

中医如何调理耳鸣

张丽

耳鸣是疾病的一种症状。在临床上,许多疾病均可能伴有耳鸣现象。另外,根据耳鸣的特点,可分为生理性耳鸣和病理性耳鸣。两者的区别主要在于耳鸣的时间和声音是否超过人的生理阈值。那么,出现耳鸣症状要做哪些检查呢?中医如何调理耳鸣呢?

做哪些检查

耳朵的生理结构检查 对于耳朵的检查主要是使用电子耳镜对耳朵的外耳道、鼓膜等生理结构进行检查,查看有无病变或者异常情况等等。

听力评估 耳鸣可能是由于听觉系统的某个部位发生异常造成的,医生可以通过听力反射试验、言语识别能力检测等进行判断。

耳鸣定量测试 测出耳鸣的频率、强度,从而得出耳鸣的量化数值,有助于评估耳鸣的严重程度。

中耳鼓室图检查 进行中耳鼓室图检查主要是对中耳的状况进行检测,判断中耳的生理功能,检查有无中耳炎。

听诊颈部及耳周 颈部位置的血管出现杂音也会影响听力,产生耳鸣情况。通过听诊颈部耳周的情况,能够诊断血管有无杂音,从而分析是否为血管性耳鸣。

治疗方药

服用中药 中医认为,耳鸣往往是由于肾阴虚、肝阳过旺造成的,可以服用相应的中药进行调理。比如肾阴虚者,可以服用大补阴丸等治疗;因肝胆过旺引起的耳鸣,则需要使用柴胡、龙胆等清肝泻火的中药治疗。另外,老年人耳鸣是一种比较常见的疾病,中医往往使用益气、补血的中药治疗,例如当归、白芍和熟地黄等药煎成汤液服用。

按摩、艾灸 按摩可缓解耳鸣症状,中医通常选择双耳部位、听会穴进行按摩。比如按摩双耳就是将手掌搓热后捂住双耳,并且重复几次,能有效缓解耳鸣症状。听会穴位于耳朵正前方的凹陷处,一般用食指轻按3分钟~5分钟,持续坚持几天,可取得明显效果。另外,对于以上穴位还可以进行艾灸,可取得明显效果。

针灸 这是中医常用的一种治疗方法,主要通过刺激人体的一些穴位,调节经络,促使气血运行顺畅,从而取得治疗效果。针灸的穴位主要包括听会穴、耳门穴、阴都穴等。根据辨证论治原则,不同病因引起的耳鸣,需要针灸的穴位也不同,要根据实际情况灵活选择。

心理护理 中医理论认为,心理护理有助于耳鸣功能的恢复。心理护理主要包括多沟通、多陪伴、多提问和解答,可缓解患者的忧虑、紧张情绪,从而减轻因耳鸣引发的心理负担,取得事半功倍的效果。

一般情况下,出现耳鸣症状后,应及时前往医院做检查,寻找导致耳鸣的病因,并进行对症治疗,可有效避免听力下降,或者耳聋。

(作者供职于肥城市中医医院)

用好中医方剂 促进骨健康

阙轶牛

中医对中医骨伤病的认识源远流长,以整体观念和辨证论治为理论核心,中医中药在骨伤病诊疗上的神奇疗效已经得到了社会的公认。在临床上,骨伤科疾病主要包括筋骨病、颈椎病、关节炎、腰椎间盘突出症等,中医治疗这些疾病具有独特优势。

筋骨病 服用中成药七厘散,该药由血竭、麝香、冰片、乳香、没药、红花、朱砂、儿茶组成。服用该药可以起到活血化瘀、止痛、镇痛的作用,常用于跌打损伤、筋骨断裂等疾病。

颈椎病 颈椎病是由于颈椎间盘退行性病变、颈椎骨质增生、颈部损伤等原因,压迫颈部神经或脊髓,引起颈痛、手臂出现放射性疼痛或者麻木现象,严重者还会影响肩关节活动及视力,造成肩臂疼痛、手指麻木、走路不稳等症状。在治疗颈椎病方面,中医有独特优势,比如重视辨证论治,遵循整体调节的治疗原则,使人体处于一种动态平衡状态;通过调补肝肾、舒筋活络、活血化瘀等方法,起到缓解颈椎病症状的作用。比如颈椎病患者在进行推拿过程中,可适时服用颈复康或颈舒舒等药进行辅助治疗。此外,还可以配合中医特色疗法中的针灸、火罐、放血等,来缓解颈椎病疼痛症状;也可选择中医方药来治疗,比如寒湿阻络方药:由桂枝、羌活、威灵仙、秦艽、川芎、当归尾、葛根、赤芍等配伍而成。

