学术论坛

韦绪性辨治头痛经验撷要

□张丙义

韦绪性是第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，从事医疗、教学、科研工作50余年，临床经验丰富，擅长运用经方分期论治头痛独具匠心。笔者有幸作为学术继承人，跟韦绪性老师学习，现将其诊治头痛的经验撷要整理如下。

头痛是临床上常见的自觉症状，可单独出现，亦可见于各种急慢性疾病中。关于头痛的病因、病机与辨治经验，古今医家有许多探讨，比如《黄帝内经·素问·五脏生成篇》记载："头痛巅疾，下虚上实. 过在足少阴、巨阳，甚则人肾。"《黄帝内经·素问·风论篇》记载："风气循风府而上，则为脑风。"这说明头为诸阳之会，脑为清灵之府，五脏六腑之气血皆汇聚于首。

病因病机

凡是外邪侵袭，上犯巅顶，阻遏清阳，气血凝滞，络脉不畅；或者内伤诸疾，气血逆乱，瘀堵清窍，脑络失养，均可导致头痛。头痛可发于一侧，或者两侧，或头后、额前、巅顶，以及累及眉棱骨或鼻梁骨等。痛势多剧烈，让人难以忍受，甚至头昏、呕吐、抽搐，以及手脚麻木等。《证治准绳》中有"医书多分头痛、头风为二门，然一病也，但有新久去留之分耳。浅而近者名头痛，其痛卒然而致，易于解散速安也。深而远者为头风，其痛作止不常，愈后遇触复发也"的文字记载。这说明头痛的病程虽然长，但是其易在"愈后遇触复发"，故将二者结合起来分析。现代医学之感染性疾病、发热性疾病、高血压病等以头痛为主要症状时，以及神经官能症引起的头痛、偏头痛等，均可参照以上治疗法则辨证论治。

辨证论治

治疗法则 头痛突然发作，有外感内伤之区别。其中，外感者治在表，宜疏散达邪，通经活络；内伤者多治在肝，宜清热泻火，调气活血。头痛虽然分属诸经，但是皆在头部，宜借川芎"上行头目，下行血海"之力，可以治疗各个经络头痛。

寒邪直中厥阴 循经上犯巅顶，阻遏脉络，致突然头痛而身冷，疼痛持续不止，入夜尤甚，甚者喜用厚棉被包裹身体，伴有呕吐涎沫，四肢不温，纳呆，无汗，舌苔白润，脉沉弦等症状。治宜温肝散寒降逆，运用吴茱萸汤加当归、肉桂，助其春生之气。痛势剧烈者，可加制川乌、冰片（研细末冲服），常能应手取效。若巅顶痛及前额，畏寒尤甚，得温痛减，形寒肢冷，脉沉迟者，此为肾阳不足、督脉虚寒，治宜温肾扶阳，慎用辛温发散之品，以免重伤其阳，运用右归丸治疗可取良效。

督脉虚寒 头痛波及脑部，痛不可忍，手足青冷，此为真头痛，乃足太阳膀胱经与督脉太虚，风冷之邪汇聚于脑部所致，与一般风寒头痛相比，其症状特殊。急当温脑强督，通阳散寒，宜针灸百会穴，辅用通脉四逆汤，可力挽危局。

风湿上犯 风湿上犯巅顶，清窍被蒙，清阳不升，头痛昏胀沉重，如蒙如裹，鼻塞而喘，肢体困重，胸闷不适，恶心呕吐，舌苔白腻，脉象濡缓。治宜疏风胜湿，正如《金匮要略》提出"湿家病身疼发热，面黄而喘，头痛鼻塞而烦……内药鼻中则愈"的治疗法则，实为应急之法。

风热上犯 头痛而胀，甚则头痛剧烈，痛处有灼热感，头痛多在两侧或前额，或发热恶风，口干而渴，目赤，舌苔薄白而干或微黄，属于风热上犯清窍，气血逆乱，治宜祛风清热，可用菊花茶调散，减细辛、羌活，加生石膏、桑叶。若胀痛剧烈，溺赤便秘，或口鼻生疮者，重用生石膏，加大黄、芒硝、枳实，以解表清里、通腑泻热。

