

学术论坛

与结有关的病证与治疗方法

□朱光

结者，每由两种及以上的邪气聚集交织而成。

概括起来，结在中医学中主要有两类：一是指无形的郁、痞、聚等，比如郁结、痞结等；二是指有形的肿块，比如瘰癧、痰核等。

结之所成，原因不一：结之为病，种类繁多。元代著名医学家朱丹溪有“六郁”学说，指出在气郁的基础上，可演变成湿、热、痰、血、食诸郁，谓：“气郁则生湿，湿郁则生热，热郁则成痰，痰郁则血不行，血郁则食不化，六者相因为病也。”《叶选医衡》指出：“夫郁者，闭结凝滞瘀塞抑遏之总名。”这说明结之成因于气者，与郁基本相同，成因于湿、食、痰、瘀等，则与积相似。

病证

历代医学家对结之病有许多记述，以结命名的病证主要有以下内容：

结阳、结阴《黄帝内经·素问·阴阳别论》曰：“结阳者，肿四肢。结阴者，便血一升（古时计量单位），再结二升，三结三升。”这说明结阳因在中焦阳气郁结，不得宣通于四肢，水液停滞不行，故四肢肿胀；结阴所见的便血，《圣济总录》认为，其由阴气内结而成，《张氏医通》则认为由肝血内结所致。

阳结、阴结《伤寒论·辨脉法第一》在辨“脉有阳结阴结者”时曰：“其脉浮而数，能食，不大便者，此为实，名曰阳结也……其脉沉而迟，不能食，身体重，大便硬，名曰阴结也。”张仲景指出，大便便秘是阳结、阴结的共有表现。后世医学家统称二者为里结，还把阳结称为热结、热秘，指胃肠实热燥火所致的便秘；把阴结称为寒结、冷秘，指胃肠阳寒固结或精血亏耗所致的便秘。

有学者统计，“结”字在《黄帝内经》中共出现126次。比如《黄帝内经·素问·举痛论》中提出“思则气结”“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣”的观点。又如《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》云：“结而不通者，此于身皆为痛痹。”

由此可知，结是人体内本该流动的物质却处于停聚的状态。它可以作为独立诊断的依据，反映病变的结果，更多的是如病理产物一样作为病因，逐步增加病变的复杂程度。

结在中医学中主要有两类：一是指无形的郁、痞、聚、瘕等，如郁结、痞结等；二是指有形的肿块，如瘰癧、痰核等。

结，《说文解字》释曰“締也”，又训：“締，结不解也。”在中医学中，结除了用来描述脉象外，更多的是一个病理概念，或指病机、病证。笔者结合文献对此加以梳理。

涵义

有学者统计，“结”字在《黄帝内经》中共出现126次。比如《黄帝内经·素问·举痛论》中提出“思则气结”“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣”的观点。又如《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》云：“结而不通者，此于身皆为痛痹。”

由此可知，结是人体内本该流动的物质却处于停聚的状态。它可以作为独立诊断的依据，反映病变的结果，更多的是如病理产物一样作为病因，进一步加深病变的复杂程度。换言之，结为邪之聚，邪的类别不同所形成的结的形态也不尽一致，而凡言

季节性感冒的中医药治疗

□吴兆洲

季节性感冒是以发热、咳嗽、咯痰，伴有呼吸困难等呼吸道症状，在季节交替时出现的呼吸道感染性疾病。其中，就目前已知的甲型病毒感感染性流感、乙型病毒感感染性流感等，都可归到季节性感冒中。其病因主要是季节更替时，天气的异常变化导致的，比如天气干燥、温度差异大等。

目前，季节性感冒的治疗，在临床上主要以解热镇痛、抗炎及其他对症治疗为主。常用药物主要包括广谱抗生素、抗病毒药物及抗组胺类药物等。由于季节性感冒是一组疾病的合称，所以具有独特性，不能以单独的呼吸道感染或者流感病毒来看待。同时，季节性感冒还存在一定的群发性及流行性，再加上现在人们使用抗生素药物比较普遍，人体耐药性不断增强，所以在临床治疗过程中，治疗效果往往会不尽如人意。这时，中医对季节性感冒辨证施治，会取得预期的治疗效果。

