

# 每种胃病, 对症调效果好

●李娜

脾胃病,可以说是中医调理治疗的“优势病种”,这里跟大家详细讲讲各种胃病的中医疗法。

**慢性胃炎。**慢性胃炎,特别是萎缩性胃炎,西医往往缺乏很好的治疗方法,只能对症处理,除选择胃黏膜保护剂,就是疼痛、泛酸用质子泵抑制剂,胃胀、食欲不振用促动力药。而中医药通过健脾益气、清热解毒、活血化瘀等方法,不但可有效解决患者症状,甚至能使部分萎缩性胃炎逆转。汤药治疗需在正规中医师的处方下使用,这里介绍一些常用中成药,也需在医生指导下辨证服用。1、香砂六君丸:每次6~9克,每日2~3次,口服。可用于慢性胃炎脾胃气虚证的治疗,表现为胃胀满、进食后胀满感加重、食欲不佳、舌边见齿痕等。2、附子理中丸:水蜜丸每次6克,大蜜丸1粒/次,每日2~3次,口服。可用于慢性胃炎脾胃虚寒证的治疗,表现为胃寒怕冷、喜热饮、不敢吃凉东西,或伴有大便溏稀等。3、气滞胃痛颗粒:每次5克,每日3次,口服。可用于慢性胃炎肝气犯胃证的治疗,表现为胃脘胀痛或连及两肋,在情志抑郁或暴怒后加剧等。4、摩罗丹:每次6~9克,每日2~3次,口服。可用于慢性萎缩性胃炎患者,表现为胃黏膜有糜烂、出血者。除

了服药,艾灸按摩足三里、中脘、内关、三阴交等穴位也可改善胃脘痛、上腹胀、嗝气、泛酸、纳呆、食减少等慢性胃炎的症状。

**胃食管反流病。**从中医角度讲,反流的根本问题不是胃酸过多,而是胃酸到了不该去的地方,可以叫做“酸错位”。中医强调治病求本,对于胃食管反流病的治疗,不应仅仅抑制胃酸分泌,而要解决导致胃酸沿着食道逆行的原因。比如反流的直接病机是胃气上逆,但很多情况下胃气上逆只是标,临床所见,更多情况是因虚而致胃气上逆,如脾胃气虚,清气不升,浊气不降。这种情况当以补脾胃为本,若胃受纳脾运化正常,反流自然就消失了。可在专业医生指导下辨证服用以下中成药。1、柴胡疏肝丸:一次1丸,每日2次,口服。可用于胃食管反流病肝胃不和证的治疗,表现为胸胁痞闷、呕吐酸水等症。2、左金丸:一次3~6克,每日2次,口服。可用于胃食管反流病肝胃郁热证的治疗,表现为脘肋疼痛、口苦、呕吐酸水。3、理中丸:一次1丸,每日2次,口服。可用于胃食管反流病脾胃虚寒证的治疗,尤其适合同时伴有大便稀的患者。4、沉香化滞丸:一次6丸,每日2次,口服。可用于胃食管反流病饮食停

滞证的治疗,表现为饮食停滞、胸腹胀满。除了规范服药,中医外治法对于胃食管反流病也有不错效果。1、穴位埋线:用埋线针将羊肠线植入身体一定部位或穴位,羊肠线缓慢吸收使穴位刺激时间延长,强化针刺作用,通常选用穴位是足三里、胃脘、中脘等穴。2、耳穴贴压:泛酸时,取脾、胃、交感、神门、肝胆等穴;腹胀时取脾、胃、肝、小肠、心、交感等穴。

**消化性溃疡。**消化性溃疡是指胃肠道黏膜被胃酸和胃蛋白酶消化而形成的慢性溃疡,根据发生部位主要分为胃溃疡和十二指肠溃疡。中医认为,本病活动期多以邪实为主,稳定期本虚兼有邪实,因此,治疗上,活动期宜偏于祛邪,稳定期扶正兼祛邪。中医药除有一定的抗Hp(幽门螺杆菌)作用外,更为重要的是能有效调节消化性溃疡的攻击因子与保护因子之间的失衡,还能调整紊乱的消化功能,在预防溃疡复发、提高溃疡愈合质量等方面有较好的远期疗效,推荐一些常用中成药,一定要在医生指导下辨证服用。1、小健中片:一次2~3片,每日3次,口服。可用于消化性溃疡脾胃虚寒证的治疗,表现为脘腹隐痛、喜温喜按。2、革铃胃痛颗粒:一次5克,每日