风痰上扰 肝风挟痰浊上迸，清窍被蒙，脑络痹阻，证见头昏，头痛难忍，或昏晕呕吐，胸脘痞满，食少纳呆，舌苔白腻，脉弦而滑者，属于"痰厥头痛"，治宜燥湿祛痰、平肝熄风，可用导痰汤加天麻等。

郁怒伤肝 郁怒伤肝、肝失疏泄，气血瘀滞清阳之府而为痛，痛在眉棱、头顶，或偏于一侧，剧烈疼痛时手足发凉，两目昏花，或伴有胸胁胀痛，嗳气，舌苔薄白，脉弦。治宜疏肝解郁，运用逍遥散加川芎、白芷、白蒺藜治疗，可取良效。

肝火上炎 头痛剧烈，痛处灼热，或头痛时头筋凸起，面红目赤，口苦口干，耳鸣耳聋，大便秘结，小便短赤，心烦易怒，舌质红苔黄，脉弦数者，证属肝火上炎，上攻清窍。急当清肝降火，可用泻青丸加减。肝火挟阳明痰热上扰，眉棱骨痛，伴有头晕、呕吐症状者，加炒黄芩、法半夏、沉香末（冲）；筋脉疼痛，涉及目系，不敢睁眼者，可加白芍、甘草、牡丹皮、荆芥。

肝阳暴涨 突然头痛如裂，眩晕欲倒，终日烦躁不安，少寐多梦，心烦易怒，脑后如有物重压，足膝软弱，舌红少苔，脉象弦急者，证属肝厥头痛，阴不敛阳，肝阳暴涨，上扰清空所致。治宜滋水涵木、平肝潜阳，可用羚羊钩藤汤加减。眩晕严重、肢体麻木者，可加代赭石、石决明、地龙，可以预防中风；项背强痛，如物重压者，加葛根、地龙，以柔筋通络；腰膝酸软、五心烦热者，可加山萸肉、五味子、龟板，以育阴固精。

同时，可以利用艾灸、按摩某些特定穴位来治疗头痛，取穴主要包含百会穴、风池穴、太阳穴等，需要由中医师进行操作；起居规律，居处要冷暖适宜，劳逸结合，预防疾病复发。患者常因久治不愈，而心情抑郁，故需要调摄情志，以利于保持稳定、乐观的情绪。

（作者供职于安阳职业技术学院，本文由全国名老中医韦绪性指导）

中医人语

把中医药服务送到群众身边

□孟长海

近日，笔者在豫西老家看到乡亲们正在采摘野酸枣，这一味药如今是市场上的"香饽饽"，带动农民上山采摘致富。当前，有一些地区，特别是一些野生植物资源丰富的山区，纷纷把中药材种植作为当地致富产业之一。

中药材种植、加工有利于农民增产增收，这是中医药价值的直接体现。乡村振兴要"激活"中医药元素，笔者建议从以下环节入手。

要把中医药纳入乡村振兴战略。首先，要把基层中医药工作作为卫生健康事业的一部分进行规划。其次，要将之纳入经济产业发展规划。可结合当地中药材种植、采摘、加工等实际情况，逐步形成特色中医药农业。要把中医药事业发展纳入各级政府的工作要点。在村级发展规划中，与乡村振兴项目等有效对接，可促进中医药发展。

要加强基层中医药人才队伍建设。基层中医药文化建设的核心力量是中医药从业人员。一名中医、一个药铺，就可以带动一个村子的中医药文化建设。当前，一些农村正处于中医药人才匮乏的状态，中医药大学毕业生应积极响应国家乡村振兴政策号召，想方设法回到农村工作，可弥补这一短板。因此，从国家层面出台扶持政策，鼓励中医药人才到基层建功立业。同时，中医药院校要针对性地优化适合农村中医药发展的人才培养模式，不拘一格、因地制宜培养实用人才。当前，基层的全科医师、乡村医生有医师证，但无中医资质的也不少，相关部门应加强中医理论与实践培训，使具备中西医资质的人员成为乡村医生队伍的主体，让他们发挥积极作用。