在治疗季节性感冒时，中医通常会根据患者的具体情况，采用中成药或者汤剂进行治疗。对于症状比较轻或者刚开始发病的患者，可以使用中成药进行对症治疗，比如连花清瘟胶囊、抗病毒口服液、双黄连口服液、杏苏止咳糖浆等；对于病程比较长、症状严重的患者，采用中药汤剂进行治疗，比如桂枝汤、小柴胡汤、麻黄汤及麻杏石甘汤等。另外，在选用中成药或者中药汤剂治疗季节性感冒时，中医根据患者的症状进行辨证用药，比如患者如果出现咽痛、口干、发热等症状，说明患者是感受风热邪气引起的疾病，可以选用清热类的中成药治疗，比如双黄连口服液、蓝芩口服液等；同时，在汤剂里，可以加入蒲公英、桔梗、杏仁、薄荷、金银花等清热药物，可以增强疗效。如果患者出现咽痒、畏寒等症状时，说明患者是感受风寒邪气造成的，在选择药物治疗时，通常以温热性的中成药为主，比如桂枝颗粒、麻杏石甘颗粒、柴桂口服液等；同时，汤剂里可以加入干姜、细辛等温热药，进行辨证治疗。

儿童出现季节性感冒时，因其抵抗力比较低，所以症状比较严重，在治疗过程中可以选择中医药进行治疗；居家用药，不要盲目选择抗生素，也可以选择中成药进行治疗，比如小儿柴桂口服液、杏苏止咳糖浆等；对于高热患儿，需要使用解热镇痛药物来缓解发热状态，以免出现其他并发症。另外，在选用中医药治疗季节性感冒时，患儿会对汤剂的口感产生抵触情绪，从而导致接受程度较低，家长可以选择中药颗粒进行治疗。

此外，由于季节性感冒主要是天气的突变导致的，所以在治疗过程中，患者需要进行饮食结构和生活习惯的调整，比如清淡饮食、多饮水、多休息等，都可以增强治疗效果，促进身体恢复健康。

（作者供职于河南省直第三人民医院健康管理中心）

如何预防腰肌劳损

□王 丽

对腰肌劳损，中医常常将其归于腰痛病或腰痹证范围。这种病证的病因多种多样，但通常与长时间保持不良姿势、感受外邪，或者在急性损伤期没有及时治疗而导致的慢性劳损有关。

腰肌劳损的类型

寒湿型腰肌劳损 它的特点是腰部酸痛或者胀痛，疼痛在受寒、活动或者下雨天会加重，遇热或按摩后可以减轻疼痛等。这是因为寒邪凝滞，经络受阻，使得气血运行不畅导致的。

血瘀型腰肌劳损 它主要表现为痛处固定不移，痛如针扎一样。这种疼痛是因为瘀血内阻、脉络不通，使得气血瘀滞。

肝肾不足型腰肌劳损 其疼痛特点为绵绵作痛、隐隐作痛，时有时无、时好时坏、迁延难愈。这种类型的腰肌劳损，常常是因为肝肾亏损，气血不足，使得筋骨失养所致。

湿热型腰肌劳损 其特点是局部皮肤温度升高，身上还伴有其他一系列热象。这是由于湿热内蕴、经络阻滞，使得气血运行不畅。

治疗方法

中医治疗腰肌劳损的方法有多种，注重辨证施治。对于风寒型腰肌劳损的治疗，中医首先会详细问诊、辨证分析，确定病因以风寒为主。一旦确诊，治疗的核心原则为祛除风寒、温经通络。

外敷中药 中医采用外敷中药的方法治疗腰肌劳损，可以起到温经通络的功效，帮助患者控制病情。外敷中药是用多种草本植物精心配制而成的，具有温经散寒、活血通络的功效。当这些中药外敷在患者的腰部时，其独特的药性能够迅速渗透肌肤，作用于受损的肌肉和经络，达到缓解疼痛的目的。

