

漫说健康

很多人体检各项指标全部正常,可总感觉身体虚乏不适,怕冷、疲惫、反复便秘或者腹泻,却找不到问题究竟出在哪里。其实身体的健康信号,未必都藏在化验单上,排便状态,就是一份自带的简易身体报告。

民间有这样一种通俗说法:你排出的大便,就是身体发出的求救信号。中医问诊素来重视“问二便”,大便的性状、排便感受,直接映照人体气血阴阳盛衰。简单来讲:阳虚多见水便,气虚多见细便,阴虚多见羊粪样干便。读懂马桶里的信号,就能初步分辨自己属于哪一种体虚,调理才不会南辕北辙。

# 读懂马桶里的健康警报

## 3种大便形态对应3种体质亏虚

《黄帝内经》有言:“阳气者,若天与日。”阳气如同身体内部的太阳,负责腐熟食物、气化水湿。倘若脾肾阳气亏虚,体内火力不足,水液无法蒸腾运化,吃进去的食物得不到充分消化,水分滞留肠道,大便就会稀烂不成形,严重时水样泄泻,粪便当中还能看见没有消化完全的食物残渣。

这类人群还有十分典型的伴随表现:腹部怕冷隐痛,手脚常年冰凉,一吃生冷瓜果、冷饮就容易拉肚子。伸舌观察,舌质淡胖,舌苔白滑,舌边布满齿痕。

很多人遇上腹泻第一反应是止泻,可阳虚泄泻的根源在于火力亏虚,单纯止泻治标不治本。调理核心应当温补脾肾之阳,把身体这团“炉火”重新点燃。

临床常用附子理中丸,是温阳健脾、散寒止泻的经典方药。附子温补肾阳,驱散体内沉寒;干姜温煦脾胃;党参、白术健脾益气。好比给火力衰弱的灶台重新添柴点火,脾胃运化能力恢复,水湿得以气化,水便自然改善。

若是每逢凌晨天还未亮就腹泻,也就是中医所说的五更泻,代表肾阳虚损更重,可以选用四神丸,侧重温肾暖脾,固肠止泻。

### 气虚:大便细弱难排

阳虚是火不足,气虚则是力不足。

不少人有这样的困扰:明明有便意,蹲在厕所许久,使劲也难以排出;排出来的大便细长,如同挤牙膏,排完之后浑身疲惫乏力,整个人像被抽空一样。这便是气虚排便的典型特征。

中医认为,肺脾气虚,则肠道传送无力。肠道就像一条缺少电力的传送

带,即便有粪便堆积,也没有足够力量推送出去。气虚人群大多平日里精神倦怠,少气懒言,面色萎黄,稍微劳作便疲惫不堪,舌质淡白,舌面中间多见凹陷。

遇到这种情况切忌乱吃泻药通便。泻药主攻泻下,只会进一步耗伤正气,越吃气虚越重。调理重点在于补中益气、健脾升阳,补足肠道

推动力。

首选补中益气丸,黄芪、党参补益肺脾之气,柴胡、升麻助气机升提,给肠道这条“传送带”通上电,气力充足,排方便能顺畅有力。

如果气虚同时伴随食欲差、大便时而濡软,可以换成参苓白术丸或者人参健脾丸,健脾养胃的功效更为突出。

### 阴虚:大便干结如羊粪

阴虚的核心问题,是身体津液亏耗。肠道需要津液濡润,就如同行船需要河水,一旦津液不足,肠道河道干涸,大便便会干结,一粒一粒如同羊粪,排便艰涩费力。

阴虚体质的人,除了顽固性干结便秘,往往还伴随口干咽燥、手心脚心发热、心烦失眠、夜间盗汗,舌头偏红,舌

苔偏少甚至无苔。

很多人一遇到便秘就直接服用泻药,这是很大的误区。本身肠道津液已经枯竭,强行泻下,只会进一步耗伤阴液,如同干涸河道硬推船只,船走不动,河道反而受损。阴虚便秘讲究“增水行舟”,先补足身体津液,河道水量充足,粪便自然可以顺畅排出。

