

消化不良怎么办

王瑞发

四川省南充市顺庆区西城社区卫生服务中心 637100

〔中图分类号〕R573 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 06-114-01

小肠是人体对食物进行消化和吸收的主要中转站,有利于人体的物质将会在小肠内得到吸收,无益于人体或难以消化的物质则会到达大肠,故若小肠出现某些问题,就会导致消化不良。中医一般认为消化不良是因为脾胃虚弱,肝气郁结,外邪入侵以及先天性消化能力差等所致,患者一般具有腹痛、腹胀、食欲低下、恶心反胃、打嗝和轻度腹泻等症状。偶尔一两次消化不良不会对人体造成过大的影响,但若长期处于消化不良的状态会导致抵抗力下降,四肢无力、面黄肌瘦等。

该病在男女中发病率较为均衡,但在小孩和老年人群中多见。根据不同的患者,发病原因也各不相同。有的患者因为内在原因容易出现消化不良的情况,例如本身具有慢性胃炎、胃溃疡、胰腺炎等疾病的患者,饮食和作息时间稍不注意,就容易出现消化不良。而有些没有疾病的患者,则有可能是因为吃得过饱或过于油腻有关。还有一些精神因素也会导致人们出现消化不良,例如精神压力过大、失眠、抑郁、焦虑等。一些其他疾病,例如食物中毒、慢性肝炎、贫血和恶性肿瘤等也会导致患者出现消化不良的情况,尤其是恶性肿瘤患者在进行放疗和化疗时,消化不良的情况尤为明显。

中医里,把消化不良归为“胃脘痛”“伤食”等范畴。一个人若长期的消化不良,会导致营养物质吸收困难,身体虚弱,供血不足以及免疫力下降等。所以一旦感到自己消化不良,不可听之任之,要及时治疗。

对于单纯的由于进食不当引起的消化不良,可以考虑进行食疗,进食一些清淡的粥类,麦芽是常见的中药药材,《本草纲目》中记载麦芽具有消食、行气的效果。故可以煮一些麦芽白术粥,可能有人会有疑惑,既然麦芽就可以消食行气,为什么还要在粥里添加白术呢?这是因为《本草纲目》中也记载了麦芽的副作用,常服用麦芽会消耗人们的元气,但若加上白术则可以消除此副作用。因此,消化不良的人可以试

着煮一些麦芽白术粥服用,做法为将麦芽、白术放在锅内煮,将残渣捞出,保留药汁后将米放入,再加入适量的清水,煮熟后食用。

“焦三仙粥”也十分适合消化不良的患者食用,尤其适合积食已久、腹部胀痛的患者,该食疗方有助于消除积食、舒展脾胃等作用。焦三仙,顾名思义,他并不是单纯的单一药物。焦三仙,分别为焦麦芽、焦神曲、焦山楂,焦三仙则为该三样药物混合形成。这三味药物都有一个共同的特点,对消除积食有良好的效果,但又不完全一样。焦山楂对于吃的过于油腻或进食肉类过多的患者更有效果,而焦神曲对吃面食、米类食物过多的患者更有效果。三种药合一可以有效地帮助患者摆脱积食,增强消化功能。但需要注意的是,该食疗方的消化功能很强,因此患者不可空腹服用,可以在两餐之中服用,以免伤害脾胃。若没时间熬粥的患者,平日里可以多吃一些番木瓜和白萝卜,白萝卜可以帮助患者增加食欲,番木瓜对治疗消化不良也有奇效。

坚持服用食疗方一段时间后,多数消化不良患者症状得到好转。少数患者若仍旧感觉症状严重,可采取中药进行治疗。在中药铺购买党参、白术、茯苓、神曲、麦芽、山楂各三两;山药四两;木香、砂仁、草果各一两;陈皮一两半、甘草八钱。将上述中药研磨至细粉,开水服用,每次服用 2-3 钱,即可取得很好的疗效。