熏蒸 除了外敷中药，中医还会使用活血化瘀、通经活络及助阳的药物进行治疗。熏蒸疗法是一种独特的中医外治法，将药物的热力和药效直接作用于腰部。在熏蒸的过程中，药物的有效成分会通过皮

（作者供职于郑州市第三附属医院中医科）

中医调理妇科疾病的方法

□丘海先

女性生理特点与调理方法

女性的生理特点，主要包括月经、怀孕、生产等过程，这些过程都需要脏腑功能协调、气血充足、经络通畅才能顺利完成。中医认为，女性的生理特点与肝、脾、肾等脏腑的功能密切相关。因此，中医注重调节女性的气血和脏腑功能，以适应女性的生理特点。例如，在月经期间，中医建议女性保持良好的作息和饮食习惯，避免过度劳累和情绪波动，以调节内分泌和月经周期。在怀孕期间，中医注重调节孕妇的体质和情绪状态，以保证孕妇和胎儿健康。

妇科疾病及调理策略

月经不调 月经不调是女性常见的妇科疾病之一，包括月经量过多或过少，月经周期不规律等。中医认为，月经不调与肝、脾、肾等脏腑功能失调有关，可以通过调节气血和脏腑功能来治疗疾病。例如，中药方剂可以针对月经不调的类型进行调理，比如疏肝解郁、活血化瘀、补益气血等。此外，针灸、推拿等中医治疗方法，也可以通过刺激经络和穴位来调节月经周期。

痛经与腹痛 痛经是指女性在月经期间出现的腹痛、腰酸等症状，而腹痛则可能是妇科疾病或其他原因引起的。中医认为，痛经与腹痛都与气血运行不畅有关。针对这种情况，中医调理策略，主要包括活血化瘀、温经散寒、疏肝解郁等。例如可以选择当归芍药散加減等方法来缓解疼痛；针灸和推拿通过刺激特定穴位和经络来缓解疼痛。

乳腺增生与乳腺癌 乳腺增生和乳腺癌都是女性常见的乳腺疾病。中医认为，乳腺疾病与肝、胃等脏腑功能失调有关。针对这种情况，中医调理策略，主要包括疏肝解郁、活血化瘀、软坚散结等。例如，可以选择中药方剂逍遥散加減等，调节内分泌和缓解疼痛；针灸则可以通过刺激特定的穴位和经络，改善乳腺状况和缓解疼痛程度。

卵巢囊肿与多囊卵巢综合征

卵巢囊肿和多囊卵巢综合征是女性常见的卵巢疾病。中医认为，这两种疾病都与肾气不足、痰湿内蕴有关。

日常保健方法

除了上述调理身体的方法与技巧外，日常保健也是非常重要的。以下是一些日常保健的建议，有助于女性保持身体健康：

保持良好的卫生习惯 女性应保持外阴部清洁、干燥，避免使用刺激性清洁剂和香皂。在月经期间，女性要勤换卫生巾或护垫，避免感染。

避免过度减肥 过度减肥可能导致营养不良、内分泌紊乱等问题，从而影响女性健康。因此，建议女性保持合理的体重范围，避免过度减肥。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都可能对女性的身体造成损害，包括妇科疾病。因此，建议女性戒烟限酒，保持身体健康。

避免久坐、久站 久坐、久站可能导致盆腔血液循环不畅，引发妇

科问题。女性在工作过程中要适时起身活动，或使用一些有助于改善血液循环的保健品。

定期进行骨盆肌肉锻炼 骨盆肌肉锻炼可以增强骨盆肌肉的力量和灵活性，有助于预防和治疗一些常见的妇科疾病。因此，女性要定期进行骨盆肌肉锻炼。

总之，调理身体是呵护女性健康的重要组成部分。运用中医理论知识来预防和治疗一些常见的妇科疾病，女性要定期进行骨盆肌肉锻炼，以及早发现妇科疾病，避免病情恶化。希望女性的身体能够关注自己的身体健康，采用中医妇科调理方法及日常保健措施呵护自己的身体健康！

