

小议六腑补法

补六腑的方法,一般都包括在其相表里的五脏之中。如补胃阴即寓补脾阴之中,补膀胱法也包括在补肾法之中,但有的脏腑发生病变,在治疗时还应根据其具体情况论治。例如,大肠虚寒出现的泄泻,应结合温中散寒、健脾止利来治疗;胆经湿热证候在清利胆经的同时,还应佐以健脾和胃。

各种补法,是从五脏六腑、阴阳气血几方面来说明的,人体是一个有机的整体,五脏六腑、阴阳气血之间,都是相互联系的,因而虚证的产生,有的是由于某部自身的病变所致,有的则是受到其他一方面或几方面的影响所形成。有时一脏独病,有时几脏同病。所以在临床应用补法时,要从整体观念出发,全面考虑,不但要抓住主要病机,而且还要根据

虚证程度的轻重、病势的缓急、性质的寒热、发生演变的标本等不同情况制定恰当的治疗措施,或正补、或峻补、或缓补、或温补、或滋补。这样才能充分发挥补法应有的治疗作用。

1.正补:在虚证比较单纯的情况下,如阴虚补阴、阳虚补阳、气虚补气、血虚补血;五脏中何脏虚损就补何脏,如肺气虚就补肺气,肝血虚就补肝血等。

2.峻补:多用于气血暴脱之证。症见汗出如油、身凉肢厥、气息如丝、面白如纸、脉微欲绝,或出血不止,或大吐大泻、元气欲脱。此时非峻补不能挽其危象,常用方剂如独参汤、参附汤等。

3.缓补:用于久病正虚

而不耐补之患者。这种补法选药定方须从容和缓,以逐渐恢复健康为原则,不可骤用参芪鹿茸之类。一般选用太子参、黄精、玉竹、谷芽、饴糖、芍药等药力和缓、补而不峻、不寒不热之品。

4.滋补:用于精血大伤、阴虚劳损,或热病后期、阴液耗伤等证。滋补法是用厚味滋腻之品来填补精血。常用药物有龟板、鳖甲、地黄、紫河车、羊肉、枸杞等,但在滋补的同时,还应顾护脾胃,可加入健脾和胃之品,如白术、生姜等。

5.温补:多用于虚证而且有寒象,或气血两虚、形体不足之证。常用药物有黄芪、党参、当归、肉苁蓉、

附子、肉桂、巴戟、羊肉等。

6.凉补:用于虚证且有热象之证,如血虚有热,或热病后期阴液受损、热邪未尽等。常用药物有生地、白芍、玄参、天冬、麦冬、沙参、百合、白及、玉竹。

7.间补:主要结合脏腑生理、病理变化的相互关系来进行补益。例如,脾阳虚、脾失健运而用补肾阳的方法治疗,因为肾阳有助脾阳温化蒸腾的作用,补肾阳亦间接地补益脾阳。再如由于肝经阴血不足所致的头晕目眩等症,用滋肾水的六味地黄丸之类补养肝血。

8.补气以生血:气血同源,气为血帅,气血可互相转化。气是生血的动力,血是化气的基础,因此血虚

者,治宜补血益气。常用方如当归补血汤、人参养荣汤、归脾汤等。

9.补先天与补后天:肾为先天之本,肾阳对中焦有温化作用,能助脾阳运化水谷精微升发阳气,故有“补脾不如补肾”之说。也有人认为,脾为后天之本,后天充足,不但可以充养全身,并且其精华部分可下注于肾以滋养肾精,所以又有“补肾不如补脾”之论。这两种说法都各有取向。临证时,当视其具体情况,脾虚则健脾,肾虚则补肾,脾胃俱虚则健脾补肾。

总之,补法使用恰当,确能立起沉痾,但使用不当,亦能促使疾病恶化,甚或出现意外。因此在应用时,应灵活掌握,无太过,无不及,该补则补,当用则用,以免闭门留寇,或犯实实之戒。

(张勤)



治便秘验方

生黄芪 40 克,生白术 20 克,陈皮 10 克,党参 30 克,柴胡 6 克,升麻 6 克,当归 10 克,甘草 6 克,益母草 30 克,枳实 10 克。水煎分 3 次服,每日 1 剂,连服 6 剂,即可见效。

(吴明)

治强直性脊柱炎验方

伸筋草 20 克,透骨草、千年健、荆芥各 15 克,苏木、川芎、威灵仙、桃仁、路路通各 12 克。上药水煎取液,先熏后洗患处,每日 1~2 次,每次 10~15 分钟,20 次为 1 个疗程。

(鲁莱光)

