

您身体的“湿气”在哪里？后果严重吗？

## 张氏脾胃病从“湿”论治

口述:张先果中医师 整理 张京

您体内有“湿气”吗？如何定位“湿”在哪里？是怎么来的？后果严重吗？平日里常闻此事，但很多人弄不清楚是怎么回事。这周本刊请到张先果中医师为大家讲解有关“湿气”的知识。

## 人体的“湿”从哪里来？

人体的“湿”原因有二：一方面湿从外来者为外湿，如：涉水淋雨、久居潮湿之地易得关节炎、湿疹，头身困重、四肢酸楚等；二湿从内生者为内湿，与脾脏关系最密，因脾主运化，我们吃进胃的食物和喝的水，都归脾脏来主管消化吸收；夏季炎热，吃生冷瓜果、冷饮西瓜、啤酒后损伤脾胃易患急性肠胃炎，恶心呕吐，腹疼腹泻。

现在生活条件好了，损伤脾胃、产生“湿”的因素也多了。如饮食不节制、睡前进食和常吃宵夜、长期精神焦虑紧张。

还有过度劳累，也会引起胃肠供血不足，胃粘膜分泌失调，导致种种胃病发生。

如果饮食不洁，幽门螺杆菌感染也是导致胃炎、溃疡和胃癌发病的重要因素。最后还要提醒的是滥用药物，很多药物会刺激损伤胃粘膜，导致出血、糜烂性胃炎，这些药物如阿斯匹林、红霉素、激素等。

慢性萎缩性胃炎CAG：  
“先调后治，以调带治，调治结合”

患者王某，男，60岁，2014年6月就诊。他的症状是腕胀、嘈杂12年，伴有烧心、腹胀、嗝气、胃痛、脉细舌质暗苔厚腻等症状。胃镜检查后发现胃粘膜充血渗出、隆起性糜烂，中度萎缩性胃炎伴肠化。近半年来胃一直不好，消瘦，因为他的父母先后因患胃癌去世，所以他特别担心。过去几年到处求医问药，但是症状一直不见改善。后经我诊断为慢性萎缩性胃炎CAG，中医辨证属于湿阻脾胃、气滞血瘀。

所以我给王某开的处方用张氏脾胃I号方，焦白术、炒苍术、黄连等，每日一剂，水煎分温二服，嘱其多饮水。服药2周烧心、腹胀、胃脘痛、嘈杂等症状均缓解；服药四周有明显改善，体重也有增。后调治6月后，于2015年1月复查胃镜未见粘膜萎缩、肠化降低二个级差；腹满、胃痛等症状未曾发生，饮食如常，身体也有力气了。后来继续服此方3个月，巩固治疗。最近3年身体一直很好，胃镜病理复查萎缩肠化均退。

中医讲究“治病必求其本”，所以只有从病人的复杂症状中找出根本病因，调治结合，先祛除“湿邪”、铲除治病元凶，再辨证选用药力专、药效强、直达胃肠粘膜有破损糜烂出血、肠化的区域，除旧生新，强健脾胃，才能阻断病人从慢性粘膜炎症、肠化(IM)异型增生(ATP)期发展到胃肠癌变。

慢性萎缩性胃炎(CAG)及肠化(IM)是当前消化系统难治性疾病，目前治疗上缺乏理想的阻断其发展的手段。我在恩师周亨德



张先果医师

(浙江省名中医、脾胃病大家)调治内湿证的基础上，结合现代人体质“湿气”的精准辨证理论指导下，探索出局部病灶与整体结合，辩证兼辨病的独特思路，创制了张氏脾胃I号方(专治脾胃上部的湿邪——舌苔厚腻)，张氏脾胃II号方(治脾虚湿滞大腹——慢性腹泻)。

“先调后治，以调带治，调治结合”是我临床诊所坚持的原则，也体现了中医“未病先防，既病防变”的“治未病”思想。临床结合体质差异灵活治疗，不仅调制了局部病灶而且兼顾了整个机体的阴阳平衡，让身体在近期疗效与长远体质都能得到“丰收”。

## ■医师介绍：

张先果：毕业于浙江中医药大学，从事临床10余年，诊治疾病有自己独特思路，善于运用中医中药调理养生及诊治各种疑难杂症。擅长治疗：呼吸系统疾病、脾胃病、更年期综合征、失眠多梦、尿频及皮肤病等。

