■养生堂

人体脏腑的“三面镜子”

□刘培民

俗话说:隐患险于明火,健康亦然,早发现疾病的不是医生,而是自己;只有自己才最了解自己的身体状况。如果你想做一个健康快乐的人,就不要忘记时刻关注自己的身体。怎样才能做到呢?经常照照“镜子”也许会对你有所帮助。照镜子,可以看见镜中的自己,仪表有不妥之处随时调整。其实,我们的身体也有镜子,能看出脏腑是否健康。在日常生活中,要多观察以下三处。

屁为脾之镜

屁就是人的排气功能,人体在呼吸、说话、吃饭、喝水的时候,不可避免地会摄入气体。食物在被消化吸收的过程中也会产生气体。这些气体在胃肠的蠕动、推导作用下,渐渐聚合,然后被排出体外。所以排气是正常的生理行为。

如果总想排气,而且排气之后,肚子里会感觉到轻松畅快,不排气的话腹部就胀满,而且自己常能听到肠鸣、气窜的声响,这个就要考虑脾的运化失常了。脾运化失常多是由肝脾不和所导致。郁怒伤及肝气,进而克伤脾气,便形成了气滞、脾胃运化失常的局面。这个时候,人就容易腹胀、想排气,大便不成形、大便次数不规律。

还有一部分人排放的屁味比较重浊,比如有腥臭味、臭鸡蛋味的时候,一般就是消化道内有出血、感染或者是服用含蛋白较多的食物等情况引起的。

这种情况一是与食物的性状有关,二是与人体内环境有关。这就是中医所说的脾虚、肝郁气滞,导致脾胃功能运化失常,调理可以通过揉按穴位来辅助治疗,如揉按足三里穴、内关穴、天枢穴等,也可尝试艾灸足三里穴、中脘穴、天枢穴等调理脾胃功能。在积极治疗原发疾病的同时可以使用一些中成药,如健脾消食片、大山楂丸等;也可以煮一些食疗粥,如芡实黑米粥、八宝粥、薏苡仁粥等来调理脾胃功能。

胁为肝之镜

中医认为,胁从腋下开始,到肋骨的最下端,这块地方即为胁。胁肋主要是肝经经络所循行的主要部位,也是肝气不舒的主要表现地,左胁肋是肝气上行的路线,右胁肋是肺气下循的路线,肝气不舒容易影响脾胃运化功能,同时也会影响肺气宣发肃降功能,这个部位就会出现胀闷不适感、隐痛或灼痛等症状,治疗以疏肝健脾为主,出现灼痛时就要清肝泻火或柔肝缓急止痛了。

胁肋部胀闷不适的常用药物有逍遥丸、柴胡疏肝散、四逆散,或用陈皮、菊花、玫瑰花等泡水代茶饮。胁肋隐痛或灼痛,需要口服一贯煎、丹栀逍遥丸、龙胆泻肝丸和血府逐瘀汤等。

踵为肾之镜

踵,就是脚后跟。脚后跟就是肾经所循行的路线。人年纪大了之后特别是60岁以上,当脚后跟着地之后,有疼痛或麻木的感觉,这时候可能就是肾精亏虚,中医上肾精虚又细分为肾阳虚和肾阴虚。药物调理上可以使用左归丸、右归丸、知柏地黄丸、金匮肾气丸等分别予以针对性治疗,一般平调肾精不足可选用六味地黄丸较为稳妥。饮食方面,可以多吃一些黑豆、核桃、黑芝麻、枸杞子等,或上述食材加入阿胶中做成胶块状固元糕日常服用也有较好效果。也可以用艾灸神阙穴、关元穴、气海穴、三阴交穴、肾俞穴、太溪穴等穴位的方式来补益肾气。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

■读书时间

别出心裁治太息

□柴文新

太息又名叹息,叹气。善太息在临床上很常见,患者常胸中憋闷不适,每以长声嘘气后自觉舒服。在临床上,患者症状不一,变化万千。

善太息常见证候有肝郁气滞,由于情志所伤或精神刺激致气机不利、神情低落、胁肋胀满,方选柴胡疏肝散或逍遥丸等。此外,还有气虚善太息,因为劳伤过度或久病失养而致气虚,气虚则宗气不展,欲得叹息而后快。除太息外还有气短自汗、神倦乏力等,方选补中益气汤或保元汤等。

