

中医治未病,告别亚健康

本报记者 李嘉

你是否感觉四肢疲惫,浑身乏力,经常出现肩颈腰腿不适,夜晚辗转难以入眠?健康不仅仅是生病这么简单,在健康与疾病之间还存在一种“灰色状态”,当身体释放上述信号时,那么你可能已经处在“亚健康”状态,“亚健康”也是中医里“未病”的一种特殊形式。

日前,记者邀请湖北科技学院附属第二医院中医康复科副主任、主治医师余六平,和大家分享治未病与亚健康调理健康知识。

什么是治未病?

很多人第一次听到这个名字时都会把未病的“未”理解为肠胃的“胃”,但其实是未来的“未”。现在很多中医院都建有治未病中心。

中医“治未病”一词由来已久,源于《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”

因此,中医“未病”即“疾病未成”,还没有生病,疾病前期。但随着中医理论的发展,未病的概念不断扩展,已经包含了无病期、欲病期、“既病防变”期、愈后防复期。

这四期都代表了什么样的一个状态?无病期,即人体处于健康状态。欲病期,即病而未发的状态,“欲病”之说,源于唐代孙思邈的《备急千金要方》。

欲病期,在外表虽然有不舒适的症状表现,但仅仅是若不平常,全身不适,不足以医院检查各项指标又都未见异常,医生不能以诊断某一种疾病。因此实质上是人体处于未病与已病之间的一种状态。

既病防变期,指的是机体已经出现病变,但是疾病有由轻变重的过程,虽然,机体某些脏腑已有病变,但其他脏腑仍然是健康的,疾病有向其他脏腑转变的可能,此时其他脏腑仍然是“未病”的范畴,需要预防疾病转变,由轻变重。

愈后防复期,即病后初愈,体弱易复,疾病容易重新发作,此时也是未病范畴。

未病与亚健康有关吗?

亚健康这个名词相信大家都不陌生。根据健康的定义,我们知道人除了健康和疾病状态,尚存在一种介于二者之间的状态,称为第三状态,即亚健



康。

“亚健康状态”是我国学者王育学于20世纪90年代中期提出的“中国式”名称。亚健康状态也被视为灰色状态、亚临床症状、亚健康状态等。

国内较多采用的亚健康概念为:人们表现为身心情感方面处于健康与疾病之间的健康低质量状态及体验。亚健康是机体在无器质性病变情况下发生的一些功能性改变,主要是指人体开始有病理信息,直到形成“已病”之前各种的状态,虽有症状,甚或体征,但未达到疾病的诊断标准。

因此“亚健康”与中医“未病”中的欲病期的内涵接近,但“未病”的内涵更加丰富,外延更广泛。所以现代医学的“亚健康”不等同于中医学的“未病”,但两者在内容上存在着层次上的涵盖,可以说“亚健康”是“未病”的组成部分。

亚健康有哪些表现?

多数情况下,健康、亚健康、疾病状态是一个不间断的连续过程。因其主诉症状、表现多种多样,且不固定,也被称为“不定陈述综合征”。对其表现进行总结,主要有如下几种情况:

第一,躯体不适综合征,表现为身心不适感,但躯体物理检查及实验数据均正常。如身体疼痛、耳鸣、头晕、便秘、健忘、失眠、烦躁、自汗、饮食减少等症。

第二,亚临床症状综合征,此类症状

不具有病理意义,但也查不出具体原因,如更年期综合征、神经衰弱综合征、慢性疲劳综合征、考试综合征等。

第三,病原体携带状态综合征,即个体为病原体携带者,躯体功能、心理状态等正常,病原体检查实验值异常,如乙肝病毒携带者等。

第四,检验高低值临界状态,即某些临床检查的实验值处于高、低限值,比如说血糖偏高,但是又未达到糖尿病诊断标准。

第五,躯体健康处于高致病性危险因素状态,如超重,肥胖症前期等。

治未病有哪些方法?

治未病的方法有很多,例如:体质调理、食疗与膏方、冬病夏治、针灸、拔罐、推拿等,但是最受欢迎的还是以中医外治法为主的中医干预治疗,例如:灸灸、督灸、温通刮痧等。

冬病夏治:三伏贴是冬病夏治的一种方法,可以根据各人的体质、病情,辩证施治拟定膏方,一人一方,量体用药,起到增强体质,祛病延年的作用。

食疗:可以选择一些合适的茶饮方。比如:柏子仁合欢茶,使用的原料有柏子仁15克,合欢花6克,将二味中药沸水冲泡,加盖焖10分钟,代茶饮服,具有安神助眠的功效,适宜于各种失眠者。

