



震元堂名医访谈之十一

一年中有半年在外吃饭的商务男,被腹泻折磨多年

主任中医师用三伏贴,调理好了他的老毛病



医生名片:黄桂兴,主任中医师,毕业于浙江中医药大学,浙江省针灸学会理事,从事中医工作40余年。擅治:中风偏瘫、面瘫、颈、腰椎间盘突出症、风湿、类风湿性关节炎、骨质增生、失眠、月经不调、痛经、更年期综合症、前列腺炎、前列腺肥大、盆腔炎、胃肠疾病、减肥等疑难杂症及亚健康调理。

记者 潘秀玮 文/摄

“黄医师,我又来了,现在我的慢性结肠炎已经好很多了,今年是第三年了。”说话的是一位在柯桥做纺织外贸生意的蔡先生,他是主任中医师黄桂兴的老病号了,本周四上午,他来到位于越城区培新小学对面的震元堂国药馆,是来复诊的。

两年前,当时45岁的蔡先生患上了慢性结肠炎,不仅大便次数多,大便也不成形,排便粘滞不畅,还经常隐隐腹痛。原来从事外贸生意的蔡先生,工作生活不太规律,是位空中飞人,平时应酬也多,一年中基本有半年时间是在外吃饭的,有时忙起来又会忘记饭点,工作10多年后,他的慢性结肠炎越来越严重,以前吃点止痛片和止泻药还管用,可是到

了后来,腹痛腹胀就每天发作,人也越来越消瘦,甚至不敢上高速,因为他自己也不知道什么时候肚子不争气要上厕所。6年时间里,原本健壮的蔡先生,体重减少了30斤,苦不堪言。

“拉肚子,也就是腹泻,是很常见的‘小毛病’,但是如果加以重视,会愈演愈烈成很严重的疾患。”对此,黄桂兴医师表示,蔡先生的病症主要是因为生活不规律,“胡吃海塞”的机会也太多,因饮食不洁或不节制而导致的慢性结肠炎。同时,工作上的压力也导致蔡先生经常情绪不佳,影响食欲。

“腹泻的症状是排便次数增多,粪便稀薄,或泻出如水样。西医诊断中的急性慢性肠炎、胃肠功能紊

乱、过敏性肠炎、溃疡性结肠炎等都有腹泻的症状。”黄桂兴说,“我们中医的前辈、明代著名医学家张景岳就有‘泄泻之本,无不由于脾胃’这么一个论断,因此本病无论虚实,皆不可攻伐太过,应以扶正为主,攻邪为辅。”

“针对蔡先生的病症和体质,主要还是采用温肾健脾的方子,配合三伏贴,我会在患者背上的肾俞、脾俞、大肠俞;腹部的天枢、关元、气海;腿上的足三里、阴陵泉、下巨虚等穴位贴三伏贴,同时运用中药调理,经络针灸加以巩固。”黄桂兴说,从经络理论来看,脾、胃、肾和大肠相通,为精、神、气、血往来之枢要,灸神阙穴可通过经络刺激内脏,起到温经散寒、健脾止泻的作用;天枢为大肠募穴,能调理肠胃气机;足三里健脾益

胃,“肚腹三里留”,是治疗肠胃疾病的要穴。经过两年的治疗,蔡先生明显感觉到肠胃好了很多,大便不仅次数少了,还成形了,精神也好多了,体重回升不少,他也听从黄医师的建议,禁酒、戒烟,少吃油腻,多参加体育锻炼,坚信坚持三年的三伏贴治疗后,一定能根除自己的老毛病。

“无论是用中药,还是用针灸,中医治疗的原则是辨证施治。”黄桂兴说,三伏贴还是要辨证施治,坚持个体差异,特别是在中药配伍、剂量多少,以及针灸手法上均有讲究。像隔药灸治疗慢性溃疡性结肠炎中,一般会选用白术、吴茱萸、肉桂、木香、高良姜、小茴香、白芷、乌药等粉碎,装瓶备用。

黄医师表示,贴膏药后应注意休息,尽量少运动,避免出汗,不宜对着空调、电扇直吹。洗澡时勿用肥皂等擦洗患处。治疗期间饮食以清淡为宜,忌烟、酒,忌过于生冷刺激、肥甘厚腻、辛辣海腥等食物,慎吃少吃花椒、茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆或荔枝等辛辣之品。

治未病,保健康

柯桥区中医医院“治未病中心”开诊



记者 潘秀玮 通讯员 沃芳

7月10日,柯桥区中医医院“治未病中心”开始运行,运用中医体质辨识、中医辨证等方法为市民提供疾病预防、调养身体等中医预防保健服务。

据了解,该院“治未病”中心即“中医养生保健中心”,将充分发挥中医特色优势,围绕“未病先防,既病防变,病后防复”的治未病理念,针对健康、亚健康、易患病人群、慢性病患者及病后康复的预防保健需求而开设的具有中医特色的专门健康保健、干预中心,内设针灸、推拿、牵引、理疗、艾灸、熏蒸、疼痛门诊、中医护理门诊等特色项目。

