



甲状腺结节患者要补疏肝理气这一课

著名中药师徐锡山教授的甲状腺结节私房食疗方

记者 周洁琼

国家级中药师徐锡山教授,是我省中药界的名人,14岁开始吃中药饭,当过浙江省中医院的中药房主任,快90岁的他一直坚持上班,还带学徒。现在,他每个星期都要到方回春堂大药房管药材质量。徐老不仅工作勤勉,而且耳不聋眼不花,身体健康,对养生有自己的一套“高招”。现在很多人查出有甲状腺结节,有的还是甲状腺肿瘤,一听肿瘤,就很紧张。对此,记者向他讨教:有甲状腺结节的人,应该怎么调理,有没有中药的食疗方?他说得最多的,不是怎么吃药,而是应该调节心情。

中年人都要重视疏肝理气

徐教授说,甲状腺结节或其他甲状腺肿瘤一查出来马上开刀,并不一定是最佳治疗方案。

“这个一般不是急症,可以先吃药看看,没有效果了最后动手术。”

熟人来问徐教授,他首先就推荐中医,但很多病人最后都坚持不下去。为啥呢,嫌麻烦。首先,病人要去医院或门诊部,一周一次,或者两周一一次,来回半天;汤药不是咖啡,味道不怎么好,再加上甲状腺结节是慢性病,说不定吃半年药也没有动静,很多人不愿意吃这个苦。所以,一段时间后,都放弃了。

那徐老再给他们推荐其他方法。他说,患者可以到杭州著名的国药老字号,找到桑黄、灵芝柜台,告诉老药工你有甲状腺结节,想买点灵芝吃吃看。里面的老药工“望”“问”了你的年龄、性别、身体状况,会给你调配。你先买一两个月的量,吃了一个月以后去查个B超,如果结节小下去了,就继续吃;如果没小下去,但是你觉得睡眠好起来了,脾胃好起来了,或者人感到比以前舒服很多,早上起来没有咳嗽了,大便好了,那你就再坚持吃两个月;如果这样三个月下来还是毫无动静,则可放弃。

徐教授说,这个方法10多年来,他一直在介绍,如果没有很大的把握,他也不会做推荐的。

我们问徐教授,你介绍的方法,没有临床数据分析,有效率多少你也说不上来。那你这个把握是哪里来的?

徐教授道出了一系列“干货”：“很多人说,西医

治的是病,中医治的是人。在我们中医看来,每一个中年人都需要疏肝理气。我之所以会建议甲状腺结节患者、肿瘤患者不妨服用灵芝,就是基于疏肝理气的原理。”

有甲状腺疾病的人自己知道,有时候一生气,甲状腺就肿大。因为甲状腺结节、乳腺肿瘤和子宫肌瘤等这些疾病都处在足厥阴肝经,简称肝经。中医认为,肝主情志,心情不好,肝气郁结,气滞血瘀。因此调理应多从疏肝理气入手。

人到中年要把自己当“患者”

徐教授说,首先,不管你是甲状腺结节患者,还是其他疾病患者,或者是没什么病的健康人,如果过了四十,一定要记牢《内经》的这句话:“年四十而阴气自半”。意思是过了40岁,与你自己比,免疫功能只有年轻时的一半了。你得把自己当中年人看。

但现实生活中,很多人人到中年,压力暴增。要做单位里的好领导、骨干分子;要做家里的好丈夫、好父亲;要成为亲朋好友眼里的成功人士,所有的这些都会在有形和无形中形成各种压力和情绪,往往会导致肝气郁结。

“思伤脾,恐伤肾,怒伤肝。五脏里面脾、肾、肝有问题,是不是患者?”徐教授反问道。

他说“肝主疏泄”这句话很难理解,你可把它理解为:肝要自由。肝主情志,情志就是七情六欲,我们是人,七情六欲要自由。但是,七情六欲怎么可能自由?不可能。那会怎么样呢?会肝失疏泄,肝失疏泄就是肝没有自由,或者太过自由,这就会导致肝

气郁结,或者疏泄太过。

徐教授列举了肝气郁结的几大“罪状”——

肝气郁结,会导致气血失调,女性会出现乳房胀痛,月经不调,小叶增生,子宫肌瘤,乳腺各种肿瘤,有甲状腺结节还算是轻的。男的呢,性格越来越内向,讲话越来越少。男女都会出现睡眠问题;

肝气郁结,会出现水液代谢障碍,梅核气就是觉得喉咙里老有东西堵着;甲状腺结节这个时候就出来了;与肾有关的各种肿瘤也在这个范围里面;

肝气郁结,是各种消化系统疾病的重要根源;

肝气郁结,气滞血瘀,瘀阻出现在哪里,哪里就痛,哪里就容易出现痰核,痰核就是肿瘤,有的良性,有的恶性。

中医如何疏肝理气

徐教授说,中药里面,有一些疏肝理气的药物,也有一些疏肝理气的处方,他之所以会建议甲状腺结节患者、肿瘤患者先去服用桑黄、灵芝,就是基于疏肝理气的治病原理。肝气得到舒解了,气血通畅了,睡眠就会改善,二便就会通畅,就能活血化瘀。

他问过老字号药馆里面桑黄、灵芝柜台的年轻药工,发现他们同时会推荐患者服用疏肝理气、活血化瘀的中成药,协调治疗。

我们了解了一下,野生的桑黄、灵芝,杭州胡庆余堂、方回春堂、种德堂等国医馆可以找到,这些国药老字号里面野生的桑黄、灵芝根本没有外面炒作的那么贵,一般价格在3000元左右一公斤。