要加强中医药旅游文化产品的开发。要促进中医药与当地旅游业融合发展，以中医药康复、养生、保健、休闲等为主要项目，开发中医养生保健旅游线路，开展中药材种植、炮制等体验式文化旅游等；通过科普形式，让中医走近群众，从而把中医药文化、中药材种植园区与旅游业发展结合起来。当前，很多景区都在开展中医药宣教活动，动植物药材丰富，是开展中医药科普教育的天然课堂。建议相关部门在景区规划建设中融入中医药元素，利用多种机会宣传中医药知识，使人们在休闲娱乐过程中体会到中医的神奇。

要提升基层中医药诊疗水平，更好地服务群众。近年来，中医药的特色优势得到了广大群众的认可，增强了广大群众对中医药服务的可及性和获得感，巩固了基层群众对中医药的信任基础。笔者经过调研发现，当前，虽然基层中医药服务送到了群众家门口，但是中药材的质量、医生诊疗水平参差不齐，不能提供高质量的中医药服务。因此，从乡村振兴的角度来分析，建议相关部门从提升基层中医药医疗服务水平入手，采取与省级中医医院、市级中医医院、高等院校专家结对子的形式，帮扶基层卫生健康事业，让广大群众在家门口就能享受到高水平的中医药服务。

（作者供职于河南中医药大学）

中医治疗妇科疾病的优势

□秦秀云

中医理论认为，经、带、胎、产是妇女特殊的生理现象。在日常生活中，女性经常会遇到痛经、月经不调、阴道炎、盆腔炎、子宫肌瘤等问题，不仅影响身体健康，还可能导致情绪焦虑，生活质量下降，甚至影响生育能力。中医在调经、助孕、安胎，以及带下、产后调理和养生保健方面具有独特优势。本文主要讲解中医治疗妇科疾病的有效方剂与注意事项。

宫颈炎是一种常见的妇科疾病，当细菌侵犯宫颈组织时，可能使宫颈黏膜充血，引起局部组织的渗出物增多，进而导致阴道分泌物增多，即"带下"。在急性感染期，还可能出现分泌物发黄、异味、瘙痒等异常症状。中药方剂，蛇床子散由蛇床子、川椒、明矾、苦参、百部组成。将上面药物各取15克，煎取药液，每晚睡前先熏洗后坐浴，若阴部瘙痒、有破溃，可去掉川椒。中医古籍中同名为蛇床子散的方剂组成有十几种，本方源自1979年版《中医妇科学》，方中苦参可以清湿热，《金匮要略》中记述，以一味苦参煎汤熏洗，治疗阴痒，疗效显著，是中医妇科外洗方常用药之一；蛇床子可温肾壮阳、燥湿祛风；川椒有温中、止痛、杀虫、止痒之功效；明矾、百部，可以解毒杀虫、燥湿止痒。

盆腔炎是由细菌感染引起的妇科疾病，常见症状包括下腹部疼痛、发热等。其病因是"湿"和"热"。急性发作时，以清热利湿为主；反复发作、迁延不愈者，应补虚祛瘀。清热利湿益气方，由黄芩、泽泻、炙甘草、茯苓、法半夏组成。其配伍原理为黄芩能够清热解毒，具有抗菌作用；泽泻和茯苓具有利湿、排毒的作用，可以减轻盆腔炎的症状；炙甘草能够和中调气、缓解腹痛；法半夏可燥湿化痰、消痞散结，可以消除盆腔炎性包块。清热利湿益气方的使用方法是，将上述草药按比例混合，加水煎煮后，过滤药液，每天分两次饭后饮用。

子宫肌瘤是一种常见的妇科肿瘤，会引起月经不调、腹痛等症状。不需要手术或者暂时不想手术治疗的女性，可以考虑服用桂枝茯苓丸。桂枝茯苓丸最早见于东汉医学家张仲景撰写的《金匮要略》，这是活血化瘀、消除包块的名方。本方以桃仁、牡丹皮，可活血化瘀；芍药养血和血，祛除瘀血；桂枝可温通血脉，又可调和气血阴阳；茯苓可健脾利湿。现代药理研究结果证明，本方具有改善血液流变性、抗血小板聚集、调节内分泌功能、抗炎、镇痛、抗肿瘤等作用，尤其适合治疗瘀湿瘀结证。