在艾灸熏蒸区域,记者看到了高大上的督脉熏蒸床和扶阳艾灸床,治未病中心沈洪梁中医师介绍说,扶阳艾灸床传承了中医艾灸扶阳的精髓,通过艾柱燃烧产生的艾烟熏灸各个部位来进行治疗,而患者只需躺在床上闭目养神半个小时即可完成治疗,安全舒适。针对中药熏蒸,医生会根据个人体质开具不同的处方,把煎好的中药放到熏蒸床里边加热,产生的药汽通过皮肤吸收入人体,起到疏通经络、排毒美容、改善睡眠的作用。可以治疗各种疼痛、淤症以及亚健康症状。

正在体质辨识工作室咨询的小裘告诉记者,以前感觉身体不舒服,去门诊检查各项指标却都正常,也没作什么处理,现在来这个治未病中心咨询,医生给辨别了体质,让她做督脉熏蒸,做完后全身上下都很松,感觉效果很好。

沈医师说,很多人身体都处在亚健康状态,这个时候各个指标都还正常,但是不去调理容易转变成疾病,转变成疾病后就需要花费很多精力财力去治疗。治未病中心最重要的一项工作,就是把疾病扼杀在萌芽状态,通过各种方法调理,改善体质,转亚健康为健康,少生病不生病。

同时,该院治未病中心的冬病夏治“三伏贴”即将在7月17日开始,届时将由专业中医师进行体质辨识后再点穴贴敷,更专业,更可靠。

除了“喝水”,“吃水”也非常关键

夏季补水不得不吃的食物大排名



“每天应喝8杯水”的观念已经深入人心。但人们常常发现,在实际生活中很难做到这一点。其实,除了“喝水”,“吃水”也非常关键。美国《健康》杂志最新载文指出,在我们每天摄入的水中,大约有20%来自固体食物。以下就是15种含水量至少为90%的补水食物。

黄瓜,含水量96.7%。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜可以做沙拉,也可以做成凉菜。用黄瓜、酸奶、薄荷和冰块一起做成冰镇饮品也是个不错的选择。

生菜,含水量95.6%。平时,营养学家更愿意推荐菠菜等高纤维蔬菜。但是说到补水,生菜要比它们高出不少。当夏季来临,将生菜作为三明治或者其他主菜的配菜来吃,是非常

健康的补水方法。

芹菜,含水量95.4%。芹菜的能量很低,但它包含的大量水分和膳食纤维能有效抑制人的食欲。此外,芹菜还富含叶酸、维生素C和维生素K。因为芹菜中含有大量水分,它还能中和胃酸,有效治疗胃灼热等不适症状。

水萝卜,含水量95.3%。水萝卜非常适合春夏吃,它具有甜辣的口味、鲜艳的颜色和爽脆的质地,很适合与其他蔬菜一起拌沙拉吃。

西红柿,含水量94.5%。西红柿是很好的补水食物,如果与葡萄、樱桃等食物搭配一起吃,补水效果会更好。

青椒,含水量93.9%。所有鲜辣椒都含有大量水分,尤其是青椒。它包含的抗氧化成分不比其他辣椒少。如果厌倦了胡萝卜和芹

菜等蔬菜做沙拉,也许青椒可以给你提供一些改变。

花椰菜,含水量92.1%。不要小看花椰菜,它不仅含有大量的水分,还可以降低胆固醇和对抗癌症。2012年的一项研究发现,十字花科蔬菜,特别是花椰菜,可以有效降低罹患乳腺癌的风险。

西瓜,含水量91.5%。西瓜含水量丰富是显而易见的,并且西瓜中也含有抗氧化剂——番茄红素,是夏季补水的不错选择。

菠菜,含水量91.4%。菠菜比含水量丰富的莴苣的补水作用更好。它含有丰富的叶绿素、钾、膳食纤维以及有益大脑健康的叶酸。此外,吃1份约70克的菠菜叶便可满足维生素E日推荐量的15%,维生素E有助于防止人体受到自由基伤害,从而抗击衰老。

杨桃,含水量91.4%。杨桃属于热带水果,含水量丰富,口感类似菠萝。杨桃外形很抢眼,是做水果拼盘的好食材。它富含多种抗氧化剂,有益心脏健康。需要注意的是,因为杨桃草酸含量高,肾病患者应少吃。

草莓,含水量91%。所有浆果都有助于身体补

充分,但是草莓是最好最容易吃到的浆果。草莓可以加入酸奶中一起食用,有助于补充膳食纤维、益生菌和蛋白质,是运动后的绝佳食物。

西兰花,含水量90.7%。西兰花富含膳食纤维、钾、胡萝卜素和维生素C,是十字花科食物中唯一含有菜菔硫烷的蔬菜,该物质可提高人体免疫力,有助于清除体内的致癌物。

葡萄柚,含水量90.5%。研究发现,这种多汁有刺激味的水果有助于降低血脂,缩减腰围。每天吃一个葡萄柚可使坏胆固醇降低15.5%,使甘油三酯水平降低27%。另外,葡萄柚中的某些成分还有助于燃烧脂肪,稳定血糖,降低食欲。

小胡萝卜,含水量90.4%。小胡萝卜比成熟的胡萝卜含水量更高,后者含水量仅为88.3%。小胡萝卜携带方便,随时可以当零食食用。也可以蘸酱吃,或者加入凉拌菜中食用。

哈密瓜,含水量90.2%。哈密瓜含水量丰富热量低。6盎司(约合170克)哈密瓜仅含热量50卡路里,但可以满足维生素C的日推荐量。

(摘自《生命时报》)

绍兴龙华骨伤医院
椎间盘膨突症专科

地址:绍兴市越西路819号
电话:0575-85168988