治腰椎骨质增生验方

红花、当归、土鳖虫、白芷、防风、透骨草、骨碎补、川乌各 12 克,花椒、艾叶、地骨皮、雄黄、甘草各 10 克。上药加醋 1000 毫升,煎取药液 600 毫升,趁热外洗患处 15~20 分钟,每日 2 次,每日 1 剂,6 日为 1 个疗程。(萧旭)

治胸壁扭挫伤验方

大黄 30 克,黄柏 30 克,乳香、没药、木香、延胡索各 15 克,川乌、草乌各 30 克,生天南星、细辛各 12 克。共研成细末,用鸡蛋清调成糊状,外敷患处,绷带包扎固定,24 小时换药 1 次,3 次为一个疗程。(郭旭光)

治老年性关节炎验方

熟地 300 克,鹿衔草 200 克,骨碎补 200 克,肉苁蓉 200 克,淫羊藿 200 克,鸡血藤 200 克,莱菔子 100 克。将鹿衔草、骨碎补、淫羊藿、鸡血藤、莱菔子水煎取液,浓缩成流浸膏,加适量蜂蜜(炼)调和,再加干燥研末的熟地、肉苁蓉细粉,调匀制丸,每丸重 2.5 克,每次服 2 丸,每日 3 次。(萧旭)

服用安眠药留心特殊时段

对于单纯性失眠患者来说,遵医嘱服用安眠药可有效缓解。需要注意的是,服药期间还有几个特殊时间段要留心。

起床后 安眠药常见的副作用包括嗜睡、肌无力,比起年轻人,老年人更易受到安眠药影响。患者平时就要养成起床后先坐一会儿,再下床活动的习惯,以免跌倒。晚上要适度少饮水,以减少起夜次数。

凌晨 3 点 很多人到深夜睡不着,才想起来服安眠药。但如果熬到凌晨 3 点钟以后还睡不着,最好不要服用。此时服用安眠药,容易睡过头,影响次日休息,且药物的持续作用会很强,更容易出现困倦、乏力、头晕等症状;凌晨 3 点也是人体血压较低的时段,尤其对于老人而言,如果猛然起床服药,易引起跌倒,发生骨折等风险较大。

喝完酒 安眠药是通过抑制大脑神经中枢的兴奋情况来助眠,酒精会减慢安眠药的代谢速度,让其有效成分在血液中迅速升高,从而让神经过度抑制,严重时甚至出现休克等危险情况。

擅自停药 有些患者担心服安眠药上瘾,因此症状有所减轻就擅自停药,这可能导致出现“反跳症状”,即停药后睡眠质量更差,出现焦虑、头痛、多汗等戒断反应。且随意停药后反复用药,还可能引起药物依赖。(大志)

老年人手发麻应多寻病因

痛风 手麻的老年人当中,多数因为痛风所致,尿酸沉积在正中神经处,压迫正中神经,引起手麻疼痛。

糖尿病 糖尿病可能并发周围神经病变,该病可以引起四肢麻木和感觉异常等症状。对糖尿病要进行正规合理的治疗,把血糖控制在正常范围,并补充维生素 B₁、维生素 B₆ 及维

生素 C,配合使用银杏叶制剂、川芎嗪等药物,就可以消除四肢麻木的症状。

神经炎 老年人由于长期消化吸收功能差、营养不良,会造成维生素 B₁ 缺乏,导致末梢神经炎,引起手麻。只要增加一些营养,多补充维生素 B₁,手麻就会消失。

颈椎病 中老年人常见

的颈椎骨质增生、椎间盘突出或局部关节韧带松弛,使颈椎局部血管、神经组织受压,表现出多种多样症状,手麻就是其中一种。

脑缺血 老年人大多患有高血压、高血脂,会导致血管痉挛,引起动脉硬化,加之血黏度增高,睡眠时血流缓慢,这些都会造成一过性脑缺血而导致手发麻。

(佑志)

荨麻疹的预防

荨麻疹是过敏性体质人群的多发疾病,四季均可发病,很难除根,令医生和患者较为头痛。“荨麻疹”,俗称“风团”,是过敏性疾病的代表性病种。日常从以下 6 个方面预防荨麻疹。

1.注意饮食,避免诱因。荨麻疹的发病与饮食有一定的关系,某些食物可能是诱因。例如鱼虾海鲜,含有人工色素、防腐剂、酵母菌等人工添加剂的罐头、腌腊食品、饮料等都可诱发荨麻疹。

