

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最理想的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



“肾虚”的女性老得快

一、女性也有“肾虚”问题?

中医学所说的“肾虚”是很复杂的。肾作为人体五脏之一,又是先天之本,在人体五脏六腑之中,居于特殊重要的位置。无论是男性还是女性,无论是青少年还是老年,“肾虚”都是普遍存在的。

中医的“肾”实际上不能等同于西医解剖学的“肾”,中医的“肾”涉及的功能范围非常广,与西医的内分泌系统、免疫系统、神经系统、呼吸系统、造血系统、生殖系统都有关系。所以在中医那儿看病,哮喘可能是“肾虚”,不孕不育也可能是“肾虚”。

但在普通百姓的概念中,中医的“肾”似乎和生殖系统关系最密,这也是正确的,因为在中医看来,人生发育与中医的“肾”有关,女性青春期的“青春期功能性子宫出血”、更年期综合征、不孕症、不育症、月经失调等,都有可能是“肾虚”引起的。

而女性肾虚和男性肾虚在症状上很多是一样的,比如说都可以表现为头晕、耳鸣,甚至耳聋,因为中医证明“肾开窍于耳”;都可以表现为脑萎缩,老年痴呆,因为中医讲“肾藏精,精生髓,脑为髓之海”;都可以脱发或头发早白,因为中医讲“肾藏精,精生血,发为血之余”;都可以表现为一活动就气短,呼吸吃力,呼吸表浅,因为中医讲“肾主纳气”……这是男女共有的肾虚症状。更细地分肾虚,又可以分为“肾阴虚”、“肾阳虚”、“肾气虚”、“肾精不足”,不同的肾虚具体类型,就又分别存在不同的症状。

肾阴虚会出现腰酸膝软、头晕、嗓子干。如果是女性,会有月经色红,量多,月经提前,性欲亢奋;如果是男性,会有梦遗,舌头偏红,或者平常心烦,睡眠不太好,小便偏黄,身体偏瘦。肾阳虚会出现头晕、怕冷、性欲淡漠。如果是女性,会有月经量少,到期不来,严重的甚至出现经闭。如果是男性,会有阳痿,没精神,容易困,小便颜色白,晚上尿的次数比较多,舌头胖大。

中医理论的形成受当时哲学思想、五行学说的影响。五行中有木、火、土、金、水,颜色上的青、赤、黄、白、黑,分别对应肝、心、脾、肺、肾,黑就是肾的颜色。所以肾阳虚的时候往往表现为面色黧黑,眼圈发黑,本来就危重的病人,如果又出现肾阳虚了,往往就是伤了生命的根本了,一般都属于危重,家属都要作心理准备。当然,如果是女性,眼圈发黑还可能是血瘀,比如女性月经不调,子宫里有问题时,经常是眼圈发黑。

二、中年女性为何不能单纯补肾?

中医治疗妇科病时强调早年更注重治“肾”,青春期的女孩子功能性子宫出血、月经不调,名括性早熟,一般都是肾阴虚的多,多需要用知柏地黄丸等清热、凉血、滋阴的方子。

到了中年,中医就强调调“肝”了,单纯补肾不行,为什么? 中年女性要处理的工作生活事物肯定很多,经常会有心情不舒畅的问题,并由此引起月经不调,乳房胀痛,所以治她们时强调舒肝,因为中医讲的肝是主管情绪的,病人有肝郁的问题时,脸上会有黄褐斑。

中医把脸上的斑叫做“斑”,或者直接叫“肝斑”,就是因为肝气不疏以后引起气滞血淤,往往要舒肝解郁。我们治疗妇女黄褐斑,经常会从治疗血淤入手,有时候会加一两味补肾的药,有一个处方叫“红粉金丹”,药由红藤、珍珠粉等药物组成,强调的就是活血化淤。