（作者供职于右江民族医学院附属医院中医科）

中医治未病的特点

□黄 森

在快节奏的现代生活中，人们往往忽视了自己的身体健康，等到身体出现疾病时，治疗往往已经变得十分困难。中医治未病理念强调以预防为主、未病先防，注重个体差异和整体观念。本文主要介绍治未病的核心理念，以及辨体质、调情志和合理饮食方面的健康管理方法。

辨体质：了解个人的健康特点

在中医理论体系中，体质是指个体在先天遗传和后天环境的影响下，逐渐形成的具有稳定性和可重复性的生理特征。根据中医理论来分析，常见的体质类型包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等。以下是这些体质类型的特点及相应的健康管理建议。

1.平和质是指身体健康，无特殊症状，是理想的体质类型。保持健康的生活方式，比如合理饮食、适度运动、心情舒畅等，是维持平和质的关键。

2.气虚质的人群容易疲劳，喘

夜和劳累，以及过量食用辛辣、刺激性食物。

5.痰湿质的人群形体肥胖，胸闷腹胀，汗多而黏，痰多清稀。痰湿质的人群应注意祛湿化痰，适量食用具有疏理作用的食物，比如冬瓜、芡实、茯苓、薏米等，避免过量摄入油腻食物和甜食等。

6.湿热质的人群口干口苦，皮肤易长疮、痘，大便黏滞而臭，小便短黄。湿热质的人群应注重清热利湿，适量食用具有清热、祛湿作用的食物，比如绿豆、苦瓜、西瓜、椰子水等，避免过量摄入辛辣、油腻食物和甜食。

7.血瘀质的人群面色晦暗，舌质紫暗，舌下静脉迂曲，身体出现疼痛，肢体麻木，头昏眼花、心悸胸膈。血瘀质的人群应注重活血化瘀，适量食用具有活血作用的食物，比如桃仁、红花、山楂等；保障充足的睡眠，适度运动，多参与娱乐活动，避免久坐、久卧和情绪消沉。

8.气郁质的人群情绪低落、敏

感、疑心重，郁郁寡欢，胸闷腹胀，女性乳房胀痛、咽喉有异物感。气郁质的人群应注重疏肝解郁，适量食用具有疏理作用的食物，比如萝卜、玫瑰花茶等；避免独处，多做开心的事情，适度进行体育锻炼。

9.特禀质的人群多因先天不足，从小就有过敏体质的表现，比如过敏性鼻炎、鼻炎、荨麻疹等。特禀质的人群调理身体，首先，要健康饮食，增强脾胃功能、调和营卫气血；其次，要避免接触过敏物质；最后，要劳逸结合，保证充足的睡眠，避免过度疲劳，耗伤气血。

调情志：保持心理健康

情志是指个体在各种情绪状态下对身体和心理的调节能力。保持心理健康，对于身体健康具有重要意义。

中医认为，致病因素分为外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）和内伤七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）。《黄帝内经》提出“怒伤肝、喜伤心、

忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的观点。由此可见情志和心理状态可能会对身体脏腑功能产生不良影响。因环境、社交因素引起的情绪波动，比如暴怒、激动、压抑、焦虑、恐惧等都可能导致免疫力下降、失眠、胃肠道等问题。

焦虑与抑郁 焦虑和抑郁常常是由于生活中的压力事件所引起的。通过调整自己的思维方式，学会倾诉和释放，积极解决问题，寻求社会支持等，可以缓解焦虑和抑郁症状。

压力与紧张 长期的工作压力和紧张状态，容易导致身体疲劳和心理郁闷。学会放松自己，与亲朋好友交流，适度户外运动，听音乐等，可以有效缓解压力。

失眠与多梦 失眠和多梦常常是作息不规律、情绪波动等原因引起的。采取规律作息、改善睡眠环境等方式，可以缓解失眠和多梦症状，提高生活质量。

（作者供职于三亚市中医医院治未病科）