

舌苔厚腻总积食，科学食疗调脾胃

◎盐源县盐井街道卫生院 皮自成

舌苔是反映脾胃状态的直观信号，若舌苔长期厚腻、色白或色黄，多提示脾胃运化失常，存在体内积食、湿气堆积的情况。脾胃承担日常食物消化、营养吸收与水湿代谢的功能，其功能稳定方可保障机体代谢顺畅。饮食不节、作息失序、偏好重油重甜食物，均会持续加重脾胃负担，引发积食不化、舌苔厚腻、身体困重等亚健康问题。相较于药物调理，温和的日常食疗更适合长期养护脾胃，通过清淡饮食调整饮食习惯，可逐步疏通积食、祛除湿气，恢复脾胃正常运化能力。

留意身体关联表现

脾胃运化能力下降后，食物无法及时消化排空，长期停滞于肠胃内部，可形成积食。未被代谢的水湿与食浊堆积体内，浊气上熏于舌面，直接导致舌苔增厚、黏腻，失去清爽质感。积食兼夹湿气偏重时，舌苔多表现为白厚黏腻，口腔常出现发黏、发淡、不清爽之感；若积食化热，舌苔则转为黄厚腻苔，同时伴口干、轻

微口苦、口气偏重等表现。脾胃失调所引发的舌苔异常，通常还伴有腹胀嗝气、饭后腹部发胀、食欲不稳定、大便黏滞不成形、身体乏力困倦等症状。晨起时舌苔厚腻最为明显，单纯刷牙刮舌无法从根源上改善，短时间内即可反复出现。

临床常见两诱因

1.饮食搭配过于厚重。长期摄入油炸食品、甜食、肥肉、辛辣重口食物，将显著增加脾胃消化负担。此类食物油脂含量高、热量大、不易代谢，肠胃需更长时间完成消化分解，极易导致食物残留堆积，形成积食。重口味饮食还会阻碍体内水湿代谢，致使湿气滞留脏腑，食浊与湿气结合后持续熏蒸舌面，使舌苔呈现厚腻顽固之态。长期保持此类饮食结构，脾胃运化能力将持续减弱，进而形成反复积食、舌苔长期厚重的状态。

2.饮食习惯不够规律。三餐不固定、暴饮暴食、晚餐进食过饱、睡前进食，均会扰乱脾胃固有的运化节律。日间脾

胃运化能力较强，可应对常规饮食摄入；夜间脏腑进入休养状态，消化功能明显减弱。晚餐过饱、睡前进食将导致食物整夜无法完全消化，堆积于肠胃内部形成积食。长期饮食不规律会逐步损伤脾胃机能，造成水湿运化失常，不仅频繁出现积食腹胀，舌苔厚腻问题亦会反复加重，难以自行恢复。

清淡食疗两方式

1.日常适用的健脾食材。日常食疗调理以性质温和清淡、可健脾祛湿、消食化积的食材为主，山药、茯苓、小米、芡实、冬瓜、白萝卜、赤小豆均适宜日常脾胃养护，此类食材性质平和、不寒不燥，适合长期食用。其中山药与芡实可健脾养胃，稳固脾胃功能，改善脾胃虚弱引发的运化无力；赤小豆、冬瓜能够利水祛湿，减少体内湿气堆积，缓解舌苔黏腻症状；白萝卜、茯苓可消食化积、疏通肠胃气机，改善积食腹胀、嗝气不畅的问题。将这类食材融入日常三餐，替代厚重油腻饮食，能够循序渐进调理脾胃，减少食浊湿气堆积。

2.简单实用的食疗搭配。家常食疗操作简便、适配性强，适合长期坚持调理。晨起可食用小米山药粥，可温和养胃、启

动脾胃运化，改善晨起舌苔厚腻、肠胃呆滞的状态；午餐可搭配清炒冬瓜、水煮白萝卜，口味清淡解腻、可疏通肠胃，避免午餐后食物积滞；晚餐建议食用赤小豆芡实粥、清汤面食，减轻夜间肠胃负担，辅助肠胃排空代谢。日常需尽量摒弃重油、重糖、重盐的烹饪方式，以清蒸、水煮、清炖为主，降低脾胃代谢压力，长期坚持可有效改善积食问题，使舌苔逐步恢复薄白清爽的健康状态。

长期养护好习惯

食疗调理需配合良好的生活习惯，方能从根源解决舌苔厚腻、反复积食的问题。三餐需保持定时定量，每餐以七分饱为宜，杜绝暴饮暴食、饥饱不均，尤其需严格控制晚餐食量，避免夜间肠胃超负荷运转。饭后不可立即久坐、平躺，可缓慢散步十分钟左右，促进肠胃蠕动消化，预防食物积滞。日常需多饮用温水，减少冷饮、冰镇饮品的摄入，寒凉饮品可直接损伤脾胃阳气，加重湿气与积食症状。同时需保持规律作息，避免熬夜，熬夜会扰乱脏腑代谢，削弱脾胃运化能力。坚持清淡饮食、规律作息，可逐步修复脾胃功能，彻底改善舌苔厚腻、积食反复的问题。☺

