注于目，因而目与五脏六腑皆有密切关系，体现在“五轮学说”之中。

五轮分别属于五脏，即风轮眼黑（包括角膜和虹膜）属肝；血轮两眼的内外眦及其附近组织属心；肉轮两眼睑属脾；气轮眼白（包括球结膜和巩膜）属肺；水轮瞳仁（包括瞳孔、晶状体、玻璃体、视网膜）属肾。中医认为“轮属标，脏属本，轮之有病，多由脏失调所致”，脏腑的病变能相应地在眼部出现某些特征，通过观察五轮的形色变化，可以诊察相应脏腑的病变，对眼科临床和内科病症的诊断具有一定意义。

眼睛黑白分明，视物清晰，

神采内含是有眼神，虽病易治；若白睛暗浊，黑睛色滞，浮光外露，失却神采，视物模糊为无眼神，病较难治。

目眦赤为心火，淡白为血虚；白睛赤为肺热，黄为湿热内盛；珠肿为肝火；眼胞皮红而湿烂为脾火；全目红肿为风热；目胞上下鲜明为痰饮，目胞色暗为肾虚。目窠肿为水肿初起征象，目窠内陷为脏腑精气衰竭；眼球突起多为癭病。若瞳仁变色，眼生翳膜，视物不清，为内障、外障等眼病。若见瞳仁扩大是肾精耗竭，见于濒死危象，或绿风内障及某些中毒症；若瞳仁缩小，多属肝胆火旺、虚火上扰或为中毒。眼睑下垂称睑废，为先天不足或脾肾两虚，也可因外伤所致。目翻上视、直视，病较严重，昏睡露睛，则常见于小儿脾虚或慢脾风。

耒阳市中医医院 伍婷婷

千家药方

糯米桑叶粥治盗汗

糯米50克，桑叶10~15克。将桑叶洗净，泡进水里稍作熬制，再将熬好的桑叶水用来熬粥，轻度盗汗者食用3~4日即可见效，重度盗汗者食用1周后可见效。

黑白饮治呃逆

乌梅20克，豆蔻10克。冲开水200毫升，小火煎煮3分钟后滤取药汁，待至温，缓缓含服。每日1剂，症重加倍。一般服药1~3剂，呃逆消除或次数明显减少。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用