

“

现代人因为生活工作节奏紧张,加上不良生活方式和习惯,亚健康状态越来越多,但是任何疾病发生发展都有一个过程。许多疾病的发生大致可分虚、寒、湿、滞、瘀、闭六阶段,体虚、正气不足是外邪侵入、诱发疾病的根本原因,随后身体会出现一系列连锁反应,比如体内寒湿、瘀滞等。在疾病发生时,如果能及时发现,尽早按下“暂停键”,就可能阻止疾病发展,以免给身体造成更大的伤害。



### 从虚到寒

由于生理、心理、社会等因素导致机体的整体协调失衡、功能紊乱,机体出现一定程度的阴阳失衡,就可能会导致全身或某一脏腑功能衰退、能量不足,出现气虚现象,表现为少气懒言、疲倦乏力、气短自汗等。阳虚为气虚之发展,故称阳虚为气虚之极。其主症为形寒怕冷,腹中、腰脊冷痛、浮肿等症。气虚者宜补气健脾,饮食上可以多吃红枣、南瓜、山药等,常按揉艾灸足三里、关元等穴。也可用黄芪、太子参泡水喝,症状严重者在医生的指导下服用芪参丸、补中益气丸等调理。阳虚者宜益气温阳,多晒太阳,保暖避寒,加强体育锻炼,适当多吃羊肉、胡桃仁、腰果等,常按揉艾灸神阙、肾俞等穴。睡前热水泡脚,或在医生指导下服用右归丸、肾气丸调理。

### 从寒到湿

《黄帝内经》记载:“年四十而阴气自半也。”中医认为,人过中年后,阳气亏虚,阴气自半,阳虚易生内寒,体内水液缺失温煦蒸腾气化作用,不能转化为可利用的营养物质和正常排泄的汗液、尿液,影响水液运行代谢,水液停留则内生湿邪。所以湿邪为患,多有四肢沉重、周身倦怠、头重如裹等症。

从临床来看,寒湿体质的人群易患慢性胃肠病、痛风、肥胖症等。治湿之法,应注意通、化、渗。即宣通三焦气机,调理脾胃升降;用温、清、芳香法化之;甘淡渗湿、清热利湿等。调理和改善这种体质,运动必不可少,推荐快走、慢跑、五禽戏、八段锦等。另外,起居要尽量避开潮湿,比如别淋雨、衣服湿了及时更换等。平时可多吃木瓜、薏米、赤小豆等食物,也可将白豆蔻、砂仁等加入饮食中做成药膳。还可艾灸中脘、丰隆等穴。或在医生指导下服用四妙丸、平胃散等。

## 疾病发生各阶段 怎样防患于未然

### 从湿到滞

湿邪黏腻重着,易壅滞郁阻,故其致病病机以“滞”为特性,导致气血运行不利,血脉凝涩,瘀血内生。瘀血滞于脏腑经脉使得机体代谢和循环产生障碍,表现为头昏胸闷、身重困倦等症状,容易诱发慢性呼吸道疾病、水肿病、肿瘤等疾病。改善和缓解体内壅滞状态,日常可以多吃柑橘、山楂、洋葱等。常按揉艾灸阴陵泉、三阴交等穴,建议在医生指导下服用中药调理。

### 从滞到瘀

由于体内血行滞缓和血液黏稠发展为凝滞瘀结而不散,成为凝血、死血,便是“瘀血”。临床上以舌暗、有瘀点或瘀斑、疼痛夜甚或痛处不移、脉涩等为表现特征。有研究表明,大多数肿瘤患者的血液处于高凝状态,血黏度增高有利于肿瘤细胞着床。因此,如果日常有这个阶段的症状表现,一定要及时注意身体。如果再进展,可能会酿成大病。血瘀体质的人群日常要保持精神舒畅,坚持运动,可饮用活血茶(三七花15克、玫瑰花10克、月季花10克、红花5克),血瘀体质的人还可用推拿、拔罐、刮痧、放血、艾灸、泡脚等疗法。或在医生指导下服用中药调理。

