

# 肺经和大肠经,秋季多拍打

刘媛媛



木、疼痛、手掌发热。气盛有余时,会出现肩背酸痛、感受风寒汗出、伤风、张口嘘气等现象;气虚不足时会有肩背酸痛怕冷、气短、呼吸急促、小便颜色异常等现象。

大肠主传化糟粕,其功能是否正常,与肺的肃降密切相关。大肠经为阳经,属大肠,络肺,经络大致由食指起,顺着上肢外侧前缘到肩前缘、颈、鼻翼旁,主治头面五官病症。经脉异常多表现为眼睛昏黄、口干、鼻塞、流涕或鼻出血、喉咙痛、肩前或上臂部疼痛,大指及食指痛、不灵活。气盛有余的人,经脉经过的部分会发热、肿胀;气虚不足的人则全身发冷,战栗而不易回暖。

肺经和大肠经两经交接于手指端,这样的表里关系,不仅加强了两条经脉的联系,因其相互络属于同一脏腑(肺和大肠),使得相为表里的一脏一腑在生理功能上相互配合,在病理上相互影响。平时拍打这两条经脉,可疏通局部经气,预防缓解上肢酸痛乏力,还可宣通肺气、清泻腑热,预防呼吸道及头面部疾病、保持皮肤润泽。具体方法如下:

1. 拍打肺经。左手自然下垂,掌心向前,右手握空拳。自左腋窝前缘起稍发力,均匀敲打,沿着手臂偏外侧一直敲到拇指指端,重点敲打腋窝前缘、肘部及掌根部,以微红为度。

2. 拍打大肠经。右手握空拳敲打左侧大肠经,左手自然下垂,掌心向前,自食指外侧沿着手臂外侧路线一直向上臂敲打到三角肌上缘处。仍以手掌背、肘部和肩部为重点拍打部位。

两条经络交替进行,双侧两经各敲打1~2次,每次每个部位5分钟,隔日一次。上述气盛有余的人,力度中或重拍,时间可稍长;气虚不足的人应轻拍,次数适当减少。依据个人情况,还可拍打相应的重点穴位。咳嗽、气喘,多拍中府、云门、孔最;上臂内侧痛,多拍天府、尺泽;掌中热,多拍列缺、太渊、鱼际;口眼歪斜、鼻病、牙痛、手指疼痛不利多拍三间、合谷;手臂肿痛,多拍曲池、手三里、臂臑。

肺经和大肠经就好比一对古代夫妻:男为肺主外,女为大肠主内。男人在外面干活挣钱,女人在家操持家务。肺吸收新鲜空气送回家,大肠得气后,才能正常运转,清除糟粕,把家打理干净。

传统医学理论认为,肺主气、司呼吸,主宣发和肃降,通调水道,开窍于鼻,在液为涕,在体合皮,其华在毛。肺经为阴经,属肺,络大肠,经络顺着胸外的上肢内侧直到大拇指。经脉异常时,人常常会咳嗽气喘、肺部胀闷、咽喉疼痛,及前臂厥冷、麻



## 补益生菌不只是喝酸奶

赵乾铮

众多研究证明,益生菌有助于身体健康,但是不少人只知道酸奶里有益生菌。其实,除了喝酸奶,还有很多方法摄入益生菌。

浆果酸奶粥。美国纽约圣弗朗西斯医院的食疗专家帕帕斯建议酸奶和富含抗氧化物的浆果搭配,再配上无糖或低糖燕麦片,便可作为健康的早餐。

酸奶配水果。制作水果沙拉时,用酸奶代替沙拉酱。不过,益生菌不耐高温,所以不要加热,以免损失益生菌。

多吃酸菜。酸菜富含益生菌。西方人常吃德式酸菜,最常见的是用圆白菜或者萝卜、黄瓜和秋葵等发酵腌制而成。这种酸菜通常在凉菜里当配料。韩国人的泡菜也富含益生菌,美国《药膳学刊》曾刊文,韩国泡菜也是益生菌重要的来源。

喝点大酱汤。日本的大酱汤、味噌汤也是极好的益生菌美食。大酱、味噌是黄豆做出的酱,富含乳酸菌等多种有利蛋白质消化的微生物。日本有谚语说:“每天一碗大酱汤,不用开药方”。

其他异国美食。源于俄罗斯高加索地区的康普茶是一种红茶菌;东南亚的发酵豆制品天贝,也可理解成素肉;距今已经有数百年历史的俄罗斯著名传统发酵乳酸食品开菲尔。这些美食的益生菌含量都比较高,有助于保持肠道健康。

