

# 夏日里 防治兼备“五脏灸”

◆ 倪卫民

民间百姓都知道：“夏治三伏，冬养三九”，随着人们保健意识的逐步提高，养生知识的不断丰富，几乎都知道冬季的膏方进补，可使来年的身体强壮，而“冬病夏治”，对于改善肌肉酸痛、哮喘、支气管炎、风湿类骨关节痛等风寒湿引起的疾病，同样有帮助。

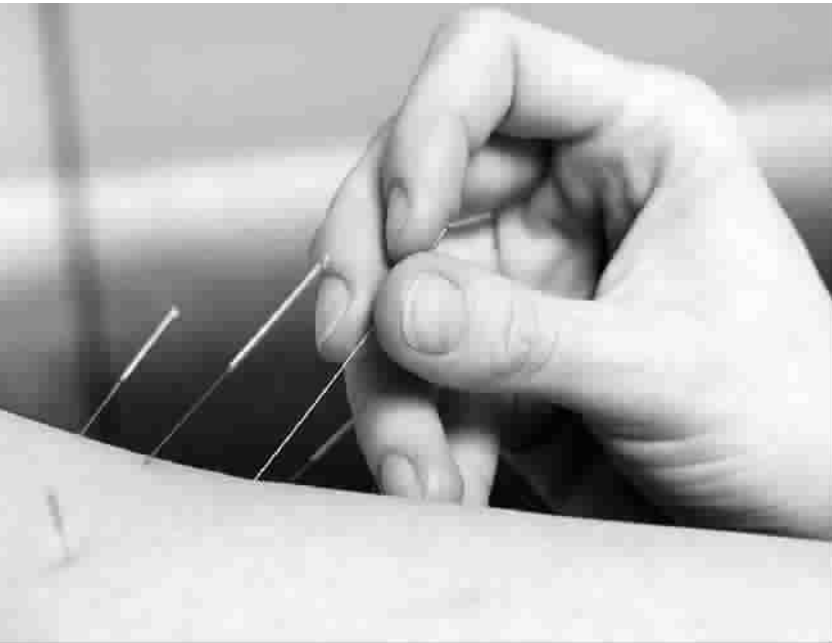
## 温寒化湿

夏季“三伏天”是一年中阳气最为旺盛的时节，如何利用绝佳的天时之利，补益人体正气，提高免疫力，达到标本兼治的目的，这是大家都关心的问题。而在苏浙一带，人体经过了江南梅雨天气的难熬，无论是身体还是情绪，都会有一种莫名的不适感，这和寒湿在体内作怪有关，若寒湿停留在关节，就会产生疼痛；停留在脏腑，就会感觉局部肿胀不适；停留在经络，就会使气血运行不畅，不但会四肢不温，也会有手足发麻的症状出现。

对于寒和湿，中医通常采用温寒化湿法，其关键在于“温”，即采用温热的方法，不“温”寒，则无法“化”湿，如何“温”，则大有讲究，灸法是最佳选择，利用艾草燃烧产生的温热刺激、药物的芳香、经络腧穴的自身调节作用达到目的。如果要使“温”的作用更强劲，效果更持久，就需要在灸的基础上，配合拔罐和敷贴了。

## 五脏同治

人体五脏在背腰部都有相对应的“点”，一旦某脏出现异常，几乎都可以体现在“点”上，或视之红肿，或按之疼痛，同时，这些“点”又被经脉串联在一起，形成一条通路，



由上而下，一旦某个脏器患病，可以由这条通路影响到其他脏器。心脏患病，首先会殃及肺脏；肺脏受殃，可连累肝脏；肝脏受累，则侵犯脾脏；脾脏受侵，将损害肾脏；肾脏受损，反过来又会伤及心脏。人体五脏的关系，错综复杂。因此，几乎所有的不适，最终都是由多个脏器同时或接踵出现虚损而引起，出现头晕乏力、咳嗽气喘、睡眠不足、消化不良、手足冰冷、胃寒腹泻、腰酸尿频、关节酸痛、四肢麻木、慢性疲劳等。所以，五脏必须

同治，五脏协调，则百病不生。如果只对一个脏器进行治疗，而忽略对其他受损之脏器的修复，就难以取得令人满意的疗效。

## 三大优势

“五脏灸”疗法，就是在这种条件下，以中医经络腧穴理论为基础，以肺、心、肝、脾、肾五脏为核心，创立的一套集灸、罐、贴相结合的综合治法，这套治法具有三大优势：

■ 灸 五脏强则体强，故以肺、心、肝、

脾、肾五脏在背部相对应的十个“点”为基础治疗穴，采取五脏同灸，近 20 分钟的灸疗，药草燃烧产生的热力可通达全背，可对五脏之不足进行同步保护和康复，使病邪无处选择最弱的脏器进行侵袭。