以上两个是太息的常规治法,临证跟师期间的一个罕见病例让我重新认识了中医经典的魅力。

患者刘某,男性,56岁,经常叹气,胁肋不适,反复腹泻,胃胀,尿频,怕冷,手脚凉,心烦失眠,舌红少苔,脉沉细。我当时想,从六经辨证属于少阳兼三阴合病,肝郁气滞合脾肾阳虚,柴胡疏肝散合理中汤加减。但是患者说看了许多的中医西医,疏肝理气的逍遥丸和大热的附子干姜之类,以及大补的淫羊藿、补骨脂也吃了不少,但是疗效不佳,仍喜叹气,腹泻,尿频。

我的老师看了之后说:“像这类患者脾胃非常弱,疑难的地方在于辨证好了之后需要用药,并且发挥出效果。患者有气郁和脾肾两虚,但是这些补药服用后没有吸收。《黄帝内经》说过,这类脾土衰败的患者平衡阴阳方面要十分小心,不能用大热或者过寒的药,需要平和的小方子慢慢来调。”于是,老师开出了桂枝汤合四逆散加上郁金、香附。一周后,患者复诊自述叹气减少,自觉身体很舒服,但是仍旧腹泻、尿频,这时老师在原方的基础上加了干姜、补骨脂、山药和芡实。患者服药后自述叹气大大缓解,腹泻和尿频减轻。我很诧异,老师就说了一句话,回去翻一翻《黄帝内经·灵枢·口问》再思考思考。

下班后,我回到家赶紧找出尘封已久的《黄帝内经》。黄帝曰:“人之太息者,何气使然?”岐伯曰:“忧思则心系急,心系急则气道约,约则不利,故太息以伸出之。补手少阴,心主,足少阳留之也。”

这里提示了“喜欢叹气”,这样一个病症的病机,忧思导致心系急后气道约之使然,然后还给出了治疗方法。原来患者之前的治病思路是着重于疏肝补脾肾之阳,忽视了心系急也可引起太息。后世的《医学入门》也提到心与胆互通,并且患者脾土衰败,虚不受补。所以,老师用桂枝汤补中焦温心阳,四逆散开通心包经脉,同时加上郁金、香附两味药疏肝理气,生发全身少阳之气。桂枝汤不仅用于外感营卫不和,也可用于补心阳、调和气血、滋阴合阳。

《生生堂治验》就有桂枝汤治疗妇人下利数年的病案。四逆散治疗少阴和少阳气郁,对于属气郁的叹息下利证有很好疗效。两方合用可温补心阳,火生土,补火助土,升发少阳之气,让气血通达内脏四肢,恢复人体生机。一周后待患者中土稍恢复和少阳之气生发后加入补药收功。顿时醍醐灌顶,原来读经典多临证才是学好中医的必经之路。

有一位大家曾经说过,学习中医应该从经典入手,熟读《黄帝内经》,多背《伤寒论》,牢记《神农本草经》,方可做到临证游刃有余。《黄帝内经》作为一部中医基础经典书,给出了很多治病原则和方法。《伤寒论》里面全是历经数千年经典有效的方子。文中提到的桂枝汤和四逆散就是常用的小方,但是只要辨证准,思路对,小方也能迸发巨大能量。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级住培医师)

小儿自闭症的中医治疗对策

□唐恒业

小儿自闭症,顾名思义为小儿自我封闭之症。从目前情况来看,小儿自闭症近年有上升趋势,究其病因多为脏腑气机壅塞,阳气受阻(起因多为惊吓)不能循入正道所出现的各种怪异现象。

随着人们生活水平的不断提高,小儿营养丰沛(个别也有营养不良),马路上车水马龙,各种电器充斥,躁乱之声频繁作响。因小儿为稚阳之体,素体娇嫩,极易受其伤害,纵有监护人护理到位也难免在不经意之间使小儿受到影响,从而损伤了稚阳之气而得病,可谓防不胜防。

我从事儿科临床多年,经观察,发现小儿自闭症的临床统一症状为失语,临床表现基本上有以下几种。

1.惊恐,沾地即跑,无目的,无方向,放任自流。

2.精神呆板,不动不吭,催他也动,不催则停。

3.表现一般,不看人脸,呼之不应,想动即动,想停即停,为所欲为。

治疗方法根据其症状,区别对待。中医认为,小儿稚阳之气瘀阻或受损,纠正阳气偏行,使其归入正道为治疗之本。在临床上,我总结出“十六字诀”(调理肝脾、荡涤瘀滞、通经活络、醒脑开窍),具体操作为针、灸、药、推、情志调理,综合施术可见成效。