腰腿间盘突出 中医认为,腰腿间盘突出症是由于肝肾气虚、脾虚湿重、气血不畅等因素导致的。中医治疗腰腿间盘突出症的中药方剂多种多样,常用的中药包括:桂枝茯苓丸,具有补脾益气、温经散寒、祛风通络的作用;四神汤,具有活血通络、消肿止痛、温肾壮腰的作用。

中医通过辨证施治,四诊合参,治疗筋骨疾病具有“简、便、验、廉”的优势,所以建议患者找中医治病,可取良效。

(作者供职于南阳市第二人民医院)

提高中医教学质量之刍议

韦绪性

更新的周期日趋缩短,为保持教师较高的素质状态,就必须重视知识更新的速度和途径,要坚持以在职学习(如参加教学、科研、临床实践,查阅图书资料,采访外来学者,听专题讲座,举办校内讲习班等)与脱产进修相结合。其中,尤其要重视参加学术会议,这类会议比较能够反映国内外新进展、新前沿,并且时间短、信息量大,是更新知识、触发灵感的重要途径。

历史发展到今天,各学科之间相互渗透,边缘科学、横向科学不断涌现,中医学面临着新挑战、新机遇。随着医学模式的演变,以及人类疾病谱和研究重点的转移,就需要中医教师具备知识面宽、知识面广、知识面深、知识面广的中医理论基础,又兼通多学科知识,形成合理的、多样化的知识结构,还要有较好的智能和良好的教学方法,才能使自己的教学水平与时代同步,才有助于培养社会所需要的高级人才。

加强临床实践

中医学是一门实践性很强的生命科学,走的是一条依靠临床信息反馈而不断提炼成为理论的发展道路,离开了临床,中医就失去了发展的源泉和动力。因此,注重实践教学环节是提高中医教学质量的关键之一。在教学安排上应增加见习、实习的时间,在实践教学基础建设上应加大人力、物力、财力的投入力度,让学生在临床辨病、治病中加强技能培训,注重稳固的中医四诊及辨证论治的理念和过硬的本领,训练中医特有的思维方式。在学习中实践,在实践中提高。让学生在待诊、临证中目睹中医的神奇疗效,体会中医理论的价值,激发学好中医的动力,树立继承发展中医药事业的志向。

中医学的生命力在于临床,中医学的发展也离不开临床。培养中医人才,不仅要使他们具有扎实的理论知识,还要有过硬的临床基本功。但是,当前不少中医院校临床教学存在一些薄弱环节,比如理论与实践衔接不够紧密等,在一定程度上影响了教学质量。欲改变这种状况,首先,要从提高教师的临床水平入手,把本该属于临床

的教研室放到临床中,对于基础课,教师可根据课时的多少,安排适当的时间进行讲解,让学生在早接触临床,多进行实践;同时,多做临床调查研究,对常见病逐一进行临床疗效观察,用具体、准确的临床资料来充实教材,丰富教学内容;在讲清楚教材内容的前提下,要让学生了解临床中哪些问题解决得比较好?哪些问题尚待今后努力?有什么心得体会和经验教训?有了这些内容,课堂教学就丰富多彩了。其次,是加强附属医院和实习基地建设,为学生的临床见习和实习提供条件。再次,加强对学生的见习与实习结果的考核,成绩按一定百分比计入总成绩,作为奖学金、三好学生评定的依据之一。最后,转变学生“重理论、轻实践”的观念,促使他们在临床实践方面下功夫。在学生毕业实习前,可开展实践技能达标训练,比如中医的四诊法、针刺手法等,以及西医的体格检查、中医学病史等,应达到良好以上成绩方可到院实习。