中西医结合缓解 关节炎的疼痛与炎症

◎广元市昭化区王家镇中心卫生院 雷洪永

关节炎是一种常见的慢性疾病，尤其在中老年人群中发病率较高。其主要表现为关节疼痛、肿胀、活动受限，甚至可能导致关节畸形和功能丧失。随着人口老龄化的加剧，关节炎的患病率逐年上升，给患者的生活质量带来了严重影响。目前，针对关节炎的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。近年来，中西医结合疗法在缓解关节炎的疼痛和炎症方面取得了良好效果，受到广泛关注。本文将从中西医结合的治疗优势、常用的中西医结合疗法及其作用机制、日常护理与康复建议三大方面，探讨中西医结合在关节炎治疗中的应用。

中西医结合临床治疗优势

发挥中西医互补作用：西医在缓解急性期炎症和疼痛方面具有明显优势。非甾体抗炎药（NSAIDs）、糖皮质激素和免疫抑制剂可以迅速抑制炎症反应，减轻关节疼痛。而中医强调整体调理，认为关节

炎与风寒湿邪侵袭、气血不足、肝肾亏虚有关。通过活血化瘀、祛风除湿、补益肝肾，中医可以改善患者体质、增强免疫功能，从而减少疾病复发。

标本兼治，减少副作用：西医治疗往往快速见效，但容易引发胃肠不适、肝肾功能损害等副作用。中医通过整体调理，增强机体自我修复能力，减少西药不良反应，达到标本兼治的效果。

个体化治疗，提升疗效：关节炎类型多样，病因复杂。西医通过影像学 and 实验室检查明确病因，中医通过辨证施治制订个体化方案。结合两者优势，能够为不同类型的关节炎患者提供更精准的治疗。

常用疗法及其作用机制

药物治疗 中药与西药的联合使用。（1）西药治疗。非甾体抗炎药（NSAIDs）：如布洛芬、双氯芬酸钠等，通过抑制环氧酶（COX），减少前列腺素的合成，快速缓解炎症和疼痛。糖皮质

激素：如泼尼松、地塞米松等，具有强大的抗炎和免疫抑制作用，主要用于疾病的急性发作期。抗风湿药（DMARDs）：如甲氨蝶呤、来氟米特等，抑制免疫反应，延缓疾病进展。（2）中药治疗。活血化瘀类中药：如当归、川芎、赤芍等，促进局部血液循环，改善组织代谢，缓解疼痛。祛风除湿类中药：如独活、威灵仙、桑寄生等，具有祛风除湿、通络止痛的功效。补益肝肾类中药：如杜仲、续断、牛膝等，能够补益肝肾，强筋壮骨，增强关节稳定性。

针灸、推拿疗法 针灸：针刺特定穴位，如合谷、阳陵泉、足三里、曲池等，通过刺激经络，调节气血，缓解关节疼痛和肿胀。研究表明，针灸可通过激活内源性阿片系统，抑制疼痛信号的传导，达到镇痛效果。推拿：推拿能够松解粘连、放松肌肉、改善血液循环，增强关节灵活性，缓解关节僵硬和活动受限。

外敷与熏洗 中药外敷：使用活血化瘀、祛风除湿类中药（如独活寄生汤、蠲痹汤等），通过皮肤吸收，直达病灶，减轻炎症和疼痛。中药熏洗：利用温热效应和药物成分，促进局部血液循环，缓解关节僵硬和疼痛，常用方剂包括蠲痹汤、独活寄生汤等。

日常护理与康复建议

（1）合理饮食与营养调理，增加抗炎食物，如富含 ω -3脂肪酸的深海鱼类（如三文鱼）、富含抗氧化成分的水果和蔬菜（如蓝莓、西蓝花）。限制致炎食物，避免高糖、高脂肪、加工食品，减少关节炎的炎症反应。补充钙和维生素D，增强骨密度，维持关节稳定性，防止骨质疏松和关节退变。

（2）适度运动与康复锻炼。低负荷有氧运动，如游泳、骑自行车，减少关节负担，增强肌肉力量。关节拉伸训练，保持关节灵活性，预防肌肉萎缩和关节僵硬。避免跑步、跳跃等高冲击运动，减少关节损伤。

（3）心理调节与生活方式改善。保持良好心态，关节炎是慢性病，患者需保持积极乐观的态度，避免焦虑和抑郁。减轻体重可以有效减少关节压力，改善关节功能。保证充足睡眠有助于机体修复，增强抗病能力。

中西医结合在治疗关节炎方面具有显著的优势，能够在快速缓解疼痛和炎症的同时，改善关节功能，防止疾病复发。通过中西医结合的个体化治疗，配合科学的康复锻炼和生活方式调整，患者可以有效控制病情，提高生活质量。☺

