

# 老年性疾病“话疗”同样重要

——访中日友好医院中医科主任医师胡佩珍

## 莫在医疗科普中“对号入座”

北京商报记者注意到,现在关于养生的科普书刊和电视节目很多,不少谈到如何防病治病的话题,老人们常有拿着小本子随手记录的习惯,日常调养也跟着这些医疗保健知识走。而一旦碰到专家们说什么病症和自己身体状态相似的,他们很容易对号入座,就以为身患重病。胡佩珍表示,她所出诊的中日友好医院和北京济众堂中医专家门诊就遇到过不少这样的病人。她说:“老百姓不是医生,并不能辨明疾病特征,书刊、电视可以宣传养生保健知识,但不适合宣传医疗治病知识,容易误导读者和观众,导致病情误判,耽误治疗。”

就比如说更年期综合征,目前就过度宣传,夸大其负面影响,造成不必要的心理暗示,出现什么症状都往更年期上靠。胡佩珍介绍,出现更年期综合征是身体阴阳失调,由于生理和心理改变而出现的一系列临床症状,是女性必经而重要的阶段,不要惧怕它的到来,通过饮食、运动等合适的调理方式是能够自然过渡的。

胡佩珍是中日友好医院中医科主任医师、中国康复心身医学学会委员,从事中西医结合临床50年,在治疗老人抑郁、焦虑等老年疾病上有诸多独到见解。她向北京商报记者表示,老年不少疾病是心理暗示所致,老人疾病防治关键在于心理疏导。

## 老人健康调养要重视“话疗”

胡佩珍向北京商报记者表示,来中医门诊看病的人中,有60%-70%的疾病是由情志问题引起的,比如常见的心律失常问题,还有拉肚子等肠道问题,很多是焦虑、紧张引发的。这与老人们长期处于孤独状态有关,缺少聊天对象,容易胡思乱想,“老人健康调养要重视‘话疗’的作用”,她说。过去这种情志疾病比较少,而近十多年急剧上升。



好友尤其是子女多与他们交流沟通,可以让老人学会整理自己的思想,整理自己的心情,让他们听得进去,想得明白,避免焦虑与抑郁等情绪,会绕过很多疾病。”

## 让老人老有所用

说到老人健康管理,胡佩珍说起养老院的管理模式,不仅是提供医疗服务,还要重视老人情绪问题。她建议把年龄段相近的老人安排在一起,这样有共同话题,体能也差不多。更为重要的是让老人多动手、动脑,提高他们的参与度,从而排除寂寞感。老人在享受健康管理服务的同时,可以延续职业生涯,做老师继续宣讲授课、做律师继续提供法律咨询等等,让他们老有所用、各显其能。这样更有利健康理念引导,达到身心健康的目的。

另外,胡佩珍还建议,养老服务可以引入积分制模式,让志愿者或义工多参与进来,年轻的时候来养老院等机构参与慈善活动,到他们老的时候可以反馈到自己身上,享受更多的健康服务。

北京商报记者 夏姗姗/文 韩玮/漫画

用原创精神讲中医故事

## 辨证施治是中医的“法”

白塔寺妙应堂中医诊所主治医师孔杰从医40多年,对辨证施治他很有自己的见地,“如果辨证得正确,中医有时不用药也能治病”。

### 用肥皂头治疗高烧

中医治疗只要辨证正确,把握症状,有时根本不用药就能好。孔杰举例,朋友家有一小孩子,高烧输液七天不退,家里人来找孔杰,“我一看,是体弱干烧,一点儿汗都没有,这七天高烧小孩子身体很弱。接着我发现这小孩七天没有大便。这个时候需要通腹气,让他排泄。”孔杰让家人把肥皂头塞到小孩子的肛门里,一塞进去,肥皂头刺激大肠,这孩子拉了一泡臭屎,高烧退了。“如果这个时候用大黄泻,小孩子可能受不了,就用肥皂头,很简单。”

孔杰讲道,现在小孩子看病很难,其实中医给小孩看病,不用药的方法很多。有的小孩发烧,打蔫了,喝点浓盐水,吐了就好了。孩子是停

食着凉,治疗方法很多,吐出来就好了,不用用药。

### 治疗慢支要从脾胃和肾入手

现在老年人患慢性支气管炎,不要单纯地止咳,要通过整体观来辨证治疗。“慢性支气管炎患者,痰多,肺是吐痰之气,脾是生痰之源,因此,老年人不光要注意肺,还要注意自己的饮食,养好脾胃。胃和肺都是以降为主,肝和脾以升为主。该升的升,该降的降,这样一升一降,人的器官才能正常运转。老年人的慢性支气管炎,要提升胃,降肺、胃,补肾,这样才能逐渐治疗好。中医是整体调理。”孔杰讲述。

“中医治疗老慢支,因人而异,单纯的慢性支气管炎一周就见效。十年气管炎、十年肺气肿、十年肺心病,气管炎一定要积极治疗,不然肺泡变大,就回不去了,成为‘桶状胸’,压迫心脏,造成心脏病,这就难治疗了。”