注意授课语言的艺术性

教师讲课时应具有一定的风度,一种溢于言表的自信。教师可以借助姿态、表情、手势来帮助语言表达,同时,应掌握学生的心理状况,不应我行我素,应让学生觉得老师平易近人,以增强授课的吸引力,使学生上课时注意听讲,下课时有兴趣向老师请教问题。教师授课语言具有艺术性,对提高教学效果十分重要,艺术性语言和概念性语言相比,前者可使听者印象深刻,有新鲜感,可以深化教学内容,增强学生的想象力;后者则易使学生觉得枯燥无味,情感受到抑制。因此,教师坚持语言大众化、通俗易懂,以生动形象的比喻,讲授中医课中晦涩难懂的理论是至关重要的。

开展多媒体教学

多媒体技术和网络信息技术的出现,计算机辅助教学得到空前发展,使我们的教学方法发生了很大变化,从传统的课堂以板书口述为主的教学模式变成以图像、动画

学术论坛

中医学是以中国古代朴素的唯物论、辩证法为指导,通过形象思维建立在实践基础上的理论体系。这就要求通过阅读、观察、思考、领悟、体验、应用的方式,广泛学习与运用中医经典著作及历代医家的临证经验,借助形象思维在体验与领悟后,方可通晓中医学的深刻理论内涵。教学质量的高低对于学校来说可谓生死攸关的大事。因此,在中医教学过程中,通过多种手段加强医德教育,坚持理论和实践相结合,采用启发式教学等措施,激发学生的学习兴趣,调动学生的主观能动性,提高学生分析问题、解决问题的能力,从而提高中医教学质量。

近年来,中医教育在不断改革中前进,在适应社会需求中增强了活力,为中医药事业发展做出了贡献。但是,仍有一些问题,需要进一步解决,本文仅从提高教学质量角度,略陈管见。

教师要不断提高自身素养

所谓素养,就是在素质的基础上再加修养、教养之意,这需要有主观的努力和客观的培养。素养的内涵很广,对于中医教师来说,重要的是加强哲学素养、技术素养和道德素养。哲学素养主要表现在世界观与方法论上,都需要历史唯物主义和辩证唯物主义的指导。唯物论、辩证法掌握得好,就能取得一些成绩,离了它的规律,也就谈不上有什么教育成就。

勤奋学习,精读古典医籍,博览群书,是提高技术素养的重要措施之一。唐代著名哲学家、文学家韩愈说:“业精于勤,荒于嬉;行成于思,毁于随。”历代中医教育家,均以他们的勤奋努力而取得一番成就,勤奋则是精读与博览的重要前提。所谓精读,就是对所授课程及经典著作进行深入细致阅读、理解、研究,以深得其要旨,掌握其实质;所谓博览,就是对与本专业有关的书籍广泛阅读,比如《古代汉语》《现代汉语》《文献学》《医学心理学》《医学伦理学》《医学社会学》《医学法律》《医学天文》《养生学》等课程都要涉及,借以拓宽视野,启迪思维,则授课内容自能左右逢源,深入浅出,生动有趣。著名中医教育家程门雪、秦伯未、任应秋、方药中等,无一不是深谙医理,并精通诸子百家的典范。上述哲学

素养、技术素养是终身不断学习、不断锻炼才能达到的,是终身为之努力的方向。学生只要勤勤恳恳、孜孜不倦学习,就能成为一名高水平的中医教育工作者。正如著名中医专家李维贤所说:“一名中医科研人员的水平高低不能以他的职称高低来衡量,而只能通过他的智能结构及其合理性的体现来考察。”实际上,是强调了哲学素养和技术素养的重要性。

道德教育就是在教学活动中处理人与人、人与事之间关系的行为规范。离开了道德规范,其行就是不正当。李维贤强调:我们提倡互助互爱,反对偷摸行为;提倡诚实质朴,反对虚伪浮夸;提倡互相尊重,倡导百家争鸣,反对恭维垄断。事实上,世俗的烦恼难免时袭来,有时自身无法消除,要达到“淡泊以明志,宁静以致远”的思想境界,实非易事,只有在长期的精神磨炼中,提高心理承受能力。但重要的一点是,执着地追求无止境,应该坚韧不拔,这是事业赋予我们的道德素养,也是保持心理健康不可忽视的环节。