中国女性经常有不明原因的腹痛、腰疼、盆腔疼痛,甚至头痛,全身说不定哪儿有疼痛的状况,同时又有精神症状,像失眠、健忘、性急、急躁易怒,不自觉总发一些无名火。检查也没有什么子宫肌瘤、附件炎,但是摸肚子左侧经常有明显的压痛,按中医讲就是“血淤”,很符合西医里一个不太被大家重视的病名“盆腔淤血综合征”。主要是盆腔静脉系统有淤血,尤其是反复做人工流产的或者本身有痔疮的妇女,腹胀增高,可能是静脉淤血形成的一个重要原因。这种情况如果用中药红粉金丹治疗会有立竿见影的效果。“盆腔淤血综合征”的妇女脸上也会有斑,往往还有大便干燥,所以有时候不能光强调温经散寒,还要清热。

冬季治疗血虚,可以用阿胶、龟板胶养血填精,同时再加桂枝或者肉桂、肉蔻,用于温经散寒。

一般养阴的食物,像百合,又能养心阴,又能养胃阴,又能安神、止咳嗽,秋天、冬天比较干燥,经常吃百合是有好处的。还有白木耳,就是银耳,也是药性偏凉,像藕、梨,还有马蹄,都是养阴的药性比较清凉的东西。

深度调查

高考是我国教育改革的焦点,举国上下,亿万人瞩目,牵动多少人的生活,影响多少家庭的命运走向! 作家何建明以高度的社会责任感,经过多年深入广泛地调查采访,以充满激情的笔墨,对这一最为百姓关注的“战争”进行了首次全景式的扫描,深入到了事件的内层,考察在波澜壮阔和轰轰烈烈之下,隐含着的多重悲愤;对高考体系中的不完善之处以及可恶的腐败、留学的陷阱、畸形的旁门左道等,都有鞭辟入理的揭示。

东西方人的追梦差异

东方人爱做梦。西方人也爱做梦。但东方人和西方人做的梦完全不一样。

2500年前,正是中华民族战火四起时,在鲁国,一位失去父亲的17岁天才少年在又痛失母亲之后,擦干泪水,怀着“学也,禄在其中”的信念,四方求师,不耻下问,后来终于“三十而立”。中年之后的这位先生,在求仕的道路上屡败屡战,便开始了周游列国,长达14年之久。当他饱受艰辛、倍至窘境、处处碰壁而终不得志后,有一天仰天长叹,忽见头顶有一异样之物自由飞翔在蓝天白云间,他便对其弟子感叹道:“鸟,我知道它会飞,可是会飞的还常被人射下来。鱼,我知道它会游水,可是会游水的还会被人们钓起来。兽,我知道它会走,可是会走的还常落了罗网。只有一样东西,人们不会控制它,它爱在云里来就来,它爱在风里去就去,它爱上天就上天,这就是龙……你们要做就做龙吧。”

在凄凉与绝望中“望子成龙”的士大夫,最后告别人世时留下的这一遗训,成了千古不朽的民族信仰。

这位一生雄心勃勃,却落得终身不仕者,就是名列世界十大思想家之首的孔子孔仲尼。由于他一生追求“学而优则仕”,且“忠君尊王”,以仁为怀,故被后人尊奉为中华民族的大圣贤,流芳至今,虽在他死后有秦始皇的“焚书坑儒”,但在两千五百多年的历史长河中,毕竟仅仅是小波小澜而已。大圣留下的“唯此为大,读书为上”和以他的思想遗传下来的“万般皆下品,唯有读书高”,及“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”这古老而经典的“圣训”,时至今日仍被亿万国人所崇尚,而我们也到处可见孜孜不倦

在寒窗之下苦读ABC,以求一张大学文凭的疯狂与战争般的赶考热……

从鲁国这位周游四方的圣诞生到今日,世界东方衍生的龙子龙孙们举目远眺时,却发现这块本是闪闪发光的大地,被一个仅仅只有250来年历史的西方大国气焰嚣张地远远甩在后面。

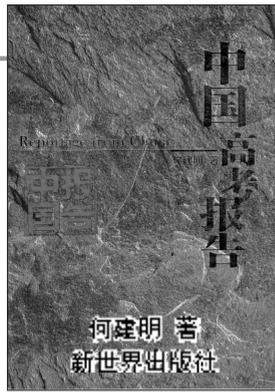
那个国家是谁?比“学而优则仕”更“优”的梦在激荡着哪个奇异的民族?是的,确有这样一个梦。这是一个西方人的梦。它的时间仅有250多年,约相当于东方泱泱大国历史的二十分之一。