3次,口服。可用于消化性溃疡气滞血瘀证的治疗,表现为胃脘痛,夜间明显。3、丹栀逍遥丸:一次6~9克,每日2次,口服。可用于消化性溃疡肝胃郁热证的治疗。4、阴虚胃痛颗粒:一次4粒,一日3次,口服。可用于消化性溃疡胃阴不足证的治疗,表现为胃脘隐灼痛、口干舌燥、纳呆干呕。除了服药,还可辅助使用穴位贴敷和穴位按摩的方法:胃脘隐痛时取中脘、建里、神阙、关元等穴;胀痛取气海、天枢等穴;嗝气(俗称打嗝)、泛酸时取足三里、天突、内关等穴。

(《生命时报》)

## 舌上藏着健康密码 出现变化别大意

●王振

### 舌边舌尖有点红

浅表性胃炎的舌象基本正常,淡红舌、薄白苔,但舌边、舌尖会有些泛红。另外,舌头边缘有齿痕、胖大的脾虚舌象,以及舌头偏红、有薄黄苔的胃热舌象,也是浅表性胃炎的预警信号之一。

针对其中最常见的证型——肝胃不和,就是一生气或者紧张就觉得胃疼、胃胀、胃不舒服,可服用疏肝理气茶辅助调理。取玫瑰花3克、玳玳花3克、陈皮6克、香橼6克,用水冲泡代替茶饮。阴虚火旺人群,可去掉其中的玫瑰花和陈皮,只使用玳玳花和香橼即可。

### 舌色晦暗 舌苔剥落

如果出现舌色越来越暗、舌苔厚,且有一些地方剥落的情况,建议尽早到医院做胃镜检查,因为这通常提示患有萎缩性胃炎伴异型增生。对于这类患者来说,日常养胃,可以试试山药薏米粥。

取30克薏米、30克大米,提前浸泡一晚,与60克山药、3克三七粉一起放入锅中,加适量水熬



煮成粥。这款粥有补养脾胃的作用,健康人群也可食用。不过,长期喝粥会导致胃蠕动、研磨功能下降,所以建议短期、偶尔食用为宜。

### 舌苔越来越厚

中医认为,舌苔越厚,就代表体内湿邪越重,而糖尿病、高血脂、动脉硬化等许多常见慢性病,都和湿邪有着密切关联。此时,

不妨试试用健脾祛湿浆进行调理。

取10克茯苓、15克生薏米、10克赤小豆浸泡一夜后,放入豆浆机中打成汁。如出现舌苔发黄的,可在最后加入2~3片切碎的薄荷叶,舌苔发白的可改用苏叶。

### 舌头上有瘀点瘀斑

舌头上有瘀点或瘀斑,通常来说,这类人患心脑血管疾病、肿

瘤的风险会比其他人高。根据瘀斑所在部位,也可以辅助判断是身体哪里出现血管堵塞及相关疾病。在饮食方面,用桂圆和山楂搭配,能活血、养血、安神,可作为日常调理方食用。

取10个山楂、6个桂圆,洗净掰开去核后放入锅中,加足量水没过食材,大火烧开后转小火慢熬,至粘稠状态加10克左右的冰糖调味。有胃病的人群慎用此羹。

需要提醒的是,中医望舌只是一种诊断手段,具体是否患病及病情如何,还应到正规医院进一步检查才能确定。另外,查出疾病后,大家应在医生指导下用药、治疗,上述中药方只可作为辅助调理,且每个人体质、病情不同,调理方使用前最好先咨询专业医生意见。

舌头相当于人体健康的一面“镜子”,通过观察它的颜色和形态,可以帮助判断健康状况,甚至还能推测出疾病的性质和部位。

一般来说,健康人的舌象应该是舌体淡红、舌苔薄白、干湿适中、不滑不燥的。若是发现自己的舌头有下面这些改变,可能预示着疾病来袭,大家一定要及时到医院进一步检查。

(《浙江老年报》)