常用搭配为麻仁丸+六味地黄丸。麻仁丸侧重润肠通便,相当于给肠道河道补水润滑;六味地黄丸滋补肾阴,从根源补充全身津液,一治标,一治本。

倘若阴虚火旺症状突出,五心烦热、盗汗明显,可替换为知柏地黄丸,兼顾滋阴与降火。

### 辨清体质正确调理

三种体质,调理方向截然相反,一旦弄混,只会越调越伤。

阳虚水便之人,贪饮凉茶、常吃寒凉果蔬,相当于往奄奄一息的炉火上泼冷水,寒凉进一步损伤阳气,腹泻反反复复。日常应当远离生冷,做好腰腹下

肢保暖。

气虚之人,切忌过度劳累、长期熬夜,少过度耗损气力,三餐规律,养护脾胃本源。

阴虚之人,辛辣燥热食物尽量少吃,不熬夜耗伤阴液,夜晚养阴,是改善

阴虚的关键。

中成药仅为参考,每个人体质错综复杂,很多人并非单一虚证,常常虚实夹杂。如果症状反复迁延,建议找专业中医师辨证之后再用药,切勿自行长期服用中成药。(张景)

# 按揉手上两奇穴:列缺、后溪

## 打通任督二脉

穴位养生



列缺穴



后溪穴

坐久了站起来腰发僵,脖子后面像压了块石头,后背中间那一段总觉得不通透,晚上躺下翻来覆去,脑子里事情一件接一件停不下来……这些毛病看着散,中医眼里常归到一句话上——任督二脉堵了。任脉走前面,督脉走后面,一阴一阳,像身体里的一条环路。环路上有堵点,气血转不动,人就到处不得劲。手上有两个穴位,一个通任脉,一个通督脉,每天揉一揉,等于给这条环路做日常疏导。

列缺穴出自《灵枢·经脉》,是手太阳肺经的络穴,同时也是八脉交会穴之一,通任脉。《四总穴歌》里有一句“头项寻列缺”,说的就是它对头颈部问题的调理作用。任脉总任一身阴经,列缺通任脉,等于从手上给任脉开了一扇窗。

肺主气,司呼吸,朝百脉。列缺作为肺经络穴,能宣肺理气、通调任脉。任脉走身体前正中线,总任一身阴经。刺激列缺,等于从手太阳肺经给任脉搭了一座桥,让前面这条阴经的气机转起来。对于脖子发紧、后脑发沉、胸口发

闷、喉咙不爽利的问题,都有辅助调理作用。

取穴与手法:两手虎口自然交叉,一手食指压在另一手桡骨茎突上,食指指尖所抵的凹陷处,就是列缺穴。用另一只手的拇指指腹按在列缺穴上,顺时针揉3分钟。有酸胀感住手腕和手臂方向扩散最好。左右手交替。

后溪穴出自《灵枢·本输》,是手太阳小肠经的输穴,八脉交会穴之一,通督脉。督脉总督一身阳经,走后背正中。后溪通督脉,等于从手上给督脉搭了一座桥。

小肠经和督脉相联结,后溪就是这条路径上重要的穴位。督脉沿着后背正中间行走,统领全身所有的阳经。刺激后溪可以起到舒筋活络、通督脉、利腰脊的作用。对于长时间坐着导致腰部和背部僵硬、后背中间发木、脖子后面发紧的情况,有一定的缓解效果。写稿久了站起来腰发板,点一会儿后溪,再慢慢转两下腰,能明显感觉后腰松下来。

取穴与手法:握空拳,小指那一侧,

掌指关节后面,掌横纹尽头,有一道横纹,横纹尖端就是后溪穴。用另一只手的拇指指腹按在后溪穴上,垂直下压,一压一松,做20次。也可以用桌沿或椅子扶手顶住后溪穴,来回滚动刺激。左右手交替。

先揉列缺,再点后溪,两穴配合,任督二脉转起来。一边按一边做深长呼吸,吸气时轻轻下压,呼气时慢慢松开。睡前做一遍,人容易静下来。

任督二脉就是人体内气血运行的主要途径。通了环路之后,气就顺畅了,人也就容易安静下来。睡觉前按摩一下列缺穴、后溪穴,并且做几次深而缓慢的呼吸,脑海里纷乱的事情就会慢慢地平静下来。

