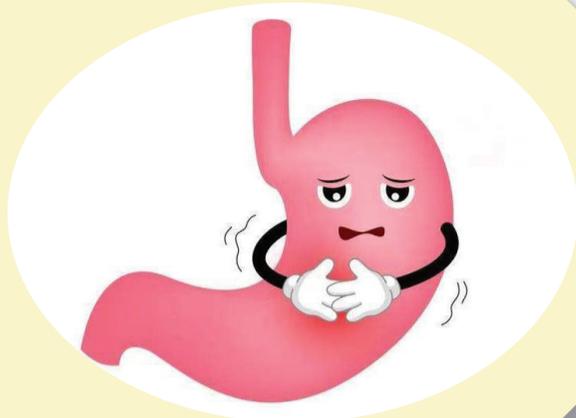


给胃“消气”

中医办法多

当今社会,由于生活节奏快、强度高,饮食不规律等,导致胃胀气发病率非常高。胃胀气会使人全身不舒服,不思饮食,影响日常生活和工作。胃胀气是可以调理的,中医采用内外兼用、食药同施之法,颇见功效。



中医分五型辨治

寒食伤胃

本证外感寒邪,过食生冷之物,导致寒凝于胃,胃中阳不展,气机阻滞,胃失职。症见胃脘暴痛且胀,痛势较急,胃中似冰,泛吐清水,得温则舒,舌苔白滑,脉弦迟。治则当以温胃散寒理气为法,可选食附理中汤(临床经验方)加味,以收温胃散寒、理气止痛之效。

肝胃不和

因气郁伤肝,肝气横逆犯胃。本证常因情志所伤而诱发,证见胃脘胀满,气逆攻痛连肋,嗳气频频,得气则舒,舌苔薄白,脉弦。治则疏肝理气、和胃降逆,方选加味逍遥散,以达疏肝理气和胃降逆之效。

肝郁胃热

因肝气郁结,郁而化火,横逆犯胃,胃失传化之职,内生湿浊,郁而生热。热居胃腑常因七情或饮食不慎而诱发,证见胃痛时轻时重,胃脘部灼热,嘈杂泛酸,口干、口苦,心烦易怒,纳差,口渴,大便干结,舌质红、苔黄腻,脉弦细数。治则泄肝清热和胃,方加味化肝煎,可实现疏理肝胃气机而止痛。

脾虚胃寒

本证素体脾胃阳气虚损,运化不及,寒浊内生,困阻脾胃之阳。常因饮冷感寒而复发,临床见胃中隐隐作痛,纳食不化、上腹饱闷,不思食,恶冷喜热饮,得温痛缓时呕吐清水,小便清利,大便时溏,舌质淡、苔白,脉细缓。治则益气温中,散寒和胃,方

选香砂理中汤加味,可收益气、温中散寒和胃之效。

气滞血瘀

本证多见于胃脘痛日久不愈,气血滞而不通,胃以疼痛为主。痛而有定处,如针刺,胃脘饱闷似有物顶住之感,舌质青紫,脉细涩,当以理气化瘀止痛。方选金铃子散合膈下逐瘀汤,可起到理气化瘀、止痛之效。

中医外治方法多

对于胃胀气的诊疗,除了到正规医院接受系统治疗外,还可以采用如中医外治法、饮食疗法等,亦能收到一定效果。

腹部穴位按摩

用中指分别按揉中脘、神阙气海、关元穴,每穴1~3分钟,以感觉温热舒畅、打嗝或排气为好。

掌摩腹部

以掌心置于胃脘部或脐周,沿顺时针方向摩腹3~5分钟,以透热为度。然后稍用力下压腹部10~20次。

点穴

点按内关、足三里、三阴交、太冲、丰隆等穴。每穴1~2分钟。点按后宜用揉法,避免气血积聚。

热敷

腹部发凉、腹胀、便溏、喜暖喜按者可用热水袋、热水瓶等发热的物体置于腹部,以温经散寒,促进胃肠蠕动,加速气体排泄。

灸法

用燃烧的艾条或艾灸盒对准相关的穴位,进行

熏烤,或用姜片置于中脘、气海、关元、足三里等相关的穴位,再用燃烧的艾绒置于姜片上熏烤,可起到温经散寒、扶助阳气等作用。

用药膳调理胃胀气

出现胃胀气的症状,首先需要调节自己的饮食,少食用易产气的食物。尤其是有消化不良胃胀气者,需要食用一些理气通肠的五谷果蔬,不能食用未煮熟的洋葱、紫甘蓝、土豆、芋头、红薯等,这些食物在消化过程中会产生较多的气体。豆类食品一定要煮熟烂了再食用;乳制品很容易胀气,要避免食用。此外,中药药膳对胃胀气有非常好的疗效,推荐3种药膳方。