2.注意卫生,避免不良刺

激。有荨麻疹病史的人,要注意保持室内外的清洁卫生,家中要少养猫、狗之类的宠物。避免吸入花粉、粉尘等。

3.注意药物因素引起的过敏。在临床中,有些药物可以引起荨麻疹,如青霉素、四环素、氯霉素、链霉素、磺胺类药物、多粘霉素等抗生素,安乃近、阿司匹林等解热镇痛剂。

4.积极治疗原有疾病。荨麻疹既是一种独立的疾病,也可能是某些疾病的一种皮肤表现。能导致荨麻疹的疾病较多,例如肠蛔虫、蛲虫等,龋齿、齿

槽脓肿、扁桃体炎、中耳炎、鼻窦炎等,乙型肝炎、手足癣等。另外,糖尿病、甲亢、月经紊乱,甚至体内潜在的肿瘤等,都可能引起荨麻疹。

5.保持健康心态,提高身体抵抗力。慢性荨麻疹的发作及症状加重,与人的情绪或心理刺激有一定的关系。

6.采用中药预防。某些中药,如首乌、枸杞、人参、黄芪、灵芝、大枣、女贞子、菟丝子、五味子、黄精、淮山药、党参等,具有抗自由基、提高免疫功能、促进代谢、调节神经系统和内分泌系统等多种功能,有明显的抗过敏作用。应在医生指导下用药。(李德志)



镇痛佳品话玄胡

走气分而行气止痛,为“活血化气第一品药”。《本草纲目》言:“延胡索,能行血中气滞,气中血滞,故专治一身上下诸痛,用之中的,妙不可言。盖延胡索活血化气,第一品药也。”

药理研究表明,延胡索对中枢神经系统有镇痛和催眠等作用,且有抑制胃酸分泌及抗溃疡作用,无论是复方煎剂或研末口服,均有良好的镇痛作用,临床可用于多种痛症,其加工提取物还可用于局部麻醉。延胡索目前除常用于中药配方外,

玄胡,又名元胡、延胡、延胡索,性味辛苦温,入肝、胃经,有活血散瘀、行气止痛之功,故可用于因血瘀气滞而致的脘腹疼痛、胸痹心痛、痛经、跌打损伤等症。例如著名方剂金铃子散,用延胡索与川楝子等份配伍,研末服用,治胃脘胸胁疼痛、疝气疼痛、妇女经行腹痛等。本品辛散苦泄温通,既能入血分而活血化瘀,又能

还制备成延胡酊、延胡注射液以及延胡止痛片等制剂,方便临床应用。

1.元胡止痛滴丸(中成药):方由醋延胡索、白芷组成。口服,每次 20~30 丸,每日 3 次,或遵医嘱。可理气,活血,止痛。适用于气滞血瘀所致的胃痛、胁痛、头痛及痛经。

2.复方元胡止痛片(中成药):方由延胡索、香附、川楝子、徐长卿等组成。口服,每次 2~4 片,每日 3 次。可疏气止痛。用于肝胃气痛,胃脘胀痛,胸胁痛,月经痛。

3.延胡丹胶囊(中成药):方由延胡索、瓜蒌、薤

白、丹参、枳壳、茯苓、黄连等组成。口服,每日 3 次,每次 4 粒。可宣痹除痰,活血通脉。用于痰浊壅滞挟瘀引起的冠心病、心绞痛,症见胸闷、胸痛、气短、肢体沉重、形体肥胖、痰多、舌质紫暗、苔浊腻、脉弦滑。

4.延胡索粥:延胡索 10 克,大米 100 克,白糖适量。将延胡索择净,加清水适量,浸泡 5~10 分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待煮至粥熟后,白糖调味服食,每日 1 剂。可活血、行气、止痛。适用于气滞血瘀所致的各种疼痛。

5.元胡益母草枣蛋:延胡索 10 克,益母草 30 克,

大枣 10 枚,鸡蛋 3 枚。将延胡索、益母草、大枣、鸡蛋加清水适量,煮至鸡蛋熟后,去壳再煮片刻,去渣取汁,饮汤食蛋,每次 1 枚,每日 3 次。可活血理气,化瘀止痛。适用于经行量少,血瘀作痛,舌质紫暗有瘀点或瘀斑者。

6.元胡佛手炖瘦肉:延胡索、佛手各 10 克,猪瘦肉 150 克,调味品适量。将猪肉洗净,切丝,加酱油、料酒、淀粉、椒粉等拌匀。取延胡索、佛手择净,加清水适量煮沸后,下猪肉丝,文火煮至猪瘦肉熟后,加入食盐、味精等,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可活血化瘀,行气止痛。适用于慢性胃炎,消化性溃疡。

(胡献国)