

中医内科学的诊与治

▲ 广西壮族自治区玉林市第一人民医院 陈怀

这篇文章给大家科普中医内科科学如何诊断疾病。中医内科学是中医学的重要分支，主要研究内科疾病的诊断和治疗。本文通过通俗易懂的语言，避免专业名词，以便各位理解。

诊断方法

在我们日常生活中，不时会出现各种身体不适，如头痛、发热、乏力等，这些症状可能是疾病的信号，而中医内科学正是通过观察这些病情症状，来诊断疾病的一门学科。

中医内科学诊断疾病的第一步是观察患者的症状，假设你感觉头痛，中医医生会进一步询问头痛的具体位置、性质、伴随的其他症状等信息。这些信息能够帮助医生判断患者的病情，并给出相应的中医证型。除了观察，中医内科还重视望闻问切的方法。

望 观察患者的外貌特征，如面色是否苍白、目光是否有神等。

闻 通过嗅觉来判断疾病的特点，如

有没有口臭等。

问 进一步询问患者的症状和感受，比如是否出现胸闷、乏力等。

切 通过触摸患者的身体部位来判断疾病的变化，如是否有压痛等。

中医内科诊断的重要工具是脉诊和舌诊，脉诊是通过触摸患者的脉搏来判断身体的状况。每个人的脉搏都有自己的特点，比如脉搏的强度、频率和节律等，中医医生会仔细观察这些特征，以获取有关疾病的线索。舌诊则是通过观察舌头的形态、颜色和湿润程度等来判断身体的健康状况，舌苔的颜色和厚度等变化也能提供有关疾病的信息。

治疗方法

中医内科学强调辨证论治，即根据患者的症状、脉诊和舌诊结果，将疾病归纳为不同的证型。根据中医的理论，疾病往往是由于阴阳失调、气血不畅或脏腑功能失调引起的，要采取相应的治疗措施。我们可以用煮粥来类比辨证论治的过程，假

设不同的症状就像是不同的食材，中医医生需要将这些食材放入正确的锅里，加入适量的水和火候，才能煮出一碗美味的粥，同样，中医医生通过辨证论治，将不同的症状组合起来，制定出针对个体患者的治疗方案。

在中医内科学中，中药是常用的治疗方式之一，中药通常以草药的形式使用，这些草药经过炮制和配伍，具有不同的药性和功效，中医医生会根据辨证论治的结果，开出适合患者的中药方剂，这就像是中医医生为患者调制了一杯独特的草药茶，每个成分都有特定的作用，以帮助患者恢复健康。

除了中药治疗，中医内科学还包括其他治疗方式，如针灸、推拿和气功等。针灸通过在特定穴位刺激来调整身体的能量平衡；推拿利用按摩和推压的手法来促进血液循环和气的流动。气功则是通过调整呼吸和运动来调整身体的气场，这些治疗方式在中医内科学中起着重要的作用，以促进身体的自然康复。

小结

中医内科学在诊断疾病时，通常采用综合治疗方法，首先，医生会进行详细的病史询问，了解患者的症状、病程以及相关的身体状况，这有助于医生获取患者的整体情况，并确定可能的疾病范围。其次，中医内科医生会进行望、闻、问、切四诊的方法判断病情。此外，中医内科医生还会结合辅助检查，如脉诊、舌诊和诊断仪器，脉诊是通过触诊患者的脉搏来判断身体的阴阳、气血状况，最后，中医内科医生会综合以上信息进行诊断，并制定个性化的治疗方案。

中医内科注重整体观念，强调平衡和调理，通过调节气血、阴阳平衡来促进人体自愈能力。中医内科在诊断疾病时综合运用病史询问、望闻问切四诊、辅助检查等多种方法，以全面了解患者的病情，并制定个性化治疗方案，从而达到治疗疾病的目的。

九种中医体质的保健与养生

▲ 北京市门头沟区妙峰山镇社区卫生服务中心 刘洋

中医学理论中,体质主要可划分为为九种,即平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。中医理论根据不同体质采取不同的养生保健方式，可逐渐改善身体状况。

