

好脾胃养出好咽喉

强调“做与文化相适应的医生”及“为医者要有善辨思智与慈悲情怀”;坚持“学术求实”反对“标新立异”;中医传承首先要树立中医思维,倡导开展“无利益师带徒”促进中医人才培养多元化。

嗓子不舒服,我们常会泡点胖大海、金银花茶喝,或者是在药店买点润喉糖吃。这个方法有效,但仅限于急性咽喉炎。比如因吃辛辣食物、感冒等原因引起的嗓子疼,临幊上就称为急性咽喉炎。

而长期嗓子不舒服,检查又没异常病变的情况通幊是慢性咽炎,这种患者遇到外界刺激时,往往会症状加重,嗓子会出现刺激瘙痒感,也会经常发干,有时还会有异物感,此时如果再用胖大海、金银花等以清热解毒为主的苦寒药物,就不合适了,往往还会伤及脾胃,甚至加重咽喉的不适。

从中医理论上看,咽属胃系,脾与胃互为表里,寒凉攻伐太过,而碍脾胃,或饮食不节,思虑劳累过度,伤脾胃,都会导致脾胃虚弱,清阳不升,咽失温养,从而出现咽部的不适。

有位女作家几年前找我看病,通过问诊,我得知她经常熬夜写作,平时专注起来也常常忘记了吃饭。饮食不规律,长此以往脾气就会虚弱,脾的升降功能受到影响,加上思虑过度,“脾虚及肝”

又影响了肝的疏泄,造成肝郁气滞,于是会出现嗓子发堵症状。《金匮要略》中说“妇人咽中如有炙脔咳之不出,咽之不下”,其中炙脔是指烤肉,意思就是说嗓子眼里像含着一块烤肉一样,咳也咳不出来,咽也咽不下去。形容的就是她这种情况。

我给她开了中药调理外,还建议她平时可以用合欢花、玫瑰花、厚朴花,泡点三花茶喝。这三种花药性平和舒缓都不寒凉,大多数此类病人也都可以作为居家调理的茶饮长期服用。

玫瑰花可以疏肝解郁;厚朴花有宽中理气的作用;合欢花除了有理气的作用,还有安神的效果,三花合用使得她平稳地度过焦虑状态,所以调理效果还不错。

许多慢性咽炎患者,不少与思虑过重有关系,除了就医外,我常建议大家放松心情。我们常说健康两字,什么是健康?不仅要有强健的体魄,还要放空心思。听说季羡林老先生的养生之道是,一常锻炼,二不挑食,三不嘀咕。前两条暂且不论,仅这第三条,“不嘀咕”如果做到了我们的病情也就能缓解一大半了。这与中医“病从心生”观点不谋而合。

人体乃一综合全息的体系,见微知著,大患往往从细节中首先显露出来。我常告诫自己要“以患为师”,

即看病不要只盯着病人的“病”,还要注重患病的“人”,就是指上至自然变化,四季更迭,中至社会政治、经济、文化,下至人的体质、性情、好恶、饮食习惯、生活方式等,都将体现在患者身上,在诊病时都要考虑到,这才是中医辨证论治,审病求因的治疗理念。

在咽部疾病治疗中,注重局部与脏腑的关系辨证施治,以固本治标,标本兼顾,也是中医的思维特点。比如在五行里,脾属土,肺属金,脾和肺是相生的关系,如果脾土受了损伤,也会影响到肺的功能。这叫“母病及子”,也就是说母亲有了病,影响到了孩子。临幊上,我常用的脾肺同调的方子是,甘草6克、百合6克、陈皮6克。在火上煮15分钟左右,放保温杯里随喝随续。陈皮有理气宽中、止咳祛痰作用;百合滋阴养阴、清肺;甘草具有调和诸药的能力。这三味药,不寒不热,也不燥,也可以代茶饮。

常有人问我,咽炎的治疗是中医好还是西医好,实际上,中、西两种医学是互补关系,无所谓哪一个更好,在疾病某一个阶段,哪一种方式更有优势,就应采用哪一种治疗方式。

而医者不问中西。学习掌握现代医学知识为中医所用才是正道,中医、西医本应殊途同归。两者一为“道”一

为“术”,现代中医既要领悟“道”,也要掌握“术”。所以在继承中医专科特色技术方面,我们也在不断地改进技术并广泛应用于临幊。

有一个简单、普适性的贴法,在这里可以推荐给大家:准备炒好的莱菔子、苏子各10克,生姜10-15克。先把莱菔子、苏子打成细粉。再将生姜切碎,捣烂成姜泥,然后把姜泥与药粉用白醋搅拌均匀,涂抹到敷贴(药店可买到)的凹槽处,贴到天突穴(胸骨的上边有一个凹陷的地方)即可。

