



舌苔厚别急着“败火”

◎中国中医科学院望京医院内科主任医师 王泽民

舌苔厚，很多人自己会吃些“败火”的药物。然而，舌苔厚腻最常见的症状并不是“上火”，而是“食积内停”，即整个消化系统功能的减退，一般多见于吃大鱼大肉、辛甘厚味的人，此时，最好吃点开胃健脾、助消化的药物，如果盲目败火，反而会“引火烧身”。

另一种舌苔厚腻的情况多见于脾胃弱的

小孩、老人，久病或是大病初愈的患者。这些人由于气血亏损，消化功能比较弱，无法正常地消化吸收和排泄，导致舌苔厚腻，中医把这类情况叫做“本虚标实”。此时服用一些败火的药物，就会使原本虚弱的脾胃功能乃至整个机体，在清热泻火药苦寒药性的重击之下出现更大的损耗。☺

（摘自《现代健康报》）

视觉功能。治疗上以补益气血、安心宁神为治则，可用天王补心丹加减治疗。食疗方可用当归补血汤，此方为当归、黄芪煎制而成的浓缩液，具有补气生血的功效。

4.肝郁气滞型

肝郁气滞者不耐久视。视久则眼胀明显，怕光、易流泪，视物昏蒙，伴精神抑郁、情志烦躁、头昏头痛等症。这多见于工作压力较大、生活节奏较快、精神紧张的人群。这主要是由于此类人群肝气不足，无力推动血液在经脉中运行，气滞血缓，目无所养所引发的不适症状。治疗上以疏肝理气、解郁明目为治则，可用逍遥丸加减治疗。食疗方可用桑菊薄荷茶：取桑叶、菊花、薄荷、金银花各9克沸水冲泡代茶饮。方中桑叶、菊花辛凉解表；薄荷辛凉，可疏解肝经之郁热；金银花也具有清热解毒、疏泄肝气的功效。

另外，眼睛的平日保养更重要，如勿过度用眼，最好是使用60分钟休息10分钟；保持阅读环境光线充足；多食用深色蔬果；作息正常等。☺

>>相关链接

穴位按摩缓解视疲劳

缓解视疲劳要多管齐下，在空闲时可以做穴位按摩：

1.攒竹穴：位于左右眉内侧的凹陷处。按摩时用力不宜过重，有酸胀感为宜。

2.睛明穴：位于面部，眼睛内眦角稍上方凹陷处（眦：上下眼睑接合处）。双手食指在两侧穴位上按压，保持力道均衡。

3.四白穴：于瞳孔之下1寸（1寸：约拇指第一关节宽度）。需持续按揉此穴位，以酸胀为宜。

4.太阳穴：于眉梢与眼睛外眦连线中点向后1寸凹陷处。经常按揉此穴位，可提神醒脑，抵抗疲劳。

5.风池穴：于后脑勺下方颈窝两侧，由颈窝往外约两个拇指的凹陷处。按揉时手指不需移动，按揉面不宜过大。

6.合谷穴：于手背第一、第二掌骨之间，约第二掌骨中点。

7.足三里：位于外膝眼下10厘米，用自己的掌心盖住自己的膝盖骨，五指朝下，中指尽处便是此穴。