平和体质

特点 面色润泽，目光有神，嗅觉通利，鼻色明润，唇色红润，发稠密，睡眠安和，耐受寒热，精力充沛，二便正常，舌淡红苔薄白，脉和有神。

养生 精神方面：沮丧、焦虑、抑郁等不良情绪会加重身体负担，诱发多种疾病，因此应保持积极良好心理状态。睡眠方面：保持充足的睡眠，可恢复人体功能。运动方面：适量太极、散步、慢跑等有氧运动。饮食方面：平和者无阴阳之偏正，不宜药补调理，饮食清淡平和、不偏食，选用缓补阴阳的食物，如鸡肉、羊肉、牛肉、粳米、南瓜、韭菜等。

阳虚体质

特点 面色淡白，唇淡口和，易倦怕冷，手足不温，精神不振，嗜睡乏力，常自汗出，小便清长，大便秘稀，脉沉乏力，舌淡胖，男性遗精，女性白带清稀。

养生 精神方面：阳虚者易情绪不佳、起伏不定，可通过看喜剧、家人聚会、郊游、书画等方式进行不良情绪的调节，以保持积极良好心理状态。睡眠方面：阳虚者对温度变化敏感，且喜暖怕凉，睡眠时室外露宿、电扇直吹，使用空调时注意温度不宜与室外的相差过大，不要熬夜。运动方面：动则生阳，阳虚者应加强体育锻炼，如散步、慢跑、瑜伽、太极拳等。饮食方面：宜补阳祛寒、温养肝肾之品，如羊肉、淫羊藿、胡桃、杜仲、肉苁蓉、菟丝子等。

阴虚体质

特点 面色潮红，两目干涩，口咽少津，眩晕耳鸣，形体消瘦，手足心热，少眠好动，便干尿黄，不耐春夏，喜冷饮，脉细数，舌红

少苔。

养生 精神方面：阴虚者性情急躁、心烦易怒，应注重精神内守、心平气和，养成冷静、沉着的习惯，工作生活中，非原则性问题，少与人争。睡眠方面：阴虚者阳气相对偏旺，过度劳累、少熬夜，睡眠环境应安静，夏季注意避暑，保证正常的睡眠时间。运动方面：不宜剧烈活动，避免过劳工作，只适合做中小强度、间断性身体锻炼。饮食方面：春夏养阳，秋冬养阴，阴虚者阴不足而阳气旺，要注意秋冬滋养阴气，选用滋阴清热、滋养肝肾之品，如芝麻、天门冬、黄精、玉竹、枸杞子等，少吃葱、姜、蒜、椒等辛辣燥烈之品。

气虚体质

特点 面色㿠白，两目无神，毛发干枯易断，常自汗出，言语低怯，形体消瘦，舌淡苔白，脉虚弱，男性肌肉松软，女性月经色淡。

养生 精神方面：气虚者脏腑功能低下，易情绪低落、心慌郁闷,可通过家人聚会、郊游、散步看风景等排解郁闷心境。睡眠方面：应注意在保证睡眠时间下，避免过长时间的入睡。运动方面：不宜高强度、长时间运动，应选择太极、散步、慢跑等低强度且可多次进行的运动，避免过劳耗气，但需循序渐进，持之以恒。饮食方面：气虚者的气血不足、机能低下，宜缓补温补、调养脏腑之品，如糯米、小米、黄米、大枣、鸡肉、青鱼、鲢鱼、山药、参苓、白术等。

痰湿体质

特点 面色黄暗，眼胞微浮，胸闷痰多，口中黏腻，神倦身重，形体肥胖，懒动嗜睡，大便不实，小便微混，脉濡而滑，舌体胖，苔滑腻。

养生 精神方面:痰湿者性格偏温和、稳重，多善于忍耐，适当舒缓和发泄积聚的不良情绪即可。睡眠方面：痰湿者多嗜睡，应在保证睡眠时间下逐渐减少睡眠时间，不宜居住在潮湿的环境，阴雨时需慎防湿邪侵袭。运动方面：痰湿者不喜运动，应长期坚持体育锻炼，多进