针刺:可以选取四神聪、神门、内关等穴位。

咸宁麻塘中医医院

举办第十届“麻塘”膏方养生节

本报讯 记者李嘉、通讯员孟兰报道:11月8日上午,第十届“麻塘”膏方养生节在咸宁麻塘中医医院门诊二楼候诊厅盛大开幕,许多热衷养生保健的市民朋友纷纷前往参与。

活动现场,护士余浩弘以一套精彩的中国传统养生功法八段锦的演示,拉开了膏方节的序幕,大家纷纷跟着学习、体验,现场气氛热烈。

紧接着,治未病中心主任黄莉华为

大家带来《膏方》科普讲座,她通过PPT形式,对膏方的定义、膏方的起源、膏方的功效、适宜人群、常见治疗疾病、膏方服用方法及注意事项等方面进行讲解,加深大家对膏方这一中医精粹的理解。

现场还有膏方受益者给大家分享自己服用膏方的感受。“我以前肝功能不好,晚上还经常失眠,自从服用了膏方后,肝功能正常了,睡眠也改善了很多。”市民冯先生激动地说。

市中医医院专家建议:

冬季膏方进补正当时

本报讯 记者李嘉报道:“吃了陈医生开的膏方,气虚乏力的症状得到了缓解,再也不拉肚子了,精神也好了很多。”近日,72岁的林女士来到市中医医院脾胃肝胆病科复查开方时说。

林女士患有慢性肝病和慢性胃炎,体质虚弱,平时稍有不注意就容易拉肚子,且伴有精神不佳、体虚乏力、胃口不好等症。

经抽血化验及胃镜检查,林女士各项指标正常,并没有什么大问题。“从西医角度来看,可能是因为慢性腹泻导致

林女士出现精神困乏等亚健康状态。从中医角度来看,林女士为脾胃阳虚,气血亏虚症状。”该院脾胃肝胆病科主任、副主任医师陈敏经过对症分析,为林女士开具了“健脾益肾膏”。

“这个膏方主要成分是黄芪、党参、枸杞、鹿角膏、柴胡、当归,加上蜂蜜熬制而成,可以帮助患者益气健脾,同时还有疏肝理气、温补肾阳的作用。”陈敏提醒,糖尿病患者应谨慎食用蜂蜜熬制的膏方,可以选择木糖醇熬制或者不加糖的“清膏”。陈敏表示,冬季是最适合膏方进补

的季节,尤其是气虚、血虚、阳虚、阴虚等体质虚弱的人群适宜在冬季补益。“补益之药多为甘温之品,容易导致进补之人上火,而春夏秋季节人体易受风、热、暑、湿、燥等偏热性之邪外感,内外相合,更易导致进补上火的发生,故冬季进补更合时宜。”陈敏解释说。

他建议,凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术后、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状者,均可冬令进补膏方,能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。

链接: 治未病适合的人群有哪些?

1. 身体健康、无异常指征,需保持最佳状态者;
 2. 体质偏颇、有疾病易患倾向者;
 3. 自觉症状明显、但理化指标无异常者;
 4. 理化检查指标处于临界值、但尚未达到疾病诊断标准者,即疾病的易患人群;
 5. 慢性疾病的稳定期,需延缓发展、预防并发症者;
 6. 病已痊愈、大手术后身体虚弱,需进一步调养恢复者。
- 很多人都容易失眠,应该怎么调理?

失眠,也称睡眠减少亚健康,是指持续2周以上不能获得正常睡眠,如入睡困难,醒后难以入睡,多梦,易惊醒等,晨起后有明显不适感或不解乏,并排除各种疾病导致的睡眠减少。

失眠的调理方法:首先当然是日常的生活调摄,如情志调摄,疏解心理压力;起居起居调摄,包括规律的作息、改善睡眠环境等;还有饮食的调摄。

失眠还可以选择心、肝、神门、皮质下等对应的穴位。还有皮肤针、推拿等调理方法。临床上可根据患者情况酌情选用。

生活顾问

梨形身材是“基因彩票”吗

本报讯 记者李嘉报道:近日,国际知名医学杂志发文指出,腰臀比越大,死亡率往往越高。这究竟是怎么回事呢?

