

中医养生

阳虚体质人群 对症调养更健康



阳虚体质是一种很常见的体质类型，其症状首先表现为一个字——冷。阳虚，就是体内的阳气不够了，因此，人常常四肢是凉的，小腹是凉的，吃点儿冷的瓜果蔬菜就拉肚子，夏天到了不敢吹空调、扇电扇……此外，阳虚体质人群还常表现为形体肥胖、畏寒怕冷、毛发易落、大便多溏、小便清长、精神萎靡，性格多沉静内向，易患痰饮、肿胀、泄泻、阳痿、惊悸等病症。

阳虚体质人群宜多吃甘温益气的食物，如牛肉、羊肉、鹿肉、葱、姜、蒜、花椒、辣椒、胡椒等，少食生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

在运动方面，阳虚体质人群适宜舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、八段锦、做广播操等。运动强度应控制在手脚温热、面色红润、微微汗出为宜。如出现眩晕、肢体麻木、眼前发黑等不适症状应当立即停止运动，补充水分和食物。运动时应避开极端天气，冬季应以

室内运动为主，防止感染风寒。

阳虚体质人群尤其应当注意保暖。秋冬季节，应注意足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖；夏季则应避免吹空调、电扇。中医有一句话叫“寒者热之，热者寒之”，阳虚体质的人要永远比别人多穿一件衣服。人家穿半袖，你就穿长衣，人家穿单裤，你穿秋裤，多加一层。

在生活居住方面，阳虚体质的人卧室应当朝阳，多接受正午阳光照射，帮助体内阳气的生发，不宜在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作和生活。平日作息应有规律，不能因畏寒倦怠，放弃劳作，应适当进行体力劳动，以微微出汗、不致疲乏为度。

阳虚体质的人经络养生以任脉、督脉、背部膀胱经为主。任脉、督脉分别位于躯干的前后正中线。神阙、气海、关元、中极、命门有很好的温阳作用。例如，经脉中督脉统领诸条阳经，命门是元阳的居所，精血之海，元气之根，反复按摩

腰际命门穴的位置可以助命门之火，壮一身阳气。再如饮食过后，临睡之前，用手在关元穴的位置反复摩擦，令小腹微热，也可调动身体的阳气生发。

同时，阳虚体质的人宜用灸法养生。可以用硬币大小厚薄的姜片，用针刺孔若干，贴于以上穴位，将艾绒捻成圆锥形置于姜片上点燃，燃尽更换新艾绒，每次15分钟。也可直接拿艾条点燃悬于以上穴位，每次灸15分钟~30分钟。

三伏天或三九天，阳虚体质的人可以做天灸（即在三伏天或三九天针灸）。天灸重在调节体质，尤其是气虚、阳虚体质。若阳虚体质人群患有哮喘、支气管炎、慢性鼻炎、慢性结肠炎、慢性胃炎、痛经等慢性病、内科病、妇科病，都可以选择天灸改善身体，一般是连续做3年。

（周口市中医院康复中心 杨彦峰）

本栏目图片来自网络，版权属原作者，若涉版权，请联系我们邮寄稿酬。

名医讲堂

介入超声知多少

介入超声作为影像诊断与影像治疗的重要组成部分，其方法是在实时引导或监视下，完成各种穿刺活检、抽吸、插管、注药、消融等操作，以达到诊断和治疗的目的。其实时性、微创性、无辐射等优点越来越得到临床医师和患者的支持和认可。

一、超声引导穿刺活检

超声引导穿刺活检是获取病理诊断的微创方法，对临床诊断与治疗发挥着重要的作用，具有操作时间短、取材准确的优势。同时，超声引导穿刺活检创伤小、无辐射、疼痛轻微，在体表仅造成不足2毫米的针眼，无手术疤痕，无需缝合、换药、拆线。

适应症：全身各部位软组织的活检。如淋巴结、甲状腺、乳腺、皮下和肌肉层内肿块、前列腺、肝脏、胰腺、脾脏、腹腔及腹膜后肿块、心包及胸膜、外周型肺部肿块的穿刺活检。

活检注意事项：活检前由进行介入操作的医师先行检查，决定能否进行活检，并根据患者的病情和活检的部位及风险做必要的化验检查。胰腺及腹膜后肿块活检一般须空腹、禁食。前列腺活检术前须行肠道准备并口服抗生素。活检后患者一般观察30分钟即可离开，特殊部位的活检需要参照活检后注意事项。

