# 病中忌口 辨证而行

养生话题

据德国医学杂志《凤凰》报道，德国医务人员经研究证实，鸡汤是一种效果良好的家庭“常备药”，它能帮助人驱走流感，如果将鸡肉和蔬菜一起做菜还可起到消炎的作用。该报道指出，早期感冒患者要尽量多饮用流质食物，以保持黏膜湿润，如果此时饮用鸡汤有助于将病毒排出体外。

读罢这则报道，你也许会感到疑惑：中医不是说生病时要忌口吗？老人们不也说感冒时要少吃鸡吗？这究竟是德国人的研究结果有误，还是我们传统上对忌口问题认识有偏颇？生病时需不需要在饮食方面有所禁忌呢？

答案是肯定的。生病时病人须适当忌口，是我国传统医学的一大特色。病人为什么要忌口？从中医的角度看，辨证施治、对症下药主要是针对疾病的病因、病症，而忌口则针对的是影响疾病及影响药物疗效的因素。如果在生病时不忌口，有可能拖延病程，影响药物的疗效，甚至有可能加重病情。

如何忌口，这确实是一门大学问。依笔者之见，忌口不能一概而论。既不能什么都忌讳，什么都不吃，也不能明知不适合的食品，不管三七二十一，统统照吃不误。应根据实际情况来决定忌口食物，具体来说，主要有如下几方面依据：

以病者的体质为根据　不同体质的患者（这里说的体质，是从中医角度，通过看舌、诊脉等望、闻、问、切手段去辨识的，如寒、热、虚、实体质等），对疾病、用药的反应是不尽相同的。因此，在确定忌口食物时，也应结合体质来决定。例如感冒，可因体质的不同而出现不同的感冒类型。体质壮实的人可表现为实证外感，体质虚弱的人可表现为虚证外感。这两种感冒类型，在忌口方面就有差别。实证外感不宜进食滋补性的食物与药物，而虚证外感则可进食滋补性的食物与药物。

患感冒时，喝鸡汤有助于将病毒排出体外的说法，在中医看来，有一定的道理，但不全对。因中医的治病原则中有“虚则补之”一说，即体质虚则借药物、食物的补性来扶助正气，“扶正以祛邪”，“邪祛则体安”。若是体质壮实，再加上补性的食物、药物，则会火上加油，加重病情。鸡汤属于补虚、扶助正气的食物，所以，喝鸡汤适宜于虚证外感者，而不适宜于实证外感者。

以疾病的性质为根据　如果你患的病从中医角度来看属热性疾病，而且是实证，你就应该注意忌食热性食品及刺激性食品。例如，以发热、咽喉疼痛为主要表现的化脓性扁桃体炎是热性疾病，此时就应尽量少食或不食油炸食物、辛辣食物、酒类饮料，否则容易使病情加重。

以疾病的病情为根据　如果你患的是胃肠道炎症，你就应该注意忌食高脂肪、高蛋白、不易消化及辛辣刺激的食物。例如你得了急性胃肠炎，就不宜进食过多的肉类、肥腻物等。

以药物性质为根据　我们在日常的保健和防治疾病时，会服用一些补药或清凉解毒药物。此时，为更好地发挥药物作用，也应该注意适当忌口。例如在进食人参、鹿茸、海龙、海马、冬虫夏草、燕窝等滋补品时，就应忌食油腻（如肥肉、煎炸品、某些乳制品等）、滑肠泻下（如食品中的冻蜂蜜、冻奶等）、发酵产气（如甜食等）、发散耗气（如白萝卜等）之物，以免影响机体对这些药物的吸收与利用。

其实，忌口也并非中医的专利，现代医学也提倡在服用不同药物时要适当忌口。例如服用硫酸亚铁制剂时，忌饮茶；服用磺胺类药物时，不宜食醋；服用四环素等抗生素时，要忌食奶制品与豆制品……只要我们细心地看一看药物使用说明书，就可发现类似这样要求的药物还有很多。

