



年终体检频频查出“结节”

中医专家:肝气郁结可引发 不良情绪宜疏解

临近年终,不少单位都为职工安排了福利:做一个全身的健康体检。可当很多人拿到体检结果时,发现频频出现“结节”的字眼,肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……那么对于结节,该怎么处理呢?中医又是如何认识和治疗的呢?下面我们一起来听听中医专家怎么说。

受访专家

湖南中医药大学第二附属医院消化内科(肝病科)主任医师 祁双林

祁双林主任医师表示,大家对于结节不要过分担心,绝大部分结节都是良性的,只需在专科医生指导下定期随访和复查结节变化即可;同时,大家要对生活习惯等进行调整,防范结节的反生。

肝气郁结,易生结节

结节的发现主要原因有两个:一是随着医学技术的发展,检测仪器在精确度上不断提高,即便是微小结节,也能查出;二是现代人的生活、工作及学习压力越来越大,加班、熬夜成了常事。中医认为,结节的发病与肝的生理功能异常有关,现代人精神上的压力和不规律的作息,都会影响到肝气的正常疏泄。

中医根据结节部位的不同,将其归属于“癭病”“痰核”“乳癖”等范畴。肝在五行学说中属木,具有生长、升发、条达、舒畅的特点。肝主疏泄,调节情志,肝的疏泄功能正常,就不容易出现各种结节。不良情绪与不规律的起居作息,都会影响肝气的正常疏泄,长期如此就会导致肝气郁结。而肝气不畅不仅影响情绪,还会使得脾胃运化水液的功能失调,加之喜食生冷油腻等不良饮食习惯,会导致痰湿内聚、阻滞气机,出现气滞血瘀

而发为结节。

《黄帝内经》中记载:“肝病者,两胁下痛引少腹,令人善怒。”当肝气疏泄功能不正常时,两侧肋部易感到胀痛。当肝失疏泄,就容易憋堵,会在情绪上表现为易怒。肝经之气不能正常舒展,也会出现胸闷、气短、闷闷不乐等症状。

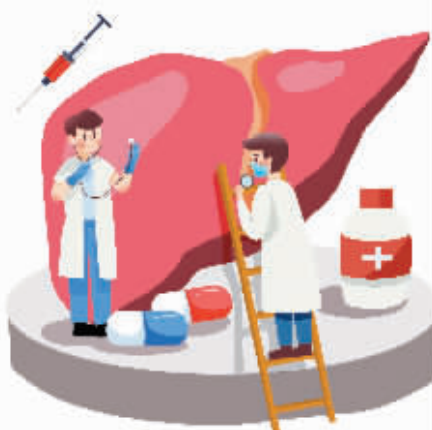
生活调理通肝气

想要肝气通畅,首先要在情绪上自我调节,保持心情舒畅,找到合适的方式去释放压力。保持愉悦、轻松的心情和乐观的心态进行工作、学习和日常生活,避免出现过度的情绪波动。可根据自己的兴趣爱好及身体状况,选择适合的户外活动或锻炼方式,如散步、慢跑、太极、八段锦、球类运动等,调畅肝气,同时起到提升正气的作用。

饮食调理对于缓解肝气郁结也具有较好的作用。中医理论认为,甘缓入脾,具有补脾和中之效。适当食用入脾的甘味食物,如大枣、山药、芡实、白扁豆、薏苡仁等,有助于肝、脾平衡。同时,肝气郁结者应注意少吃生冷、油腻食物及辛辣刺激之品(如麻辣烫、火锅、炸物等),避免饮酒和食用辛温之品(如人参、鹿茸、羊肉等),以免助热生火,影响脾胃的正常运化功能。

穴位按揉 疏肝理气

肝气郁结者可配合穴位按



揉,通过局部刺激,疏经活络,扶正祛邪。穴位具体选择如下。

1. 太冲穴 该穴是足厥阴肝经的穴位,位置在脚背第1、2跖骨间,跖骨底结合部前方的凹陷中。用手指指腹按压或按揉穴位,以有酸胀感为宜,每次2~3分钟,可起到疏肝理气之效。

