

名老中医经验

傅杰英治疗单纯性肥胖经验

张新普

(广州中医药大学中医美容教研室, 广东省广州市机场路12号, 510405)

关键词 单纯性肥胖/中医药疗法; 痰湿体质

傅杰英教授是广州中医药大学中医美容教研室主任, 从医执教近30载, 擅长从中医体质学的思路以针药结合治疗损美性疾病和生活方式病, 形成了独到的见解并积累了丰富的临床经验。笔者现将其治疗单纯性肥胖经验总结如下。

1 体质辨证

辨证论治、辨体识病、治病求本是中医临证精髓。傅教授认为“调整体质”这个“土壤”就是“治未病”, 将疾病消灭于萌芽状态。体质是“健康和疾病的土壤”, 是人一生的“主背景”, 而古人认为“多痰湿”的肥胖人的“主旋律”就是痰湿体质。临证中多见的肥胖人尤其是单纯性肥胖的体质有痰湿体质、气虚体质、阳虚体质和瘀血体质等, 然以痰湿体质或痰湿间加气虚、阳虚或瘀血体质为主。肥胖病是一种生活方式病、损美性疾病, 对其治疗要从改善生活方式、改善体质着手, 整体调养, 并加以健康教育。

1.1 痰湿体质 痰湿体质很容易发胖, 是一个本虚标实的体质。“本虚”, 虚在元阳之气; “标实”, 实在痰、饮、湿甚或瘀血。故其治则当求本治标、补泻兼施。又因“肾为生痰之根”“脾为生痰之源”“肺为贮痰之器”及“胃者, 五脏之本也”, 调理肺脾胃肾在此显得很重要。

1.2 气虚体质 其薄弱环节为肺、脾和肾, 因气“源自于肾中元气, 又靠脾化生的水谷精微、肺吸进来的氧气不断补充”。由于营养过剩带来的气虚而肥胖几乎都是元气不足的虚证, 针灸减肥就必须选任脉的关元、气海、中极等能够补益、激发经气的穴位。同时夏天是一个能量消耗的过程, “无病三分虚”“夏月伏阴在内”, 所以艾灸中脘、神阙是对证的。

1.3 阳虚体质 阳虚体质的人, 如果脉象沉细, 但是食欲很好, 则很容易发胖。其原因是肾中元阳相对不足, 阳虚则阴盛而寒, 致热量动力不足, 血脉不畅通, 久之则痰湿、瘀血渐生而肥胖。故须温阳化湿以通气血。

1.4 瘀血体质 新陈代谢最关键的部位就是血络, 气

郁体质在某种程度上是瘀血体质的上游阶段, 那么疏肝活血是其调养方法。肥胖夹杂有瘀血, 则肥胖的并发症会出现得较早, 而针灸改善循环、祛瘀活血的效果很直接, 故瘀血体质比较适合针灸治疗配合舒展肝气、促进微循环的形体运动。

2 调气机

构成和维持人体生命活动的气是由空气、谷气和元气组成, 气的生成是由功能正常的肺脾肾等脏腑共同完成的。只有脏腑经络气机疏通畅达了, 气才能更好的发挥其生理功能, 脏腑经络才能正常运行。

2.1 调肺肠气 “肺脏通过呼吸推动水液由上往下流畅全身”即所谓的“肺为水之上源”。如果不给心肺等脏器好的“工作场地”, 心肺功能必然受到影响, 呼吸变得轻浅, 吸入的氧气不足, 呼出的二氧化碳不多, 气助分泌排泄的功能就得不到发挥, 就会对体质渐渐产生深刻的影响。故在治疗过程中取几个宣肺宽胸理气的穴位或方法交替使用, 如针刺或拔罐肺经穴云门、肺之募中府或针刺肺之郄孔最、肺之络列缺并配合肺之表里大肠经的曲池、手三里、合谷、针刺任脉穴心包募膻中、大肠之募天枢, 多做扩胸运动、腹式呼吸、户外运动等, 增强肺功能, 促进能量代谢。

2.2 疏肝胆气 肝属木, 体阴而用阳, 以血为本, 以气为用, 滋生于水, 涵养于木, 乃“将军之官”, 主疏泄, 性喜条达, 调气机。肝之疏泄功能正常则气血运行通畅, 反之, 如情志不疏, 忧思恼怒, 日久则影响疏泄功能, 以致气机失调。气为血之帅, 气行则血行, 气滞则血瘀、气滞则痰阻。且气有余, 则制己所胜而侮己所不胜, 肝气郁结, 克脾犯胃, 脾胃不能升清降浊而致肥胖。治疗以针刺、拔罐或刮痧于肝之募期门、胆之募日月或拔罐、刮痧后于出痧明显处点刺放血, 针刺带脉、太冲等疏肝活血。

2.3 理脾胃气 脾升胃降为气机枢纽, 脾主运化水湿, 为胃行其津液, 同时“诸湿肿满, 皆属于脾”, 故此调理脾胃在治疗肥胖则显得尤为重要。针刺腑之会胃之募中脘、脏之会脾之募章门、大肠之募天枢、脾经穴大横等使脾胃升降。

