

■养生堂

痛风患者如何养生

□韩景辉

现在正是鱼蟹肥美、牛羊鲜嫩的时候,民间亦有“以肉养膘”的传统,街头巷尾到处充斥着火锅、烤肉的香味。但是却有一群人“谈肉色变”。那便是备受痛风折磨的患者。

在我国古代,痛风发作被形容为白虎历节,由此可见,痛风发作时痛苦的剧烈程度。

痛风是人类最古老的代谢性疾病之一,因多见于社会上层人士,如达官贵人,因此又称为“富贵病”。在现代医学系统里,痛风属于风湿性疾病范畴,是一种单钠尿酸盐沉积在关节所致的晶体相关性关节病,其发病与嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。

在临幊上,虽然高尿酸血症是痛风的基础,但并非所有高尿酸血症患者均会出现痛风,无关节炎症状的单纯高尿酸血症并不能诊断为痛风。根据2015年美国风湿病学会/欧洲抗风湿病联盟痛风分类标准,当上述分值相加≥8分时,即可分类为痛风,并指出关节穿刺液镜检发现单钠尿酸盐作为诊断金标准。有时候痛风发作期间血尿酸有可能会正常,也不能以此排除痛风的诊断。因此,对疑似痛风的炎性关节炎患者,推荐在关节液或可疑痛风石抽吸物中寻找单钠尿酸盐结晶诊断。

高尿酸血症和痛风是同一种疾病的不同状态,在临幊上又分为无症状高尿酸血症期、急性痛风性关节炎发作期、痛风发作间歇期、慢性痛风石关节炎期。

此外,痛风患者还可伴发肾脏病变及其他代谢综合征的表现,同时,高尿酸血症和痛风也是慢性肾病、心脑血管疾病、高血压病及代谢性疾病的独立危险因素。

在我国传统医学中,元代朱丹溪首次在《格致余论·痛风论》中提出痛风病名,“彼痛风者,大率因血受热已自沸腾,

其后或涉冷水,或立湿地,或扇取凉,或卧当风。寒凉外搏,热血得寒,污浊凝涩,所以作痛”,指出内在血热,为期内因,诸寒凉外搏为其外因,气血运行不畅是“痛”之关键。金元时期,《东垣十书》《丹溪心法》等将痹证中的痛痹、行痹并列称之为痛风。其后,明代张介宾、清代喻嘉言等皆宗其说,如《景岳全书》言:“风痹一证,即今人所谓痛风也。”《医门法律》言:“痛风一名白虎历节风,实即痛痹也。”

现代中医内科著作多将痛风纳入痹证或历节病中论述。痛风按其病程可分为急性期、间歇期或慢性期。中医治疗遵“急则治其标,缓则治其本”之原则。急性期在治疗上以祛邪为主,常用清热利湿、祛风除湿等方法;慢性期在治疗上以扶正祛邪为主,常用补益肝肾、健脾益气等方法。目前,临幊上常把痛风分为风寒湿痹证、风湿热痹证、瘀痹阻证、肝肾亏虚证等几个证型。

风寒湿痹证又分为行痹、痛痹、着痹。行痹治宜祛风通络、散寒除湿,方用防风汤为主方加减;痛痹治宜散寒通络、祛风除湿,方用乌头汤为主方加减;着痹治宜除湿通络、祛风散寒,方用薏苡仁汤为主方加减。

风湿热痹症治宜清热通络、祛风除湿,方用白虎加桂枝汤合宣痹汤加减。

瘀痹阻证治宜化瘀行瘀、蠲痹通络,方用双合汤为主方加减。

肝肾亏虚证治宜补肝肾、舒筋止痛,方用独活寄生汤加减。

现代研究表明,痛风的预防极为重要,改善生活方式,长期平稳控制尿酸达标,能有效减少痛风的发病概率。《黄帝内经·素问》有云“膏粱之变,足生大疔”。《金匮要略·中风历节病脉证并治》中记载:“历节疼,不可屈伸,此皆饮酒汗出当风所致也。”均指出不良的饮食习惯是本病的诱发因素。因此,要对痛风或高尿酸血症患者进行生活管理,建议痛