中医在治疗妇科疾病方面有着悠久的历史，经验丰富，疗效确切。正遭受妇科疾病困扰的患者，可尝试中医疗法，遵照医嘱服用中药，可以取得满意疗效。

（作者供职于日照市妇幼保健院）

中医治疗子宫内膜异位症的方法

□董美玲

子宫内膜异位症，曾经被人们认为，只能通过手术或者西药治疗才能取得效果；然而，随着时间的推移和医学的进步，中医药展现了独特的治疗优势。中医认为，子宫内膜异位症是由于气血失调、脏腑功能紊乱等原因引起的。中医利用调理气血、舒缓经络、调节脏腑功能等方法，既能缓解症状，又能提高患者的生育机会。本文主要讲解中医学如何认识和治疗子宫内膜异位症，为女性健康带来新的希望。

中医对子宫内膜异位症的认识

气血失调 中医将子宫内膜视为体内的血分之地，而子宫内膜异位症则是气血不畅，导致血液在子宫以外的地方聚积，引起疼痛和异常出血等症状。中医认为，气血失调是导致子宫内膜异位症发生的重要原因之一。

脏腑功能 中医强调，子宫内膜异位症，是子宫内膜与肝、脾等脏腑功能紊乱导致的。中医理论认为，肝主疏泄、脾主运化。如果肝脏功能不好或脾脏功能紊乱，就会导致气血运行障碍，进一步影响子宫内膜的稳定性。

情志因素 中医认为，情绪波动、忧思郁怒等不良情绪，会导致气血运行障碍，从而影响子宫内膜的稳定性。长期的精神压力大、情绪不稳定等都可能诱发或加重子宫内膜异位症的病情。

寒湿困扰 中医强调，环境因素对健康会产生影响，认为寒湿邪气侵袭人体，会导致气血凝滞，加重病情。因此，中医治疗子宫内膜异位症，以祛湿、活血化瘀为治疗原则。

中医疗法

中药疗法 中药是中医治疗疾病的重要组成部分。中医针对患者的具体症状和个体特点，配制中药方剂。常用的中药有川芎、当归、乌药等，具有消散瘀血、调理月经等作用。中药能够调理气血、促进血液循环，有助于缓解疼痛、改善月经异常等症状。

针灸 针灸是中医特有的治疗方法，通过刺激特定的穴位，调理气血、舒缓经络，可以达到疏通经脉、活血化瘀的目的。针灸常用的穴位有关元穴、三阴交穴等。针灸可以有效缓解疼痛、调节内分泌功能，对于子宫内膜异位症的治疗具有一定疗效。

推拿 推拿是通过特定的手法施加力量于患者身体表面，刺激穴位和经络，调整气血循环，消散瘀血，改善疾病症状。推拿可以促进血液的运行，有助于缓解疼痛，改善子宫内膜异位症的症状，促进患者康复。

饮食调理 中医强调，饮食对于调理身体的重要性。患者要避免食用辛辣、刺激、油腻的食物；多吃富含纤维和维生素的蔬菜、水果，有利于保持消化系统健康。合理的饮食搭配，有助于调节内分泌功能和身体免疫力，从而改善子宫内膜异位症的病情。

调节情绪 中医认为，情绪对身体有重要影响。人们要积极调节情绪，避免长时间忧虑，保持良好的心态。运用放松心情、适度运动、练习瑜伽或冥想的技巧等，有助于调节内分泌系统和免疫系统，缓解子宫内膜异位症的病情。

总之，中医注重综合治疗，系统调整人体的阴阳平衡、气血运行、脏腑功能等，治疗子宫内膜异位症。中医学认为，子宫内膜异位症是气血失调、脏腑功能紊乱、情志因素及环境因素的综合影响结果。中医治疗，旨在恢复身体的平衡状态，缓解疾病症状，可促进患者尽快康复。

（作者供职于河南省新乡市原阳县妇幼保健院中医妇科）

中医教你健康减肥——怎样辨别肥胖类型

□崔方晗

在日常生活中，有一些人吃得很少，依然肥胖，就想方设法减肥，体重还是减不下来，就是"喝凉水都长肉"的类型。究其原因，是推动身体能量转化和新陈代谢的气不足。许多人认为肥胖是由于脾胃吸收能力太强，导致能量过剩引起的。其实，身上的赘肉并不是营养过剩，而是一堆"废品"，它们阻碍气血、津液的生成，成为身体的负担。只有人体的气血平衡，气血运行顺畅，才能发挥正常功能，促使水谷、精微被身体吸收，糟粕被排泄到体外，身体自然不胖不瘦。反之，气虚者，气的运行出现异常，餐后应该吸收的水谷没吸收；应该排泄的糟粕没排泄，就成为"垃圾"。这些"垃圾"在体内堆积起来，就形成"大肚腩""脂肪肝"等肥胖特点。