鸡肫皮煎曲

腹中胀气、胃中堵塞、不思饮食者,可用鸡肫皮30克,生酒曲15克,共煎饮服。每日早晚各1次,连饮数天,可使胀气消除、食欲增加。

橘皮茶

取新鲜的橘皮50克,将其撕碎,加少许白糖,开水冲泡,当茶饮,对轻微的胀气颇有疗效。若无新鲜橘皮,可去药店买6克陈皮泡茶饮服,也有一定功效。

山楂麦芽汤

生山楂、炒麦芽各15克,水煎2次,每日分2次饮服,连饮数日。食积不化、胀气持续者服用,能较快消除症状。

巩盛况

做到五点缓解眼干

眼睛干在我们日常生活中经常发生,轻度的眼干如果不加以重视,会造成重度眼干,继而还可能出现视物模糊或者其他的眼部疾病,影响眼部外观甚至日常的工作与生活。如何关爱眼睛,使其长期保湿呢?下面就和小编一起来了解一下吧。



1. 正确用眼

不能超长时间过度用眼,比如看电视连续剧、打麻将等,经常是几个小时甚至通宵达旦;还有现在很多人爱看手机,越看越入迷,并且常常是目不转睛,眨眼次数都变少了,而经常性地这样用眼就会使眼睛出现干涩的情况。建议在平时看手机、电脑、电视的时候中途停一会,眨眨眼睛、转转眼球,这些都可以帮助眼睛保持湿润,起到补水的作用。

2. 环境清洁

眼睛的干涩与周围的空气环境密切相关,空气中的灰尘、烟雾、花粉等如果飘散到眼睛中,眼睛就会出现干涩、黏腻。所以要注意环境的清洁,比如家中用空调的,应定期清洗过滤网;房间新装修一般都需要通风3个月以上,可以购买一些能吸收甲醛的植物如常春藤、吊兰、绿萝、虎皮兰等。自己使用的床单枕套等要定时清洗、除螨。

3. 按摩眼睛

按摩能让眼球感受到压力,从而改善血液的供应,使眼部得到放松,保持湿润。建议每天进行2次眼部按摩或者使用热毛巾热敷眼睛,每次5~10分钟。也可用弯曲的手指由内向外刮上下眼眶;或按

摩印堂穴,顺时针和逆时针按摩20~30次左右即可,也可按揉眼睛周围的穴位如太阳穴、攒竹穴等。

4. 多做远眺

不要老是盯着一个地方看,这样除了会造成眼睛内外的肌肉过度收缩引起痉挛不能放松而加重眼球的疲劳感,还容易让眼睛表面的泪液中的水分蒸发,从而引起眼睛干涩。我们在工作或日常生活中要尽量避免长时间看书或看电脑,可以每隔一段时间就朝远方眺望几分钟,多做远眺对缓解眼疲劳、眼干涩有很大的功效。

5. 饮食润目

多吃护眼润目的食物,如新鲜的蔬菜和水果、动物肝脏、鱼肝油等,可以多喝茶水,如绿茶、铁观音、乌龙茶等,多吃胡萝卜,茶水和胡萝卜中都含有丰富的维生素A,对帮助缓解眼部干涩有作用。多吃些含磷脂高、维生素高以及高蛋白的食物。可以服用中药滋阴润目食疗方,如枸杞桑葚粥、百合红枣粥、菊花枸杞茶等。

如果眼干症状持续不能消退,或者出现重度眼干,并且在自行保湿护理都没有效果的情况下,还是要去医院眼科就诊,接受医生的专业治疗。

张殷建