二、超声引导下各部位囊性肿块的治疗

采用细针操作，创伤轻微，无手术切口，不遗留疤痕，无需住院，费用低廉。

适应症：适合于肝囊肿、肾囊肿、多囊肝或多囊肾的较大囊腔、肝脓肿、腹腔及盆腔脓肿，甲状腺囊肿、出血性甲状腺肿块、皮脂腺囊肿、乳腺积乳囊肿、浅表组织脓肿等囊性肿块的治疗。

三、超声引导下置管引流和药物注射治疗

具有定位准确、操作安全的优势，适合于肝脓肿、盆腔脓肿、结核脓肿的引流，胸腔、腹腔积液的引流，尿路梗阻肾盂积水的经皮置管引流，梗阻性黄疸经皮胆道置管引流，风湿性、类风湿性关节炎关节腔药物注射药物治疗、结核性脓肿的抗痨药物注射治疗。部分未液化的肝脓肿可直接在脓肿部位主要覆盖2次~3次。

四、超声引导下各脏器肿瘤以及异位妊娠的热消融手术

超声引导下肝癌、周围性肺癌等恶性肿瘤的射频及微波消融，超声引导下子宫肌瘤及子宫腺肌症的消融治疗，异位妊娠消融治疗，甲状腺良性结节多发结节以及小于1cm乳头状癌的热消融治疗，甲状腺癌术后淋巴结转移的热消融治疗。

名医简介：朱增良，副主任医师，周口市中医院超声介入科负责人，河南省科普协会超声分会委员、周口市超声医师协会常委、周口市超声医师协会青年委员会副主任委员，擅长心脏、血管、妇产的超声诊断以及各脏器超声造影诊断，超声引导下置管引流、穿刺活检以及各脏器肿瘤射频消融治疗，瘢痕处妊娠的射频消融术。

协办单位

周口市中医院

每周一方

四物汤

方药：熟地18克、当归18克、白芍15克、川芎9克。

用法：取纯净水800毫升，煮取400毫升，早晚空腹热服。

功效：补血活血、润肤养发，可治疗月经不调等疾病。

跟我识中药

中药传说之金银花

传说很久以前，在一个偏僻的小村里，住着一对勤劳善良的小夫妻。小夫妻生了一对双胞胎女孩，并给她俩起了好听的名字，分别叫金花和银花。金银花在父母的呵护下茁壮成长，不几年便长成了如花似玉的大姑娘。她俩农忙时下田帮父母干活，闲时跟母亲一起拈针绣花、织布纺纱，并自习医书，上山采药，因此深得父母和乡亲们的喜爱。

一年初夏，村子里开始流行一种不知名的怪病，患病者无一例外外地高热不退，浑身上下泛起红斑或丘疹，病后不久即卧床不起、神昏谵语，随即命丧黄泉。村里的郎中均束手无策，外地的郎中则不敢进入。眼看全村人都要等死了，在这危急关头，金银花挺身而出，主动要求外出为乡亲们求医问药。

金银花走遍千山万水，涉过无数激流险滩，访遍中原名医。但

名医们不是对该病一无所知，就是因路途遥远而不愿前往。一天，姐妹俩路过华山，到山上一座古寺院借宿。院中一老和尚听了她们的经历后，立即手指窗外远方说：“那座高山下有一草棚，棚内住着一位老郎中，你们不妨前往求教。”姐妹俩闻讯大喜，立即前往。姐妹俩走进草棚里，但见一位童颜白发、面容睿智的老者正在为一位奄奄一息的老农望、闻、问、切。姐妹俩上前说明缘由，老郎中沉吟：“你们乡亲患的是热毒症……这里也流行瘟疫，我离不开。不过，我可以教你们一个方法，就是到丘陵、山谷和树林边采集一种初夏开花，花儿成对生于叶腋，初开时白色，后变黄色，黄白相映，严冬不落，叫‘忍冬’的草药，它能治好你们乡亲的病。”

姐妹俩听罢，立即谢别老郎中四处采集，不久便满载而归。姐妹俩亲自用采来的草药煎汤给乡亲



们服用，乡亲们服药后病情很快痊愈。为纪念姐妹俩的功绩，乡亲们便把这草药叫作金银花。后来，大家渐渐地将其简称为金银花了。

本品为忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或带初开的花。夏初花开放前采收，干燥。

【性味与归经】甘、寒。归肺、心、胃经。

【功能与主治】清热解毒、疏散风热。用于治疗痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒、温病发热等症。

【用法与用量】6g~15g。

（供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红）