

验案举隅



砭石足部反射疗法

砭石足部反射疗法是在足部反射区施以砭法,疏通经络,调和阴阳、气血、脏腑,从而达到预防和诊治目的一种外治法,也是中医特色护理技术之一。

中国是足疗起源最早的国家之一,在几千年前便有了关于足部按摩的记载。据考证,足疗与针灸在我国为“同根生”之疗法。《黄帝内经·足心篇》有“观趾法”的记载;隋朝高僧所撰的《摩诃止观》有“意守足”的记载,常擦足心,能治多种疾病;神医华佗的《华佗秘笈》有“足心道”的记载;司马迁的《史记》有“俞跗用足治病”等记载,可见足疗在古代非常流行,且效果显著。

足疗自唐代传入日本、朝鲜,元代以后传入欧洲。后因封建礼教等原因影响了该疗法的发展,特别是清末年间外国列强的掠夺以及我国多年的战乱,使这一历史文化遗产一度在国内“销声匿迹”,几乎失传。1990年4月,在北京举行了全国足部反射区健康法研讨会,同年12月原卫生部(现为国家卫生健康委员会)正式批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”,并指出足部反射疗法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病保健疗法,尤其对中老年人保健更有现实意义。

经络学说 足三阴经和足三阳经,阴跷脉、阳跷脉和阳维脉的循行均经过足部。应用足部反射疗法可以疏通经络,调整脏腑气血,从而防治疾病。	砭石的作用 中医认为,上品砭石具有安神、调理气血、疏通经络的作用,如酒滨砭石。利用现代医学手段检测发现,酒滨砭石可以发出对人体有益的远红外射线和超声波脉冲,具有促进微循环和新陈代谢的作用,相当于远红外治疗仪和超声波治疗仪。砭石主要适用于一些功能性疾病和慢性病的治疗及预防,如中风后失眠、便秘、神经衰弱、高血压病、低血压病、面瘫、中风后遗症、阿尔茨海默病、眩晕、神经性头痛等。
足全息学说 足是一个全息胚,它包含的反射区对应于全身的各个器官,刺激足部相应的反射区,可以达到诊断和治疗疾病的目的。	注意事项 1.按摩前先检查心脏反射区,以确定用力标准。 2.空腹、饭后30分钟~60分钟不进行按摩。 3.在准备做足部按摩时,需饮热水300毫升~500毫升(肾病患者忌超过150毫升),以加强毒素排出。
禁忌证 1.各种出血性疾病。 2.急危重症患者,如脑血管疾病急性期或者有严重的心、肝、肾疾病的患者等。 3.妊娠期、女性月经期经量多者。 4.足部皮肤溃破、创伤、骨折者。	操作流程 中药泡脚20分钟 → 包裹右脚 → 砭石按摩左足足底 按摩足内侧面 → 按摩足外侧面 → 按摩足背 按摩左足对侧反射区 → 用相同的方法按摩右足



(文图由河南中医药大学第一附属医院提供)

