

中医经经验谈 小伙迁居后体质改变致痛风发作

湿热体质，该如何调理？

从干燥的青海高原迁居湿热的湖南，38岁的青海小伙何先生未曾料到这一生活环境的改变竟让他陷入了“脚痛吃药→腹痛发作→停药再脚痛”的痛苦循环。在多家医院求诊无果后，近日，湖南中医药大学第二附属医院骨伤科专家门诊熊辉教授为其找到了病因，并通过中医辨证施治解除了疼痛困扰。

体质改变，引发痛风发作

何先生5年前定居长沙后，痛风便开始反复发作，脚趾关节出现红肿热痛，服用药物虽能暂时缓解疼痛，却会引发胃部隐痛等副作用，这种折磨严重影响了他的工作与生活。何先生辗转多家医院，尝试了吃药、清淡饮食、多饮水等多种方法，症状始终无法得到有效控制。半个月前，他找到了中医骨伤名家熊辉教授。

“这是典型的环境造成体质改变再引发疾病的连锁反应。”熊辉分析道，青海干燥的气候与湖南湿热的环境差异显著。熊辉通过舌诊发现，何先生舌苔厚腻、脉象滑数，且伴有大便粘腻的症状，这是湿热蕴结体质的显著特征，而这正是其痛风反复发作的病理根源。

中医综合治疗，脚不痛了

熊辉教授表示，对于这类患者，中医药能发挥独特作用，不过中药治疗并非简单替代止痛药，而是通过改善体内湿热环境，从根本上阻断疾病发展进程。针对何先生所患痛风病



湿热证的情况，熊辉为其开具了蠲痹历节清方，该方由苍术、黄柏、黄芩、土茯苓、茵陈、防己、泽泻、白术、当归、甘草组成，具有清利湿热、通利关节的功效，共7剂。服用第3付中药时，何先生的足部疼痛已大部分缓解，整个人也精神了许多，且未再出现胃部不适。复诊时，何先生难掩喜悦地表示：“熊教授，我脚不痛了，肚子也不痛了！”

熊辉提醒何先生，即便血尿酸达标降到400微摩尔/升以下，还要继续从以下四个方面来稳定尿酸。1.严格限制高嘌呤食物（内脏、浓汤、海鲜），避免酒精及含糖饮料，多选低嘌呤食物如蛋类、脱脂奶、蔬菜和低糖水果。2.每日饮水2000~3000毫升，适量运动（如快走、游泳）控制体重，规律作息，避免熬夜和剧烈运动。3.可饮用无糖苏打水碱化尿液，补充维生素C（≤500毫克/日），辅助治疗。4.需坚持低嘌呤饮食，按医嘱用药，定期复查尿酸及肝肾功能。随后，熊辉教授又开了7剂蠲痹历节清方，何先生满怀信心地重返工作岗位。

湿热体质常见，做好生活调理

熊辉教授表示，湿热体质作为中医九大基础体质类型之一，其典型特征表现为面部油光积聚、舌苔黄腻、口苦欲饮冷饮等湿热内蕴症状，伴随排泄物质地黏腻，附着于马桶壁不易冲净。该体质存在湿重于热与热重于湿的亚型差异——湿邪偏盛者多伴有形体偏胖特征，而热邪亢盛者常伴随性情急躁、易怒等情志表现。

在我国一般人群的中医体质流行病学调查中，湿热体质人群占比显著，在偏颇体质类型中高居第二位。当代社会快速变迁进程中，饮食结构偏向膏粱厚味、过量饮酒成风、作息昼夜颠倒、精神长期高压等现代生活方式，正促使该体质群体持续增长。聚焦地域特征，湖南省受亚热带季风性湿润气候主导，年均降水量充沛叠加高温天气持续时间长，构成了湿热体质形成的客观环境条件。

熊辉教授提醒，湿热体质多因湿热蕴结难化，需重点调理体内湿火交蒸之症，以分消湿浊、清降伏火为要义。生活起居中，湿热质人群宜规避暑湿侵袭及涉水淋雨，谨防外湿引动内邪；注重疏解肝郁气结，保持心境平和，避免情绪剧烈波动；保持规律运动习惯，坚持中高强度有氧锻炼，如耐力跑、游泳训练、竞技球类等。饮食调养方面，当严格戒除烟酒，杜绝湿热内生诱因；日常膳食优选甘寒清利之品，如绿豆（芽）、绿豆糕、绿茶、芹菜、黄瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜等，少食羊肉、动物内脏等肥厚油腻之品，以及韭菜、生姜、辣椒、胡椒、烧烤等辛温助热的食物，以免助长湿热之邪。