持续优化知识结构

教师是“传道,授业,解惑”之人,自己有一桶水才能给学生一杯水。作为一名教师,就应该给自己不断加“水”。所谓加“水”,实际上就是不断优化自己的知识结构,在科学技术迅速发展的今天,知识

诊疗感悟

脑梗死的中医治疗法

赵健

现在,很多人因年龄的增长和不良的生活、饮食习惯导致身体健康出现问题。对于年龄较大的人群而言,脑梗死属于常见的疾病。脑梗死会危及患者的生命安全,即便成功救治,也仍有较大的概率出现并发症,降低患者的生活质量。然而,对于治疗脑梗死的方法,西医疗法应用广泛,但在脑梗死治疗中也发挥了积极作用。

什么是脑梗死

脑梗死主要是因为脑部缺血、缺氧后,导致脑组织出现不同程度的坏死情况。脑梗死具有高发病率、高致残率、高复发率和高死亡率等特点。引发脑梗死的原因

有很多,比如高血压病、高脂血症、烟雾病、糖尿病等。

治疗优势

脑梗死能用中医疗法治疗吗?答案是肯定的。形成脑梗死的原因之一是脑动脉中的斑块脱落,堵塞脑动脉。然而,中医治疗脑梗死具有一定的优势,尤其在恢复期,对提高患者的生活质量会发挥明显优势。根据脑梗死发作的特点,可分为三期,分别是急性发作期、缓解期和恢复期,采用中医疗法治疗,可取得满意效果。

治疗方法

中药治疗 脑梗死就是脑动脉血管斑块脱落而导致脑动脉闭塞。采用活血化瘀的方法来治疗

脑梗死,可有效缓解病情。中医治疗脑梗死,一般使用活血化瘀、疏通血管的药物来进行治疗。比如运用丹参、川芎、三七等活血化瘀的药物,对疏通血管、降低血液黏度具有明显效果。

针灸、按摩和康复治疗 中医治疗脑梗死一般采取综合治疗方法,在按时服药的基础上,搭配针灸和按摩等方法进行治疗。脑梗死患者发病后,大多数会出现肌张力不足、吞咽困难、行动不便等症状。此时,可用针灸进行治疗,通过对穴位的刺激,起到疏通经络、缓解症状的作用。另外,还可以采取按摩和康复训练的方法,增强肌肉张力,帮助患者恢复肢

体、肌肉、脏腑的正常功能。需要注意的是,中医运用针灸、按摩等疗法时,都需要患者与家属积极配合,只有通过长期、正规、科学的综合系统治疗,才能取得满意疗效。

预防措施

脑梗死是可以进行前期预防的,所以对于没有患病的人进行预防,显得尤为重要。而对于患者,改善不良的生活和饮食习惯,积极配合医生治疗,有利于提高生活质量。

科学饮食,适当运动 在饮食方面,提倡养成少油、低盐的健康饮食方式,少吃高脂肪、高热量、高胆固醇的食物。平时,患者可多吃

一些能降低血脂的食物,比如木耳、洋葱等;多注意锻炼身体,通过运动提高身体抵抗力,能够有效预防疾病。

戒烟和戒酒 尼古丁和酒精对身体的伤害非常大。长期吸烟、饮酒会使血管发生痉挛、心跳加速、血压升高,以及加快动脉硬化的速度,增加了脑梗死的风险。

控制慢性病 控制好慢性病是预防脑梗死的重要因素之一,比如高血压病、糖尿病、高脂血症等,患者均需要积极配合医生治疗疾病,比如按时服药、定期复查等,均有利于促进身体健康。

(作者供职于平原县第一人民医院)