中医特色技术·我知道

单方验方

治类风湿关节炎方

- 方一:干辣椒末30克,生姜120克,大葱150克,烧酒250毫升。将葱、姜捣烂如泥,再加入辣椒末与酒,搅拌均匀后敷于疼痛部位,直至皮肤发红有灼热感为止,在同一部位应用1次~2次。
- 方二:桑枝500克,海风藤、络石藤各200克,豨莶草100克,忍冬藤、海桐皮各60克。将上药共研细末,用纱布包好,加水煎煮,过滤去药渣,趁热洗患处,每天1次,每次1小时,10天为1个疗程。
- 方三:生半夏、生南星、生川乌、生草乌各30克。将上药用500毫升50度白酒浸泡两周后擦患处,每天数次。
- 方四:桂枝、牛膝、乌药各15克,松针20克。将上药用200毫升白酒浸泡7天以上,每次服用15毫升,每天2次。
- 方五:白花蛇1条,乌梢蛇3条,蕲蛇3条,木瓜、防己、防风、红花各30克,生地黄、威灵仙、当归、土茯苓各60克。将上药浸泡于白酒2000毫升中,3周后可口服。每次15毫升,每天3次。
- 方六:茄根24克,枸杞15克,当归、松节、人参、鳖甲、龙骨、牛膝、羌活、蚕沙、独活、防风各6克。将上药共为粗末,用高粱酒500毫升浸泡两周后去药渣。每次服30毫升,每天3次。
- 方七:附子30克,桂枝12克,麻黄、生姜、防风、白术、白芍、知母、甘草各10克。先煎附子2小时,后入诸药,水煎服,每天1剂,30剂为1个疗程。患者症状缓解后,可加入黄芪30克,以巩固疗效。
- 方八:丹参60克,天麻10克,三七6克,全虫6克(以上为1剂量)。丹参煎汤,其他3味药研成粉末,用丹参汤送服,每天2次,每天1剂。

(以上验方由刘建民提供)

治痛经食疗方

材料:当归10克,益母草30克,鸡蛋3个。
做法:将当归、益母草、鸡蛋一起放入锅中,加入清水煮至鸡蛋熟,去壳再煮片刻,饮汤吃蛋,每次吃1个鸡蛋,每天3次,连续服用5天~7天。
功效:适用于血瘀痛经、经血紫暗有块的女性。

(该方由河南省中医院刘昂提供)

本版方药需要在专业医生指导下使用

经验之谈

从两例小儿急疹看辨证论治

□赵淑萍

幼儿急疹,俗称奶麻,多见于6个月~18个月的婴幼儿,通常一岁以下的婴儿发病率较高,冬季、春季发病比较常见。该病特点为突然发高热3天~4天之后,前胸后背出现玫瑰样红色小丘疹,疹出热退。2天~3天后疹渐渐消退,不留任何的痕迹。孩子除了高热,饮食、睡眠、精神状态都很好,也不会伴有鼻塞、流涕等外感症状。

近日,笔者在接诊中遇到了两例幼儿急疹。第一例是一名2岁11个月的患儿,11月25日因发热2天,咽部充血明显,大便干,舌质红苔黄厚就诊。患儿服药治疗第二天,患儿家长打电话告诉笔者患儿的前胸和后背有散在疹子,但不再发热。笔者嘱咐其让患儿继续服药。

11月28日,笔者随访,患儿疹子已退。
11月30日,患儿复诊时,咽部充血明显减轻,热退以后咳嗽痰多,咽不利。笔者为其善后治疗3天后电话随访,患儿不再发热,咽部也没有充血,饮食、睡眠、大便情况好转,痊愈。

第二例是一名2岁10个月大的患儿,因发热伴咽喉稍红,大便干,于11月28日就诊。笔者为其治疗后,在11月30日随访时了解到,患儿前胸后背出现散在红色突起小疹子,同时热退,嘱咐患儿家长继续为患儿用药治疗。12月2日随访,患儿散在皮疹已消,无其他不适,饮食、精神状态好转,痊愈。

在患儿就诊时,笔者向其家长,家长均说已有过幼儿急疹。第一个病例是在感受风热病毒、咽部充血明显的同时,合并幼儿急疹。第二个病例是在出过幼儿急疹的情况下再次出疹。但是这两个病例,疹子在色泽、稠密度上都比典型的幼儿急疹要轻。因此,医生在问诊时,一定要问清楚发热病史以及出疹情况,同时在发现患儿身上出疹子时,不要习惯性地从年龄判断,或认为是过敏及其他接触性皮炎。

这两个病例说明,年龄不能作为确诊幼儿急疹的唯一标准,在出过幼儿急疹的患儿身上有可能会再次出现因感染病毒而出疹的情况。此时,医生要做出明确、积极的判断。这两个患儿都是将近3岁时再次出现了幼儿急疹,一例是与冬天气偏暖,空气干燥,病毒比较活跃有关;另外一例是和患儿体质有关。这两个患儿均偏瘦小,肺脾气弱。同时,这两个病例出现的幼儿急疹,并没有出现高热,体温维持在38摄氏度左右。

