

气得肚子疼，也许是这种病

40岁的黄女士，最近总是反复右上腹胀痛，而且很多时候都是因为情绪刺激而发病，她特意来到湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科门诊就诊，通过检查，黄女士被诊断为慢性胆囊炎。

家人介绍，黄女士性格内向，凡事都默默承受，少与人倾诉。黄柳向副主任医师介绍：黄女士是典型的“忍”出来的胆囊炎。情绪、压力与胆囊炎的发作有关，它属于消化心身疾病。

不良情绪会引发胆囊炎吗？

人们常用“肝胆相照”形容彼此亲密无间、互相坦诚。肝与胆是一对“患难与共”的“兄弟”，在中医里，足厥阴经属肝络胆，足少阳经属胆络肝，两者构成表里相合关系。

肝主疏泄，分泌胆汁；胆附于

肝，藏泄胆汁。肝之疏泄与胆汁分泌、排泄互相影响。二者协同合作，则胆汁疏利，助脾胃消化食物；如果情志失调，肝气郁滞，就会影响胆汁疏利；而胆腑湿热，也影响肝气疏泄，最终导致肝胆气滞、肝胆湿热，引发胆囊炎。

中医对这类胆囊炎有妙招

【中药分型治疗】这类胆囊炎常见有肝胆气滞证、肝胆湿热证、肝郁脾虚证、脾胃气虚证等几种证型。治疗需根据病情急、缓、虚、实，辨证选择相应治法。实证者，以祛邪为主，如清热利湿、疏肝利胆；虚证者，以扶正为主，如健脾益气、养阴柔肝。

在辨证基础上，可酌情加调畅情志的中药，如郁金、佛手、香附、玫瑰花、合欢皮、贯叶金丝桃等；睡眠

差者，可酌情加安神助眠的中药，如酸枣仁、柏子仁、百合、珍珠母、龙骨、远志等。

【穴位按摩】因生气导致胆囊炎疼痛发作时，可先用一些简便的方法止痛缓急，由患者或身边的人操作。比如，点按胆俞穴（在背部，第10、11胸椎棘突下凹陷中，向外旁开二横指），连续按摩15分钟以上，疼痛大多可缓解；或点按阳陵泉穴（小腿外侧上部，当腓骨小头前下方凹陷处），用手垂直按下2寸。

【饮食调护】患者宜低脂饮食，忌油腻食物，忌用熇、炸、煎等方法烹调食物，忌吃辛辣刺激的调味品，忌食黄豆、土豆、红薯、洋葱等会引起胀气的食物。宜少食多餐，避免过饱；忌酒及咖啡、浓茶等。

【心理疏导】对于情绪性的胆囊

炎，心理疏导必不可少。可以配合移精变气、情志相胜等中医特色心理疗法，也可通过音乐辅助心身同调。

恢复期可适当运动

胆囊炎发作时，疼痛明显者不宜剧烈运动；恢复期可适当运动，如慢跑、散步、游泳、打太极拳等，有助于增强胆囊肌肉的收缩力，防止胆囊内胆汁滞留，有利于炎症的控制和康复。从中医的角度，运动可促进全身气血运行，有助于肝胆之气疏泄条达，使胆汁分泌、排泄正常，减少胆囊炎的发作。同时，运动也是一种移情易性的方法，患者可借此排解不良情绪，并转移对症状的注意力，减轻自我不适的感觉。

（据湖南中医药大学第一附属医院公众号）

资讯

中国营养学会继续教育培训班在长沙圆满结束

本报讯（通讯员 周丽湘）为助力实现健康中国目标，中国营养学会国家级继续医学教育项目“人体营养评价和膳食管理”培训班，于2020年11月8日至11日在长沙举办，来自上海、青岛、安徽、湖南等地疾控中心、大专院校教师、医院、健康管理中心、食品相关企业营养专业工作者近百人参加了培训。

此次培训旨在让营养科技工作者在营养筛查与评估的基础上，在对重点人群（婴幼儿、孕妇乳母和老年人）、慢性病人（肥胖、糖尿病、肿瘤康复期等）的膳食指导、运动与营养改善等实用技能水平和专业水准上有进一步的提升。湖南省营养师工作学会专家委员会的唐大寒教授、朱



