如何应对高发的甲状腺结节？名中药师谈甲状腺结节的调理

新民健康新春福利，报名享名中药师免费咨询服务

徐锡山教授，1928 年生，全国名老中医药专家学术经验指导老师，浙江省名中药师，浙江省中医院主任中药师，浙江省高级专业技术职务评审委员，浙江省中医药科技工作者专家咨询委员会专家成员，参与《浙江省中药炮制规范》1977 年版、1985 年版、1994 年版、2005 年版的编写，著有《中药饮片传统鉴别经验》等。

近年来，越多越多的甲状腺结节患者开始选用灵芝方进行调理。在杭州著名国药老字号胡庆余堂国药号、方回春堂、种德堂，每年都有不少上海的顾客专门跑到杭州著名的老字号买灵芝，这里的灵芝不仅正宗，而且价格公道，配伍合理。但毕竟不便，希望在上海就近消费。为满足广大沪上读者就近购买的需求，童涵春豫园店新年开出灵芝专柜，胡庆余堂国药号野生灵芝柜台有 15 年经验的老药工、徐锡山教授的关门学徒张洁，每周五、六两天到上海童涵春豫园店为顾客提供咨询服务。

A

甲状腺结节高发且日趋年轻化

当前，甲状腺结节的发病率正逐年增高，且甲状腺结节的患者日趋年轻化，在杭州老字号胡庆余堂国药号、方回春堂国医馆，前来咨询甲状腺结节调理方的顾客中开始出现了不少高中生和大学生的身影。因此，如何应对日趋高发和年轻化的甲状腺结节，已成为人们关心的重点问题。中医素来讲究辨证论治，也就是说，对抗甲状腺结节，先要找出病因，根据病因和个人体质，进行对症调理。

B

中医解析甲状腺结节的形成——“21 世纪就是痰证的时代”

那么，中医又是如何来解释甲状腺结节高发的呢？中国科学院院士、著名中西医结合内科、心脑血管科专家陈可冀说：“如果说 20 世纪是血瘀证的世纪，那么 21 世纪就是痰证的时代，痰证的研究势在必行。为什么？生活方式的变化。20 世纪：天气较冷，加上吃不饱穿不暖，故寒凝血瘀造成的疾病居多，在中医治疗上就要活血化瘀。21 世纪：能吃饱穿暖，且过食肥甘厚腻，加上出门坐车，久坐办公等，运动变少，身体代谢减慢，水液津微积聚成了痰湿，所以疾病以痰证居多。”

上面陈可冀院士的这段话，或是甲状腺结节高发的时代背景。具体来说，中医认为甲状腺结节高发是与生活方式、个人情绪密切相关的疾病。快节奏、高强度工作，睡眠时间被挤压、饮食高蛋白高脂肪高热量、运动时间少，体力支出少，导致过劳伤脾、饱食伤脾、久坐伤脾，脾受伤之后会出现什么情况？就是会生出体内的无形之痰，所谓“脾为生痰之源”，而痰是“百病之源”；“知肝传脾，当先实脾”，什么意思呢？生气、焦虑、压力大，心情不愉快，所有的负面情绪，中医叫肝气不舒，肝气郁结，结果是什么呢？气滞血瘀。肝气郁结的另外一个结果，就是会传染给“脾”。

甲状腺结节，包括其他一些结节，部分肿瘤的发病路径，大致是这样的：肝气郁结—横逆犯脾—脾失健运—脾为生痰之源—痰浊内生—痰气、痰瘀互结—循经上行—结于喉结之处。

简单说，甲状腺结节，就是陈可冀院士说的一种痰证。

C

杭州老字号老药工：脾为生痰之源

的生活条件很好，我注意均衡营养，为啥会出现甲状腺结节？这是杭州胡庆余堂、方回春堂、种德堂、北京同仁堂分号老药工经常面对的问题。那好，下面就请国药老字号的老药工来问问你：

你是脑力劳动者，长年坐办公室，开车上班吗（久坐伤脾）？

你经常有应酬，要面对大量美食，腹型肥胖体重超标、大便不成形吗（饱食伤脾）？

你压力比较大，焦虑，急躁，不开心，容易发火吗（思虑伤脾）？

你有经常熬夜、多梦、感到疲老的情况吗（过劳伤脾）？

不知道你与上面的问题有几个能对上号，如果对上不少，也就不需要请老中医搭脉。

老药工们认为，结节，肿块，息肉，囊肿，肿瘤，与身体里面看不见的“痰”有关，病因之一就是各种情况导致脾虚，脾虚生痰，痰瘀互结，最终出现甲状腺结节等一系列痰核、痰块症状。

D

脾虚、肝气郁结高压下的年轻人甲状腺结节

同理，甲状腺结节的年轻化也与上述问题相关。老药工们表示：天生脾虚、睡眠不足、学习压力大、肝气郁结，这“四座大山”，硬生生地压出了年轻人的甲状腺结节。首先，现在大部分的 80、90 后，身上没什么肌肉。细细长长的白富美，白白胖胖的高富帅，家里条件好，吃得好，动得少，天生的脾虚一代。其次，80、90 后的这一辈，学习、工作压力之大远超父母辈，容易睡眠不足、造成肝气郁结。

E

浙江“药星”徐锡山教授—甲状腺结节患者可选灵芝方调理

那么，找到了病因，又该如何进行调理呢？今年 92 岁依然每周三、六骑自行车上班的徐锡山教授，是杭州著名老字号的药材质量总监。他是浙江省惟一一位有国家中医药管理局批准的“全国名老中医药专家传承工作室”的中药师、浙江省名中药师、有浙江省“药星”之誉。徐教授一直在思考的问题，就是能不能找到一个保守的方法，缓解甲状腺结节患者的困境。为此，他与自己的关门学徒、在胡庆余堂野生灵芝柜台工作了 15 年的张洁，一直深入观察和研究这个问题。这一观察，就是 10 年。

根据中药本草经典《神农本草经》记载，灵芝颜色不同，作用不同。赤芝入心经，安神，散结；黄芝入脾经，健脾化痰，主治心腹五邪；青芝入肝经，补肝气，安精魄；白芝入肺经，通利口鼻，安魂；紫芝主耳聋，利关节；黑芝入肾经，益肾气。十年的观察和研究，徐老发现，根据甲状腺结节患者情况，选择野生灵芝多个品种为主，佐以其他中成药为辅，功在益气健脾，疏肝理气，活血化痰，宁心安神。加上一些其他措施，许多甲状腺结节患者都能得到良好的调理！

F

从杭州老字号到上海童涵春豫园店野生灵芝走进上海

从前年开始，每个月都有上海顾客慕名专程到杭州国药老字号购买灵芝进行甲状腺结节的调理，并且对杭州老字号的服务非常满意。但毕竟不便，希望在上海就近消费。为此，从去年下半年开始，经过各方严格审批，童涵春豫园店新年开出灵芝专柜，胡庆余堂国药号野生灵芝柜台有 15 年经验的老药工、徐锡山教授的关门学徒张洁，每周五、六两天到上海童涵春豫园店为顾客提供咨询服务。

新民健康新春福利

报名可获名老药师免费咨询名额

为帮助更多甲状腺结节患者解决困惑，新民健康特联合相关机构，为沪上的读者朋友提供新春健康福利——免费饮食调养咨询和张洁老师面对面咨询名额，名额有限，先到先得。有需求的读者可通过如下方式报名。

咨询及报名方式：

1.拨打新民健康报名热线：

021-52921615

2.编辑短信

“甲状腺结节＋姓名＋联系方式”

发到至：13738032850

●国内邮发代号3-5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24 小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元