风患者应限酒,减少高嘌呤食物的摄入,如肉类、动物肝脏、海鲜、甜点等,多食用蔬菜、低脂牛奶等低嘌呤食物,防止剧烈运动或突然受凉,大量饮水(每时2000毫升以上),规律饮食和作息,禁烟。同时,每个月定期监测尿酸情况,根据尿酸的情况调整治疗方案。此外,生活中可结合食疗进行调理,可在熬粥时加入薏苡仁、冬瓜子,其中薏苡仁健脾化湿,冬瓜子利水消肿,但薏苡仁与冬瓜子其性偏凉,脾胃虚弱的人不建议食用。

精神调摄

痛风患者长期处于慢性疼痛状态,容易产生急躁、心烦、忧郁等不良情绪。故在情志上应平喜怒、祛悲忧、避惊恐,以良好的心态及精神面貌对待疾病。

饮食调理

痛风为过食高粱厚味、酗酒,损伤脾胃,滋生湿热,或外受风寒湿邪,从而导致筋脉痹阻,不通则痛。所以,痛风患者饮食调理上应以脾胃为重,同时应避免高嘌呤食物,忌饮酒及喝肉汤。

药膳调补

番李子酱:番李子为西红柿的别称,取生西红柿3个~5个,用粉碎机粉碎为果酱后服下。西红柿性凉,味甘、酸,能清热止渴,养阴,凉血。西红柿能降低血压和毛细血管的通透性,并有一定的抗炎、利尿作用。痛风发作时生吃3个~5个西红柿,可以减轻疼痛与浮肿。

茯苓薏米粥:取薏苡仁30克,白茯苓15克,粳米少许,加水适量熬粥服用。薏苡仁性微寒,味甘、淡,具有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。茯苓性平,味甘、淡,具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神的功效。现代医学研究表明,茯苓能增强机体免疫功能,茯苓薏米粥适用于痛风脾虚湿症患者。

凉拌萝卜丝:取白萝卜、胡萝卜适量,切丝后加入酱油、味精、盐少许,凉拌。萝卜含有较高的水分、维生素,属碱性食品,是一种基本上不含嘌呤的蔬菜。唐代孟诜说,萝卜甚利关节;《食性本草》也认为萝卜能“行风气,去邪热,利大小便”。萝卜生食还含有大量的维生素C和丰富的钾盐,可以起到碱化血液、利尿的作用。

运动锻炼

痛风患者往往累及关节,运动时应注意保护关节,不宜进行剧烈运动。

游泳:游泳对于关节损耗较小,患者可以根据自身情况每周进行2次~3次游泳活动,改善机体代谢功能。游泳的优点在于全身有氧运动,对关节损耗小,但是对技巧、季节、场地有一定限制。

八段锦:八段锦为我国传统健身项目,其动作圆活连贯,动静兼备,简单而易学。其歌诀为“两手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧,摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰,攒拳怒目增气力,背后七颠百病消”。八段锦的核心理念为调理脾经、移动筋肉,梳理肝脾,对糖尿病有独特的调理作用。故而此法不光可以降低血糖,还可以调节人体经络气血运行,改善脏腑功能,以运动调整经络功能,筋骨顺气血行,气血顺则脏腑调。此法运动量不大,易于学习,对季节、场地要求小,便于实行。

痛风预后相对良好,如果早诊断并进行规范治疗,大多数患者可正常工作和生活。慢性期病变有一定的可逆性,长期规范治疗可使痛风石缩小或消失,关节症状和功能改善,相关肾病也可减轻;伴发高血压病、糖尿病及心血管疾病患者,预后不佳。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