这个梦是从英吉利海峡的普利茅斯港出发的,它乘着“五月花号”的小帆船,经过数月的惊涛骇浪,初冬的一个早晨,抵达一块叫“詹姆斯顿”的北美狭长地带,并开始在那儿插上一面米字旗。后来这面米字旗改成了星条旗,于是诞生了一个新的合众国,英文简称为USA。从此,“五月花号”虽然永远不再起航,但成千上万的“六月花号”、“七月花号”及包括沉没的泰坦尼克号在内的无数帆船与铁船都拥至那块狭长地带,由于越来越多的帆船与铁船拥来,狭长地带渐渐扩张,再扩张,一直到可以称霸全球的今天……

这就是被现代人类治国专家们长期崇尚,让那个在世界任何地方都想大声说话的国家的人无比骄傲的“美国梦”。

“更多更好,永无止境……”起初代表这个简单思想的“美国梦”,后来在《独立宣言》中便化作了这样一些庄严的语句:一切人生而平等,生存、自由、追求幸福是“天赋人权”。

IF WE CAN DREAM IT, WE CAN GO IT——在佛罗里达宇航中心的铝合金门上,美国人铭刻下了这句话,它译为中文就是:只要我们能够梦想,我



们就能够实现。

我似乎明白了东方人与西方人在行为与观念上的差异,也似乎多少明白了这两个世界为什么在历经近一个世纪的争斗后,今天仍然时常表现出各不相让、各不理解。

东方人以追求圣贤与完备自己的学问为自己所要实现的人生之梦;西方人以追求无限的个人自由与幸福为自己所要实现的人生之梦。两种梦带着两种完全不同的意识,不同的观念,不同的信仰,甚至不同的文化背景与政治……

我由此终于明白了上面的问题而不用去解释为什么同是年少或年轻的孩子们在一起比较时,我们中国的孩子在计算和学问上总能夺冠,而在实践和创新上美国的孩子总是优先争胜。

东方人总是以自己悠久而辉煌的历史自豪;西方人则把实现今天和明天的美满幸福当做自己的生活目标。

其实,西方人追求的“梦”的实质,是一种精神的张力,这种张力产生出了这样的制度:多党议会、民主国体、崇尚自由——当然都是资产阶级的。这种精神张力下的人便诞生了林肯式的政治家、卡内基式的经济学家和比尔·盖茨式的科学实业家,同时也滋生出了“猫王”式的摇滚疯狂、无法抑制的艾滋病蔓延和狂轰滥炸南斯拉夫的称霸嘴脸。

《中国高考报告》订购热线: 010-68994118

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

赵红兵和李老棍子狭路相逢

把黄老邪抓出饭店,小北京抓着他头发一抡,黄老邪就地摔倒。

那天,小北京由于被赵红兵踹下河把鞋弄湿了,所以他晚上出来吃饭前换了一双冬天穿的军勾。黄老邪倒地之后,小北京根本就没踢他,而是用军勾的鞋跟朝他身上、头上乱踩。狠踩了起码30下,黄老邪倒在地上双手抱头,蜷缩着像个虾米。

赵红兵、李四等人都没上手,他们都想就小北京一个人好好出这口恶气。十几年后,由于总是组织容留卖淫嫖娼,绰号已经改为“黄老破鞋”的黄老邪在回忆小北京的这次毒打时,心有余悸地说:“开始他每踩我一下,我都感觉是被汽车撞了一下;后来越来越重,每踩一下,像是被火车撞了一下。我已经喘不过气来,我真希望能拿刀快点杀了我。终于他踩在我的太阳穴上,我晕了,解脱了。”“我还被一脚踩在了脸上,把我的鼻梁骨踩断了,我以前要比现在帅很多。”黄老破鞋还加了一句。

在打架中,小北京就是爱用气势取胜。可能世界上打架没有比用鞋跟“踩”人更能击溃对方心理防线的方式了,而此种方式最适用于对付黄老邪这样无恶不作的流氓。

“挨打的是老邪!”