通俗来说,腰臀比不同对应的也就是人们常说的“梨形身材”或“苹果形身材”,二者因脂肪堆积部位不同,带来的疾病风险确实有差异。

“梨形”或者“苹果形”是根据肥胖的部位不同划分的两种身材,也对应着不同的腰臀比。苹果形的身材脂肪主要堆积在腹部,相应腰臀比更高,这种情况男性多见一些。梨形身材多见于女性,大部分是臀部和下肢的脂肪含量多一些,而腰部就相对细一些,腰臀比相对较低。

研究人员表示,在临床上确实会把“腰臀比”作为重要的参考标准,而腹型肥胖的风险确实要比外周的臀部肥胖有更大健康风险。

脂肪组织是人体最大的内分泌器官,会分泌很多炎症因子,且脂肪组织含有的胆固醇也容易致动脉粥样硬化,增加心脑血管疾病的风险。无论“梨形”还是“苹果形”,还是要在做好营养均衡的同时保持适当的运动锻炼,形成健康的生活方式。

山楂与高蛋白食物相克

本报讯 记者李嘉报道:近日,一位网友因同时吃了大量山楂和板栗导致胃痛去医院就诊,医生初步诊断为胃炎、胃石。

医生表示,其实不仅仅是板栗,山楂最好不要和任何高蛋白食物一起吃,而且最好不要过量进食。这主要是因为板栗中含有大量淀粉、蛋白质、维生素等营养成分,而山楂中含有较多的果酸等,易于胃酸螯合,易于与食物中的果胶、食物纤维、蛋白质形成螯合物。

螯合物一种不溶于水的物质,这种物质不仅会影响身体对蛋白质的营养吸收,还可能结块形成胃石,导致肠胃不适。

因此,吃山楂时要避免空腹进食,还要避免和这些含蛋白质丰富的食物一起吃,特别是我们生活中常见的鸡蛋、牛奶、海鲜等。

体检发现囊肿怎么办

本报讯 记者李嘉报道:体检时,经常会发现体检报告中显示有囊肿,囊肿到底是什么呢?若是在体检时发现了囊肿,该怎么办呢?

囊肿是一种良性的疾病,如同一个个封闭的“水泡”。大多数的囊肿形成原因不明,有天生的,也有遗传的,好发在全身各个部位,常见的为肝、肾脏以及卵巢。

肝囊肿是长在肝脏上的所有囊泡状病变统称,它是一种较常见的肝脏良性病变。多发生在20岁~50岁,绝大多数的肝囊肿不会发生癌变。

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种,这里讲讲卵巢子宫内异位囊肿,因囊液像巧克力,也被称为“巧克力囊肿”。巧克力囊肿最常见的症状就是疼痛,包括痛经、慢性盆腔痛及急腹痛。

如果囊肿没有继续长大,或者自行消失,就无需太在意;如果半年后囊肿不消失,或继续长大,应根据相应情况进行处理,进一步明确性质。

喝酒的4个叮嘱

本报讯 记者李嘉报道:喝酒已经成为我们生活中的一种社交需要,大家可能都会碰到要喝点酒的情况,那么在喝酒的时候,特别要注意这几点:

喝酒没有安全剂量。从健康角度来讲,希望大家尽量不要喝酒,能不喝就尽量不要举杯。尤其对于孕妇、哺乳期妇女、儿童来说,酒精的危害更大,这几类人就不要喝了。另外,痛风、糖尿病、心脏病等慢性病患者也尽量不要喝酒。

要注意控制量。如果实在想喝酒或者需要饮酒,那么男性的酒精摄入量每天不超过28克,女性每天不超过14克,相当于女性每天最多喝啤酒360毫升或葡萄酒150毫升,或低度白酒75毫升,男性每天最多可以喝啤酒720毫升或葡萄酒300毫升,或低度白酒150毫升。

喝酒之后多喝水。喝完酒后可以多喝水,因为酒精代谢需要通过尿液排出,多喝水能更快地将酒精排出体外。

文明喝酒,不劝酒不拼酒;喝酒不开车,开车不喝酒。自己喜欢喝点酒没问题,但是喝酒要讲文明,尤其是朋友聚会时气氛热烈,经常会喜欢拼酒、劝酒,建议大家千万不要这样做,每年都有因为拼酒、劝酒导致死亡的事件发生。而且喝酒千万不要开车,要开车就不要喝酒。

同济赤壁医院 举办员工登山比赛

本报讯 记者李嘉、通讯员沈静报道:为丰富职工业余文化生活,增强团队作战能力,营造健康积极向上的企业文化氛围,日前,同济赤壁医院工会组织职工登山活动,共有100余名职工参加,活动地点是雪峰山,总里程是5公里。

随着号令响起,现场气氛瞬间被点燃,参赛职工冲出起跑线,迈着矫健的步伐,奋力向终点冲锋,一路上大家你追我赶、意气风发、精神抖擞。

登山过程中,职工们争先恐后、勇攀高峰,体现出勇于争先的竞赛意识和拼搏精神。同时,他们还发挥团结友爱、互帮互助的精神,一路上互相关心、互相激励,陆续登上顶峰。

经过1个多小时的比赛,分别赛出了青年男子组、青年女子组、中年男子组和中年女子组的前三名。医院领导为获奖职工颁发了奖品,鼓励大家再接再厉,争取在以后的比赛中获得更好的成绩。