煎药方法是非常考究的,同样一张药方的药物,煎法不同,药效就会不同,治疗的适应证和效果就不一样。清代名医徐灵胎在《医学源流论》中说:“煎药之法,最易深究,药之效与不效,全在乎此。”因此,正确煎煮中药对祛病驱邪、充分发挥药效至关重要。要想做到正确煎药、充分发挥药物的疗效,首先需要避开这些煎药误区。

误区一:中药饮片煎煮前进行清洗

中药饮片由中药材炮制加工而来,炮制过程中已经去掉灰屑、杂质及非药用部分,使饮片清洁纯净的同时尽可能多地保留有效成分。为达到特殊疗效,炮制过程中也会用到土炒、麸炒等一些减毒增效的辅料或者酒、醋等一些引经药。此外,炒焦、炒炭等炮制方法会产生一些药物碎屑。因此,煎煮前的清洗只会让药物有效成分流失,降低药效。

误区二:中药用热水浸泡或者不浸泡节约时间

中药饮片大多是干品,某些药物质地坚硬,有效成分沉淀于细胞内或已结晶成固体,水分不易渗入。煎药前先用冷水浸泡,使药材变软,细胞膨胀,有效成分更易煎出。若用热水浸泡或直接煎煮,一些含淀粉蛋白质的饮片遇到高温,表面会有淀粉糊化,蛋白质变性凝固,堵塞药材表面的毛细孔道,有效成分很难煎出,从而影响药效。

误区三:饮片泡得越久越好

有人知道浸泡对中药煎煮的重要性后,每次煎煮前都要长时间浸泡。中药饮片成分比较复杂,有的含有大量的酶,浸泡时间过长,会使一部分有效成分分解,影响药效,时间过长还会出现霉变的现象。浸泡中药饮片时,一般叶花类宜短,根茎类宜长,夏季宜短,冬季宜长,总的原则是温度越高浸泡时间应越短。

误区四:中药煎得越久越好

有人认为中药煎得越久,药效就越好。其实,根据中药质地和功效,煎煮时间也应不尽相同。一些解表药、芳香类及一些挥发油含量高的药物,煎煮时间过长,反而造成有效成分降低甚至消失,这类药物一般一煎沸腾后再煎10分钟~15分钟为宜,二煎5分钟~10分钟为宜。质地坚硬的饮片和补益类中药,一般一煎30分钟为宜,二煎15分钟~20分钟为宜。

误区五:药液煎得越浓越好

有人喜欢浓煎,这样可以煎出更多有效成分减少服用液的量。中药煎煮是将饮片中的有效成分不断释放溶解的过程,当煎到饮片本身与药液的有效成分浓度平衡时,这种扩散运动就停止了。药液过浓,药物含量过高,会增加肝肾的代谢负担;浓缩过程中有效成分也会因蒸发而减少,甚至在长时间高温中遭到破坏,或产生有害物质,导致副作用增加。一般药液服用量一次230毫升~250毫升为宜。

避开煎药误区,正确煎服中药,这样就能更好地发挥药物的疗效,早日恢复健康。

(作者供职于河南省中医院)

煎服中药的五大误区

□张金榜

茴 香

□尚学瑞

时,人们发现这种草籽除了烹饪调味以外,还有很多的药效。

茴香有大茴香、小茴香两种。本文述及的正是通常入药的小茴香。

小茴香是伞形科多年生草本植物茴香的成熟果实,全国各地均有栽培,秋季果实成熟时采收,晒干入药,首载于唐朝《新修本草》。小茴香性温,味辛,归肝经、肾经、脾经、胃经,具有散寒止痛、理气和中的功效,常用来治疗寒疝腹痛、睾丸偏坠胀痛、少腹冷痛及妇人痛经,也用于虚寒性胃痛、