上火不是小事，分清虚实才好治

◎四川省宁南县白鹤滩镇卫生院 谢庆红

“上火”是中医理论中的常见概念，几乎每个人都经历过：口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉干痛、便秘、长痘……这些症状看似平常，却可能严重影响生活质量。然而，许多人误以为“上火”只需喝凉茶、吃清热药就能解决，却忽略了中医“辨证论治”的核心——上火有虚实之分，治法截然不同。若盲目清热，可能加重病情，甚至损伤正气。本文将结合中医理论与现代研究，解析虚火与实火的差异，并提供科学调理方案。

上火的“虚实之辨”

中医认为，“火”是人体阴阳失衡的表现，可分为“实火”与“虚火”。二者虽症状相似，但病因、体质及调理方法截然不同。

1.实火：热邪炽盛，来势汹汹。多由外感热邪（如高温、辛辣饮食）或内生湿热（如长期熬夜、情绪暴躁）引发，导致体内阳气过盛，阴液相对不足。

典型症状：局部红肿热痛，如牙龈肿痛、咽喉红肿、麦粒肿（眼疖）；分泌物异常，黄稠鼻涕、黄痰、小便短赤（深黄色）、大便干结；全身表现如面

红目赤、口干口苦、喜冷饮、烦躁易怒、舌红苔黄；病程较短，症状通常突然出现，且进展较快。

人群特征：青壮年、体质壮实者多见，常因饮食不节（如过量食用烧烤、火锅）、情绪压力或环境炎热诱发。

2.虚火：阴液亏虚，虚热内生。多因长期劳累、久病体虚、过度房事或年老体衰，导致阴液（如血液、津液）不足，无法制约阳气，虚热上浮。

典型症状：局部表现隐匿，如反复口腔溃疡但疼痛较轻、咽喉干痛但无红肿；分泌物清稀，痰少质黏、鼻涕清稀带血丝、小便淡黄但频数；全身表现，如五心烦热（手心、脚心及胸中发热）、潮热盗汗、失眠多梦、头晕耳鸣、舌红少苔；病程较长，症状反复发作，迁延不愈。

人群特征：老年人、慢性病患者、熬夜族、更年期女性多见，常伴随疲劳、消瘦、免疫力下降等表现。

虚实混淆的常见误区

误区1：长痘=实火，猛喝凉茶。25岁的小李长期熬夜加班，面部反复长痘，自

认为是“实火”，每日饮用苦寒凉茶，结果痘痘未消，反而出现腹泻、乏力。

解析：小李的痘痘因熬夜伤阴、虚火上浮所致，凉茶加重了阴液损伤，导致虚火更旺。正确做法应滋阴降火，如用麦冬、石斛泡水代茶饮。

误区2：口干=缺水，狂灌冷水。50岁的张阿姨进入更年期后频繁口干，夜间尤甚，大量饮水后仍不解渴，甚至出现胃胀。

解析：张阿姨的口干由肾阴不足、虚火上扰引起，冷水无法滋养阴液，反而损伤脾胃。建议服用六味地黄丸或枸杞、百合煮粥，以滋阴润燥。

误区3：便秘=实热，滥用泻药。30岁的王女士因工作压力大出现便秘，自行服用大黄类泻药，初期有效，但停药后便秘加重，伴随腹痛。

解析：王女士的便秘因长期焦虑耗伤阴血、肠道失润所致，泻药进一步损伤津液，形成恶性循环。建议通过养血润肠（如黑芝麻、蜂蜜）或针灸调理。

虚实分治标本兼顾

1.实火：清热泻火，釜底抽薪。饮食调理：宜食苦瓜、冬瓜、绿豆、芹菜、梨、菊花茶；忌食辣椒、羊肉、油炸食品、荔枝、榴莲。

穴位按摩：合谷穴（虎口处）、内庭穴（足背第二三趾间），每日按压3分钟，以酸胀为度。

中成药选择：牛黄解毒片（适用于牙龈肿痛）、黄连上清片（适用于头痛目赤）。

2.虚火：滋阴降火，引火归元。饮食调理：宜食银耳、百合、鸭肉、桑葚、枸杞、麦冬茶；忌食咖啡、浓茶、烧烤、辛辣调料。

穴位按摩：太溪穴（内踝后方凹陷处）、三阴交（小腿内侧），每日艾灸10分钟或轻柔按摩。

中成药选择：六味地黄丸（适用于肾阴虚）、知柏地黄丸（适用于虚火上炎明显者）。

3.通用预防建议。子时（23:00–1:00）前入睡，避免熬夜耗伤阴液；通过冥想、八段锦疏解压力，防止肝郁化火；选择太极拳、散步等柔和运动，避免大汗伤津。

若“上火”症状持续2周以上，或伴随以下情况，需及时就诊排查器质性疾病：口腔溃疡直径>1cm、长期不愈合；咽喉肿痛伴吞咽困难、呼吸困难；牙龈出血伴牙齿松动、口臭；便秘伴腹痛、血便、体重下降。

“上火”虽是小病，却暗藏阴阳失衡的玄机，分清虚实、辨证施治是中医智慧的精髓所在。盲目清热可能“火上浇油”，而滋阴过度亦会“雪上加霜”，唯有根据体质与症状精准调理，才能实现“釜底抽薪”或“引火归元”的治本之效。☺