

谨防中药的肝脏损伤作用

药物导致肝损伤后,患者可在短期内出现乏力、恶心、呕吐、厌食、肝区疼痛、尿黄、眼黄等症状。在临床上,能引起肝损伤的药物非常多,其中也包括一些中药。人们往往认为中药很安全,使用起来可以无所顾忌,实际上,历代医书中对中药的毒副作用均有明确的论述。现代中药研究进一步证明部分中药的毒副作用不可忽视。笔者小汇引起损伤肝脏的部分中药供大家参考。

1. 可引起药物性肝病的中草药

①姜半夏、蒲黄、桑寄生、山慈菇等。长期或超剂量服用此类中药,可出现肝区不适或疼痛、肝功能异常等症状。

②川楝子、黄药子、蓖麻子、雷公藤等煎剂。超剂量服用此类中药,可导致中毒性肝炎。

③大黄和四季青注射液等。长时间或过量应用此类中药,会干扰体内胆红素的代谢过程,导致肝源性黄疸。

④土荆芥、石菖蒲、八角茴香、花椒、蜂头茶、千里光等中药中含有黄樟醚;青木香、木通、硝石、朱砂等中药中含有硝基化合物。长期或过量服用,可能会诱发肝癌。

2. 可引起肝损害的中成药

壮骨关节丸、疝积散、复方青黛丸(或胶囊)、克银丸、消银片(或丸)、增生平、润肤丸、昆明山海棠、银屑散、六神丸、疏风定痛丸、湿毒清、消癖宁、防风通圣丸、血毒丸、除湿丸、龙蛇追风胶囊、壮骨伸筋胶囊、养血伸筋胶囊、地奥心血康(含薯蓣皂甙)、九分散、追风透骨丸、骨仙片、甲亢宁胶囊、妇康片、妇复春、痛经内异消(化瘤丸)、

化癥丸、养血生发胶囊、首乌片、双黄连口服液、银翘片、活力更口服液、穿琥宁注射液、复方甘露饮、牛黄解毒片以及小柴胡汤、葛根汤、麻杏石甘汤等。上述中药大多属于临床上的常用药。肝功能正常的人可在常规剂量下使用,肝病患者则应尽量不用或少用这些药物,若必须使用上述药物进行治疗,应在达到治疗目的后及时停药。若服药3~7天后,出现乏力、恶心、食欲不振、尿黄、眼黄等异常现象,应立即就医诊治并检查肝功能。

确诊为药物性肝损害的患者应注意休息,并需补充足够的热量、水分和各种维生素,病情严重者应酌情使用甘草酸制剂、还原性谷胱甘肽、水飞蓟素等保肝药物进行治疗。

(李德志)

春季养护肝脏按摩法

中医认为,四季之中,春天属木,而人体的五脏之中,肝也是木性,因而春气通肝,春季易使肝旺,而肝脏在人体是主理疏泄与藏血,因此养护肝脏从春天开始。春季养护肝脏可用按摩法。

1. 揉大敦穴:盘腿端坐,赤脚,用左手拇指按压右脚大敦穴(脚大趾甲根部外侧趾甲角旁约0.1寸),左旋按压15次,右旋按压15次,然后用右手按压左脚大敦穴,手法同前。

2. 按太冲穴:盘腿端坐,用左手拇指按右脚太冲穴,沿骨缝的间隙按压并前后滑动,做20次,然后用右手拇指按压左脚太冲穴,手法同前。

3. 揉三阴交:盘腿端坐,用左手拇指按压右三阴交(内踝尖上3寸,胫骨后缘处),左旋按压15次,右旋按压15次,然后用右手按压左三阴交穴,手法同前。

4. 推揉两肋法:双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触返回,来回推揉30次。(马宝山)

五官痛按揉阳谷穴

阳谷穴出自于《灵枢》,是手太阳小肠的常用腧穴,具有生发阳气、通经活络、明目聪耳的作用,能缓解头痛目眩、目赤肿痛、耳鸣耳聋、齿痛颌肿、腕关节疾患、癫痫、癫狂等。

取穴:位于腕背横纹尺侧端,当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,尺侧腕伸肌腱的尺侧缘。

按摩方法:按摩时,

用指端甲缘掐按,连续按揉14次,然后再用拇指指腹按揉1分钟,两手交替进行。也可先从肩后、肩胛骨、上臂外缘,再到前臂尺侧的方向,按照手太阳小肠经在手臂上的循行部位敲打3~5遍,使其微微发热,然后,再把双手的小鱼际相互敲击30次,可增强对阳谷穴的刺激。

(古月)

推拿治颈肌紧张性头痛

颈肌紧张性头痛多因颈颈部长期处于某种姿势,或精神紧张、劳累过度、内分泌紊乱诱发。中医认为,过度劳累致气血不足或肝肾亏虚,风寒湿邪乘虚而入阻滞经络,导致局部气血运行不畅,久病入络、气血痹阻、留滞于头部经络,加之