多吃蔬果。一些水果、蔬菜含有较多不能被消化的益生菌,有助于肠道内菌群的生长。青苹果、香蕉、芦笋、豆类、大蒜、洋葱、韭菜、全麦食品都是益生菌的好来源。

健康饮食

## 常服顺尔宁可能做噩梦

陈宗伦

近日,英国《每日邮报》报道称,儿童哮喘药物孟鲁司特(顺尔宁)可能导致噩梦和抑郁等精神健康问题。

新研究由荷兰格罗宁根大学研究员梅因迪纳·哈尔曼博士及其研究小组完成。他们对24名服用孟鲁司特的患者展开了研究,其中包括17名儿童和7名成人。这些患者服用该药期间都出现常做噩梦问题,而且感觉抑郁。停用该药之后,不再做噩梦。研究人员还对荷兰药物警戒中心医院和世界卫生组织全球数据库进行分析发现,671例患者服用孟鲁司特后出现变异性肉芽肿性血管炎。这是一种罕见自身免疫系统疾病,会导致呼吸系统中血管炎症,严重还会导致心脏病和肾损伤。而此前,这些患者并未出现变异性肉芽肿性血管炎的任何症状。这表明,孟鲁司特是这种自体免疫疾病的一大诱因。

哈尔曼博士表示,新研究结果具有重要的临床意义。医生在给哮喘患者(尤其是儿童患者)开药时,应该充分考虑到孟鲁司特的潜在风险,最好与孩子父母说清用药后可能出现的不良反应。

医学发现



## 菟丝子枸杞粥护眼

夏欣欣

读者刘先生咨询:我的工作需长时间看电脑,回到家后,妈妈常用粳米60克,菟丝子、枸杞各20克煮粥给我喝,说有助于保护眼睛。请问专家道理何在?

专家解答:现代生活和工作中,使用电脑和手机的时间太大会使眼睛干涩、视力下降,保护眼睛十分重要。

此方中,菟丝子、枸杞

医生的话

配以粳米,喝粥时加适量白糖,确实可以护眼。中医常讲“肝肾同源”,滋补肝肾的药物也能明目,有助于保护视力。“久视伤肝”,肝血不足易使两目干涩,视物昏花。因此,每日食用一次菟丝子枸杞粥,有补虚损、健脾益气、滋补肝肾、明目的功效。

菟丝子,又称为豆寄生、无根草、黄丝藤等,性平,味甘,归肾、肝经,具有滋补肝肾、固精缩尿、安胎、明目、止泻的功效。始载《神农本草经》,被列为上品,可用于尿有余沥、遗尿尿频、腰膝酸软、目昏耳鸣、胎动不安。

枸杞,性平,味甘。《本草纲目》记载:“枸杞甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药。有滋补肝肾、益精明目功效。”

粳米,性平,味甘,归脾、胃、肺经,有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢的功效。“脾胃为后天之本”,粳米调和脾胃,则脾胃化生气血充足,精血藏于肾,肝血藏于肝,精血充足,则耳聪目明。

## 牙痛为何引起高血压

谢建洪

读者周先生问:我半个月前出现牙痛,天天疼得睡不着,吃了好多止痛药都止不住。我去医院看牙,大夫说要拔牙,却发现我血压高,156/94毫米/汞柱,不能拔牙。我之前血压一向很正常,1个月前的体检值还是130/82毫米/汞柱,难道牙痛也会引起高血压?需要吃降压药吗?

专家回答:根据患者的描述,血压升高不仅可能和牙痛有关,还和服药、睡眠不好都有关系。牙痛引起烦躁、紧张、焦虑,植物神经功能紊乱,是引起应激性血压升高的一个原因。止痛药也会引起血压升高。止痛药会增加血液容量,而血液容量是构成血压的重要因素;另外,患者服用的止痛药抑制前列腺素的合成,



而前列腺素有血管扩张作用,被抑制后会引引起血压升高。目前看来患者血压和应激状态、非长期使用的药物等因素有关,还不需要紧急降压。但如果已超重,并处于临界高血压,应高度重视并调整生活方式,减轻体重、戒烟限酒、适量运动、低盐饮食等,还要经常测量血压。

专家释疑

## 血糖高不都是糖尿病

李敏

体检中发现血糖异常,并不一定就是得了糖尿病。引起血糖升高有很多原因,应排除掉以下几种情况。

1. 检查时非空腹。化验空腹血糖时一定要确保空腹8小时以上,前一晚要正常饮食。若是检查前一晚进食过晚或过量,第二天清早的空腹血糖就会偏高。

2. 其他疾病。在近期有感染、外伤或急性疾病等应激状态下,血糖会短期升高。患有其他代谢性疾病如甲亢、库欣综合征、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤、生长激素瘤、胰高糖素瘤等时,由于拮抗胰岛素的激素分泌增加,也会引起血糖代谢异常。在治疗原发病后,血糖会逐渐复原。特别要注意的是,胰腺癌早期也可以出现血糖的异常升高。

3. 药物引起。如果你正在服用氯丙嗪、氯氮平、利培酮等抗精神病药,环孢素、他克莫司等免疫抑制剂,普萘洛尔等β受体阻滞剂,或氢化可的松、泼尼松、地塞米松、甲泼尼龙等肾上腺皮质激素类,以及加替沙星、左氧氟沙星、莫西沙星等喹诺酮类抗菌素,也有可能引起血糖异常。

医生一般不会根据一次空腹血糖或随机血糖高于正常值,就下糖尿病的推断。往往需要做两次以上的检测,或做糖耐量试验,同时排除上述干扰因素,才能确诊糖尿病。

关注三高