

食物由进到出要过“七冲门”

任何一门发生病变,都会影响到饮食的消化、吸收、排泄

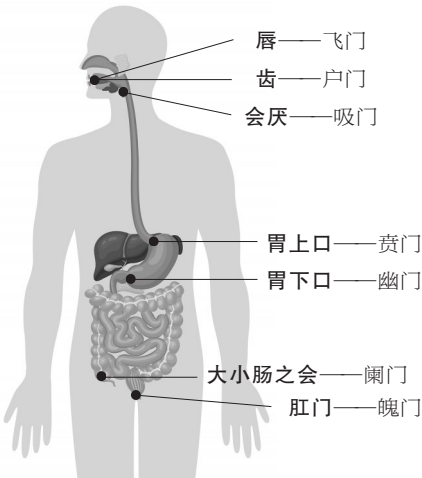
广东省佛山复星禅诚医院主任中医师 邬素珍 中医师 禤影妍

最近,一首名为《罗刹海市》的歌火遍全网。其中一句歌词“过七冲越海,三寸的黄泥地”包含了许多中医名词术语。尤其是“七冲”,分别代表人体消化系统中7个有重要功能和形态的部位。

身体本是一具皮囊,只有从自然界摄取了食物后,才获得了发现世界和改造世界的能量。人体的这七个关口是如何传导和消化食物,吸收水谷精微物质,最后把糟粕变成“三寸黄泥”(粪便)回归自然界的?这“七冲”之间又是如何息息相关、互为影响的?

“七冲门”这一古老的医学概念,最早见于战国时期扁鹊所著的《难经·四十四难》一书:“七冲门何在?唇为飞门,齿为户门,会厌为吸门,胃为贲门,太仓下口为幽门,大肠、小肠为阑门,下极为魄门。”“冲”就是“要冲”的意思,指重要的关口。食物入口之后,“七冲门”依次、有序地起到协调食物的传导下行、防止内容物反流、消化和营养全身等作用。若任何一门发生病变,都会影响到饮食的受纳、消化、吸收和排泄。

飞门——唇。“飞”字与“扉”相通,



即门扇,两片嘴唇一开一合犹如门扇,故称唇为飞门。人对食物的消化、吸收和利用能力好不好,观察“飞门”可略知一二。中医认为,脾开窍于口,其华在唇,脾气是否健运与口唇色泽密切相关。口唇色淡白,说明脾失健运,以致气血亏虚不能濡养口唇,需通过中医相应手段调理脾胃,使其恢复正常功能。

户门——齿。户即门户,食物送入口后,必经过牙齿咀嚼,食物被切割、研磨后才能下咽。牙齿好坏与摄取食物的多样性以及饮食营养有极

大关系。肾为先天之本,齿为肾之余,肾气盛衰可反映在牙齿上,拥有一口坚硬稳固的牙齿是长寿的特征。平时应避免吃过于坚硬生冷及过酸的食物,饭后刷牙,早晚叩齿。

吸门——会厌。食物下咽后进入会厌,该处与舌根相连,是食管和气管的相会处,也是气体出入体内外的门户,故称“吸门”。吸门的主要功能是防止食物误吸入气管,中医认为,肺朝百脉,主呼吸之气,肺气以降为顺,肝主疏泄,肺、肝二脏的功能都会影响吸门的启闭,若肺气上逆或肝阳上亢,进食时可发生呛咳或使食物误入气道。故吃饭喝水时不宜多说话,少动怒。

贲门——胃上口。贲门是胃之上口,上接食道,食物由此奔流而下,容纳于胃。胃居人体中部位置,上连食道,下通小肠,既为“水谷之海”,也是气机升降的枢纽,以通降为顺。当感受外邪、饮食不节、情志所伤、大病久病,或者脾胃虚弱导致胃失和降时,不但胃气上逆可致呕吐、腹胀、不思饮食,还会影响全身气机升降,引发多种不适症状。日常要注意,勿受寒湿之邪,不暴饮暴食,调畅

情志,使脾胃处于健运状态。
幽门——胃下口。“太仓下口为幽门”,“太仓”是胃的别称。食物经过胃的受纳和腐熟后进行初步消化,将水谷变成食糜,由脾运化而营养周身,未被消化的食糜则经幽门而出进入小肠。脾胃是人体后天之本,中医非常重视“胃气”的作用,认为“有胃气生,无胃气死”,人体气血的化生皆依赖脾胃的运化功能。养胃,要少吃生冷之物和肥甘厚味,饮食有节,不滥用药。

阑门——大小肠之会。“阑”,“遮阑也”,大肠小肠之会,分别清浊,食物的精微物质在此处得到阻拦,残渣则继续下传。食糜进入小肠后,会将经过初步消化的食物进一步消化,然后发挥其分清别浊的功能,吸收水谷精微经脾转输并布散全身,而糟粕则经阑门依次下传到大肠。日常饮食别过饱,以免食糜滞留此处,导致湿热内蕴,诱发肠痈。饭后可按摩阑门穴(肚脐正上方1.5寸处)促进胃肠道蠕动。

