

中医调理,调什么? 理什么?

□运城市中医医院肺病科主任、主任医师 王金成



▲王金成(左一)为患者宣讲药物使用方法
记者 景冬波 摄

在门诊,经常遇到市民前来找大夫把脉调理身体,那什么是中医调理呢?调什么?又理什么呢?今天让我们一起来学习。

调什么?

中医调理是以中医学理论为基础,运用望闻问切、手法探查等手段,了解被检查者脏腑阴阳、气血经络、筋骨脉络的状态,经中医师的辩证分析,从而指出健康隐患,提出针对性养生防病方案,调理体内的阴阳平衡和经络通畅,达到舒缓疼痛和促进健康的目的。

中医调理就是调阴阳、理平衡。让“曾经的病”康复好转,让“未知的病”不再发展,让“已病”不断自愈。让“未病”没有产生的机会,将“小小的毛病”扼杀在萌芽状态,达到调治、调和、照料、休养之目的。

怎么调?

中医调理的手段有非药物调理和药物调理。

非药物调理主要是指生活方式的调理,包括调理脾胃、睡眠、心情(情绪)、生活起居、冷暖寒热等。

假如同样活到一百岁,一生未使用过药物是生活的最高境界,少用药次之,反复用药次之。是药三分毒,药能治疗疾病,亦能导致疾病,用药会加重自身经济负担,用药会加重社会负担,所以调理首选非药物方法。

●如调理脾胃:做到饮食清

淡,营养搭配合理,饥饱适宜,忌食生冷辛辣,保持大便通畅。这样做体重偏瘦能增重,偏胖能减肥。

●如调理生活起居:做到生活要规律,按时吃饭、睡觉、起床,坚持锻炼身体,每天半小时以上。夏季不要过于贪凉。

药物调理主要作用是调理体质(包含阴阳、气血、寒热、虚实)、脏腑等。

体质分为平和质(正常状态)、气虚质、血瘀质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质九种。

平和质是指阴阳平和,属于脏腑气血功能正常的一类人群,其他八种是体质偏颇、易患疾病的人群。体质是人的一种生理状态,调理是改变体质的手段,调理体质就是运用药物将偏颇的体质调为平和质,以减少发病或不发病。

●如阳虚质,多表现为阳气不足,有寒象,可以见到疲倦怕冷、四肢冰凉、少气懒言、嗜睡乏力、容易生病等,治疗以温阳散寒为主。一些人群冬季容易发病,或冬季病情加重,夏季缓解,多是阳虚体质,最常见的是老慢支、哮喘、慢性咳嗽等疾病。冬病夏治——穴位贴敷就是治疗阳虚体质的常用方法,平素可以口服附子理中丸、附子汤等以改善阳虚体质。

●如痰湿质,痰湿体质者的胆固醇、甘油三酯、极低密度脂蛋白、血糖显著高于非痰湿体质者,常表现为精神不振、头晕目眩、多痰、面部多油、浮肿、睡时鼾声如雷等。痰湿质类似西医所说的代谢综合征,即人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱,与肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症等疾病密切相关。中医认为胖人多痰多湿,所以痰湿质肥胖者偏多。治疗以燥湿化痰、通利二便为主。口服二陈

汤或黄连温胆汤,联合五苓散、小承气汤可以明显改善痰湿体质。

由于饮食不当,或情绪不畅,或劳心过度,或过于安逸等原因导致部分脏腑功能失调,出现相应的临床表现,通过使用中医中药治疗,使失衡的脏腑功能得以恢复正常,称为调理脏腑。调理脏腑,包括调理脾胃、肝胆、脾肾、心肝、心肺等。

●如调理脾胃:脾宜升,胃宜降,假如饥饱失宜,或过食生冷辛辣等导致脾胃升降功能失常出现一系列消化系统症状,如不想吃饭、恶心、烧心、反酸、打嗝、腹胀、便秘或大便稀溏等,通过调理脾胃,这些症状会快速得到改善。

●如调理脾肾:素体阳虚,或房劳过度等原因导致肾阳不足,未及时治疗加至贪凉饮冷,进一步导致脾阳不足,反之,脾阳不足亦能导致肾阳不足,最终形成脾肾阳虚,症见畏寒喜热、手脚偏凉、喜食热饮、脘腹胀满、大便稀溏等,这类人群喜欢过夏季,不喜欢过冬季。通过温补脾肾,症状会逐渐得到改善。

什么情况需要中医调理?

无症状但实验室检查有指标异常者需要调理,自我感觉身体稍有不适者需要调理,有症状时必须调理。

常见需要调理的人群有:体质偏颇且有明显不适感,如乏力、怕冷、心烦、易发脾气、肥胖等;影响到正常学习生活的人群,如健忘、失眠、焦虑、抑郁等;西医诊断有明确疾病的人群,如冠心病、高血压、糖尿病等;西医治疗效果不佳者,如胸中憋闷喜欢长出气、慢性顽固性咳嗽、长期低热不退等。

中国公民 健康素养

健康生活方式与行为【三】

46



科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

47

合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。



48

戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。



49



加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。

50



冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

51

主动接受婚前和孕产保健,孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。



52



孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

53

通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。



54



青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为和生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

健康中国

运城行动(93)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办

投稿热线:15503590928