另外,还可配合中医推拿治疗,推拿最好在早晨时间空腹进行。可将拇指指腹放在肚脐处,轻柔半分钟。下推七节骨也能取得很好的效果,若找不准穴位,可去中医院寻求医师的帮助,不可自行尝试。

平时患者也要注意生活和饮食规律,不易消化,过于油腻和刺激性的食物少吃或者不吃,做到不熬夜,保持心情舒畅,防止郁结在心。

中药“三黄”有何功效

张丽娟

江安县中医医院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R28 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 06-114-02

说起清热药,大家并不陌生。特别像“黄芩”、“黄连”、“黄柏”那知道的人肯定更多。在我们中药学中也把“黄芩”、“黄连”、“黄柏”这三味药统称为“三黄”,这三味中药

均有清热的功效,它们虽有着相同的清热燥湿之功,但在临床运用时却有各自的不同特点,这里便向大家介绍一下。

三焦

在中医里，我们将人体划分为“上焦”、“中焦”、“下焦”三个部分，也被称为“三焦”。“三焦”是中医藏象学说中的一个特有名称，包含了胸腔和腹腔，人体的多数脏器均在其中。一般以横膈以上内脏器官为上焦，如心、肺；横膈以下至脐内脏器为中焦，如脾、胃等；脐以下内脏器官为下焦，如肾、大肠、小肠等。那么根据人体的上中下三焦来区分，中药“三黄”也有相对应的归经或叫归属。一般来说，对应上焦疾病的我们会常用到黄芩，中焦疾病会常用到黄连，下焦疾病会常用到黄柏。

1. 黄芩为唇形科植物黄芩的干燥根。味苦，性寒。归肺、胆、脾、大肠、小肠经。具有清热解毒、燥湿泻火、止血安胎的作用。根据黄芩的老根和新根又被分为枯芩和子芩两种，在传统意义上 2 年采收者，根坚实，称为“子芩”；3 年以上采收者，老根中空，称为“枯芩”。其中枯芩入肺能泻肺热着重于上焦，而子芩能泻大肠火热，更着重于下焦。主治：临床善于治疗肺热咳嗽、高热惊风、吐血衄血、头痛鼻渊等症。如配知母、桑白皮、荷叶、银花、连翘、桔梗、桔仁等治疗肺热咳嗽痰多等症；配生石膏、山栀子、大黄、生地等治疗鼻衄、血热斑疹等症；配苍耳子、知母、木笔花、桑白皮、赤芍等治疗鼻窦炎等；与夏枯草、双钩藤、菊花等配伍，可以治疗肝炎上炎引起的眼花、目赤肿痛、心烦头晕等症。黄芩还常常用于血热妄行引起的出血证。除此之外，本品还有清热安胎之功，与白术、当归等同用，可治胎热之胎动不安；与当归、白芍、白术等药同用，可治血虚有热之胎动不安。

2. 黄连的大名更是大家耳熟能详，好多歇后语都与此有关，如“哑巴吃黄连”、“黄连树下弹琵琶”等。黄连为毛茛科植物黄连、三角叶黄连或云连的干燥根茎。以上三种分别习惯称为“味连”、“雅连”、“云连”。味苦，性寒。归心、脾、胃、肝、胆、大肠经。具有清热燥湿，泻火解毒的作用。

古人认为黄连味苦泻心，治心火诸病不可缺。特别是黄连药材中所含的小檗碱，具有抗病原微生物、抗细菌毒素等抗炎以及降血糖等功效。如治疗胃肠实热、胃火炽盛引起的胃内嘈杂、牙龈肿痛、胃脘作痛、口舌生疮时，常与连翘、厚朴、枳实、栀子配伍。治疗肝火旺所致的肋肋胀痛、口苦泛酸时常与吴茱萸配伍。治疗心火亢盛引起的胸闷、心痛、夜不能寝时，又常常与瓜蒌、半夏等药物配伍。现代医学研究证明，黄连中含有黄连碱、掌叶防己碱、甲基黄连碱、木兰碱等物质，对葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌等都有较强的抗菌作用。因此，黄连还是一种很好的抗菌消炎药。