总之，治病要忌口，这既是人们的经验，也是治病的实际需要，但必须具体问题具体分析，辨证地应用。

文/中山大学附属一院中医科主任医师　黄业芳

# 盲目除菌可降低抵抗力

时下，各种除菌产品摆满了超市的柜台，各种广告也不厌其烦地告诉人们要尽可能地除去我们身上的细菌，似乎要把细菌赶尽杀绝才能保证人们的健康。但有关专家指出，有些细菌对人类生活是必要的，盲目除菌并不利于健康。

身体的健康与否和周围环境中的细菌含量并不能简单地成反比。以大肠杆菌为例，食物中大肠杆菌超标会引起腹泻，但是它又是人体消化系统中不可缺少的“有益”菌种。正常菌群对人体来说非常必要，当正常细菌大量减少的时候，人体的菌群就会失调，霉菌等条件致病菌就会大量繁殖，从而引起感染，而且这样的感染会很顽固。

日本人是“最爱干净”的民族，但是日本的一家医学研究机构研究显示：日本人的免疫力正在下降。他们过多使用抗菌产品使得自己太“干净”了，所以一旦环境中存在致病细菌及病毒，他们比亚洲其他国家的人更容易生病和受到传染。

医学界研究还发现，由于滥用抗生素和除菌产品，已经导致了更多的耐药细菌的产生。

事实上，日常的除菌剂有时也并不能起到除菌的作用。任何抗菌剂包括漂白剂在内，都需要一定时间和一定的浓度才能杀死细菌。例如洗手，如果时间和浓度不能保证，加入杀菌剂并不能很好地杀灭细菌。在家里，人们每次洗手平均用5秒钟，要知道医生在做手术之前每次花在洗手上的时间平均为10分钟。

对于普通人来说，用各种方法提高自身免疫力才是远离疾病的最好办法。只有在密切接触传染病人或传染病高发之时，才有必要使用消毒产品。生活中要多用搓洗、冲刷，以及紫外线照射等物理的方法保持卫生。因为物理方法显得更加有效和直接，而化学消毒剂只有在一定浓度和特定条件下才能起到作用，使用不当还可能对皮肤产生损害。

文/一白

# 肝炎患者：饭后先养肝

常言道，“疾病要三分治，七分养”。这句话对肝病患者而言，更是金玉良言。“吃了饭先养肝”，是说饭后应该卧床休息，使肝脏中血流量增加，以养肝脏。

人体在卧床与站立时，肝脏中血流量有明显差别，卧床时出入肝脏的血比站立时至少多40%。肝炎急性期及慢性肝炎活动期，特别是黄疸出现和转氨酶猛升的阶段，正是大量肝细胞肿胀坏死的关键时刻。此时休息原则以静为主，每天除饮食、洗漱、二便外均应卧床休息。此时的平卧等于自我输血，只要早期卧床时间足够，肝病后遗症就会减少。

急性肝炎患者在恢复期或慢性肝炎患者非活动期时，可不强调卧床休息。因为过于卧床休息，反而有碍新陈代谢，促进肝细胞脂肪变性，延迟肝功能恢复。但饭后一定要卧床半到1小时，使血液集中于胃、肝、肠部，以利于肝脏血液循环。实践证明，每餐饭后左侧卧半小时，中午保证1小时午睡的肝炎患者，比“饭后百步走”的患者康复更快，住院时间更短。原因是餐后定时注意体位休息的方法，有利于食物消化吸收和利用，可保证肝脏获取更多的血液和营养。

文/韩振奎

# 东西向睡眠利健康

当您在参观北京故宫的时候，不知是否注意到了帝后床铺摆放的方位都是东西方向。为何如此？中医有说法。

早在唐代，养生家孙思邈就在《千金方》一书中说：“凡人卧，应讲究春夏向东，秋冬向西。”并强调：“头勿北卧，勿安床。”清代养生家曹庭栋在《老恒言》一书中也说：“寝恒东首，谓顺生气而卧也，头勿北卧，谓避阴气。”

睡眠方位以“东西向为好”的理论根据何来？原来，中医依据“天人合一”、“阴阳五行”的观念指出，头为“诸阳之会”、“诸阳之巅”，春夏属阳，东方主生发之气，故春夏季节宜向东而卧；而秋冬属阴，西方有收敛、闭藏之气，此时则宜向西而卧。

