

夏季,是急性胃肠炎的高发季节,不洁饮食或暴饮暴食是其发病的主要因素,常见症状有恶心、呕吐、腹痛、拉肚子、发热等。

## 急性胃肠炎 中医三型辨治



急性胃肠炎,属中医呕吐、腹痛、泄泻、霍乱、绞肠痧、脱证等病证范畴,主要是由于脾胃功能障碍和胃肠功能失调,中医辨证分为以下三型。

### 胃肠湿热型

主症:起病急骤,恶心频繁,呕吐吞酸,腹痛阵作,泻下急迫,便行不爽,便色黄褐而臭,口渴欲饮,心烦,尿短赤少,苔黄腻,脉濡数或滑数。

治则:清热化湿,理气和胃。

方药:葛根芩连汤加减。葛根20克,黄芩、黄连各15克,生甘草、茯苓、荷花各10克,金银花、车前子(包煎)各12克,白扁豆9克。水煎

服,每日1剂。

加减:腹痛甚者,加白芍、木香理气缓中;呕吐甚者,先吞服玉枢丹以辟浊止呕;夹食滞者,加神曲、麦芽、山楂等消滞品。

### 寒湿阻滞型

主症:呕吐清水,恶心,腹泻如水,腹痛肠鸣并伴有胃寒发热,颈项或全身关节酸痛,苔薄白或白腻,脉濡。

治则:疏邪化浊,散寒除湿。

方药:藿香正气散加减:大腹皮、白芷、紫苏、半夏曲各9克,白术、陈皮、厚朴、桔梗各10克,藿香15克,炙甘草6克。水煎服,每日1剂。

加减:恶

寒发热者加荆芥、防风;头身疼痛者加羌活、独活;如有宿滞伴胸闷腹胀者,去白术,加神曲、鸡内金消食导滞。如大便呈粘液脓血者可用:葛根9克,黄芩、黄柏、苦参各6克,杭勺15-20克,川朴、半夏各6克。水煎服。

### 食滞胃肠型

主症:恶心厌食,得食欲甚,吐后发快,腹痛,泻下秽臭,急迫不爽,泻后痛减,苔厚腻,脉滑实。

治则:消食化滞,和胃降逆。

方药:保和丸加减:焦山楂15克,神曲、茯苓各10

克,陈皮、连翘、炒莱菔子各6克。水煎服,每日1剂。

加减:食滞甚而化热,大便泻而不爽者,可因势利导,用枳实导滞丸之类;若胃中积热呕吐者,可加竹茹、代赭石之类。



提个醒

### 小验方

#### 治恶心反胃方

取去核秋梨一个,纳入丁香15枚,用湿纸四五层包裹,煨熟去丁香食梨。

#### 治阴虚便秘方

取枸杞、桑葚、玄参各20克,加水300毫升煎煮30分钟,于饭后半小时温服,每日2次,每日1剂。治疗期多喝水,多吃水果、蔬菜,少食油炸、辛辣及刺激性食物。

(本方仅供参考)

## 夏季当心“空调腿”

王女士因时常感觉双膝关节酸痛,左膝出现肿胀的症状,到医院就诊,经检查诊断为急性膝关节滑膜炎,也就是常说的“空调腿”。而导致其患病的原因是长期吹空调。

“空调腿”就是长时间在空调房里,膝关节因受冷刺激而引发滑膜炎、滑囊炎、膝关节炎等疾病。预防“空调腿”,大家要注意以下几点。

空调温度不宜太低。一般控制在25℃-27℃,不能对着空调直接吹,因为冷气口温度更低。在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动四肢

和躯体,以加速血液循环。

尽量不要长时间吹空调。限定吹冷气时间,如果是在空调房工作,建议利用午休时间离开空调房,给身体以“休息时间”。

做好保暖工作。若必须长时间处于低温的空调室内,最好穿着长裤、丝袜等以保护膝关节、足心;或是膝部覆盖毛巾予以保护。

适当活动锻炼腿部肌肉。在生活中,也可以通过一些简单易行的方法锻炼腿部肌肉,达到改善关节功能、有效预防疾病的效果。

2008年,我刚退休,一开始想着:上班时,连看会电视的空也几乎没有,如今有时间了,可要好好歇歇、享享清福了。于是总跟些老伙计们一起,不是打扑克,就是搓麻将,一坐就是几小时。晚饭后,又一集接一集地“煲”电视剧。然而,坐着享了五个多月的“福”,身体却虚胖起来,还出现了腰腿疼、失眠、易醒等各种毛病。家人赶紧陪我去医院,却也没查出什么大毛病。当儿子详细地跟医生述说了我退休后的生活情况后,医生笑着说:“老人家,以后要少坐会儿,多走会儿,天天坚持好的生活习惯,这些毛病都会慢慢去掉。”

## “坐”出毛病 “走”来健康

在家人的提醒和监督下,我决心改变“坐”享清福的坏习惯。不仅割舍了久坐

了久坐,搓麻将的嗜好,遇上比较喜欢的电视剧,最多只看到晚上10点。哪怕除夕夜,也贯彻到点就准时洗漱、上床睡觉的习惯。

除此以外,我还坚持每天早晚各快走45分钟;每周一、三、五上午在家读书,下午去图书馆看看报纸和期刊;每周二、四、六上午写点文章,下午或与老友们交流读书报的心得感想,或相约去钓鱼、踏青。到了第二年的国庆节,身体状况大有改观,不但感到浑身有使不完的劲,腰腿也不疼了,睡眠也香了,一量血压:126/82!

大家高兴得直夸:“真是‘坐’出毛病,‘走’来健康!”

走路的效果如此之好,让我一坚持就是10多年。我将再接再厉,争取百岁还健康!



吉报·假日盛景 限时钜惠  
亲海精装小户型

53万起

3天2晚 免费看房团火热募集中

#### 现房发售时 分秒递减中

项目为70年大产权并于2018年实现首批入住,即买即住。

#### 珍贵小户型 拎包入住

39-77㎡精装迷你户型,专属设计,家具家电,一步到位。

#### 面对海花岛 享千亿配套

项目与千亿打造的海花岛旅游综合示范区隔海相望。

#### 欧亚在楼下 生活更方便

欧亚集团量身打造8000㎡综合商超,尊享一站式便捷生活。

#### 管家式物业 亲情式服务

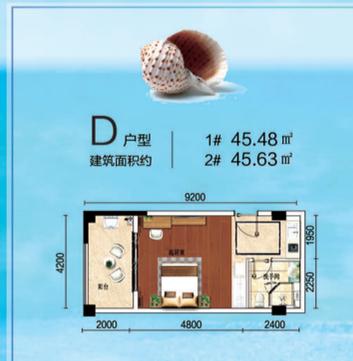
细致入微,用心打造管家式物业,24小时全程亲情关怀业主。

#### 4500㎡配套 五星级体验

由空中庭院、健身会所等组成超大体闲配套区域。

#### 心灵在高处 海景在脚下

近邻海岸,尊享阔野海景;户户拥有观景阳台,凭窗望海。



吉报·假日盛景 39-77㎡海南瞰海精装社区一小空间·大理想

LINK 0431-88600732/13944051753

项目地址:海南·儋州·滨海新区  
开发商:儋州吉报盛景房地产开发有限公司