腹痛、腰膝冷痛、遗尿、尿频、脚气、风湿性关节炎等,因其香味浓郁,还可治疗口臭。然而,小茴香最擅长的是治疗疝气疼痛,据说清朝末年,有个俄罗斯富商在我国经商,游览杭州时突然疝气发作,痛得捧腹大叫。船夫给他推荐了一位老中医,结果用小茴香1两(1两=50克),研成粗末,以2两绍兴黄酒送服,很快治愈,一时传为佳话。

大茴香是木兰科常绿小乔木八角茴香的成熟果实,其形较大,性味功效与小茴香相似,但功力较弱,主要用作调味品。

大茴香、小茴香都是常用的调料,是烧鱼炖肉、制作卤制食物的必用品,因二者能除肉中腥气,使之重新添香,亦合“回香”之意。小茴香的茎叶也有香气,故还能用来做包子、饺子等美食。

(作者供职于辉县市中医院)

中药传说

传说,有一位皇帝娶了波斯国公主为妃。公主生得明艳动人,且唱歌动听,因此深受皇上宠爱。刚来时,公主觉得一切都新奇,天天玩得乐不可支,可时间一长,便愁容渐生。皇帝不明就里,就问公主。公主说:“我的家乡是一望无际的草原,有蓝蓝的天空和成片的牛羊,我好想再领略美好的草原风光啊!”原来,公主得了思乡病。

为了满足公主的愿望,皇帝带着她到北方草原去打猎。一到草原,公主果然像变了个人似的,她欢笑着,骑上骏马,驰骋追逐,深情歌唱,好不陶醉。见此情景,皇帝自然十分高兴。

很快到了用膳时间,侍从们献上烤全羊请皇帝和公主享用。只见烤全羊外表金黄油亮,内肉鲜嫩。公主吃了一口,对皇帝说:“烤得不错,但感觉比我家乡的烤肉少

了一种香味。”皇帝身边一个机灵的随从说:“我以前看波斯商人烤肉时总要放些像草籽一样的香料,这次正好带了些。”于是,皇帝急令重新烤肉。当公主品尝了加香料烤好的羊肉后,高兴地称赞道:“对,这就是家乡的味道。在草原上吃这种烤羊肉,我好像回到了遥远的家乡。”皇帝问这香料的名字,可谁都不知道,于是皇帝说:“这种草籽的味道让公主有回到家乡的感觉,就叫它回乡吧。”就这样,金口玉言定了名。后来,经过多年的流传,渐渐传成了茴香。

读书时间

针灸的治疗原则和运用事项
——读《黄帝内经》有感

□秦季恩

《黄帝内经·素问·刺要论篇》主要讨论了针刺治疗的重要法则,首先要明确疾病的深浅表里,然后做出相应的处理。若盲目误刺,非但不会减轻病势,还会影响五脏对天气的适应能力,因而到了一定的季节会产生相应的病证。《黄帝内经·素问·刺要论篇》还论述了针刺治疗的原则,其对临床有着很重要的意义,是临幊上获得针感、施行补泻、发挥针刺效应、提高针刺疗效、防止针刺意外事故发生的重要因素。每个腧穴的针刺深浅在临床操作时,必须结合患者的年龄、体质、病情、腧穴部位、经络、季节时令和得气的需要等诸多因素综合考虑,灵活掌握。

《黄帝内经·灵枢·九针十二原》指出编写针经典籍的重要意义和必要性,可知针灸治疗对诊治疾病的重要性和必要性。同时列举了针刺时的诸多注意事项及禁忌问题,强调针刺前要诊脉、观色,针刺时要把握好虚实补泻手法的正确运用,以及误治的严重不良后果。作为医生,应该做“上工”而不做“粗工”,应该充分体会“言不可治者,未得其术也”的真正含义,世上无不治之症,只要努力钻研,必可达“得必其术”的境界。从《黄帝内经·灵枢·九针十二原》可知,十二原穴不但可以诊出五脏产生的疾病,而且还可以通过原穴治疗五脏的疾病。元气源于肾间动