中风的治疗原理及方法

师涛杰

治疗原理

中风是一种常见病、多发病,对人们的健康造成了很大危害,也是中老年人死亡的一个重要因素。中医认为,中风是由气血不畅、脑脉痹阻、脑出血而引起的一种急性脑血管疾病。中风的发生主要与风、火、痰、瘀、虚等相关。以肝肾亏虚、气虚血瘀为本,以痰瘀互结、经络阻滞、湿浊内生为标。其基本病机为气血逆乱,上犯于脑所致。中医运用中医疗法对中风病因、病机进行辨析,辨证施治。

调理气血平衡 中医认为,人体内有“气”和“血”两种物质,两者之间是相互依存的关系,气血失调会导致身体出现一系列病理反

应。因此,中医治疗中风的关键在于调理气血平衡,通过运用针灸、中药汤剂等方式,促进患者的气血运行顺畅,可有效降低血液黏度,改善微循环,减轻病情。

修复神经功能 中医治疗中风的另一个核心原理是修复神经功能。中医认为,中风会导致身体失衡,表现出肢体肌肉无力、语言障碍、神志不清等症状,均是神经功能受损导致的。中医治疗中通过中药汤剂、针灸、推拿、按摩等方式,刺激神经系统和穴位,促使神经功能恢复正常。

综合治疗 中医治疗中风强调综合治疗,即结合西医药物治疗,采用综合治疗的方式进行康复治

疗,能够取得满意的效果。比如运用针灸、推拿、按摩可以缓解患者的肢体瘫痪、痉挛等症状;配合使用中药汤剂可以促进血液循环,促使神经细胞再生,提高治疗效果。

治疗方法

中医治疗中风,本着“急则治标、缓者治本、标本同治”的原则,进行辨证施治。在急性期,患者表现为肢体瘫痪、痉挛、肌肉无力、语言障碍、神志不清等症状。中医通过治疗,既让患者的神志保持清醒,又要扶正固本。在恢复期及后遗症期,患者多为虚实夹杂、邪实正虚的症状,中医应适时调整治疗方案,遣方用药,方可取得疗效。

中药治疗 针对患者出现手脚

麻木、口歪眼斜等症状,应以祛风、化痰、通络为治疗法则,可选用真方白丸子,让患者服用;针对阴虚风动证,以说话不清楚、四肢无力、半身不遂、舌质红、脉细为特征。治宜滋阴潜阳、熄风通络,可选用镇肝熄风汤,让患者服用。在治疗时,应根据患者的个体差异,适时对祛风药、清热解毒药、化痰止血药等进行组合,以达到调节气血、修复神经功能的目的。

针灸治疗 针灸是目前临床上常用的治疗方法之一。针灸是一种运用适当的外周刺激,促进大脑皮质功能得到恢复;针灸能够调节身体功能,改善病情。目前,在临床上,中医多采用头针、体针、耳

针、电针、推拿、拔罐、艾灸等方法治疗。在康复期间,要加强对偏瘫患者的被动运动,协助其多做一些功能锻炼,并配合针灸、推拿、按摩等疗法,帮助患者恢复肢体功能。

推拿按摩 推拿按摩是中医治疗中风常用的方法之一。中医时常通过按压、推挤、拉伸等方法,对患者的肌肉、骨骼、软组织进行放松,来改善气血循环和恢复神经功能,提高人体的免疫功能。

其他疗法 中医治疗中风还包括其他疗法,比如艾灸、拔罐、冷敷等。例如拔罐、冷敷可以改善身体的微循环,消除痉挛、肿胀等功效。

针、电针、推拿、拔罐、艾灸等方法治疗。在康复期间,要加强对偏瘫患者的被动运动,协助其多做一些功能锻炼,并配合针灸、推拿、按摩等疗法,帮助患者恢复肢体功能。

推拿按摩 推拿按摩是中医治疗中风常用的方法之一。中医时常通过按压、推挤、拉伸等方法,对患者的肌肉、骨骼、软组织进行放松,来改善气血循环和恢复神经功能,提高人体的免疫功能。

其他疗法 中医治疗中风还包括其他疗法,比如艾灸、拔罐、冷敷等。例如拔罐、冷敷可以改善身体的微循环,消除痉挛、肿胀等功效。

(作者供职于安阳市内黄县中医院康复科)