



学生久坐、白领伏案,便秘成了“都市病”?

中医调肠通便全攻略来了

现代快节奏生活下,学生久坐刷题、白领长期伏案,加之饮食不规律、熬夜、高压等,导致便秘成为高发的“都市病”。许多人将其视为小问题,却忽视了长期便秘潜在的健康隐患。下面,我们从中医的角度剖析如何调肠通便,从根源上守住肠道健康。

3个“通便开关”+1道药膳,专治不同便秘

便秘不是小毛病,拖久了全身都受伤。我们可先试试按摩以下三个穴位,再配合药膳。

1. 天枢穴

(1) 穴位定位:腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。简易取穴:肚脐左右两侧各3横指处。

(2) 操作方法:双手食指、中指并拢,按揉两侧天枢穴,顺时针揉动,每侧3~5分钟,以腹部微微发热为度。

(4) 适宜人群:学生、白领等各类便秘患者,尤其腹胀明显、肠胃积热者。

2. 支沟穴

(1) 穴位定位:前臂背侧,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间。简易取穴:手腕背侧横纹往上4横指,两骨之间凹陷处。

(2) 操作方法:用拇指点按对侧支沟穴,力度以酸胀感为宜,每侧3~5分钟。

(3) 适宜人群:压力大、情绪紧张导致排便不畅的患者。

3. 大肠俞穴

(1) 穴位定位:腰部,第4腰椎棘突下,旁开1.5寸。简易取穴:腰部两侧,与肚脐平齐的腰椎旁开2指处。

(2) 操作方法:双手握拳,用拳背轻叩或按揉,每次3分钟。

(3) 适宜人群:长期久坐、肠道蠕动慢的群体。

4. 药膳

山药南瓜粥这道药膳非常适合便秘人群,可参考以



下做法。

(1) 原料:取山药、南瓜各30克,小米40克。

(2) 制作方法:山药、南瓜去皮切小丁;小米淘洗干净,加水煮开,放入山药和南瓜,小火煮至食材软烂、粥汁黏稠即可。

(3) 适宜人群:山药益气养阴、健脾固肠,南瓜补中益气、润肠通便,小米健脾和胃、安神助眠。三者搭配温和养胃,适合饮食不规律、脾胃虚弱、久坐气滞、大便偏干的长期患者。

调理日常饮食,让肠道更顺畅

1. 膳食纤维,促进排便。膳食纤维能增加粪便体积、软化大便,促进肠道蠕动。建议每日摄入25~30克纤维,多摄入燕麦、苹果、香蕉、胡萝卜、豆类(如黑豆、鹰嘴豆)、全麦面包、糙米、芹菜、绿叶蔬菜(如菠菜、羽衣甘蓝)、坚果。

2. 充足水分,润肠通便。膳食纤维需结合水分才能发挥作用。建议成年人每日饮用1.5~2升温水。同时,晨起空腹喝1杯温水可刺激肠道;每日餐前30分钟饮水效果更佳。

清淡汤类、含水量高的蔬果(如黄瓜)也可。

3. 健康脂肪,有益肠道。脂肪能润滑肠道,帮助排便。建议选择橄榄油、亚麻籽油(可凉拌或直接饮用少量)等;每日摄入一小把坚果如核桃、杏仁;鱼类如三文鱼、沙丁鱼等富含 $\omega-3$ 脂肪酸的深海鱼,既富含优质蛋白又有优质脂肪,可增加摄入。少吃肥肉等高饱和脂肪酸食物。

4. 趋利避害,忌口重要。避免摄入加重便秘的食物,如辛辣、油炸、腌制、蛋糕、饼干、油炸食品、烧烤等高盐高脂高糖食品;少吃白米饭、白面包精制主食;避免烟酒刺激加重便秘。

5. 饮食习惯,健康肠胃。三餐规律、定时进餐,可培养肠道规律蠕动;细嚼慢咽、充分咀嚼,减轻消化负担;餐后摩腹,适当活动,散步15分钟促进肠道蠕动。晨起喝一杯柠檬蜂蜜水,可促进排便。西梅汁、火龙果、红心柚等,可以润肠通便。

6. 情志舒畅,排便顺畅。肝气条达则气机通畅,脾胃健运,排便自然顺畅。注意劳逸结合,及时调节压力,避免情绪焦虑、生气郁结,减少气滞便秘的发生。

湖南中医药大学
谢子畅 任泓溪 孙贵香

慢阻肺稳定期,中医常用的调理方法有哪些?