需注意的是,饭后半小时内不按,饥饿疲劳时不按。手部皮肤有破损、感染,或者手腕有急性扭伤,不要按。孕妇按揉列缺、后溪要慎重,最好先咨询专业医师。这两个穴位的调理是日常养护,不替代药物和诊疗。(范晨)

药食同源

沙参主要分为南沙参和北沙参,它俩是两种不同植物的根,功效类似但各有侧重。核心作用是养阴清热、润肺化痰、益胃生津,常用于肺燥干咳、咽干口渴等情况。

南沙参是桔梗科植物轮叶沙参或沙参的根,除了滋阴,还多了点补气和化痰的本事,更适合阴虚又有点气虚、或者有黏痰咳不出的情况。北沙参是伞形科植物珊瑚菜的根,养肺阴、养胃阴的作用更强,偏于润。干咳少痰这类典型纯粹的口干舌燥、干咳无痰,选北沙参更对症。而除了燥,还总觉得气短疲乏、痰黏难咯,选用南沙参更合适。

秋天吃沙参,核心好处是滋阴润肺、养胃生津,特别适合缓解秋燥引起的口干舌燥、干咳少痰、咽喉干痒这类问题。用作药膳,日常润燥煲汤,优先选北沙参,若燥咳带黏痰、气阴偏虚,可用南沙参,而气阴两虚、燥咳同时伴随乏力者,可南北沙参同用。



南沙参



北沙参

### 推荐食谱

▲北沙参麦冬银耳羹

食材:北沙参9g、麦冬6g、干银耳15g、雪梨1个。

做法:银耳泡发后炖至出胶,加入沙参、麦冬煮20分钟,放雪梨块稍煮即可。

功效:润养咽喉和皮肤,适合秋令皮肤干痒、咽喉干痒的人群。

▲南沙参莲子山药粥

食材:南沙参15g、莲子15g、怀山药15g、粳米50g。

做法:所有食材洗净后同煮成粥,直接温服即可。

功效:养肺同时顾护脾胃,不容易出现滋阴碍脾的腹胀问题。

▲南沙参炖猪肺汤

食材:南沙参15g、杏仁6g、猪肺200g。

做法:猪肺反复冲洗焯水后,和南沙参、杏仁慢炖1.5小时,调味饮用。

功效:传统食疗方,适合燥咳痰黏难咳的人群日常辅助调理。

▲南北沙参双参代茶饮

食材:南沙参6g、北沙参6g、麦冬9g、红枣2颗。

做法:沸水冲泡后焖15分钟,日常代茶饮温饮即可。

功效:兼顺清润和轻微补气,适合秋冬换季时气阴偏弱的普通人群。

需注意的是,所有药膳都要控制用量,不要长期天天大量食用。脾胃虚寒、一吃凉就腹泻、风寒咳嗽痰多稀白的人,这类药膳要慎用;正在用降压、降糖、抗凝药物,或处于孕期、儿童、肝肾功能偏弱的人群,先咨询中医师再选用。(黄明)

健康教育

预防药物依赖,核心在于严格遵医嘱、不自行调整剂量和疗程,并在医生指导下短期规范用药。只要不滥用,麻醉药品和精神药品仍是治病的良药;但长期、大剂量或非医疗目的使用,就可能形成依赖甚至危及生命。