■ 罐 拔罐疗法是针灸科的“老三样”，很多人都能自行操作，初看没有什么特殊之处，但是拔罐在“五脏灸”疗法中属于秘密武器，可分为灸前拔罐和灸后拔罐，其担负的治疗作用完全不同，灸前拔罐，让“背俞穴”的皮肤毛孔充分扩张，为下一步灸法产生的热力学能更好地到达体内做准备；而灸后拔罐，因灸后毛孔扩张，释放汗液，这时拔罐可以更好地发汗，使得体内寒湿之气随汗液被“拔”出体外，加强祛除体内寒湿之气的功能，适用于体内寒湿较重者。前后两次拔罐，可起到“温寒”和“化湿”双管齐下之功效。

■ 贴 作为“五脏灸”疗法的最后一步，采用穴位敷贴治疗贴，贴敷在背俞穴上 6-8 小时，通过其发出的生物波，从而激发机体细胞活性，有效改善微循环，维持灸罐后的疗效。

一般情况下，“五脏灸”疗法可以隔天进行 1 次，每次疗程在 30 分钟左右，每周建议 2—3 次，整个疗程 4 周，由于是无创性治疗，无损体表皮肤，不会引起个人生活不便。

另外，“五脏灸”疗法，既可以在夏季三伏天使用，实现“未病先治、病愈防复”的目标；也可以在春、秋、冬季进行治疗，达到“既病防变、已病调治”的目的；这和传统“冬病夏治”的药物敷贴又有根本性的区别。

（作者为上海市中医医院石门路门诊部针灸科副主任医师；每周一、五门诊）

# 吃鸡蛋别扔蛋黄

◆ 蒋家骥

大家都知道鸡蛋是很好的营养品，但是不少人只吃蛋白，不吃蛋黄，以为鸡蛋的营养主要存在于蛋白中，或认为蛋黄中胆固醇太高，不能吃。这种理解是不正确的。

蛋清和蛋黄含的营养成分是不同的。蛋清中除了含蛋白质外其他营养素很少，而蛋黄中含的营养素品种则丰富得多，除了含胆固醇外，还有丰富蛋白质、维生素和矿物质等多种营养素。虽然摄入过多的胆固醇与动脉硬化、冠心病的发生有关，但胆固醇也是合成人体类固醇激素（特别是性激素）、胆汁酸以及维生素 D<sub>3</sub> 的重要原料，所以胆固醇是一种人体需要的营养物质，现代研究还发现，胆固醇太高容易得心血管疾病，而太低者寿命更短，也易患上癌症。

## 人体内的胆固醇来源

人们不敢吃蛋黄的理由是蛋黄含太多的胆固醇，其实人体内的胆固醇并不都是吃进去的，其来源是两个：一是肝脏合成，正常人每天大约产生 1000mg 胆固醇，由于身体会制造自己的胆固醇，所以无需外界提供，正常人也不会缺乏；二是外源性摄入，即来源于动物性食物，如蛋黄、脑、内脏等。每个鸡蛋大概含 200 多 mg 胆固醇，对正常人而言，其对血液中的胆固醇含量影响不大，而且摄入胆固醇后体会反馈性地抑制相关酶，使肝内自身合成胆固醇减少。倘若你的代谢出了问题，即使一点不吃胆固醇，血中胆固醇也会偏高，当然这种人应控制饱和脂肪及胆固醇摄入。况且，蛋黄中除了含有胆固醇外，还有丰富的卵磷脂，它是一种强力乳化剂，会使血中胆固醇水平下降、血粘度降低，避免胆固醇在血管壁上沉着，所以蛋黄中的卵磷脂对预防动脉硬化有重要的作用，临床上还把卵磷脂作为治疗动脉硬化的药物呢！美国经过 15 年的研究观察发现，每天吃一个鸡蛋不会明显升高血液中胆固醇浓度，吃鸡蛋的人心脑血管疾病发病率远远低于少吃鸡蛋或不吃鸡蛋的人。