由此而知，气虚才是肥胖真正的原因。我国成年人体重指数在18.5～23.9之间属于正常范围，如果体重指数超过24，就有点气虚；如果超过28，气虚就比较严重。胖人为什么会气虚呢？望诊所见有何不同呢？

一、气虚者，称为"脂人"，即均一性肥胖，特点是胖得匀称，比较丰满。人虽然肥胖，但是腹部不大，形体匀称，没有某一部位的比例特别大。"脂人"形成原因是气虚，体内气血不足，气化功能弱，体内脂肪不能被及时消化而堆积起来。这类人群往往吃饭没有胃口，喜欢吃零食；容易疲劳，稍微一运动就会出虚汗、气喘；容易感冒，小便次数少；舌体胖大，舌淡红，边有齿痕。这类人群要坚持适度运动，不吃甜腻、油多的食物。

二、痰湿者，称为"膏人"，腹部肥胖，也称苹果型肥胖。《说文解字》记载："凝者曰脂，释者曰膏。"意思是凝聚在一起的肥肉叫脂，松软的肥肉叫膏，"膏人"就是身上的肥肉松垮；腹部明显增大，向心性肥胖，即脂肪集中在腹部，腰腹部肉肥下垂，好像"游泳圈"；身体困重，胸闷，经常脘腹胀满，喉咙有痰，舌苔黏腻。这类人群不宜吃太多的水果等寒凉食物，可以吃偏温燥的食物。

三、湿热者，称为"肉人"，即结实型肥胖。这些人的性格急躁，体形较大，脸部既油又亮，好像有一层油似的，经常长粉刺、生疮，舌苔黄腻。同时，这些人的体内湿邪和热邪相结合，阻碍气机，造成气虚。《伤寒论》中将湿热之人称为"酒客"。酒乃大热之物，常饮酒的人面部赤红，是体内有热的表现，遇到湿邪，形成湿热，湿热在体内堆积量过多，就会发胖、生疮、长痘。这类人群平时应注意情志、饮食调理，可以改善症状。另外，拔火罐是一种安全、简便、经济的祛除湿热的方法。

四、阳虚者，称为"肥人"。"肥人"身上的肉软软的，怕冷，容易出汗，嗜睡懒动，手足冰凉，腰酸腿软冷痛，大便溏薄，小便清长，舌淡，舌苔薄白。这类人群的阳气虚弱，导致气化功能虚弱。这类人群尽量少吃糖，可以多吃羊肉、鸡肉、韭菜等温热的食物；可以艾灸、足浴，能够温阳，促进代谢。

要想取得减肥效果，树立正确的减肥理念尤为重要。综上所述，只有气血充足，才能及时排除体内"垃圾"，保持身体健康；只有养成良好的饮食和运动习惯，持之以恒，才能让美丽内外兼修。

（作者供职于山东中医药大学）

常见病的中医外治方法

□覃建康

当我们感到浑身疼痛或咽喉不适，常常寻求多种治疗方法来缓解症状。传统的中医疗法，比如针灸和推拿，一直以来被人们认为是有效的治疗方式。本文主要讲解艾灸和穴位按摩的治疗原理和效果，以帮助人们应对浑身疼痛和咽喉不适等。

浑身疼痛

浑身疼痛是一种常见的症状，由多种原因引起的，包括炎症、身体疲劳、慢性病等。中医提供了一种自然的疗法来缓解这种不适感，即穴位按摩和艾灸。

穴位按摩 穴位按摩是中医的一项重要治疗方法。通过按摩特定的穴位，可以促进气血流通，缓解疼痛症状。在面对浑身疼痛时，可以尝试按摩一些特定的穴位，比如风池穴和太冲穴，能够缓解不适感。