现代科学也认为，地球是个大磁场，其磁极为南北向，正所谓南极和北极。同时，人体本身也是一个带有磁性的小磁场。而地球这个大磁场，无时无刻不在对人体这个小磁场产生同性相斥、异性相吸的影响。从近年来国外和国内医学界对睡眠方位的调查来看，人体卧位朝向如果与南北磁极相顺，即头朝北或头朝南时，健康均会受到一定的影响。医学界在针对脑血栓病的调查中发现，睡眠方位为头北脚南方向而睡的老人，其脑血栓的发病率要高于采取其他方位睡眠的老人。此言绝非危言耸听，笔者曾在临床工作中对此项课题也做过调查，所得结论为：青少年对此无反应者居多，而中老年特别是老年人对此却表现得较为敏感，将近有60%的老人觉得南北向方位睡眠有失眠或睡眠多梦、睡后倦累感，少数还会感觉在睡眠中出现心慌气短等症状。但奇怪的是，当将床位调整为东西向或接近东西向时，上述症状便会有所好转。

由此，当您觉得睡眠不佳时，不妨把床铺的摆放方位问题考虑进去。因为床位摆放是否合适，将直接影响着睡眠和养生。

文/北京中医药大学教授　翁维健

# 养睛明目法

我国古代医学家根据临床实践，总结了许多简便而有效的养睛明目的方法，现介绍如下：

熨目法　黎明起床，先将双手互相摩擦，待手搓热后以手掌熨贴双眼，反复3次以后，再以食、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。

运目法　两脚分开与肩宽，挺胸站立，头稍仰，瞪大双眼，尽量使眼球不停地转动（头不动），从右向左转10次，再从左向右转10次。然后停下，放松肌肉，再重复上述运动，如此3遍。此法于早晨在花园内进行最好，能起到醒脑明目之功效。

吐气法　腰背挺直坐位，以鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用右手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢地吐气。

扳指法　每天坚持早晚各做一遍将小指向内折弯，再向后扳的屈伸运动，每遍进行30~50次。做完后用拇指和食指揉捏小指外侧的基部50~100次。此法坐、立、卧皆可做，坚持经常做，不仅能养脑明目，对有白内障和其他眼病也有一定疗效。

以上诸法可以单独做，也可任选两三种合起来做，贵在持之有恒，日久定见成效。

文/张洪军

# 老年人移居远地易患病

笔者周围有几位老年人，都是因为移居远地生活一年左右后患不治之症而去世。为什么他们在迁居远地后患病身亡呢？笔者请教相关专家，经过分析得出以下结论：

不服水土　俗话说，“一方水土养一方人”，就是说人的身体与气质像植物一样与“水土”息息相关。在人身上，有一个植物神经系统，类似于植物的“神经”，不受人的意志支配，但对人的消化吸收、血液循环等功能却起着至关重要的作用。用通俗的道理讲，不同的水滋养不同的植物，不同的气温适于不同的植物。如海南岛适于椰林，大兴安岭适于青松。土质不一样也适于不同的植物，如黄沙土适于长红薯，黑土地则适于大豆、高粱。一个人长期在某一地域生活，对该地的"水土"条件也有一个生理上的适应，而远地迁移的结果，由于时差、气温、气候、饮水、食物等的改变，使人的植物神经系统及其所支配的器官产生了不适应，从而使人的生理机制发生紊乱。青年人对此尚可适应，而老年人则会因此患病。

情怀故土　所谓“故土难离”，实际上，不仅是故土，人难离的还有故家、故人。人是高等动物，感情丰富，老年而远迁，常在一起处事打唠的老哥们、老姐妹看不见了，熟知的亲属、子孙不在身边了，举目净是陌生人，不免要想这个惦那个，这让老人的心理很难适应。久之心理影响生理，人也会患病的。

人到老年，特别是不常出远门的老年人，最好不要移居远地，以保健康长寿。一些因为患病而需到温度较高的地方避寒的老人，也应该季节一过便返回原地。身居远地的年轻人应尽可能去老家看望老人，不要为了自己的生活方便，而让老人不情愿地迁移到陌生地居住。