药物依赖的风险与药物种类、用药时长、个体易感性及合并心理疾病等因素相关,最容易成瘾的是阿片类镇痛药、镇静催眠药等麻醉和精神药品。

### 预防要点

不得擅自用药:先到医疗机构就诊,由医生评估后决定是否用药,不自行购买或使用易成瘾药物。

严格遵医嘱:在医生和药师指导下用药,不自行改变用法、用量或疗程。

警惕高危药物:重点关注阿片类(如吗啡、芬太尼)、镇静催眠药(如艾司唑仑、地西洋)等,含可待因的止咳药、安眠药也需特别警惕。

定期复诊评估:使用镇痛、抗焦虑等高风险药物时,每2至4周让医生评估疗效和依赖性,必要时用非药物替代疗法逐步减量。

及时反馈反应:用药期间出现与治疗目的无关的反应,及时告诉医生,由医生调整剂量或停药。

### 识别依赖信号

如果长期使用某种药物后,减量或停药时出现以下情况,可能已经形成依赖。

心理依赖:总觉得心里不踏实,反复想找药、反复去医院开药,不用药就焦虑。

躯体依赖:不按规定时间和剂量服药就出现心慌、出汗、坐立不安等身体反应。

戒断反应:突然停药后出现更强烈的反应,如意识不清、精神症状,甚至生命体征变化。

耐受性增加:原有剂量效果变差,需要不断增加剂量才能达到原有效果。

出现上述情况,应去综合医院精神科或精神专科医院就诊,不要自行硬扛或突然停药。

(王丽)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第45条解读——“拒绝毒品”,敬请关注。



禁烟控烟 健康你我

健康提醒

## 秋冬当心脑梗

入秋后,不少中老年人早上起床会觉得头晕、眼花,手脚也有点麻。有人觉得是“秋乏,没睡好而已”,也有人觉得“可能是累了,缓一缓就好”。但就是这些不起眼的“小毛病”,每年秋冬却放倒无数人。

脑梗,是脑卒中(中风)的一种。它可简单分为两类:脑血管“堵了”叫脑梗(缺血性中风),最常见。脑血管“破了”叫脑出血(出血性中风),相对少见但起病更急更凶。据介绍,约70%的急性脑血管疾病发生在秋冬季节。

### 秋冬危险大

秋冬昼夜温差大,出门冷风一吹,人体血管会快速收缩、血压瞬间波动。

对于本身有动脉硬化、血管狭窄的人来说,反复收缩的血管,很容易直接切断脑部供血,诱发脑梗。尤其是一早一晚气温较低的时候,更要注意血压变化。

低温会让全身血流速度变慢,再加上秋冬喝水变少,血液会变得更黏稠。血管壁上的陈旧斑块,在血压波动、血流变慢的情况下,极易脱落堵塞脑血管,一场突发脑梗就此发生。

秋冬季节,一方面,人更容易吃高油、高盐、高热量的食物“御寒”,火锅、腊肉、油炸食品吃得多;另一方面,天气冷了又不愿意出门,户外活动减少,久坐增加,都不利于血压、血脂和体重控制。

秋冬昼夜温差大,外出时及时增加衣物。

头部血管丰富,最怕冷风直吹,秋冬出门记得戴帽子,护住头部;同时,做好手脚保暖,肢体循环通畅,全身血液才不会瘀滞、形成血栓。

当然,脑梗的危险因素并不只和季节有关。吸烟、熬夜、久坐,以及高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等,同样会增加脑梗风险。

### 养护有讲究

脑梗可防不可心存侥幸,尤其秋冬高发期,更要改掉日常小陋习、做好防护,降低发病风险。

清晨是脑梗高发时段,早上睡醒别猛地坐起、下床,尤其是老年人和心脑血管疾病患者,改变体位时慢一些。

同时,排便不要过度用力、回头别太猛,避免瞬间血压飙升损伤血管。

浴室密闭闷热,热水会让血管快速扩张,大脑、心脏容易缺血缺氧。

建议洗澡时间控制在15分钟内,不洗烫水澡,水温控制在40℃左右为宜,空腹、吃饱后也不要立刻洗澡。

清晨气温低、血液最黏稠,不建议早晨练。

最好选择早上10点后、下午阳光充足的温暖时段,快走、打太极等温和运动最合适,循序渐近锻炼,拒绝剧烈运动。

暴怒、焦虑、情绪大起大落,是诱发血管突发堵塞的重要原因。

秋冬养生先养心,遇事放平心态,别动辄动怒,平稳情绪就是护血管。

别靠重油重盐火锅、重口味饭菜御寒,日常多吃蔬果、清淡饮食,戒烟限酒。天气干燥记得少量多次喝水,稀释血液黏稠度,预防血栓生成。

高血压、高血脂、糖尿病人群,是脑梗高危人群。换季一定要多监测各项指标,遵医嘱规律服药,绝对不能自我感觉良好就停药、减药。多留意身体的细微信号,管好日常小事,就是对自己和家人最好的保护。(张林)