笔者通过以上案例体会到,在门诊工作中,医者不要拘泥于某方或者某证,方剂、中药是活的,证也是变化的,不变的是中医辨证论治的思维。

(作者供职于洛阳市中医院;刘永胜、刘晓霏整理)

失眠治法浅谈

□王彦权

心火过旺,舌尖红,心烦焦虑,心悸,应用黄连、百合、栀子可降心火安神;气阴不足,心悸气短,脉微自汗,应用生脉饮可益气养阴安神;心虚胆怯,应用朱砂、龙牡可镇心安神;肝阴不足,应用当归、白芍、地黄可养肝阴安神;肝阳亢盛,应用珍珠母、丹皮、栀子、龙牡,可潜阳敛火安神;肝气郁结,应用四逆散、逍遥丸、小柴胡,可舒肝安神;脾虚湿盛,应用人参、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏,除湿化痰安神效佳,量宜大;脾阳不振,下痢腹痛,理中健中也可安神;胃热脾寒,应用半夏泻心汤,胃和则卧安;外寒内饮,因咳嗽诱发不寐,应用小青龙汤,咳止则能寐,半夏量宜大,麻黄量宜小,3克即可,过多会导致大脑兴奋;肾水不足,不可制约心火,可大量应用生地黄与百合;肾阳不足之不睡,应用少量桂附,配封髓丹和龙牡疗效佳,附子用量一般为三五克,用其引火归元,过多则会动火,加重失眠;久病失眠,百法不效,面暗唇青,舌暗红口干,痰热互结,扰动心神,血府逐瘀加牡蛎,疏肝化痰,养阴清热,安神,另可应用牡蛎30克~100克,性微凉,几无副作用,量小效不佳,另外常配牛膝、小量大黄等,可引火下行……

失眠,有肝郁,有痰湿,有阴虚,有阳虚……但多从火(包括虚火)化,降其火,引火下行,补水平衡其火,引火归元等。总之,要想办法让大脑晚上不那么兴奋,使“水火相济,引阳入阴”是治疗失眠之法。

(作者供职于偃师市高洛镇石牛村集体卫生室)

中药用法

何首乌的功效与应用

□李爱军

何首乌为蓼科植物何首乌的干燥块根。中医认为,何首乌味苦、干、涩,性微温,归肝、肾经。何首乌生用具有解毒、截疟、润肠通便的功能。何首乌制用具有补益精血的功能。常用于肝肾阴亏、须发早白、血虚头晕、腰膝酸软、筋骨酸痛、遗精崩带、久痢久疟、慢性肝炎、肺病瘰疬、肠风痔疾、百日咳等。

《开宝本草》记载:“主瘰疬,消痈肿,疗头面风疮,五痔,止痛,益血气,黑鬓鬣,悦颜色,久服长筋骨,益精髓,延年不老,亦治妇人产后及带下诸疾。”《本草纲目》记载:“能养血益肝,固精益肾,健筋骨,乌鬓发,为滋补良药,不寒不燥,功在地黄、天门冬诸药之上。”

何首乌主产于河南、湖北、湖南等地。此外,我国大部分地区均有分布,多为野生。秋后何首乌茎叶枯萎时或次年未萌芽前掘取其块根,削去两端,洗净切片,晒干或微烘,称生何首乌;若以黑豆煮汁拌蒸,晒干后变为黑色,称制何首乌。