文/蕾子

# 老人过冬健康“锦囊”

时令保养

近日，72岁的李爹爹早锻炼时突发心肌梗塞，家人急将他送到华中科技大学梨园医院抢救，才避免了一场悲剧的发生。据该院心内科主任国俊芳教授介绍，随着天气的转冷，近些天来，医院里心脑血管病患者激增，绝大多数都是老年人。

冬季是心脑血管疾病的高发季节，高血压、急性心肌梗塞、心绞痛及脑血管意外等病的发病率比平时明显增加，一些平日看上去很"健康"的老年人，在早晚温差大和气候多变的冬季，也容易出现意想不到的情况，甚至突然死去。

为什么会这样呢？这是因为寒冷可以引起血管剧烈收缩，导致血压升高，加重心脏负担。而冠状动脉收缩可以造成心肌缺血，对于已患冠心病的老年人更可谓雪上加霜。同时，寒冷刺激可使血液循环中肾上腺素、血管紧张素等活性物质增加，交感神经兴奋性加强，引起心跳加快，血压上升，血液粘稠度变高，导致血管破裂或堵塞，从而出现中风。

有心脑血管病史的老人，怎样安全过冬？国俊芳教授说，除了定期到医院进行检查外，老年人平安过冬还有以下健康“锦囊”：

注意温度缓冲　冬季早晚温差较大，老年人又习惯早锻炼，出门时注意添加衣服，给身体一个适应温度的时间，防止温差过大诱发疾病。

养神5分钟再起床　清晨醒后，人体的血管应变力处于较差的状态，骤然活动易引发脑血管疾病。

不大喜大悲　保持淡泊宁静、乐观豁达的情绪，也是预防心脑血管疾病发作的重要因素。

不可盲目进补　冬季虽是养生、进补的最佳季节，但患有心脑血管疾病的老年人，这时万不可盲目进补。饮食应清淡，保持营养均衡。每天早上起来喝一杯温开水，以降低血粘度和促进肠蠕动。

警惕“药物性中风”　有些治疗心脑血管疾病的药物在冬季服用时，易增加血管紧张度，改变血液粘稠度，反而会导致心脑血管病发作。因此，服用降压、镇痛等药物时，一定要在医生的指导下进行。

除了以上的几条措施外，出现下列情况时应立即看医生：高血压病患者的血压波动比较明显时；冠心病患者近期心绞痛发作次数日益频繁，每次发作时间较既往明显有延长，药物缓解效果差或药物用量明显增大时。

文/王昌萍

# 教师保健四注意

教师的职业有三大特点，即说话时间多、站立时间多、伏案时间多。由此容易产生的职业病是咽喉炎、腿部静脉曲张、颈腰椎病和神经衰弱等。那么，怎样预防这些疾病呢？

第一，注意嗓子保护。讲话声音不宜过高，上课时可穿插提问、练习等。特别是患感冒时、身体疲劳时，以及女教师在经期时更应注意。平时少吃辛辣刺激性食物，不吸烟，不喝酒。患急性咽炎时要及时治疗。

第二，注意下肢保护。站立讲课腿部肌肉长期处于紧张状态，血液回流不畅，容易导致下肢静脉曲张。出现小腿血管暴露，弯曲如蚯蚓，重者下肢可能出现浮肿、乏力、小腿皮肤溃疡等。预防这种职业病除定期体检外，要注意减少站立时间，讲课时可慢步走动。平时加强肢体锻炼，如打太极拳，做体操，散步等。晚上睡觉前用热水泡脚，既能疏通下肢血管，又能解除疲劳。

第三，注意颈、腰椎保护。伏案一段时间后，可做些扩展胸部，扭转腰肢，活动四肢等运动。眼睛疲劳时，可上下左右活动眼球，也可站在窗口或阳台极目远眺，以解除疲劳。

第四，注意营养调节。教师平时用脑多，这就要求多供给脑细胞所需的营养物质，如蛋白质、维生素和微量元素等。富含这些营养物的食物有芝麻、花生、核桃、杏仁鱼、虾、豆类、南瓜和新鲜蔬菜等。

