

有些人早晨起来经常觉得口苦,却不知道问题出在哪儿?有分析认为,如果口苦问题长期存在,可能是疾病的预警信号,比如胃病、肝胆疾病等。中医怎么看待口苦呢?

《素问·阴阳应象大论篇》认为:“南方生热,热生火,火生苦,苦生心,心生血,血生脾,心主舌。其在天为热,在地为火……在脏为心,色为赤……在味为苦。”《素问·至真要大论》也提到“苦走心而火气盛”。所以,《黄帝内经》明确指出,苦和心火相关。苦为心之味,也就是说,当人心神抑郁、焦虑烦躁时,容易出现口苦,并常伴有面红耳赤、头痛、目赤、失眠、小便色黄等表现。

改善这个问题,首先要自我调节,调畅情志。其次,中医理论认为“心与小肠相表里”,小肠有分清泌浊的功效,使水液进入膀胱,所以清心火的有效方式是使心火随着小便排出体外。一方

为什么总觉得口苦

心火大 胃火盛 肝气郁

北京中医药大学东方医院老年病科副主任医师 杨婕

面,可适当多饮水多排尿,另外可配合服用中药方剂导赤散。饮食上,可选择食用莲子、百合、赤小豆,也可用莲子心、栀子泡水代茶饮。另外,按揉劳宫穴(手掌心第2、3掌骨之间,握拳屈指时中指尖处)可起到协助清心火的效果,按揉3~5分钟,每天2次。

同时,口苦并不能简单地完全对应心火。明代医家张景岳指出“如口苦者,未必悉由心火”。指出口苦不都因为心火造成,还可能和其他脏腑相关。首先是胃火。脾胃为后天之本,胃本身有多气、多血的特点,很容易在情绪、饮食等因素刺激下出现气血过剩而化火的情况。另外,

从经络循行上看,胃经的走行围绕口唇,所以胃火常常会沿着经络的走行上泛到口,导致口苦。胃火炽盛,多因过食辛辣厚味导致,除口苦外,还可表现为胃部灼热甚至疼痛、牙龈肿痛、便秘口臭、舌红苔黄等。对于胃实火的治疗,多使用黄连黄芩汤。日常生活中,还可适当吃些清胃火的食物,如绿豆、银耳、西瓜、苦瓜、黄瓜等。另外,穴位按摩也有助降胃火,可选择足部内庭穴(足背第2、3跖骨结合部前方凹陷处)、解溪穴(小腿与足背交界处的横纹中央凹陷处),每个穴位按揉3~5分钟,每天2次。也可酌情冲



泡代茶饮饮用,比如可取适量黄连、知母、芦根等药物泡茶喝。

口苦还可能由肝胆气机失常引起。肝胆是人体气机的枢纽,“医圣”张仲景在《伤寒论》中提出“胆气不舒则郁,郁则枢机不利、气机不调,胆液上犯则

发为口苦。”这里的少阳可简单理解为肝胆,长期情志郁滞、气机不顺畅,导致肝气郁结,胆汁排泄不通畅,苦涩的胆汁随气机上逆到口腔,就尝到了苦味。此时的症状除了口苦,还会出现厌恶油腻、腹胀胁痛、头痛眩晕、面红眼赤、性急易怒、舌苔黄腻等。中医治疗常用疏肝利胆的方药,如柴胡疏肝散,对于兼有湿热者,可选用龙胆泻肝汤。日常生活中,要注意清淡饮食、畅达情志,保证充足休息,可适当配合饮用玫瑰花茶、绿茶,服薏仁粥或粳米粥。另外,还可按摩阳陵泉穴(小腿外侧,位于腓骨小头下方凹陷处),每天2次,每次3~5分钟,可以疏肝利胆、清热化湿。▲

很多老百姓认为,有“炎症”实际上就是“上火”了,因此,“消炎”和“祛火”就是一回事。日常生活中,不少人患咽炎、鼻炎、扁桃体炎、支气管炎等呼吸道炎症,甚至关节炎、尿道炎,皮肤有红肿、热、痛等炎症等,统统都认为是“上火”了,于是自己随意服用一些