针刺应用 我参考古医籍上的回阳九针穴,用之临床效果较为理想。具体内容为:“哑门劳宫三阴交,涌泉太溪中脘接,环跳三里合谷并,此是回阳九针穴。”依据小儿年龄和病情选用回阳九穴辅以他穴,配合子午流注及补泻手法,用之临床。

灸法应用 古人云:“虚则补之,实则泻之,宛陈则除之,陷下则灸之。”灸补对先天禀赋差的患儿效果好,在督脉上下诸穴施灸尤为明显。运用隔姜灸、隔盐灸、隔白芥子饼灸,以及在神阙穴上施灸,比较理想。

药物应用 在针对拨顺小儿阳气的方法下,分阴性、阳性、中性3种病情用药。阳性多动症用药偏于滋阴潜阳;阴性疲软症用药偏重补阳;中性则阴阳双补,目的是促使阴平阳秘,精神乃治。

推拿应用 百病之源,五脏为根,症在四肢百骸,病在五脏六腑。病证的虚实寒热变化,可谓错综复杂,一个工作日下来,通过患儿的表现、监护人主诉、患儿脉象,细心揣摩,判断是哪一脏腑的问题。在调理五脏的基础上重点施术。比如捏脊,足太阳膀胱经有五脏六腑的反射穴位,在捏脊的过程中针对病区穴位手法偏重,以期达到阴阳平衡。

情志调理 小儿受惊是小儿自闭症的常见现象,是产生小儿自闭症、惊风等病的根源。一般情况下,患儿出现昏迷、发热、不动不吭或躁动不安等,应及时给患儿循经抚摸,轻微拍打或者点揉人中穴、会阴穴、十宣穴、劳宫穴、外劳宫穴等穴位,能迅速恢复健康;如果监护人粗心大意,病情迁延日久会转为顽症。需要注意的是给患儿施治抚拍宜轻,点穴次数宜少,中病即止,禁止重复。治疗小自闭症时,医者需要有高度责任心并与监护人密切配合。只要施术正确,精心护理,小儿稚阳之气恢复极快,患儿能够康复。

除小儿自闭症外,我还有小儿肥胖、小儿沉迷手机网络等治疗心得。

1.小儿要得安,常受饥和寒。

2.小儿要得实,饮食要清淡,油腻食品、垃圾食品要少沾。

3.小儿受惊痫,及早抚拍点穴莫推延。

4.监护人莫大意,儿童玩手机电脑时间要合理,不宜长时间玩。

正如明代著名医学家张景岳在《景岳全书·小儿则·总论》中所说:“其脏气清灵,随拨随应,但能确得其本而撮取之,则一药可愈,非若男妇损伤,积痼痴顽者之比。”“确得其本而撮取之”听起来令人动容,用之临床,确非易事。

(作者供职于获嘉县亢村镇王官营村唐氏中医诊所)

遗失声明

林州市健康人医药有限公司向阳街店的药品经营许可证(编号:豫CB3721509)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

河南省卫辉市郜氏医疗美容专科

专业种植头发

谢顶、发际线、发际线以内的手术疤痕、烧伤疤痕、烫伤疤痕、电灼疤痕、硬皮病等皆可种植,此外,还可以种植眉毛、做人工双眼皮、去眼袋。签订合同,不住院,随植随走。河南省内医生,减免50%手术费。

联系人:郜义祥

种植热线:400-608-1120

13525062439 13673737064

地址:河南省卫辉市庞寨乡政府东700米路南(京港澳高速卫辉出口,往滑县方向17公里即到)

广告

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院,是信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医疗机构。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 **联系电话:**13939715700

地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告

广告

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中等中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职高水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面建设先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地面积50667平方米,建筑面积35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困家庭的学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考试的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	1000	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复技术	720601	300	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车

联系人:杜建芳15136391899 杨新杰13938866519 刘建成13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360

网址:http://www.lyzyyxx.com

邮编:471400

E-mail:lyzyyxx@188.com

广告

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元