魄门——肛门。指水谷糟粕经大肠吸收部分后,抵达胃肠道的终极处,即肛门,变成粪便排出体外。中医认为,肺与大肠相表里,肺藏魄,故大肠末端叫“魄门”。《黄帝内经》云:“魄门亦为五脏使”,中医四诊辨证时,常常要了解患者大便次数、形状和颜色,说明大便既能反映胃肠道功能,也可常见五脏健康状况。平时要多吃富含膳食纤维的食物,多做提肛训练。▲



出伏不补,秋冬受苦

北京中医药大学东方医院推拿理疗科
主治医师 马小亮 主任 国生

眼下已出伏,民间有谚语道:“出伏不补,秋冬受苦。”为何有如此之说呢?这就要从出伏所处的特殊时段说起。

出伏后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,意味着全年最热的时段终止。出伏到秋分的这段时间,是一年中“凶险”的日子。这是因为,经过一个炎热的夏季,人的脾胃功能有所减弱,身体消耗很大。同时,为了应付即将到来的秋冬季,身体内部要聚集力量,做好各项储备。因此,这段时间的养生保健非常重要,给大家几个建议。

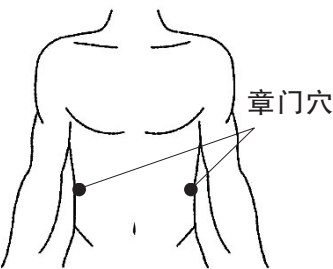
养阴防燥。秋季“燥”字当先,出伏后首先要注重养阴防燥,可多吃一些清心润燥的食物。中医认为,酸能敛阴,建议在饮食中搭配一些酸性制品,比如山楂、乌梅、石榴、葡萄、猕猴桃等。

涤荡暑湿。推荐按揉丰隆穴(小腿外侧,外踝尖上8寸处),该穴是化痰祛湿大穴,每天2次、每次3分钟,坚持下去,可帮助身体排出多余痰湿,减轻暑湿困乏的症状。

润燥祛火。推荐按揉合谷穴(双手虎口位置),此穴最善清热解表、清咽利喉、通经活络,配以太冲穴(脚拇指和脚食趾之间的凹陷处),有清肝火、消肿痛的功效,兼顾内庭穴(第二、三脚趾之间),对于肺热引起的咽喉肿痛、胃热引起的消化不良等症都有不错的缓解治疗作用。

调护脾胃。推荐按揉足三里穴(小腿外膝眼向下量四横指),此穴是调理脾胃的要穴,按摩力度可由轻到重,反复多次按摩,待出现酸、胀、麻的感觉即可。

柔肝养血。推荐按揉



章门穴(侧腹部,第11肋游离端的下方),章门穴为脏会穴,统治五脏疾病,兼具疏肝健脾、活血化瘀之功。平时,可用双手中指点按章门做环状运动,每天2次,每次3分钟。

此外,出伏后,闷热感虽有缓解,但湿气仍重,湿气重浊,人就容易感到疲乏,易引发血压不稳,诱发心脑血管疾病。所以,早睡早起、规律作息显得尤为重要。同时,出伏后仍有高温,所以应注意补水,每天摄水量应不少于2000~2500毫升,睡觉前和晨起饮水预防效果更佳。出伏后,运动健身也很必要。此时运动要契合早晚凉午间热的气温变化规律,适宜晨练。晚间宜坚持静养,如盘腿打坐,此运动调和呼吸,能让机体自然放松,可有效排除杂念和烦恼,使心情舒畅。▲

秋季给人的感觉就是干燥,易发生咽炎、咽痒等不适症状,慢性咽炎也常在这时候加重。中医临床有一味可生津润燥、化痰止咳、养阴润肺的中药,它就是胖大海。胖大海为梧桐科植物胖大海的成熟种

此方可清热利咽,适用于慢性咽炎、声音嘶哑、大便秘结、小便短黄等。

大海绞股决明茶。取胖大海2枚、绞股蓝5克、决明子5克、蜂蜜适量,将前三味药放入杯中,冲入沸水,待水温凉

防治咽炎喝胖大海

湖北省远安县中医院主任医师 胡献国

子,其性味甘、寒,入肺、大肠经,善开宣肺气、清泄降火,为喉科常用药。常用胖大海泡茶饮服,能有效防治咽喉干燥。这里给大家推荐几个茶饮方。

大海冰糖饮。取胖大海2枚、冰糖适量,胖大海、冰糖放入杯中,冲入沸水,溶化后温服。此方可清热解毒、利咽止痛,适用于慢性咽炎、咽喉不利、秋燥咳嗽、肺燥干咳等。

大海桔梗茶。取胖大海2枚、桔梗5克、蜂蜜适量,胖大海、桔梗同放杯中,冲入沸水,待水温凉后,调入蜂蜜饮服。

后,调入蜂蜜饮服。此方可清热疏肝、润肠通便,适用于慢性咽炎、高血压、高血脂、脂肪肝、习惯性便秘等。

需要提醒的是,胖大海虽有保健作用,但不宜长期饮服。其性味甘寒,故脾胃虚寒、脾肾阳虚者不宜用;另外,胖大海有泻下作用,慢性结肠炎、大便溏泄者不宜用。从中医辨证角度看,声音嘶哑、肺燥咳嗽有风寒、风热、肺肾阴虚等不同,而胖大海主要适用于风热、肺燥引起的咽喉音哑,故风寒、肺肾阴虚引起的声音嘶哑不宜选用。▲