行户外活动，如散步、慢跑、八段锦、五禽戏、球类运动等。饮食方面：少食肥甘厚味、酒类，忌暴饮暴食，宜健脾利湿、化痰祛湿之品，如白萝卜、大枣、扁豆、紫菜、包菜、洋葱、枇杷、薏苡仁、红小豆等。

湿热体质

特点 面色潮红有油光，面部易生痤疮，目睛充血多目眵，口干口苦，形体强健，小便短赤，大便燥结或黏滞，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数，女性带下色黄，男性阴囊潮湿多汗。

养生 精神方面：湿热者素体阳盛、易怒冲动，应加强意志锻炼，用意识控制自己，克服情感冲动。睡眠方面：阳气偏盛之质好动，应注意作息时间，到点应克制活动、及时进入睡眠，睡前2 h可适量活动让多余阳气散发出去。运动方面：湿热者多爱运动，可根据爱好选择跑步、武术、球类等，注意避免过度运动即可。饮食方面：宜清热祛湿之品，如绿豆、冬瓜、西瓜、赤小豆等，忌辣椒、葱等辛辣刺激食物。

血瘀体质

特点 面色晦滞，眼眶暗黑，口唇色暗，易惊易醒，舌紫暗或有瘀点，脉细涩，女性月经色暗黑、有瘀块、易痛经。

养生 精神方面：受气血运行瘀滞影响，情绪不稳定，易燥动，应避免大怒、惊恐、忧思等，尽量保持愉快、乐观的心情。睡眠方面：血瘀者普遍睡眠质量差、易做噩梦，睡前可听舒适轻音乐，在安静环境下入睡，尽量在11点前睡眠，冬季室温应不低20℃，可睡前进行热水泡浴、按摩等改善气血运行，以促进睡眠质量改善。运动方面：以益于心脏血脉的活动为主，强度以达微微出汗即可，可根据爱好选择散步、慢跑、太极拳、八段锦、长寿功、内养操等。饮食方面：宜多饮水，选用活血祛瘀、祛寒养肾之品，如桃仁、慈姑、黑大豆、鹿茸、冬虫夏草、肉苁蓉、胡桃、杜仲等。

气郁体质

特点 面色暗黄，双目干涩，头发干枯，易躁易怒，失眠多梦，忧郁寡欢，胸闷不舒，舌淡红，苔白，脉弦。

养生：精神方面：气郁者情绪不稳定，时而躁怒，时而忧郁，应主动参加社会活动、听轻松音乐、看喜剧等寻求快乐，以减轻忧郁、焦虑等不良情绪的影响。睡眠方面：失眠多梦，睡不踏实是气郁者的重要特征，睡前可听舒适轻音乐，保持卧室处于清幽、安静的环境。运动方面：宜多参加团体体育锻炼和旅游活动来排解胸闷、心慌、忧郁等不良情绪。饮食方面：宜行气解郁、疏肝化瘀肾之品，如橙子、柑橘、茴香菜、高粱、大蒜、香附、小茴香、郁金等。

特禀体质

特点 亦称过敏体质，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征，对药物、花粉、食物、气味、季节等过敏，皮肤起风疹和瘙痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪为常见表现。

养生 精神方面：受过敏反应特征和表现影响，特禀者常伴有自卑心理及对未来担忧、焦虑等不良情绪，应正确认知自我，接纳特禀体质的事实，保持积极、良好的心态来面对。睡眠方面：良好、充足的睡眠可提高机体抵抗力，有助于减轻过敏反应和症状。运动方面：适量运动有利于增强机体免疫力，应加强锻炼、培育正气，可依据爱好选择慢跑、太极拳、八段锦、内养操、长寿功等。饮食方面：避免食用含致敏物质及少食辛辣腥膻的食物，宜清淡均衡、益气固表之品，如核桃、松子、无花果、芪、党参、浮小麦等。

传播医学知识 公益服务医师

