



# 消化不良易腹胀 中医帮助调理

在生活中,我们经常遇到腹胀的情况。正常人体胃肠道每天都会产生气体,这些气体会从肛门排出,不会引起腹胀,但当我们有消化不良情况出现时,就很容易过多地产生气体,导致腹胀。

在中医理论中,腹胀是由于“阳气内虚,阴气内积”或“风冷邪气在腹内不散,与脏腑相搏,脾虚故胀”导致的,中医称为腹满、脘腹胀满。中医认为,长期腹胀,是由于脾虚所致,因此在治疗时,要标本兼治,对于因脾虚消化不良所导致的腹胀,既要健脾益气,又要顺畅理气。我们在生活中可以食用一些健脾益气的食物,比如淮山、黄芪炖乌骨鸡等,同时还可以用陈皮泡水喝,起到行气排气的作用。

中成药如四磨汤口服液、木香顺气散都有很好的化解腹胀的功效。四磨汤在中医方剂里属于顺肠理气的方剂,主要由木香、

枳壳、乌药、槟榔组成,具有行气而不耗气的特点,既可以很好地缓解腹胀,又不伤人体正气,适合于单纯腹胀的情况。四磨汤口服液成年人一般一次20毫升,一日3次,疗程一周。

木香顺气散主要由陈皮、青皮、乌药、香附、半夏、枳壳、厚朴、木香、砂仁等构成,有行气止痛的功效,适合于腹胀同时伴有腹痛的情况。为方便服用,现在大多数木香顺气散都已做成丸剂,称为木香顺气丸,一次口服6~9克,一日2~3次。

此外,针灸也有很好的治疗腹胀的效果,对于消化不良所致的腹胀,可以通过针灸期门、太冲、下脘等穴位来缓解。

当出现腹胀的情况时,还可以做腹部按摩操。沿顺时针(即

右下腹→右上腹→左上腹→左下腹→右下腹的顺序)从右下腹开始围绕脐周按摩,每次坚持10~15分钟,每天可多次进行。这个方法可以有效促进肠道的蠕动,让肠道多余的气体顺利排出,缓解腹胀的情况。

对于容易腹胀的人,平时要注意少吃豆类以及卷心菜、大白菜、韭菜、芹菜等易产气的食物。同时,在用药方面要少用广谱抗生素,以免肠道菌群失调,缓解腹胀。

湖南中医药大学第一附属医院  
肛肠科主治医师 朱卫

**长沙市中医医院**  
(长沙市第八医院)

本版协办

早沙本部:0731-85259000  
南门口南院:0731-85123831  
火车站东院:0731-82637257  
网址: <http://www.csszyy.com/>

## 耳穴疗法 治耳、鼻疾病

“小小的耳穴真的很神奇,就这么十几分钟,我的鼻子就通畅了!不用再害怕过敏性鼻炎导致的涕如雨下,也不担心面对客户时喷嚏响不停。”

37岁的袁女士长期受过过敏性鼻炎困扰,近日她慕名来到长沙市中医医院中医特色护理门诊,副主任护师杨丽红接诊,据望闻问切四诊辨证,判定袁女士为肺脾气虚鼻窍失养型。经耳穴组合治疗后,袁女士症状基本缓解。长沙市开福区的邹女士饱受耳鸣困扰,接受耳穴和火龙罐的综合治疗后,症状也明显缓解。

耳穴疗法是以中国传统医学理论和现代全息生物学学说为依据,通过刺激耳廓上相应的穴位防治疾病的方法。耳与经络、脏腑有着密切的联系,早在两千多年前,《黄帝内经·灵枢》写到“耳者宗脉之所聚也”,人体的手足三阳经直接入耳,手足三阴经也间接入耳。耳廓上分布着较丰富的神经,躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病治疗点,通过针刺、放血、刮痧、艾灸、按摩等方法,可达到治病的目的。具有副作用小、疗效好、经济简便等优点。

耳穴疗法的适应症有:1.疼痛性疾病,如各种扭挫伤、头痛、神经性疼痛等。2.炎症性疾病,如牙周炎、扁桃体炎、胆囊炎、百日咳、流感、腮腺炎等。3.功能紊乱性疾病,如胃肠神经官能症、心律不齐、高血压、眩晕症、多汗症等。4.过敏及变态反应性疾病,如荨麻疹、哮喘、过敏性鼻炎等。5.内分泌代谢紊乱性疾病,如甲减、糖尿病、更年期综合征。