文/王修增

# 养生学陆游　不妨重“两头”

陆游是宋代著名的爱国诗人，同时也是一位注重养生保健的人。在那兵荒马乱的年代，他竟享年86岁，而且老年时背不驼、腿不颤、耳不聋、眼不花，身体结实，有时还能上山砍柴挑柴而回。陆游能获得如此高寿，与他的养生有道是分不开的。陆游始终注意饮食起居的卫生保健，尤其是重视梳头、洗脚，从他流传的诗作中，就可以窥出他对梳头、洗脚的偏好。

“觉来忽觉天窗白，短发萧萧起自梳”“客稀门每闭，意闭发重梳”，由此可以看出陆游很注重梳头养生。

现代医学研究发现，经常梳头，可以改善大脑皮质的兴奋与抑制过程，调节头部的神经功能，促进血液循环和皮下腺体分泌。陆游由于坚持梳头，到了晚年，在他稀落的白发中，竟有茸茸胎发（黑发）萌生，可见梳头确实有生发健身的功能。

陆游在82岁时作了一首关于睡前洗脚的诗，原文是：“老夫不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”看来晚上洗脚后上床是陆游的一大快事，连他的孙辈都知道烧热水（汤）洗脚的好处。

老年人的脚部情况可以说是全身健康状况的一面镜子。由于代谢紊乱，血脂增高，全身动脉不同程度地硬化，或由于内分泌疾病如糖尿病等，加剧了血管病变，末梢循环发生障碍，末梢神经感觉迟钝，老人容易出现脚病，为了防止脚病的发生，在睡前用热水洗脚，平时鞋袜宽大松软舒适一些，使脚部血液循环良好很有必要。

看来，养生上学一学陆游，重视“两头”的保健，是大有裨益的。

文/晓卫

# 勤劳人长寿

## ——记江西省高安市杨圩塘头村102岁老人涂画英

寿星故事

图为涂画英老人在菜地摘辣椒。

从高安市老龄办了解到杨圩镇塘头村有一位名叫涂画英的百岁老人后，我便前去寻访。来到杨圩塘头村后，迎面走来一位村妇，我上前打听涂画英老人的住址。村妇说不清楚。我又说道：“她是年龄在百岁以上的一位老人。”村妇这才笑答道：“你说的是她啊，知道，只是她的名字我记不住了。你过一条小溪两幢屋，过一座小桥对面就是她家。”走过小桥，约离桥20米处一幢旧房子，内坐一位老人正在吃早饭，我上前一打听，正是涂画英老人。我说明来意之后，老人三两下将饭吃完，便热情地与我聊起来。

涂画英1903年6月出生，今年102岁。20岁嫁到杨圩镇塘头自然村，生育了一男二女，男孩早夭，两个女儿远嫁他乡。

涂画英老人出生在一户贫困家庭，从小就帮助家里做家务和农活，帮财主放牛，经常到山上或田头地边挖野菜充饥。出嫁之后，还是与犁耙、田地打交道，和丈夫日出而作，日落而归。解放后，他们分到几分田地，靠这几分田地支撑家。丈夫在她60岁那年去世，从此涂画英成了孤寡老人，几十年来一直独自生活，吃、穿、住、行全都是靠自己料理。

我了解到，近些年来，杨圩镇人民政府非常关心老人的生活，指派她的邻舍邹兰英、王文秀两位老人每年提供老人的口粮，并让她们照料老人的生活。老人虽无能力耕田耙地种粮食，但一直保留几分菜地，菜地离她住处约有1里路程，她经常到菜地劳作。

一生劳碌的涂画英是个闲不住的人，只要天晴，她都要上山拾些枯枝杂柴，挑回家烧火做饭，一次可挑30多斤。老人还常提着塑料袋到村里、村外去捡废品，只要是收购站收购的东西她都捡回家，之后将废品分好类。每当镇上赶集的日子，她就步行将废品挑到8里外的镇上去卖。废品收购站的同志看见老婆婆来了，都特别优待她。然后老人到集镇上到处走走看看，采购些生活日用品回家。

涂画英老人耳聪明目，说话声音洪亮，有条有理，看上去比她实际年龄小很多。老人说她始终保持愉快的心情，无论是喜还是悲，都以平静的心态对待。

文图/陈风霖