通讯员 曾朋 陈安妮

柏仁养心茶 助您养心安神

根据中医的五行学说，“心”与“夏”相应，因此，进入夏季后，我们应顺应天时，重视心神的调养，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。下面给大家推荐一款养心安神的茶饮——柏仁养心茶。

此茶饮由柏子仁、酸枣仁、百合三味药组成，具有养心补肝、宁心安神的功效。其中柏子仁养心安神、润肠通便，酸枣仁养心补肝、宁心安神，百合具有滋阴润燥、养心安神的功效。该茶适用于心气不足、心血亏虚所致精神恍惚、心悸易惊、失眠多梦、头晕健忘等症状的人群服用。可取百合、酸枣仁、柏子仁各5克，泡茶喝。

注意事项：1.外感发热患者慎用；2.脾胃虚寒、腹泻便溏者慎用。3.过敏性体质者禁用，部分中药可能引起过敏反应，如皮肤瘙痒、红疹、呼吸困难等，过敏性体质者应避免饮用。4.小儿减半、孕妇慎用。

怀化市中医院
主治医师 杨欢

常做提肛动作 防肛门渗液

步入中老年后，人的脏器功能减退，收摄功能下降，因而常常出现肛门渗液等，自觉肛门处不时有液体渗出，引起肛门不适、瘙痒等。临床观察发现，经常做提肛动作，可有效防止肛门渗液。

提肛可概括为四个字，即吸（吸气）、舐（舌舐上腭）、提（提肛门）、闭（门气）。具体操作时要求全身放松，将臀部及大腿用力夹紧，接着吸气，舌舐上腭部，同时肛门要向上提收（如忍大便状），提肛后稍闭一下气，然后配合呼吸，全身放松。可随时随地进行，每回练20~30次，每日2~3次。

中医认为，肺主气，司呼吸，与大肠相表里。提肛时肺部有节律性的呼吸运动可增强肺主气能力，使大肠收摄能力加强。同时，提肛运动可改善盆腔血液循环，增强肛门括约肌收缩能力，有效防治肛门渗液。需要注意的是，患有肛门直肠炎、肛周脓肿等急性炎症引起的肛门渗液时，须待疾病治愈后方可进行。

湖北远安县中医院
主任医师 胡献国

苓桂术甘汤 治老年肠鸣不断

老年肠鸣不断常发于中老年人，症见患者形体消瘦、神疲乏力、气短懒言、肠鸣、连续不断、食少便溏、完谷不化、腰酸背凉，叩击腹部稍胀、无痞块、有矢气，舌淡体胖有齿印、苔薄而滑，脉沉细而无力。治宜健脾化饮、温肾壮阳利水。采用苓桂术甘汤治疗老年肠鸣不断，效果较好，现介绍如下。

处方：茯苓20克，桂枝、炒白术各15克，菟丝子12克，肉桂、干姜各9克，甘草6克。水煎，分3次服，每日1剂，连服2~6剂。一般服用3剂，即可见效。全方共奏健脾化饮、温阳利水之功。药中病机，故显疗效。

四川 主治医师 胡佑志

龙牙百合

阳出者特大而肥美。”龙牙百合入选了中华中医药学会2020年出版的《道地药材标准》。

百合在湖南分布较为广泛。湖南省龙牙百合的道地产区以隆回县、洞口县、中方县为核心，娄底市、邵阳市、怀化市其他各县区等地也生产。

根据2020年版《中国药典》规定，龙牙百合性味甘，寒。归心、肺经。具有养阴润肺、清心安神之功效，用于阴虚燥咳、劳嗽咳血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

百合应用广泛，百合固金口服液、舒神灵胶囊、解郁安神冲剂、复方川贝止咳糖浆等中成药中都用到了百合。龙牙百合提取物可以用于化妆品，常用于面膜等保湿美白产品中。龙牙百合是湖南省药食两用资源代表种类，入选国家《既是食品又是中药材的物质目录》。在气候干燥的秋季，喝一碗百合粥，可润肺止咳、宁心安神。

湖南省中医药研究院
中药资源研究所
副所长 副研究员 金剑



龙牙百合来自百合科植物百合的干燥肉质鳞叶。《中国药典》2020版收载的名称为百合。秋季采挖，洗净，剥取鳞叶，置沸水中略烫，干燥。

《药物出产辨》记载“湖南湘潭、宝庆产者，名拣片外合，为最佳……以龙牙合为最，拣片次之”。湖南有19种地方志将百合列入“药之属”，如康熙《宝庆府志》、乾隆《湖南通志》等；道光年间（1849年）《宝庆府志》与光绪年间（1876年）《邵阳县志》都记载：“百合邵