



□本报记者 张鸿鹏 制图 李钊铭

睡觉流口水是很多人都经历过的事情,不论是清晨时枕头上的“水渍”还是午睡时桌上的“水迹”,看过的人都会不自觉地擦一下嘴角。为什么睡觉会流口水呢?本期《九点医刻》特邀福州市中医院副院长郑立升解读——

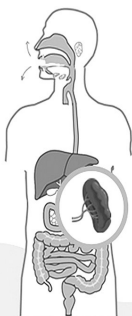
可能是脾虚或脾胃湿热

睡觉经常流口水,常是体内有病的一种表现。从中医的角度来说,有临床虚证和实证两个方面:

虚的话可以见
脾胃虚寒的人

实可以见脾胃
湿热的人

中医认为脾开窍于口,脾胃无论实证还是虚证,都可以让口的约束功能失常,导致流口水的症状。



脾虚的常见症状有哪些?

脾胃虚寒是因为体质虚弱,不能够控制体液导致流口水。

这种病人经常表现出以下症状

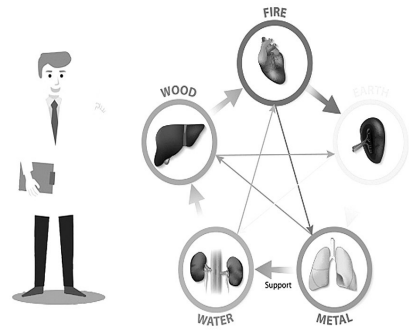


口水清稀 怕冷 面色无华 食欲下降 疲劳

脾胃虚寒病人治疗要通过健脾化湿的方式,可以吃一点中成药香砂六君丸、补中益气丸,也可以吃一些黄芪建中膏等。

调脾不调肝,等于白干! 春季养肝记下这些小妙招

中医讲见肝之病,当先实脾。因为肝属木,脾胃属土,从五行生克理论来说,肝木会克土,所以说肝有病的人常出现脾虚的症状,肝不好的病人基本上都会出现肝胃不和的这种情况。因此肝病人群要尽早健脾。



1 要顺应春天生发的习性,保持心情舒畅,参加春游踏青,赏花悦目,舒展情绪,促进人体内气生发舒畅。

2 生活要有规律,夜卧早起,保证充足的睡眠。

3 尽量少吃酸性食物,增加甘味的东西。

4种健脾胃运动

1 揉带脉



揉带脉一方面健脾阳,另一方面振奋肚脐两侧胆经的阳气,迅速化开了小腹内积聚的水湿。

2 踮足



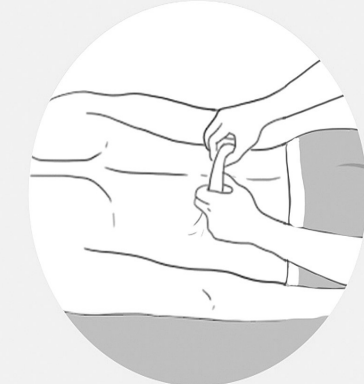
脚尖着地、脚后跟抬起,能抬多高抬多高。胃肠功能较弱的人,不妨经常这样锻炼脚趾。

3 跪膝法



此法可引气血下行,使气血流注于胃经。对胃的功能改善是大有好处的。

4 捏脊法



捏脊梁骨,从尾椎骨一直捏到脖子。可以健益脾胃、调理脏腑、疏通经络、升降气机。捏的时候,不必拘泥于穴位,力度可大可小,搓到发热为止。