

生活中,人们常常谈及“瘀”的概念,比如瘀血、祛瘀、化瘀等。“瘀”到底指什么?是一般人理解的瘀血,还是别有他意?祛瘀和化瘀又有何不同?这里跟大家好好聊一聊。

先确定什么是“瘀”?中医概念里,“瘀”并不仅仅是指瘀血这种病理产物,也代指常见的一类致病因素和病理状态,许多疾病的出现与其密切相关。中医学中“瘀”有两层意思:一为“瘀邪”,指包括瘀血在内的气、血、津、液、痰、湿、火、热等内外邪毒;二为“瘀滞”,即病邪留滞体内,运行不畅,导致身体产生的种种不适。

“瘀”会给我们的身体带来哪些危害?首先,它会影响到体内血液运行,导致血液瘀积,产生病痛,如瘀血滞于心,可致胸痹心痛;瘀血滞于肺,可致气促咯血;瘀血滞于胃肠,可致恶心呕吐,甚至便血;瘀血滞于脑,可致头晕头痛;至于瘀血长期阻塞血管,可能血管破裂,血流脉外,造成新的瘀阻等。其次,“瘀”会影响体内水液输布,使得体内该排出的废物无法排出,该输送的营养物质无法输送,最终导致体内

中医是如何祛瘀的

服逍遥散通畅血脉 针灸拔罐理气化瘀

湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复科副主任医师 钟峰

废物蓄积,新陈代谢无法维系,从而产生一系列疾病。再次,“瘀”还会影响体内气机运行,气机运行不畅,引起体内经络脏腑之气阻滞,如阻滞于脾致食欲下降,腹胀腹痛;阻滞于肝致肋肋胀痛,暴躁易怒;阻滞于肺致咳嗽痰多,喘咳不宁;阻滞于经络致所过部位疼痛或活动障碍。最后,“瘀”的多样性会引起疾病的发生、发展变化不好把握,病症繁多,病程缠绵,病情变复杂,难以治疗。

如何辨别体内有“瘀”?中医认为,体内有“瘀”的人常会出现以下表现:1.疼痛。这种疼痛可能局限于某一个部位,也可能出现在全身各处。2.肿块。肿块可在体表,亦可在体内,可单一,也可能是多发。

3.出血。常见于皮肤瘀斑、瘀点,女性可见月经量增多、可见血块。4.情绪异常。常见于抑郁、愤怒、癫狂等情绪。5.紫绀。口唇、爪甲呈现出青紫、暗淡等瘀血或者缺血的表现。6.肌肤甲错(肌若鱼鳞)、毛发不荣。皮肤干燥瘙痒,头发干枯失去光泽等。

体内有“瘀”如何解决?根据“瘀”产生的特征和表现不同,通常采用“祛瘀”和“化瘀”两种办法:“祛瘀”主要是用活血祛瘀药将瘀邪逐出体内、通畅血脉的方法;“化瘀”主要是将瘀邪消散化解,如理气化瘀、健脾化瘀、通络化瘀等。中药汤剂往往是医家首选,医生会根据患者证型不同提供相应的中药处方加减,如逍遥散、桃核承



瘀”和“化瘀”两种办法:“祛瘀”主要是用活血祛瘀药将瘀邪逐出体内、通畅血脉的方法;“化瘀”主要是将瘀邪消散化解,如理气化瘀、健脾化瘀、通络化瘀等。中药汤剂往往是医家首选,医生会根据患者证型不同提供相应的中药处方加减,如逍遥散、桃核承

气汤、补阳还五汤、温经汤等。除了中药口服,针灸、拔罐、按摩、刮痧等中医外治手法亦为常用,主要选择的穴位有足三里、三阴交、血海、膈俞、合谷等。日常生活中,通过进食一些针对性的食物,也可以起到“助化”的作用,比如黑木耳、洋葱、冬瓜、萝卜、海带、山楂、菠萝、葡萄、橘子等。中医认为,少量适度饮酒,有利于排出体内“瘀”邪。当然,运动也是必不可少的,平时可以慢跑、打太极、骑自行车、游泳、跳舞等。

祛“瘀”是一条漫漫长路,除了治疗,更重要的是预防,日常生活中养成良好生活习惯,维持合理饮食结构,保持心情愉悦舒畅,让身体祛“瘀”存新。推荐两个简单的化瘀茶饮方:

玫瑰花茶。取5~6朵玫瑰花,放入开水中冲泡,2~3分钟后水温稍凉就可饮用,注意冲泡次数不要超过3次。

山楂益母草红糖茶。取山楂30克、红糖20克、益母草20克,将山楂、益母草放入砂锅内,加清水适量,煮取汁液,加入红糖,锅内再煮至红糖完全溶解即可。▲

立夏后要防肠胃不适

北京中医药大学中医学院主任医师 王彤

5月5日至5月20日是立夏日。元朝《月令七十二候集解》云:“夏,假也,物至此皆假大也。”这里的“假”是“大”的意思,指春天的植物到这时已经长大了,此时的气候特点表现为温度明显升高、雷雨增多、农作物生长旺盛。