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是一种以持续气流受限为特征的疾病。稳定期是慢阻肺患者发病过程中较为平缓的时期,症状轻微或无明显症状,但是气道炎症及肺功能损害还在不断发展。中医在慢阻肺稳定期的调理方面积累了丰富的理论知识和临床经验,强调既病防变、扶正祛邪,通过整体调节人体脏腑功能、改善气血运行、提高机体抵抗力等,以达到缓解症状,减少急性加重的次数,延缓病情发展,改善生活质量。

中药调理

中药调理秉承“急则治标、缓则治本”,根据稳定期本虚标实的病机特点,扶正祛邪、标本兼顾是其核心治法。

临床上,常用补肺、健脾、益肾的药物固其根本,如补肺健脾的黄芪、党参、白术、茯苓;益肾纳气的山药、熟地、山茱萸、补骨脂;同时佐化痰降浊、活血化瘀之品,如陈皮、半夏、苏子、莱菔子燥湿祛痰;丹参、川芎、桃仁、红花活血化瘀等。经典处方有六君子汤健脾化痰、金水六君煎滋肾化痰、补肺汤益气补肺、金匱肾气丸温肾纳气,临床上可以根据病人的具体证型进行药材加减。如肺脾气虚的用补肺汤合六君子汤加味,肾不纳气的用金匱肾气丸合金水六君煎化,兼有瘀血的加丹参或者血府逐瘀汤,使扶正而不留滞,祛邪而不伤正气,以改善病人的咳嗽、咳痰、气促等情况,加强肺功能,减缓疾病的发展。

针灸疗法

针灸疗法是利用针刺和艾灸方法刺激特定的穴位来疏通经络,调和气血,从而改善慢阻肺稳定期的病症。穴位多选用肺俞、膻中、太渊、足三里等,其中肺俞穴位宣肺行气;膻中穴位宽胸行气;太渊是肺经的原穴,能补肺气;足三里则健脾胃以资气血生化之源。配穴随证型增减,肺脾气虚者加脾俞、气海;肾不纳气者加肾俞、太溪;痰浊阻肺者加丰隆、中脘;瘀血阻络者加膈俞、血海。在操作过程中,使用平补平泻的方法,并保持针灸20~30分钟,每周进行2~3次,同时可结合艾灸,增强温通的效果。

研究显示,针灸可在提高机体免疫力和降低急性发作频率的同时,调整呼吸中枢,改善肺通气功能,解除气道痉挛,缓解咳嗽气喘。

推拿按摩

推拿按摩是通过对手表某一特定区域施以手法,刺激经络气血的运行而达到宽胸理气、化痰止咳的功效。常用的手法有推法、揉法、按法和拿法,着重对背部和胸部的穴位和经络进行操作。在进行背部的操作时,通常会选择膀胱经和督脉,然后从大椎穴向下推到命门穴,重复这个过程5~8次,接着按摩肺俞、脾俞、肾俞等背俞穴,每个穴位持续1~2分钟,直到感到酸胀为止;胸部的运行则是沿着肋间隙由内而外分推挤,点压膻中、中府、云门等穴位,并结合揉捏肋肋,以疏畅气机。

另外,还可以按压合谷、列缺、太渊等上肢穴位并取穴揉捏肩井、风池疏风宣肺。治疗周期为每次20~30分钟,每天或隔天一天进行一次,以10次作为一个完整的疗程。此疗法可松弛呼吸肌紧张,增加胸廓活动度,促进排痰,解除胸闷、气短等症状,特别是对那些不能耐受药物和针灸者,往往是综合调理方案中的一个重要环节。

湘西州民族中医院 张雪香



湖南道地药材③4

湘白芷

列白芷榜首。

湖南省第四次全国中药资源普查显示,白芷主要以湘东、湘北区域为主。湘白芷的道地产区包括茶陵县、华容县等地。

根据2020年版《中国药典》规定,湘白芷性味辛,温。归胃、大肠、肺经。具有解表散寒、祛风止痛、宣通鼻窍、燥湿止带、消肿排脓之功效。用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞流涕、鼻渊、牙痛、带下、疮疡肿痛。

湘白芷可广泛应用于中成药和中药方剂中。在2020年版《中国药典》中,133个成方制剂含有白芷,如鼻炎灵片、藿香正气口服液、元胡止痛片等,均是以白芷为主要原料配方而成。在中成药中,头痛宁片、伤风宁片、脚气散等中成药中都含有白芷。湘白芷还属于药食两用品种,可以用于药膳佳肴,是常用的天然调味料。

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

《中国药典》2020年版在白芷项下收录了白芷或杭白芷2种植物基源。湖南道地药材湘白芷来自伞形科植物杭白芷的干燥根,药典收录的名称为白芷。夏、秋间叶黄时采挖,除去须根和泥沙,晒干或低温干燥。

湖南茶陵是白芷历史产区,品质好,具有较高的知名度,称为“茶芷”,与“杭芷”“川芷”并列为全国三大名芷。1987年出版的《全国土特产大全》,“茶芷”名