炮制方法
生何首乌:取原药材,除去杂质,洗净,稍浸润透,切片或丁块,干燥即得。生何首乌具有润肠通便,解毒的功能。用于肠燥便秘,瘰疬痈肿,风疹痒疹等。

制何首乌:取净何首乌片或丁块,用黑豆汁拌匀,置适宜容器内,隔水加热,炖至汁液被吸进或用黑豆汁拌匀,闷透后,放入蒸笼内,蒸至棕黑色时取出,干燥即得。制何首乌具有补肝肾、益精血的功能,用于血虚萎黄,须发早白,腰膝酸软,肢体麻木,眩晕耳鸣,崩漏带下等症。

功效与应用
何首乌生用具有解毒、截疟、润肠通便的功效。治疗疟疾日久,气血虚弱,常与人参、当归、陈皮、煨姜等配伍;治疗瘰疬痈疮、皮肤痒疹,常与夏枯草、土贝母、当归、川芎、香附等配伍;治疗全身浮肿疼痛,常与防风、苦参、薄荷等配伍,煎汁外洗;治疗年老体弱、久病血虚、肠燥便秘,常与当归、肉苁蓉、火麻仁等配伍。

何首乌制用具有补益精血的功效。制何首乌善补肝肾、益精血、乌须发,治疗血虚萎黄,失眠健忘,常与熟地黄、酸枣仁、当归等配伍;治疗精血亏虚,头晕眼花,须发早白,常与菟丝子、枸杞子、当归、牛膝、补骨脂等配伍;治疗肝肾亏虚,腰膝酸软,耳鸣耳聩,常与杜仲、桑葚、女贞子、覆盆子、黑芝麻等配伍。

现代药理研究表明,何首乌主要含蒽醌类化合物,主要成分为大黄素、大黄素、大黄酸、淀粉、粗脂肪、卵磷脂等。何首乌水煎液能显著增加脑和肝中的蛋白质含量,对脑和肝组织中的B型单胺氧化酶活性有显著抑制作用。何首乌有显著降低血清胆固醇,抑制人型结核分枝杆菌、福氏痢疾杆菌,促进肠道运动,兴奋神经,提高老年肝内还原谷胱甘肽含量,降血脂、降血糖,缓解动脉粥样硬化,促进新生血细胞等作用。此外,何首乌虽说在临床上使用广泛,但不建议长期大剂量应用,应注意辨证论治。

(作者供职于郑州广安中医院)

河南省人民医院
皮肤科主任张守民:
拿什么拯救你,
日渐稀疏的头发

扫码看视频

张守民,教授,主任医师,河南省人民医院皮肤科主任;河南省医学会皮肤病学分会主任委员,中国医师协会皮肤科医师分会常委,河南省医师协会皮肤与性病医师分会委员会副会长,中国医师协会皮肤科医师分会感染性皮肤病专业委员会副主任委员;主要从事皮肤病专业,致力于皮肤病、性传播疾病、皮肤外科的临床与研究工作。

郑州市疾病预防控制中心

开展“初心使命四问”主题党日活动

□李倩倩

11月20日,按照统一部署,郑州市疾病预防控制中心的16个党支部分别组织开展了“初心使命四问”主题党日活动。郑州市疾病预防控制中心领导班子成员分别参加了所在支部的主题党日活动。

在会上,参会人员重温入党誓词,回忆入党初心,围绕“入党初心是什么、党员使命担什么、对照先进差什么、立足本职做什么”进行了学习研讨;党员们对照“四问”深挖思想根源,找差距、补短板,敞开心扉谈体会,收获多多。

与会党员结合自身实际填写了《党员初心使命四问表》《对照党章党规找差距自查表》和《不担当不作为“十个聚焦”自查表》。

通过参加此次的主题党日活动,使全体党员在思想上受到了又一次洗礼,检验了对近阶段集中学习成效,也是一次能力提升和“问题大检修”。大家纷纷表示,在今后工作中,要充分发挥共产党员模范带头作用,在牢记使命中践行初心,用新担当书写新时代事业发展新篇章。

协办: 郑州市疾病预防控制中心

稿约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推论衡》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。

本版未署名图片为资料图片