立夏开始是一年中阳气最盛的时间段。根据《素问·四气调神大论》提出的“春夏养阳,秋冬养阴”理论,具体养生方法如下:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。”夏季的三个月,谓之“蕃秀”,是万物繁茂秀美的时令。天地之气相交,植物长势旺盛,人们的作息应该是晚睡早起,不要对天长炎热感到厌倦,尽量情绪平和不急不躁,使气色焕发光彩,体内的阳气得到自然宣散,这

样才能养生。随着气温升高,人们难免会出现心浮气躁的情况,表现为心情烦躁、容易上火,再加上常食冷饮等寒凉之品而影响食欲,导致食欲下降、容易疲倦、大便溏泻等脾胃气虚的症状,就需要选用党参、黄芪、白术、甘草等药物以健脾和胃。如果有肢体困重、口干欲饮、口中黏腻、大便黏滞不爽等脾胃湿热的症状,可采取健脾祛湿方法,主要用药有荷叶、藿香、薏米、茯苓、芡实等。所以,立夏后,饮食方面宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣食物少吃,避免贪凉。李时珍在《本草纲目》中提到:“每日起,食粥一大碗。空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之良。”给大家推荐莲子粳米粥、山药粳米粥以平稳度夏。▲



桑叶饮控血糖

山西中医药大学附属医院 内分泌科主治医师 田望旺

桑叶为桑科植物桑的干燥叶,《本草纲目》载:“桑叶乃手足阳明经之药,汁煎代茗能止消渴。”《中药大辞典》中记载桑叶有抗糖尿病作用。说到桑叶的作用,就不得不提“桑叶饮”。

“桑叶饮”由桑叶、苦瓜、葛根、山药组成,将这4味药按照4:6:3:3比例煎汤服用,具有清热生津、补肾健脾的功效,

临床常用于治疗糖尿病。

中医认为,多数糖尿病患者是湿热瘀毒并重、阴虚症状不显,故临床应辨证侧重:偏于湿热者要清热化湿,方用桑叶饮配合藿香正气散加减;热毒甚者要清热解毒,佐以凉血活血,方用桑叶饮配合五味消毒饮加减;慢性糖尿病患者缠绵不愈,所谓“久病人络、久虚入络”,治疗应以活血化瘀佐以清热解毒为原则,方用桑叶饮配合桃核承气汤或络效灵丹加减。▲



有些人会出现皮肤瘙痒、眼睛发痒、嘴唇发黑、皮肤变黑、眼圈发黑的情况,周围一些“有经验”的长辈往往会提醒你:“可能是肝出问题了,赶快去看医生”。这样的判断到底对不对?

《黄帝内经·素问》中说:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝主藏

血液循环不畅;慢性肾炎、尿毒症患者等也大都会有嘴唇发黑的情况出现。

“两痒三黑”不一定是肝病引起,但出现这些症状时,还是应该高度重视。除了及时就医,做肝功能、肝炎病毒指标、上腹部B超等检测外,平时注重养肝护肝

“两痒三黑”,从养肝入手

上海中医药大学附属龙华医院副主任医师 王奕

血,除调节全身气血运行,还管血液分配。如果气血运行不畅,不能濡养肌肤,则会出现皮肤瘙痒、肤色变黑的情况。临床中,慢性病毒性肝炎、肝硬化、酒精性肝病等患者经常出现皮肤瘙痒、肌肤甲错黯黑的症状。《黄帝内经》曰“肝开窍于目”“肝受血而能视”,足厥阴之脉连目系。可见眼睛与肝脏确实关系密切,肝血充足,双目有神,视物清晰;肝血不足,则目失所养,导致两目干涩发痒,眼圈发黑,视物昏花不清。

根据传统中医理论,肝经上循咽喉,肝血不足,会出现嘴唇发黑现象。慢性乙肝和肝硬化患者由于肝功能衰退,肝脏分解能力下降,导致黑色素增多,除了嘴唇发黑,同时还会伴随面容灰暗、干枯,脸色暗沉等症状,统称为肝病面容,是病情加重的表现。除此之外,不良饮食习惯引起的消化系统功能紊乱;冠心病、贫血等心脑血管疾病导致的

也十分重要,可以从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。

肝主疏泄气机情志,怒则伤肝,而肝气郁结,人就容易郁闷,所以平时要注意保持情绪的的稳定,遇事不要太过激动。

《黄帝内经》有云:“卧则血归于肝。”当人睡着时,体内的血就会归到肝里去了。养肝要多注意休息,不要熬夜。中医认为,亥时(晚上9点到11点)应该入睡,到子时、丑时就应进入深度睡眠,因为丑时(凌晨1点到3点)走的就是肝经了。

平时饮食一定要清淡,尽量少食或不食生姜、辣椒等辛辣、刺激性食物。不偏食的同时,多吃新鲜蔬果,不暴饮暴食或进食时间不规律,尽量不饮或少饮酒,减少对肝脏的损害。

《黄帝内经》亦云“肝为罢极之本”,肝气足才能耐受疲劳,肝气不足容易疲劳得病。不要经常疲劳工作或运动,劳逸结合才能强身健体。▲