同济赤壁医院总务方典伟表示,此次登山比赛是对广大员工身体素质和工作风貌的一次展现,是一次增强体质、磨练意志的机会。“通过本次登山比赛增强了大家的团队凝聚力,充分展现出大家锲而不舍、坚韧不拔的毅力,希望大家能够把这种精神投入到助推医院的高质量发展中去。”



孙大方
咸宁麻塘中医医院 主治医师

膀胱咳

《内经》云:“肾咳不已,则膀胱受之,膀胱咳状,咳而遗溺。”肾虚日久则影响膀胱发为膀胱咳,从临床医案上看,在治疗上多用补肾收涩之法。《素问经注节解·咳论》认为膀胱咳系“咳久气虚,津不能藏,故寒气下流而遗溺。”肺气不降则咳嗽,膀胱不约则遗溺,因此,膀胱咳大抵是肺、膀胱同病,涉及脾胃、肝肾、三焦诸脏腑。膀胱咳与肺之宣降、脾之升举、三焦之气化、肾阳之温煦、膀胱之约束功能密切相关。治疗时也应分清虚实,虚则多为肺脾肾不足,脾肾虚则膀胱失约,咳嗽时尿尿;实则为邪气滞留三焦,上而逆肺,下及膀胱,咳而遗尿。治以温阳化气,方取肾气丸加味。

大肠咳

大肠咳指咳嗽时会现大便失禁的症状。《素问·咳论》:“肺咳不已,则大肠受

之,大肠咳状,咳而遗矢。”若久病或体虚之人,咳嗽日久,气虚湿盛,大肠为传导之腑,咳则传导失职,气不固摄,则二便遗失,故“咳而遗矢”,治以桃花汤合玉屏风散加味治之。若大肠实热积滞而致肺气不通,下气不通则肺气壅滞,影响肺的宣发肃降而为咳,治疗时可用提壶揭盖之法,宣肺清里,治以凉膈散加味。

小肠咳

《素问·咳论》:“咳不已,则小肠受之,小肠咳状,咳而矢气,气与咳俱失。”小肠咳指咳而肠中排出气体者。小肠主泌别清浊,为受盛之腑,胃中的水谷经过胃的初步腐熟后下传至小肠,则小肠气奔,

“咳而矢气”,治以芍药甘草汤加味。

胃咳

《内经》:“脾咳不已,则胃受之,胃咳之状,咳而呕,呕甚则长虫出。”胃咳是胃气上逆所致的咳嗽,其特点是“咳而呕,呕甚则长虫出。”胃气以通降为顺,若脾宣发太过,在胃气随脾气上逆,咳而呕为其常见症状,临床治以异功散加川椒、乌梅治之。

三焦咳

《内经·咳论》:“久咳不已,则三焦受之,三焦咳状,咳而腹满,不欲饮食。”三焦咳指咳而腹满,纳食减少者。“三焦咳”的主要病机为肺脾胃功能失调,枢机不利,寒热、饮食、痰饮、水湿、瘀血等邪气壅滞

于胃,上扰于肺,肺失宣肃。三焦为原气之别使,水谷精气运行之通路,久咳则三焦气虚,原气不足以温肺助胃气,故水谷精微运化失职,则不欲饮食而腹满。治以异功散加味。

胆咳

《内经·咳论篇》:“肝咳不止,则胆受之,胆咳之状,咳呕胆汁。”肝与胆相表里,肝咳不已,肝火亢盛,可致肝胆经实火或湿热,症见咳嗽,肋痛、口苦、口渴、呕吐、小便黄赤,舌苔黄腻弦数,具有病程较长、夜半后咳嗽发作或加重、白天减轻的特点,常伴夜间发热、汗出、咽痒等症状,辨证属肝胆经实火或湿热,治以泻肝胆实

火,清利湿热为则,方取龙胆泻肝汤加味。

五脏六腑皆令人咳是中医“天人合一、形神一体、五脏一体”观在咳嗽病理上的体现,富有系统论的思想和整体观念,“五藏各以其时受病,非其时,各传以与之,人与天地相参。”归根结底也是“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”。因为不同季节有不同的异常气候,但都可影响相关脏腑而波及肺致咳,说明五脏相对应季节时邪的易感性,反映出四时五脏的发病观念。脏腑辨证治法咳嗽,既要了解咳嗽的病因病机及证候特点,又要掌握相关脏腑的病理生理特征及相互关系,分清标本缓急、虚实主次才能做到效如桴鼓,立起沉疴。



咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院