导致人体内胆固醇升高的主要原因是



内源性胆固醇，真正刺激人体制造胆固醇的原料是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。蛋黄中单不饱和脂肪酸占 46%—47%，饱和脂肪酸约占 28%—30%，多不饱和脂肪酸约占 23%—26%。也就是说，鸡蛋的脂肪酸与花生油比较接近，构成相当合理，而其中对心血管最有利的单不饱和脂肪酸含量还略高于花生油，比葵花籽油、大豆油、玉米胚油等都高得多。所以说鸡蛋中的饱和脂肪含量相对较低。因此，完全不吃蛋黄是无法预防胆固醇升高的，反而会因为不能获得 13 种维生素和矿物质等营养物质而不利于健康。

## 蛋黄还是护眼保健品

蛋黄中含有叶黄素和玉米黄素，它们具有很强的抗氧化作用，对于保护眼睛正常功能特别有益。叶黄素和玉米黄素使视网膜中的黄斑有正常的视觉功能，一旦缺乏就会引起黄斑功能退化，视力模糊及其他眼疾。叶黄素和玉米黄素还能帮助眼睛过滤有害的紫外线和蓝色光，延缓眼睛的老化，预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。因此，蛋黄对眼睛健康大有好处，且颜色越黄的蛋黄越好。

正常人每天吃一个全鸡蛋是有益的，所以要把蛋白、蛋黄一起吃下去。

# 颜面血管瘤综合征伴发青光眼 严重损害儿童视功能

◆ 郭文毅 张艺丹

颜面血管瘤综合征，是一种先天性胚胎早期血管发育畸形的神经皮肤综合征，主要涉及软脑膜、眼和颜面，属于斑痣性错构瘤病。36%~70%患者都有眼部表现，其中以青光眼最常见，它将严重损害儿童视功能，早发现早治疗是对此类疾病的最佳控制手段。

典型颜面血管瘤综合征患者临床表现为 3 大症状：青光眼、颜面部血管畸形（鲜红斑痣）和癫痫。其中眼部表现包括青光眼、眼球突出、视力减退、脉络膜血管痣等，而青光眼是颜面血管瘤综合征患者在眼部最常见的也是对患儿危害最严重的伴发疾病，且常与面部血管瘤发生于同侧。一般将其分为两种，一种是先天性青光眼，多在 2 岁前发病，眼球增大呈牛眼状或双眼“黑眼球”大小不等；另一种是继发性青光眼，多在 2 岁以后发病。先天性青光眼患者，自出生即可发病，但由于起病隐袭，眼压升高为慢性或亚急性，常被忽视，导致病情拖延，视神经损害，



后果严重。目前认为颜面血管瘤综合征伴发青光眼的发病机制有以下两种理论：1. 房角结构发育异常，导致房水外流受阻，眼压增高，此种机制通常被认为是早期青光眼发病的原因；2. 巩膜的血管瘤导致巩膜表层的静脉压升高，继而眼内压升高，这是 2 岁以后发生青光眼的主要原因。

由于颜面血管瘤综合征引起青光眼的发生率很高，约为 30%—70%，因此所有颜面血管瘤病患者均应常规进行青光眼排查，尤其是眼睑有血管瘤累及者、眼球增大呈牛眼状、眼球大小不等者，或者患儿有畏光流泪、角膜混浊以及有青光眼家族史者。对那些已发现眼压增高或视力不佳患者更应引起警惕，应及时到专业医院就诊。为确诊颜面血管瘤综合征患者是否伴发青光眼需要进行一些专业的眼科检查，如眼压测量、房角检查以及眼底检查，而对于儿童这些检测都非常困难，通常需要专科医生、专门设备并在全麻情况下进行。对于已确定颜面血管瘤综合征并发青光眼的患者目前治疗以手术治疗为主，药物治疗为辅，早期进行小梁切开术、小梁切除术等可防止眼内压过高引起的视神经视功能损害，必要时还需要行 Ex-PRESS 植入术或减压阀植入术等。手术治疗对 80%左右患者眼压的控制都有良好的作用，早期手术对于此疾病的控制有重要的价值。

目前来说青光眼（包括颜面血管瘤所致者）不能治愈，但合理的治疗可以控制病情的发展。一旦确诊，患者需要终身、定期随访，这样才能有效地控制眼压，从而保护视神经，防止视功能进一步损害或减慢视功能的损害进程，大部分患者可以终身保持有用视力。

（郭文毅为上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科副主任、主任医师。该院每周二、三、五上午青光眼特需门诊；每周二下午、四上午青光眼专家门诊；每周二下午青光眼专病门诊）