3. 黄柏在现在临床使用中分为关黄柏和川黄柏两种，区别在于二者之间来源不同。川黄柏为芸香科植物黄皮树的干燥树皮；关黄柏为芸香科植物黄檗的干燥树皮。但在性味归经功效上一致，其味苦，性寒。归肾、膀胱经。具有清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮的作用。盐炒后更能增强滋阴降火的功效。临床常用于阴虚火旺和盗汗骨蒸。从归经和功效上来看，黄柏的功效作用更偏向于下焦。如治疗痢疾时常与木香、黄连、马齿苋、白头翁、秦皮等配伍。治疗湿热下注时所致的泌尿感染，常与栀子、大黄、龙胆草、木通、瞿麦、当归等配伍。治疗血尿时又常与小蓟、地榆、白茅根等配伍。治疗妇女带下、常与车前子、芡实、苍术等配伍。

黄芩、黄连、黄柏三者虽然都属清热降火药，但黄芩偏于清上焦肺火，肺热咳嗽者多用；黄连偏于清中焦胃火，并长于泻心火，对于湿热泻痢、痞满呕逆及心火亢盛、高热心烦者效果显著；而黄柏则偏于清下焦相火，比如阴部的湿热，大肠的湿热，尿路感染等多用。根据其各自的特点，临床上遇有心火、肺火时常选黄芩，遇有胃炎时常选黄连，遇有大肠及膀胱湿热火盛时可选黄柏治疗。但这三种药都很苦寒，伤脾，不宜长期使用，以免伤了脾胃，脾胃虚寒的患者更是要慎用。

小儿包皮过长要手术切除吗？

廖文戈

成都市妇女儿童中心医院 610000

〔中图分类号〕R72

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 06-115-02

临床上将包皮盖着尿道外口和阴茎头的现象称为包皮过长，大部分的小儿都会出现包皮过长的情况，在临床上这属于正常的现象，如果小儿的包皮过长，那么包茎就不能进行上单翻，且随着年龄的增长，包皮也会逐渐的扩大，阴茎头和包皮之间的黏连也会慢慢的消失，所以，一般情况下小儿包皮过长是不需要进行手术治疗，基本上都是可以自愈的。但是如果包皮和阴茎粘连，而包皮盖着阴茎使其不能上单翻，而尿道外口和阴茎被包裹在包皮里面，所以当小孩子排尿的时候就会非常的疼痛。所以家长应该鼓励孩子多喝一些开水，并经常用手去上单翻包皮，大多数都会获得好的效果，但是如果没效果的话，可以进行手术治疗。此外，如果孩子出现了包皮口纤维性狭窄成环状，并且反复出现龟头包皮炎，且翻洗后没有效果的时候，应该进行手术治疗。

一、儿童做包皮手术的时间

目前对于小儿做包皮手术的年龄应该在 13-14 岁之间，在这个年龄进行包皮手术是非常适合的，因为小儿做包皮手术太早和太晚都不好，并且包皮手术的时间也不会太长，大约 30 分钟左右就可以做完，所以家属可以放心。包皮过长的情况是男性最容易出现的一种疾病，所以在出现包皮过长后，就应该对发生包皮的原因和表现进行了解。如果儿童出现包皮过长的情况，则需要在适合的年龄段尽早的进行切除，这样才能解决包皮带来的一些疾病等。

二、微型手术

目前在临床上主要采用微型手术进行治疗，做完包皮手术之后可以离开医院，并且在一个星期左右就可以恢复，且在手术以后也不会影响到孩子的学习，但是在手术前孩子需要穿一些宽松的裤子，并且在手术以后需要避免出现剧烈活动的现象，也不要吃任何具有刺激性的食物，并保持局部的