艾灸 艾灸是一种中医疗法，通过燃烧艾草来温热穴位，促进气血流通，缓解疼痛症状。艾灸适用于治疗寒邪所致的浑身疼痛。在艾灸时，可以选择关元穴和气海穴等，能够缓解疼痛症状。

咽痛和咽痒

咽痛和咽痒通常是咽喉感染或过敏的症状。进行穴位按摩和艾灸，可以缓解不适症状。

穴位按摩 针对咽痛和咽痒的症状与特点，可以按摩天突穴、廉泉穴等穴位，有助于减轻症状。

艾灸 艾灸照海穴，有助于缓解喉部肿胀和疼痛程度。

干咳和咯痰

干咳和咯痰通常是呼吸道疾病的症状。中医疗法可以缓解这些症状。

穴位按摩 按摩百会穴、风门穴等穴位，可以减轻咳嗽和咯痰症状，具有止咳、平喘的功效。

艾灸 艾灸肺俞穴和风门穴，可以缓解干咳和咯痰症状，能够帮助患者缓解呼吸道不适。

发热

发热是身体对感染或炎症的免疫反应。中医的穴位按摩和艾灸，可以帮助患者缓解发热症状。

穴位按摩 曲池穴、合谷穴等是常用的降温穴位，可以通过按摩这些穴位，促进体温调节。

艾灸 艾灸阳陵泉穴和曲池穴可以降体温，缓解发热症状。

头痛

头痛是由多种原因引起的，主要包括紧张、疲劳、头部受伤等。穴位按摩和艾灸可以缓解头痛。

穴位按摩 通过按摩太阳穴、印堂穴等穴位，缓解头痛症状。

艾灸 艾灸百会穴、太阳穴等穴位，可以缓解病情。

疲劳和乏力

疲劳和乏力，可能是患者长期精神紧张、工作压力过大及慢性疾病造成的结果。按摩和艾灸特定的穴位，有助于帮助患者恢复体力。

穴位按摩 可以通过按摩太溪穴、足三里穴和关元穴，能够缓解疲劳和乏力症状、提高免疫力。

艾灸 艾灸气海穴和三阴交穴，能够改善疲劳感。

鼻塞和流涕

鼻塞和流涕通常是感冒或过敏引起的症状。中医疗法可以帮助患者缓解这些症状。

穴位按摩 按摩迎香穴、印堂穴等穴位，可以减轻鼻塞和流涕症状。

艾灸 艾灸大椎穴和风府穴，有助于缓解鼻塞和改善呼吸症状。

腹泻

腹泻是胃肠道疾病的典型症状。中医疗法可以帮助患者控制腹泻。

穴位按摩 按摩中脘穴、关元穴和涌泉穴，可以缓解腹泻症状，增强胃肠道消化功能。

艾灸 艾灸悬钟穴和神阙穴，可以帮助患者调整胃肠道功能。

怕冷

怕冷可能是体内阳气不足的表现。中医疗法可以帮助患者提升体温。

穴位按摩 按摩大赫穴、阳陵泉穴等，可以提高患者的体温。

艾灸 艾灸关元穴和神阙穴可以提高患者的体温，改善患者怕冷症状。

睡眠障碍

失眠和焦虑是常见的睡眠障碍，也属于心理问题。穴位按摩和艾灸，可以缓解这些症状。

穴位按摩 按摩百会穴、神门穴，可以缓解紧张情绪，帮助患者入眠。

艾灸 艾灸神门穴和心俞穴，可以改善失眠和焦虑症状，有助于提高睡眠质量。

预防措施

平时，预防疾病可以保障身体健康。艾灸是一种可以在家中进行的日常预防疾病的方法。

艾灸的原理 艾灸的原理在于通过燃烧艾草来温热穴位，促进气血流通。艾灸可以帮助身体维持平衡，增强免疫力，预防疾病。

艾灸方法 在日常生活中，可以选择艾灸穴位，比如气海穴、三阴交穴、关元穴等。艾灸这些穴位，可以促进身体健康。

注意事项

在进行艾灸时，应注意以下事项。一是确保艾灸的温度适中，以免烫伤皮肤。二是注意艾灸的时间，不宜过长，以免过度刺激穴位；避免在空腹或饱餐后进行艾灸。三是如果有任何不适症状，应停止艾灸，并咨询专业医师的建议。

（作者供职于南宁市第一人民医院）