斜颈手术后一个月,男孩的脖子又歪了,这一刀白挨了

眼科专家提醒:

七成斜视患者是歪脖子,做斜颈手术前应先到眼科排查有无斜视

记者 谢谨忆 通讯员 叶秋玲

“宝宝,你把头放正,放正,”浙江省眼科医院视光部副主任侯立杰的诊室里,一对家长正努力让一个三岁的女宝把头放正,可过不多一会儿,孩子的脑袋又往右偏斜过去了。“你看,她这个样子已经快两年了。”妈妈向侯医生介绍。

侯医生仔细为孩子做了检查,确定这是因为斜视导致的斜颈。

推拿做了一年多,孩子的歪脖子一点没改善

这个孩子1岁左右时,父母发现她老是歪着脖子走路,其它看上去并无异样。家长专门带她去看斜颈门诊,做推拿按摩。

斜颈按摩还是有点痛的,宝宝每次做,都哭得声嘶力竭。家长心疼得要命,但为了女儿的将来,他们选择了坚持治疗。

可做了一年多的按摩,宝宝的脖子还是歪的。

这对父母看着女儿的歪脖子愁死了,商量着要是实在矫正不过来,要不给她做个斜颈手术。

夫妻俩有个朋友,之前自己的孩子也碰到过这样的情况,就劝他们到眼科去查一查,于是他们带着

孩子到了侯立杰医生这里。

侯医生发现,这个女宝宝因为长期歪脖子,脸已经长得有点不对称了:右脸比左脸大一些。再摸脊椎,有点侧弯。

再看宝宝的眼睛,往正前方看,没有问题;往右侧看,问题来了:她的左眼珠不是和右眼珠一样平移往右,而是会向右上转——这是眼睛上斜肌麻痹引起斜视的典型症状。

“斜视较多的是内外斜,外观上就看得出来。上斜肌麻痹引起的斜视则是上下斜,外观上不明显,比较隐蔽,加上孩子会用歪脑袋的方法来代偿两个眼珠位置的不一致,所以家长较难发现,且经常会把孩子的歪脑袋误以为是脖子上的毛病。”

侯立杰说,这个孩子还算幸运,及时看了眼科门诊。他还碰到过一个男孩,也是斜视被误认为斜颈,父母还特地送他去上海做了斜颈手术,结果术后一个月,脑袋又歪了,孩子白白挨了一刀。

自我检查:歪左边,遮右眼;歪右边,遮左眼

侯医生说,上斜肌麻痹引起的斜视,70%会出现歪脖子,为的是让两个眼睛处在同一水平线上看物体,不然就会视物有重影、引起眩晕、恶心、呕吐等等。

很多孩子得这种病,可能是因为妈妈怀孕一个月的时候,发生了宫内感染;或出生时难产,导致脑部缺氧、生产钳夹伤头部等;也有小朋友是后头头部外伤,比如摔跤的时候前额着地,损伤了控制眼睛上斜肌的滑车神经等。

“无论哪种原因引起的上斜肌麻痹,都可用斜视矫正手术解决。”侯医生说,这个手术最好在三岁左右尽早做,六七岁就可能太晚,因为等到孩子的肌肉骨骼都发育定型了,即使斜视矫正过来了,歪脖子却矫正不过来了。

侯医生说,如果发现孩子有歪脖子,家长可用下列方法先简单自测——

如果孩子往右歪,就把孩子左眼遮盖一小时,看看孩子的头会不会正过来;如果是往左歪,那遮盖右眼。大约有一半的孩子可通过这个简易的办法测出歪脖子是不是由斜视引起的。

如果要十分确定,那在做斜颈治疗前,最好先去眼科排除一下斜视的可能性。

如果孩子在3岁前,比如,一两岁就已经明确发现有斜视,因为年龄太小,眼外肌发育还不稳定,这时可先配三棱镜戴,暂时矫正一下,以免孩子养成歪脖子的习惯。

服务资讯

省内知名心血管专家 请你听讲座、参加义诊

23日(本周五)第10届钱江国际心血管病会议将在西湖文化广场科技馆四楼报告厅举行。当天8:30-12:00,浙医二院王建安教授和项美香教授、邵逸夫医院傅国胜教授、浙大一院郑良荣教授、绿城医院沈法荣教授、市一医院王宁夫教授,这些省内知名的心血管内科专家将举办健康讲座。8:30-10:00,现场

有心血管内科专家义诊。

(王真 鲁青)

阿尔茨海默病讲座

24日(本周六)9:00,浙医二院神经内科学举办阿尔茨海默病讲座,介绍阿尔茨海默病及其治疗新进展。主讲人是陈艳杏、周炯两位医师。地点:解放路院区门诊大楼21楼报告厅。

(鲁青 谢谨忆)

现场教你如何整形、日常护肤保养

24日(本周六)13:30,市妇产科医院医学美容科郭晓波医生携手台湾医美咨询顾问陈玥呈老师带来一堂医学美容知识课,向大家传递正确、健康的医学整形理念,教大家如何恰到好处地整形,现场教授正确的日常生活护肤保养方法等。地点:杭州市妇产科医院(杭州市妇幼保健院)行政楼6楼报告厅。

(俞茜茜 王红丹)