### 禽流感预防处方只能是基础方

“中医辨证施治是因人因地因时而异,比如说禽流感,没有哪个方子出来,大伙都吃就可以预防了。”孔杰认为,预防禽流感的中医诊疗方案可以有,但要体现辨证施治。流行的季节不一样,预防用药不一样。比如说湿气大的季节,人体内有湿,舌苔厚,药方便要除湿。但今年干燥不下雪,情况就不能跟去年的方子一样。现在北京地区干燥,禽流感发生在春分左右,其诊疗方案和东北、西北的方子就不同。

孔杰建议,预防禽流感,3-5岁的小孩子可以用芦根10克、连翘3克来预防,清体内的热。有的老人可以用板蓝根6克、贯众6-10克来预防,连着喝3-5天,清热。不管老人和小孩,久病的人如果体虚,再加上玉屏风散。这样体内正气就充足了,邪就不容易侵入,人就能保持健康了。

北京商报记者 刘亚力

### ·岐黄集萃·

## 护身灵药话红花

宋代顾文荐《船窗夜话》载,有一姓徐的妇女产后病危,家人请来名医陆日严诊治,待他赶到病家患者气已将绝,惟有胸膛微热,陆日严诊后考虑再三说:“此乃血闷之病,速购数十斤红花方可奏效。”主人如数购来,陆日严用大锅煮红花,沸腾后倒入三只木桶,取窗格放在木桶上,让病人躺在窗格上用药气熏之。药汤冷后再加温倒入桶中,如此反复,过了一会儿,病人僵硬的手指开始伸动。半天左右,病人渐苏醒,脱离了险境。

据记载,在古代埃及,红花只有贵族阶层有权用,当法老的木乃伊下葬用它来染外用的寿衣,以显示其高贵。据说王后克巴特拉的化妆品中也使用过此花。早在罗马厄禄王朝时期已作为药用,并将其视为一种“护身灵药”而流传。

红花,又名草红花、杜红花,为菊科植物。性味辛、微甘、性温,归心、肝经,有活血通经、去瘀止痛之功。治经闭、癥瘕、难产、死胎、产后恶露不行、瘀血作痛、痈肿跌打损伤。因红花有较强的活血作用,出血倾向者不宜用,还有孕妇忌用。

## 散寒止痛用肉桂

相传古代四大美女之一的西施,抚琴吟唱自编的《梧叶落》时忽感咽喉疼痛,遂用大量清热泻火之药,症状得以缓解,但药停即发。后另请一名医,见其四肢不温,小便清长,六脉沉细,乃开肉桂一斤。药店老板对西施之病略有所知,看罢处方,不禁冷笑:“喉间肿痛溃烂,乃大热之症,岂能食辛温之肉桂?”便不予检药,侍人只得空手而归。西施道:“此人医术高明,当无戏言。眼下别无他法,先用少量试之。”

西施先嚼一小块肉桂,感觉香甜可口,嚼完半斤疼痛消失,进食无碍,大喜。药店老板闻讯,专程求教名医。名医答曰:“西施之患,乃虚寒阴火之喉疾,非用引火归元之法不能治也。肉桂用于治喉间痈疮,属特殊情况。”

肉桂,又名玉桂、桂皮,为樟科植物常绿乔木桂树的干燥树皮,有浓烈的特殊香气。味甜、微辛,性大热。温中补阳、散寒止痛,有补元阳、暖脾胃、除冷积、通血脉之功。用肉桂治喉疾却不多见,此名医巧用肉桂治喉病便有了这一段传奇故事。

北京商报记者 夏姗姗/整理

## 中医“上火”疗效机制待完善

“上火”是人们日常生活中常提起的词汇,近日国家重点基础研究发展计划项目(973项目)正在研究一个课题就跟“上火”有关。2月11日,“上火”的机理与防治研究项目方案优化与实施协调会在浙江中医药大学举行。

课题组前期提供的一份“3622例大学生上火情况调查”分析表明,“上火”是一种日常生活中的常见病证,多表现为口腔溃疡、牙龈肿痛、咽干口臭、面红目赤、小便黄、便秘等症状。

中医认为上火分为实火和虚

火,分别采用清热泻火、滋阴降火等方法治疗,具有明显疗效,深受社会认可。但该项目首席科学家范永升坦言,中医还存在不完善的方面,如多注重宏观观察,缺乏对上火科学内涵的阐释,中医疗效机制还不够清楚,“上火”病征缺乏规范的辨证标准。

据了解,该项目旨在通过流行病学调查和文献数据挖掘分析“上火”的病证特点,明确“上火”的辨证标准;采用生物化学、细胞分子生物学、系统生物学和生物信息学等技术,阐明阴虚和实热“上火”

生物学基础及其与病毒、免疫的相关性,在此基础上,研究滋阴降火和清热泻火方药治疗“上火”的作用机制,为提高中医预防和有效治疗“上火”提供科学依据。

项目组由浙江中医药大学、浙江大学、中国中医科学院、天津中医药大学等单位承担。目前已开展“上火”的古代文献梳理、现代文献数据挖掘、初步流行病调查研究、动物模型制作研究的前期工作和部分临床标本的采集、检测、保存等工作。

北京商报记者 夏姗姗