培训班现场

旭萍教授、张红辉教授、刘爱苹执行理事长以及中南大学营养与食品卫生系秦虹教授等奉献了精彩的课程。

培训由中国营养学会主办，湖南省营养师工作学会协办。为做好服

务，湖南省营养师工作学会成立了志愿者工作小组，学员遇到问题都通过线上提要求线下志愿者落实解决，学员们反映，整个学习过程效率高，收获大。

健康养生

秋冬头屑多皮肤痒，你该养血润燥了

秋冬干燥多风。皮肤容易起屑发痒、头发变得干枯无华……如何让自己活得更“滋润”，养血润燥最为先。

养血润燥 秀发不再“下雪”

最近小梅的头皮总是痒，她禁不住要挠，头皮屑落满两肩，让人挺尴尬。而严重的断发、脱发更令她担心不已。

养生指导 秋冬是脂溢性皮炎好发的季节。由于天气渐凉，毛孔收缩，皮脂排除不畅，反令毛孔堵塞。加之葱蒜、火锅、烧烤、动物脂肪等摄入增多，增加了皮肤的代谢负担。推荐“养血润燥汤”：制首乌、当归各25克，丹参、白藜皮、黄芩、杏仁各15克，升麻10克，生甘草3克。每日1剂，水煎2次，共取汁250毫升，分3次温服。制首乌、当归、甘草养血润燥；

丹参活血通络、祛瘀生新；白藜皮、黄芩清热；杏仁润燥泽肤；升麻清热解毒。最适于干性、脂溢性皮炎血虚风燥症。

养血润燥祛风

让皮肤瘙痒说“拜拜”

每年的秋冬季夜晚，刘大爷总是被皮肤瘙痒折腾得整夜难眠。越抓越痒，越痒越抓，苦不堪言。

养生指导 秋冬季皮肤瘙痒困扰着许多中老年人。痒在中医属于“风证”，中医理论提倡“治风先补血，血行风自灭”，血液充足，末梢供血良好，皮肤干燥自然可以得到改善。不妨选择温和的养血润燥药物调适身体，如当归、黄芪、地黄、茯苓、冬虫夏草、人参、川芎等，让血液循环顺畅、气血调和。适度的运动也

很重要，可以提高身体的代谢率，促进末梢血液循环，改善皮肤瘙痒症状。

养血润燥膏 养颜又祛病

每逢秋冬季，面部皮肤易缺水、泛黄，是许多爱美人士的烦恼。

养生指导 取阿胶250克，黑芝麻、核桃仁各500克，去核红枣750克，冰糖250克，均打成粗粉后拌匀。再倒入黄酒1000毫升，拌匀后，盖好入锅隔水蒸。大火蒸15分钟后转小火蒸一个半小时。放凉后冷藏保存。每日1至2次，一次一勺。阿胶、红枣可补血；黑芝麻、核桃仁能补肾；冰糖润燥。坚持服用可使头发乌黑坚韧，面部无斑，美容养颜。对于老年人，其补血、补肾及治疗咳嗽的效果也很好。

（据《大众卫生报》）

健康妙招

天干物燥 快给嘴唇做个保养

冬季悄然而至，到了冬天，你会穿上厚重的棉衣、保暖的棉鞋，戴上漂亮的围巾、实用的手套。但当你那“红苹果”般的小脸上，一张干涩的嘴唇，不时还会撕掉一块皮，你还会觉得自己美丽“冻”人吗？

其实很多人会忽略对口唇的保护，一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。其实冬季护唇方法很简单，记住以下三个保养小妙方，这个冬天让你的嘴唇美丽红润：

多吃些富含维C、E的水果（比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓）和蔬菜（紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜），用口服的方法以补充皮肤所需要的营养，从身体内部做好皮肤的滋润。配合使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜，从外部做好皮肤的滋润。

注意平时的保养。切记千万不要用手去撕掉干燥的脱皮，有可能会将唇部撕伤，同时你手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3至5分钟，让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，再涂润唇膏加以保护。嘴唇发干时，尽量不要涂口红，或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底，上完口红后涂上唇蜜，会让你的口唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人，不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

（据《北京青年报》）