3 化水湿

“人体细胞实际上就是泡在水里边的”，这个“水”主要是指人体内的津液。“肺通调水道，下输膀胱，水精四布”，津液的正常运行依赖于肺、脾、肾、三焦、膀胱等脏腑。仲景云“诸有水者，腰以下肿，当利小便；腰以上肿，当发汗乃愈”，故化水湿、除痰饮是治疗肥胖的有效途径。

3.1 化痰湿 针刺三焦经支沟、任脉穴水分、胃经穴水道、丰隆、脾经穴阴陵泉、膀胱之下合穴委中、三焦之下合穴委阳可共奏化水湿，除痰饮之功。

3.2 促汗出 其方法有坚持运动、夏季喝生姜茶、少用空调、常年洗热水澡少穿紧身衣、少吃酸甘咸生冷食品等。

4 温阳气

痰湿体质本质上源于阳虚，主要指脾肾的阳气相对不足。人体运行不息的津液、血脉得寒则凝，遇温则行。仲景曰：“病痰饮者，当以温药和之。”总之“阳化气”，阳气能促进废物排泄，鼓舞生机。隔姜灸神阙，温针灸气海、腑之会胃之募中脘、小肠募关元、膀胱募中级、胃下合穴足三里、三焦俞、肾俞、大肠俞可激发元阳使肾气蒸腾气化、脾主运化水湿而减肥。

5 清瘀热

机体长期处于气机不畅的痰湿、瘀血环境里，久之就会郁而化热，恶化肥胖患者的内部环境。此时在膀胱经穴肺俞、膈俞、肝俞、胆俞、委中，脾经穴血海、三阴交、大肠经穴曲池等处拔罐或刮痧，于出痧明显处刺络拔罐，可清除瘀血和郁热。

6 畅情志

“愁忧者，气闭塞而不行”“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”，可见情志致病最易致气机不畅，也

最伤内脏。“气病在先，进而痰湿、瘀血”，而“气为血帅，气行则水动血通”。所以减肥，一定要没有情绪方面的问题，在情绪不稳时要学会转移注意力，如听音乐。

7 和药食

肥胖患者可以吃健脾祛湿化痰的药物或食物如淮山药、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、鲫鱼和生姜等。生姜的散湿作用特别好，还能够暖脾胃、促进发汗；若兼加肾虚、阳虚或血瘀的情况可适当加用补气、温阳或化痰的药物或食物。

8 善教化

医生无法改变患者的生活方式，这需要个人形成良好的生活起居饮食习惯和平和的心态。越不吃早餐越肥胖，长期节食会造成人体摄入营养不足，形成气虚，所以不能靠节食来减肥，而要均衡膳食。“水谷与元气不相两立”，故此不能快速减肥，欲速则不达。另外，还应注意儿童“常带三分饥和寒”，勿营养过剩，青春发育期不要肥胖，中老年控制体重，尤其是腰腹围。要能够调整呼吸、加深气息的锻炼是真正的锻炼，多运动锻炼亦能瘦身减肥。总之要从改善生活方式、改善体质来整体上达到减肥目的。中医整体观非常强，随着治疗，与肥胖形影不离的月经病、代谢综合征等也会得到明显的改善。因此说减肥不在“减”而是“调”。

9 小结

作为医生，要关注患者生命的整个过程，不仅是疾病状态，还有病前状态；要关注人生的病，更要关注生病的人，让患者在减肥治疗期间放下思想包袱、保持愉悦心情、乐观心态、规律饮食、适度锻炼，达到形神合一，健美统一。

(2009-08-17 收稿)

消风透疹洗剂治疗荨麻疹 56 例

张晓霞¹ 王金库²

(1 郑州铁路职业技术学院, 450052; 2 山东曲阜中医药学校)

关键词 荨麻疹/中医药疗法; @ 消风透疹洗剂

我们自 2006 年以来，用消风透疹洗剂治疗荨麻疹 56 例疗效显著，报道如下。

1 一般资料

本组 56 例患者中，男性 30 例，女性 26 例；10~30 岁 23 例，30~50 岁 18 例，50~70 岁 15 例；病变皮损局限者 16 例，病变皮损弥漫者 40 例。

2 治疗方法

外治法：以消风透疹、祛邪止痒为主要治疗方法，采用消风

透疹洗剂：防风 50g，蝉蜕 50g，荆芥 50g，苦参 35g，牡丹皮 35g，薄荷 20g，甘草 10g。偏于风热者加冰片 40g，偏于风寒者加麻黄 40g，偏于血虚者加熟地黄 40g。

用法：临睡前，用 100℃ 左右的开水将上述药物浸泡 20~30min，待水温适宜，细细擦洗患处，每日 1 次。

3 治疗结果

疗效评定标准：风团消退或减轻，剧痒消失。经治疗后，56 例患者全部痊愈。治疗时间最长者 15 天，最短者 1 天，平均 3 天。

(2009-06-05 收稿)