“那个人就是赵红兵!”

小北京刚刚把黄老邪踹晕,耳边就传来了嘈杂的声音。昏黄的路灯下,冲过来30余人,领头的,是李老棍子。

原来黄老邪是来这里为李老棍子等人订桌点菜的,准备提前办个庆功宴,没想到却遭到了这飞来的横祸。

“谁是李老棍子?”赵红兵也朝对方走了过去。他身后,李四等十几个兄弟紧紧跟随。“我是。”一个戴着能遮住半边脸的大黑框眼镜,看起来阴森森的人回答说。“我是赵红兵,我在找你。”赵红兵说得平平淡淡。“刚才在河边让你跑了,现在我就废了你。”李老棍子说着就拔出了一把三棱刮刀,他身后的兄弟也亮出了武器。

赵红兵等人一看到对方都亮出武器,心里齐声暗叫:坏了! 他们的武器都在奔跑中扔到了江里! 现在他们全是赤手空拳,面对着这群手持凶器的狼,今天非吃大亏不可!

赵红兵和李老棍子,一个是老虎,一个是狮子,他俩谁更厉害,今天就要见分晓了。

“李老棍子,今天我一定宰了你!”小纪今天见到扎了他一刀的李老棍子,一改往日的嬉皮笑脸,咆哮着喊。李老棍子身后的一个兄弟举起沙喷子,对准了刚刚说要宰了李老棍子的小纪。后来知道,这个拿着沙喷子的人,就是李老棍子手下下手最狠的土豆。

“就他妈的你有枪?”费四站了出来,手中拿着孙大伟的沙喷子,对准了土豆。在两个小时奔跑时唯一没扔掉武器的孙大伟终于将这把沙喷子派上了用场,这把沙喷子也是赵红兵他们当时唯一可用的武器。

当时两伙人的距离是米左右。沙喷子三米以外把人打死的可能性不大,

但其威力不可小视,挨上一枪就是几十颗铁砂,打到身上或许有些一辈子都取不出来,陪伴终生。

和费四相识多年的赵红兵看到费四这架势,就知道他肯定会开枪! 费四这个敢用手去抓军匕刀刃的人什么不敢干? 赵红兵和李四齐齐蹿上去抓土豆的枪管。

“轰!”“轰!”费四和土豆的枪先后打响。费四先开的枪,这一枪打在土豆的脸和脖子上。几乎在同一时间,土豆这一枪也打响,多数铁砂都打在了要去抓枪管的赵红兵的右手上。赵红兵那已经断了三根手指的右手,几乎被打烂。看到土豆扣了扳机后,赵红兵用右手堵住了枪口。冲在最前面的赵红兵右手挨了这一枪以后,小腹也挨了一刀。赵红兵左手抓住那只拿着军匕的手,一脚踢中了对方的下阴。同时,赵红兵的大腿又被冲过来的李老棍子用三棱刮刀扎了一刀。

小北京一脚踢飞了李老棍子,双方混战了起来。李老棍子的人都有刀,赵红兵等人顿时处于下风,胆子小的已经四散跑开。但小北京、李四、费四等人不能跑,因为赵红兵已经重伤跑不动了。他们如果跑了,赵红兵今天非被李老棍子扎死不可。除了李四抢过来一把刀以外,其他人全是赤手空拳。只打了不到30秒,小纪的腿上和胳膊上已经各挨了一刀。再这样下去,不用三分钟,今天这哥儿几个肯定全死在这里。

正在这时,一辆只剩下两个轱辘的自行车向人群冲撞撞了进来。骑自行车的人头戴斗笠,脚踩黄胶鞋,身披黑色披风,手持宽背大砍刀。赶来赴宴的刘海柱和他的几个兄弟到了。他们手中可是各个有家伙,两个小时前在河边跑时绑在手中都没扔掉。