这个方法源自明代的一个传统的方子,叫三子养亲汤,只是此处,我们把白芥子换成了生姜。这是因为白芥子作为外用药物可能会对皮肤有一些刺激,而生姜不仅安全无刺激,它的辛散作用还能将莱菔子、苏子的药效更好地渗透进去。每次贴两个小时,每天贴一次,连着贴三天,应该就有比较明显的效果了。为证明这个药有没有效果,我们还做过个实验,把用药的作为一组病人,又把外观与药物差不多的“安慰剂”作为一组病人。每组100个病人,随机地进行贴敷,最后证明用药组是有效果的,所以沿用至今,并推广到北京地区普遍推广。

(北京中医药大学东方医院耳鼻喉科主任医师刘大新)

链接

治咽炎的院内制剂

利咽合剂(口服液):利咽合剂为南京市中医医院的镇院之宝,有养阴生津,清热利咽的功效,用于慢性咽炎。临床除成人口外,也应用于小儿。

铁笛润喉丸(蜜丸):“铁笛润喉丸”是湖南中医药大学第一附属医院从上世纪60年代后期依古方,采用桔梗、麦冬、诃子、青果、木蝴蝶、玄参、茯苓、儿茶、甘草等13种药物制成的蜜丸,用温水冲服即可。

靖咽丸(蜜丸):靖咽丸为中医科学院西苑医院配制的院内制剂,成分为天冬、薄荷、金莲花、陈皮、桔梗、甘草。清咽、润咽,适用于以下症状:咽喉微疼,微痒,咽燥,声音不扬,咽中少痰而黏稠,不易咯出,吞咽不顺,有异物感,咽黏膜暗红。

喉特灵、喉可安(含片):喉特灵、喉可安均为广东省中医院特色院内制剂,是当地及南洋一带有名的急慢性咽喉炎小灵药。喉特灵主要成分为甘草、防风、桔梗等。其作用为消炎解毒、化痰止咳、清咽润喉、生津止渴,用于急慢性咽炎。喉可安的主要成分为青梅胚、甘草、桔梗、南星、法夏、防风、白芷等,也叫话梅药。功能为消炎解毒、化痰止咳,清咽润喉,生津止渴、祛风镇吐,同样适用于急慢性咽炎。

秋季养生六要诀千万别忘了

秋天是万物成熟收获的季节,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,以养收为总的原则。具体来说,有下面6个要诀:

忌悲。中医理论认为,秋天对应的脏器是肺,悲伤容易伤肺。反过来,肺气虚了,机体的耐受能力下降,也易产生悲伤的情绪。所以,秋天自我调养要做到内心宁静舒畅,切忌悲观伤感,即使遇到伤感的事,应主动予以排解,以避肃杀之气。同时,还应尽量收敛神气、平和心态,以适应秋天容平之气。

咽津。秋季多干燥,人容易出现口干舌燥等不适。《道藏·玉轴经》提出,“真液养真阴”,就是教大家咽津,具体方法为:舌头在嘴里搅动,以刺激唾液的产生,然后分成3次咽下,并有意识地将其送入丹田。

润肺。秋天的饮食强调滋阴润肺。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物,以益胃生津;也可熬生地粥,以滋阴润燥。另外,吃百合、秋梨等也可润肺。

食酸。《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛



泻之。”就是说酸味能收敛肺气,辛味则发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛辣食物,适当多吃酸味的果蔬。

秋冻。秋天刚至的时候,暑热未尽,早晚温差大,天气

变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况,这时不宜立刻增加衣物。秋天微寒的刺激,可提高大脑的兴奋性,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,更能适应即将来临的冬季。当然,

秋冻也要适度且因人而异,不能冻得打寒战,老人和孩子则要注意保暖。

秋膘。炎热的夏季,人们普遍胃口较差,立秋以后,天气虽热,但人们身上再无黏腻不适的感觉,于是想要吃点好的,以

补偿入夏以来的亏空,因此民间有“贴秋膘”一说。贴秋膘最常吃的是炖肉。不过,一来现代人普遍饮食热量偏高,二来很多人本体重就超标,所以贴秋膘一定要适度,不宜大吃大喝,特别是少食肥甘厚味。