周一上午张先果中医师会在富春街144号(郁达夫公园对面)方回春堂富阳馆坐诊。

福利：拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。咨询电话：63363608

## 老中医告诉你，平时注意这些能远离妇科病

大多数人以为妇科病是中年或以上的妇女的专利，那就错了，妇科病不仅不分年龄，而且，有些妇科病还更“喜欢”年轻女性。本周，本刊请到主任中医师徐夔年来为大家讲解一下有关妇科病方面的知识。

压力和不良的生活习惯  
让妇科病“年轻化”

小钊今年十七八岁，正攻读艺术系，家庭环境也较好。不久前，她由妈妈陪着，找到徐夔年主任中医师，治疗月经不调。“例假每次都来，但总是不净，有时能持续一个月。”小钊妈妈显得很焦急，“她自己还不知道严重性，我真是要急死了。这可怎么办？”

“别着急，现在社会的压力都很大，学生也是。”徐医师一边安慰着，一边让小钊坐下，开始诊断。“长期以来学习任务重，这又快考试了。从中医角度来说，压力大造成肝气郁结、气滞血瘀，当然会影响经期了。”在充分了解了小钊的病情后，徐医师开出了药方。两个月后，小钊的情况得到了明显改善。

为什么来看妇科病的女性年龄越来越小？作为一名从医经验近半个世纪的老中医，徐夔年见识并经历了妇科病的明显变化。他说：“由于环境等因素让疾病种类变化了。由于条件限制和环境原因，过去的妇科病主要集中在妇科炎症、产妇死亡率等问题上，现在这类都大大降低了。但另一方面，现代生活压力的日益增加，以及性生活较过去更为开放，造成感染、不孕不育及各类乳腺疾病的发病率有所提升。”

徐医师介绍，妇科疾病普遍化的另一个

原因是由于生活、工作压力大，造成抵抗力下降，乳腺疾病和妇科病的患病几率增加。

远离妇科病，加强运动  
避免劳累过度

“目前，患者年龄越来越低了，以前的妇科病患者主要集中在30-45岁之间的群体，现在年轻女孩儿也多了起来，主要有两个群体，打工妹和学生。学生就像前边所说的，学习压力大造成的经期不规律等。”徐医师说。

“一般情况下，都可以用中医来调理。”徐夔年说，“她们要恢复正常，少则一两月，多则半年，主要跟个人的日常作息状态、精神状态有关，所以效果是因人而异的。”此外，徐夔年还给女性朋友提出了一个建议：加强运动。

他说，如今，很多女性因为工作学习原因，长期久坐不动，导致女性下体的血液循环出现问题，容易发生感染，因此要忌长时间久坐不动，忌长期使用护垫。另外，避免过度节食，避免异常情绪，尽量在日常生活中遵循良好的生活规律，避免劳累过度，在经期要防寒避湿。

徐医师也建议女性朋友们加强自我保护意识，避免婚前性生活，郑重交友，采取避孕措施，避免反复人流，患上妇科疾病时要去正规医院治疗；同时，女性朋友们也应保持会阴的卫生，经期时避免参加剧烈活动。

值得一提的是，乳腺增生是乳腺病最常见的一种，也是女性较容易罹患的疾病。乳腺增生是指乳腺上皮和纤维组织增生，乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长，其发病原因主要与内分泌激素如雌激素水平失调有关。



徐夔年医生

“乳腺增生有很多类型，生理性的乳腺增生，如单纯性乳腺增生症，不需特殊处理，可自行消退。因为精神、情绪及人为因素引起的乳腺增生，通过自身的调整(如及时诊治与乳腺疾病相关的其他器官疾病，调节情绪、缓解精神压力，改变不健康的饮食习惯，戒烟戒酒等)也会消退或缓解。”徐医师说。

## ■专家介绍

徐夔年：毕业于浙江医科大学临床医学专业和浙江中医学院中医专业，从事中西医结合专业45年。曾任杭州中西医结合学会理事，杭州市科普作家协会会员，并对中医预防保健和疾病康复颇有研究。多次在省市电视媒体上主讲健康养生保健类节目，曾在全国及省级医学杂志上发表学术论文17篇，科普文章200多篇，参与专著2本。擅长中西医结合方法治疗之中心脑血管、肿瘤、皮肤、乳腺及各类妇科疾病，并对中医养生保健和疾病预防康复具有丰富经验。

周一下午徐夔年主任中医师会在富春街144号(郁达夫公园对面)方回春堂富阳馆坐诊。

福利：拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。咨询电话：63363608

口述：徐夔年主任中医师 整理：张京