是指人体或因感受温热之邪,或因脏腑阳气亢盛,或阴津不足等阴阳失衡失调导致的具有“热症状”特点的病机。譬如,吃了过多煎炸燥热食物、经常熬夜、感受暑热之邪等,均可引起人体出现“上火”症状。常见的“上火”症状有咽喉肿痛、面红耳赤、烦躁易怒、口苦口

救心刺中冲

北京中医药大学基础理论教研室教授 王彤 □徐芯彤



早在2000多年前的《黄帝内经》中已有“胸痹”“心痛”的相关记载,《素问·藏气法时论》曰:“心病者,胸中痛,胁支满,胸背肩胛间痛,两

背痛、短气、不得卧、心痛彻背等症状为胸痹的临床表现。从其所描述的症状,与现代医学的冠心病、心绞痛较为相似。中医临床中,针灸治疗胸痹心痛,通常会选用手厥阴心包经的穴位,其中中冲穴用得最多。

景明确提出“胸痹”病名,在《金匱要略》中专设《胸痹心痛短气病脉证治篇》进行论述,指出喘息、胸

“救心刺中冲”,中冲穴最早载于《灵枢经·本

输》,其为手厥阴心包经之井穴(穴位均位于手指或足趾的末端处),内属心包外络三焦,可主治心胸、胃和神志病症。胸痹心痛的主要病位在心,心包为心之包络,可代心受邪,故可取中冲激发经气、加强气血运行,进而治疗心病诸症。中冲除了单用,临床还常选取少冲、劳宫等穴位进行配伍,以更好地开利心窍、清心泻热。▲



消炎和祛火是两回事

广东省佛山市中医院耳鼻喉科副主任医师 冯惠玲

寒凉药物“祛火”。实际上,这是一个很大的认知误区,“炎症”和“上火”是两个不同领域的概念,二者内涵不一样。

“炎症”是现代医学概念,是指具有血管系统的活体组织对各种损伤因子的刺激所发生的以防御为主的基本病理过程,损伤因子的刺激主要有生物、物理、化学等因素。譬如,生物因素有各种致病微生物以及过敏反应、生物毒素等;化学因素有外源性的强酸、强碱,化学毒物及内源性的组织分解产物;物理因素则有辐射、高低温、机械损伤、异物侵入等。大家最常见的就是使用抗生素、抗病毒药物等消除炎症。

“上火”则是老百姓认识中医的一个通俗而笼统的说法。从中医角度看,“上火”属于热证范畴,

干、小便短黄、大便秘结等,如果要精准辨证,还可以从虚实、表里、脏腑等方面详细分析。比如,是虚火还是实火;“火”在表还是在里;是心火、肺火、肝火还是胃火、肾火等。辨证清楚了,论治上才会针对病机,获得更好的治疗效果。譬如,肺火炽盛,可以清肺泻火;肾阴虚火旺,则以滋阴清热为主等。

可见,“消炎”和“祛火”有很大的区别,不能混为一谈,它们是两种不同的治疗概念。比如,细菌引起的上呼吸道感染,现代医学使用抗生素“打败”细菌,而中医则要先辨证是风寒还是风热引起的感冒,不一定是“上火”引起,有可能是着凉诱发的,可能还要使用一些偏温的中药发汗解表。如果滥用“祛火”的寒凉药,反而适得其反。▲



小儿食积吃陈皮佛手面

湖北省远安县中医院主任医师 胡献国

小儿食积,是指因喂养不当、内伤乳食、停积胃肠、脾胃运化失司所致的小儿常见脾胃病证,临床以不思乳食、腹胀打嗝、大便酸臭或便秘为特征,与现代医学的“消化不良”类似。临床观察发现,陈皮佛手面对小儿伤食有明显疗效。

具体方法是:取陈皮、佛手各10克,面粉100克,调味品适量。陈皮、佛手水煎取汁;面粉加清水适量揉为面团,制成面条;用药液煮熟,调味,每天吃一次。

方中,陈皮行气健脾、降逆止呕,药理研究表明,陈皮含有多挥发

油,对消化道有刺激作用,可使胃液分泌增多,胃肠蠕动加快,有健胃消食之效。佛手疏肝解郁、理气和中,且气味芳香,能醒脾理气,善治脾胃气滞所致的脘腹胀痛、呕恶食少等。两药合用,健运脾胃、消食化滞,能有效治疗小儿食积。▲