通讯员 尹伊兰

## 自制香囊袋 闻香防流感

春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,我们可以通过自制香囊袋预防流感。

我国自古就有闻香祛病的传统。把具有芳香气味的天然中药植物装入锦囊制成,佩戴于腰间或挂在脖子上,也可系于手袋或床前、汽车厢内,香囊袋中的芳香物质通过呼吸道进入人体,对多种致病菌有抑制生长的作用,可提高身体抗病能力,对预防流感有一定作用。儿童经常佩戴香囊袋,对流感、白喉、水痘、流脑、麻疹等传染病有一定的预防和辅助治疗作用。

家庭香囊的制作方法为:药店购买中药苍术、山奈、白芷、藿香、佩兰、川芎、菖蒲、薄荷、香橼、辛夷、艾叶各5克,轧成粗颗粒,兑入冰片3克拌匀,装入袋中缝好即成。

天津 副主任中药师 韩德承



## 矽肺的中医辨证治疗

矽肺是长期吸入游离二氧化硅含量较高的粉尘所导致的一种以肺部组织弥漫性纤维化为主的全身性疾病,临床症状主要为咳嗽、咳痰、胸闷等,进展缓慢,晚期病情加重,且常并发肺气肿、肺结核、肺心病等疾病。在我国尘肺病中占据50%以上,是一种危害患者健康后果最严重的职业病。

### 矽肺的中医病因病机

矽肺的病位首先在肺,继则影响脾、肾,后期病及于心。

粉尘被吸入肺,沉积肺内,矽尘性质燥烈,易耗伤肺津,肺气受损,从而出现咳嗽、胸闷、气急等症状。矽尘沉积不去,化热灼津为痰,日久导致痰瘀血瘀,瘀久化热、伤络,出现咯痰、胸部刺痛。久则耗气伤阴,导致肺气虚和肺阴虚,出现气短、乏力、口干咽燥等症。肺病日久不愈,伤及脾胃,出现气短懒言、痰多、面浮足肿等脾气虚症状。肺肾相生,若肺出现气阴虚损,上源枯竭,肾气以及肾水无以生化,最终可出现肾气以及肾阴虚衰,出现动则喘甚、呼多吸少、腰膝酸软等症。

邪实多由于金石、瘀、痰阻滞,正气虚多由于肺、脾、肾虚损。针对肺、脾、肾三脏的不足,以“虚则补之”“缓则治其本”为原则,在稳定期主要采取扶正固本的方法,以达到增强体质、改善症状的效果。

### 矽肺的中医辨证治疗

1.燥邪伤肺 患者出现咳嗽带

血、咽干鼻燥、疲乏消瘦舌红少津等时,主要采用清燥润肺的治疗方法,服用清燥润肺汤加减。方药为:生甘草6克、胡桃仁10克、杏仁15克、麦冬15克、鸡内金10克、阿胶10克、生石膏30克、桑叶10克等。

2.痰瘀阻肺 患者如出现胸闷、咳嗽、舌质暗沉舌苔腻、脉弦涩或者弦滑、胸前疼痛如针扎等症状,以祛痰化痰宣肺为主,服用导痰汤和桃红四物汤加减。方药为:川芎10克、茯苓15克、生地10克、枳实10克、当归15克、胆南星10克、红花10克、桃仁10克、生姜10克、法半夏15克、橘红15克。

3.肺脾两虚 患者如出现气短懒言、痰多、纳差、乏力,面浮足肿等,方用六君子汤加减。方药为:人参9克、白术9克、茯苓9克、炙甘草6克、陈皮3克、半夏5克、大枣3枚。

4.肺肾两虚 患者如出现动则喘甚、呼多吸少、腰膝酸软等,方用麦味地黄汤加减。方药为:肉桂3克、沉香3克、麦冬10克、五味子5克、熟地10克、山茱萸10克、茯苓10克、泽泻10克、丹皮10克、山药10克。

矽肺病关键在于预防,应避免接触致病粉尘。矽肺患者平时调养时可配合气功、针灸等综合措施,增强机体免疫功能。

湖南省株洲市攸县中医院  
中医内科 李娟

## 千家药方

### 厚朴花治梅核气

梅核气是指咽喉中有异常感觉,但不影响进食为特征的病症。如梅核塞于咽喉,咯之不出,咽之不下,时发时止为特征的咽喉疾病。多见于绝经期女性。采用单味中药厚朴花治疗,效果不错。

方法:取厚朴花10克,水煎代茶,频服。

厚朴花性味苦、微温,可理气,化湿。梅核气多因气机郁结所致,本品能够疏肝解郁、宽胸理气,故有较好的疗效。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光 献方