2. 膻中穴 膻中穴在躯干部当前正中线上两乳头连线中点。经常按揉此穴,有益气宽胸、活血通脉的作用,能够缓解胸闷、气胀及疼痛发酸等症状。

3. 掌擦肋部 用双手手掌隔一层单衣,贴于两侧肋部,配合自然呼吸,沿着肋骨走行直线来回用力做擦法。每分钟60~80次,每天2~3次。可调和肝气,宽胸解郁。

严重者,可结合予以中药处方或中成药,中成药可选用逍遥丸。

本报记者 陈艳阳 通讯员 陈安妮

颈肩疼痛不适 常按三穴

低头族、葛优躺,是我们都很熟悉的词语,但这些不正确的姿势却可能给颈椎带来伤害。颈肩出现紧张不适、疼痛时,可以经常按摩以下三个穴位。

1. 肩井穴 该穴属于足少阳胆经,位于大椎与肩峰端连线的中点上。肩井穴关系着颈肩部肌群,现代常用于治疗肩颈部软组织疾患,可以疏通颈肩部气血,起到舒筋活络的作用。用拇指和食、中指相对用力,提拿肩井处的筋肉,应缓缓提拿,不可使用暴力,然后将筋肉放回,以局部有酸胀感为佳。可重复多次,以局部筋肉松软为度。

2. 委中穴 位于人体腘横纹中点。用两拇指按压两侧的委中穴,用合适的力度进行,一般以稍微感到疼痛感时最佳。一压一松为1次,坚持做50次。常按此穴有舒筋通络、散瘀活血和止痛的作用。

3. 肩贞穴 在肩关节后下方,臂内收时,腋后纹头上1寸。主治肩胛疼痛、手臂不举、上肢麻木、耳鸣、齿疼、癭病,及肩关节周围炎等。用双手拇指指腹分别按揉对侧肩贞穴,按摩50次左右,以局部感到酸胀感为宜。

除了按摩外,热敷、针灸、理疗的方式也可以有效缓解疼痛,可根据自身情况选择。

涂雅文



千家药方

坐骨神经痛药酒方

取独活90克,当归100克,秦艽60克,西洋参(研粉另包)60克,干地黄、川芎、细辛各60克,寄生、牛膝各60克,桂枝90克,糯米1000克,苡米250克,酒曲适量。

将诸味中药水煎取药汁;糯米、苡米洗净,水浸过滤,蒸熟待冷,加入药汁、酒曲和匀,放入净坛中,放保温处发酵;闻有酒香,加盖封固,将酒坛埋入潮湿的净土中,经10天~20天后取出,再经10日后开封备饮。早晚各服1次,每次150~250毫升,每次加西洋参粉6克饮用。主治坐骨神经痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等。

治褥疮方

取紫草15~20克,青黛20~30克,冰片15克,研末过细筛,经高压灭菌,入瓶备用。局部消毒,将患者溃疡面及脓性分泌物洗净,洗至溃疡面充血后,撒入药粉,甲硝唑注射液或庆大霉素注射液纱布覆盖,每日1~2次。一般敷药7~10天后长出新鲜肉芽,10~20天左右疮面可愈合;对有感染者,再撒敷云南白药粉,每日3~5次。笔者从事临床50余载,屡用屡效。

新化县铁路医院
主任医师 李典云 献方

冬季易上火 中医综合调理

近期气温骤降,我国北方地区已经供暖,南方地区也多采用空调取暖,人们长时间处于干燥环境之中。中医认为,燥邪易耗损人体津液,以致引“火”上身。冬天内热上火一般分为实火或虚火,可以在医生指导下,通过中药、针灸、饮食等方法进行综合调理。

中药调理

冬天内热上火,如果是实火,患者可能会出现面红目赤、大便秘结、口苦口臭等症状,可遵医嘱使用清热泻火的药物进行治疗,如牛黄清胃丸、龙胆泻肝丸、唇齿清胃丸,可以一定程度上缓解实火的症状。如果是虚火,一般是阴虚导致,会出现口舌生疮、潮热盗汗、五心烦热、失眠等症状,可遵医嘱使用滋阴清热的药物进行治疗,如知柏地黄丸、大补阴丸、固经丸等。

针灸调理

如果患者生活不规律或经常熬夜,会导致肝火旺盛,肝火旺盛容易导致内热、引起上火的情况,患者可以在医生指导下选择针灸来调理。如果是实火,可以针灸少泽、少冲、中冲等穴位,

泻出体内实火。如果是虚火,可通过针灸三阴交、阴陵泉、太溪等穴位进行治疗,将体内虚火引出。

饮食调理

部分患者冬天爱吃辛辣刺激的食物,很容易导致内热上火。可适量吃清热的食物,如黄瓜、番茄、绿豆、芹菜等,可在一定程度上起到降火的作用;也可以吃些滋阴的食物,如雪梨、白萝卜、百合、山药等,能够滋阴补液,也可起到降火的作用。

有些患者冬天长期内热上火,建议及时到医院就诊,在专业中医师的指导下对症治疗,以免延误病情。治疗期间,应注意饮食清淡,少吃辛辣、油腻等刺激性食物。

中南大学湘雅三医院
中西医结合科副主任医师 张婷