气,是人体生命活动的原动力,通过三焦运行于五脏六腑,通达头身四肢,是十二经脉维持正常生理功能的根本。针刺原穴能有效调节脏腑经络功能,从而发挥它维护正气、抗御病邪的作用。

《黄帝内经·素问·刺要论篇》和《黄帝内经·灵枢·九针十二原》在针灸治疗中具有重要的指导作用。《黄帝内经·素问·刺要论篇》主要为针刺原则,《黄帝内经·灵枢·九针十二原》则更为详细地展示了针灸的具体运用事项,对针灸的学习和运用具有提纲挈领的作用。

《黄帝内经·素问·刺要论篇》中以第一句点题,黄帝问曰:“愿闻刺要。”岐伯对曰:“病有浮沉,刺有浅深,各至其理,无过其道。过之则内伤,不及则生外壅,壅则邪从之。浅深不得,反为大贼,内动五脏,后生大病。”阐释了针刺深浅的治疗效果及预后的重要作用。然后为故曰:“病有在毫毛腠理者,有在皮肤者,有在肌肉者,有在脉者,有在筋者,有在骨者,有在髓者。”展示了病症在筋肉皮骨的区别,是故刺毫毛腠理无伤皮,皮伤则内动肺,肺动则秋病温疟,诉汗然寒粟。刺皮无伤肉,肉伤则内动脾,脾动则七十二日四季之月病腹胀,烦不嗜食。刺肉无伤脉,脉伤则内动心,心动则夏病心痛。刺脉无伤筋,筋伤则内动肝,肝动则春病热而筋

工独有之。往者为逆,来者为顺,明知逆顺,正行无问。迎而夺之,恶得无虚,追而济之,恶得无实,迎之随之,以意和之,针道毕矣。”

然后,岐伯叙述了针灸的一个大的用针原则:“凡用针者,虚则实之,满则泄之,宛陈则除之,邪胜则虚之。”然后具体阐释了怎么运针来体现这些原则,《大要》曰:“徐而疾则实,疾而徐则虚。言实与虚,若有若无;察后与先,若存若亡;为虚与实,若得若失。虚实之要,九针最妙,补泻之时,以针为之。泻曰必持内之,放而出之,排阳得针,邪气得泄。按而引针,是谓内血,不得散,气不得出也。补曰随之,随之意若妄之,若行若按,如蚊蛇止,如留如还,去如弦绝,令左属右,其气故止,外门已闭,中气乃实,必无留血,急取速之。持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右,神在秋毫,属意病者,审视血脉,刺之无殆。方刺之时,必在悬阳,及与两衡,神属勿去,知病存亡。血脉者,在腧横居,视之独澄,切之独坚。”具体描述了不同情况下的针感。

以上为《黄帝内经》中针灸运用的提纲挈领,在学习中有醍醐灌顶之感,也能感受到古人对治病救人的热忱。

(作者为河南省中医药研究院附属医院2017级学员)

仲景经方传承初级班招生

招生对象:各地基层中医工作者及经方爱好者。
主要课程:1.《伤寒论》重点条文及经方精讲;2.六经病脉证及治精讲;3.常用经方60首临床应用;4.六经病证代表方重点方及条文精讲;5.国医大师经方验案鉴赏等。

授课老师:国医大师孙光荣中和医派掌门弟子杨建宇教授,清华大学中医院杨敏教授,国家级名老中医,南阳市中医临床领军人才王心东教授等授课。

学习方式:线上+线下相结合。
学习模式:即日起报名,12月1日开课,学习时间3个月。每周一、周三、周五晚上固定时间线上授课,布置作业;每半月线下授课1天~2天,解疑释惑。

学习待遇:学习结业发放学习证书和学分证明。

学习费用:总学费600元/月×3个月=1800元(会员价)。

南阳张仲景传统医药研究会 联系人:徐老师 18637735866 广告