### 从瘀到闭

中医讲“初病在经,久病入络”,主要是说各种病证久治不愈,必定会由浅入深,由经入络,就会使得气血闭塞不通而造成积滞、拥堵。临床可见头痛、眩晕、胸痹心痛,甚至因脑血管栓塞或出血而致偏瘫、失语等。这种状态一旦发生,说明身体状态已经很差了,一定要及时治疗基础疾病。在此基础上,有慢性疾病的人群,一定要戒烟酒,清淡饮食,控制好血压、血糖、血脂是关键,选择简单易行的有氧运动,如跳舞、慢跑、太极拳等,调畅情志,注重顺时养生。

(来源:中医中药网)

### 中医养生

## 头对风,暖烘烘 脚对风,请郎中

民间养生有句俗语:“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中”。意思是说,头部适宜保持相对低温,足部应该注意保温,否则容易生病。实际上,与此相似的说法早有记载,例如《脉法》中说“圣人寒头暖足,治病者取有余而益不足也。”寒头暖足,既是古代中医学的治病准则,也是养生保健的重要方法。

中国中医科学院西苑医院老年病科刘征堂副主任表示,头为诸阳之会,适当寒冷可以刺激头部血管及神经,有助于保持大脑清醒,在一定程度上可起到保健作用。倘若头部温度太高,不但对健康不利,甚至可导致疾病。另外,寒从脚起,由于脚接触地面,离心脏最远,热量到达较慢,是阴气聚集之处,最易受到寒邪侵袭。因此,足部保暖也同样重要。

虽然现在天气渐渐转凉,但对脑力劳动者来

说,工作久了仍易出现烦躁、头晕脑胀、思维困顿的症状,此时如果用冷毛巾敷头面,或用冷水洗洗头发,能使头脑迅速清醒,胸中烦闷也消散。坚持经常用冷毛巾敷头面,每天数次,每次3—5分钟,一方面能提高思维敏捷度,另一方面还能够提高机体免疫力,防止感冒。秋天的夜晚气温偏低,暖脚的好处在于驱寒、强身、帮助睡眠,还能促进血液循环、刺激足部穴位,消除疲劳。暖足,最简单的方法就是用温水泡脚。水温以不烫为宜,待水温降低后,持续添热水保证水温。每天1—2次,每次20分钟左右即可。无论何种方式,都以自身能够承受为准,不可过于强求。

另外要提醒的是,保持头部凉爽要适度,比如在寒冷的冬天仍需戴帽,切不可走向极端。

(来源:天涯社区)

### 中医典故

## 从《红楼梦》中领悟香疗法

传统香疗法,是采用具有芳香气味的药物组成各种方剂,制成各种剂型和香品,以供人们食用或使用,达到防病治病,美化生活,洁净环境,陶冶性情目的的一种疗法。

通过曹雪芹的《红楼梦》,我们更可以从其中详细了解古代使用香药香疗法的情形。如第十八回描述贾元春省亲时的豪华场景,见大观园里“园内各处,帐舞蟠龙,帘飞彩凤,金银焕彩,珠宝争辉,鼎焚百合之香,瓶插长春之蕊…雉羽宫扇,又有销金提炉,焚着御香…又有值事太监捧着香巾,绣帕,漱盂,拂尘等物…只见园中香烟缭绕,花影缤纷,处处灯光相映,时时细乐声喧,说不尽这太平景象,富贵风流”。书中提到薛宝钗服用的“冷香丸”,便是一个名贵的香疗方,还有食

用的玫瑰清露、木清露;日用的香囊、香串、香瓶、香珠、香枕、香鼎、薰炉等香疗制品和用具,可以说是古代运用香疗法的生动写照。

传统香疗法是通过口、鼻、舌和皮毛等感觉器官发挥功能作用而达到防病治病、保健康复的目的,芳香气味通过口、鼻、皮毛等空窍,在心、肺、脾、胃等脏腑功能的作用下,达到平衡气血,和调五脏,振奋精神的目的。

近年来,经科学家研究分析,气味分子通过呼吸道粘膜吸收后,能促进人体免疫球蛋白的产生,提高人体的抵抗力;气味分子能刺激人体嗅觉细胞,通过大脑皮质的兴奋抑制活动,调节全身新陈代谢,平衡植物神经功能,达到生理和心理功能的相对稳定。

(来源:医学教育网)