颈部姿势不良,致头部气血失调,不通则痛,从而发病。通过推拿可明显改善症状。做法为:让患者趴在治疗床上,先用一指禅推法和滚法放松其两侧肩背部和颈部肌肉,后用力弹拨肩胛骨内侧角的肩胛提肌止点和阿是穴(压痛点),再用

拿法拿捏颈项部肌肉和两侧肩井穴。之后又让患者仰卧,用揉法重点按揉印堂、太阳、攒竹、神庭穴,以放松头面部,用理筋法作用于颈项部肌肉,最后以仰卧拔伸颈部为结束,整个治疗大概持续20分钟。

(吴明)

春日养肝安神可用酸枣仁

“补中,益肝气,坚筋骨,助阴气,能令人肥健”。入药疗疾方剂在历代医书也多见,如①《金匮要略》的酸枣仁汤治虚劳虚烦、不得眠:酸枣仁二两,甘草一两,知母二两,茯苓二两,芎藭二两。上五味,以水八升,煮酸枣仁得六升,纳诸药煮取三升,分温三服。②《太平圣惠方》的酸枣仁粥治骨蒸、心烦不得眠卧:酸枣仁二两。以水二大盏半,研滤取汁,以米二合煮作粥,候临熟,入地黄汁一合,更微煮过,不计时候食之。③《太平圣惠方》载治胆虚睡卧不安、心多惊悸:酸枣仁一两。炒熟令香,捣细罗为散。每服二钱,以竹叶汤调下,不计时候。④《太平圣惠方》载治心虚、神志不守,恐怖惊惕,常多恍

惚,易于健忘,睡卧不宁,梦涉危险,一切心疾:酸枣仁(微炒,去皮)、人参各一两,辰砂(研细,水飞)半两,乳香(以乳钵坐水盆中研)一分。上四味研和停,炼蜜丸如弹子大。每服一粒,温酒化下,枣汤亦得,空心临卧服。⑤《简要济众方》载治胆风毒气,虚实不调,昏沉睡多:酸枣仁一两(生用),全梃蜡茶二两,以生姜汁涂炙,令微焦,捣罗为散。每服二钱,水七分,煎六分,无时温服。⑥《普济方》载治睡中盗汗:酸枣仁、人参、茯苓各等分。上为细末,米饮调下半盏。

药理研究表明,酸枣仁有镇静、催眠、镇痛、抗惊厥、降温、降血压及兴奋子宫作用,能对抗苯钾酸钠咖啡因引起的兴奋。笔者

介绍几则治疗方,供读者选用。

1. 酸枣仁粥:酸枣仁30克,大米100克,白糖适量。将酸枣仁择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待粥熟时下白糖,再煮一、二沸即成,或将酸枣仁择净,研细,每次取药末3~5克,待粥熟时调入粥中服食,每日1剂。可养肝安神,有助睡眠。

2. 酸枣仁茶:龙眼肉、炒枣仁各10克,白糖少许。将二药同放锅中,加清水适量,武火烧沸后,转文火煎熬20分钟,去渣取汁,再加白糖拌匀即成,代茶饮服。可养血安神。

3. 酸枣仁糊:酸枣仁10克,研为细末,置肚脐中,或足底涌泉穴,外用伤湿止痛膏固定,每日1换。可养肝安神。

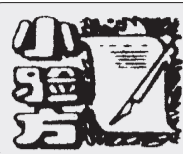
需要注意的是,本品有兴奋子宫作用,故孕妇慎用。

(胡献国)



中医认为,肝藏血,主疏泄。肝主春令,春日肝木旺,易致疏泄太过,出现烦躁易怒、失眠多梦、肋肋不适等。春日养肝安神可用酸枣仁。

酸枣仁,为鼠李科植物酸枣的成熟果实。性味甘、平,入心、肝经。有养心安神、敛汗生津之功。本品性质平和,甘补酸收,功能补养心肝、收敛心气,为养心阴、益肝血而宁心神的良药。《本草纲目》言其“主治心腹寒热,邪结气聚,四肢酸痛湿痹。久服安五脏,轻身,延年”。《本经》言其



治小便失禁验方

生石膏30克,杏仁、白术、白芍各10克,麻黄、防风、陈皮、葛根各6克,升麻、生甘草各3克。水煎取液,早晚分服,每日1剂。(李志良)

治中风患肢水肿方

透骨消30克,伸筋草、桑枝、桂枝、乳香、没药各15克。上药水煎取药液,倒入脚盆,先熏后洗患肢,每次30分钟,每日1剂。(郑玉平)

头部脂溢性皮炎外洗方

炙黄芪60克,石榴皮、黄柏、地肤子、苦参、白鲜皮、花椒、蛇床子、百部、雄黄、硫磺、明矾各30克。上药一同水煎,煮沸30分钟,滤取药液,候温,用药液洗浴头部,隔日1次,每次20分钟,4周为1个疗程。此方有燥湿清热、祛风解毒、杀虫止痒功效,故对脂溢性皮炎有良效。(郑玉平)

治生殖器疱疹验方

苦参、鱼腥草各30克,黄柏、地榆、板蓝根各20克,红花10克,青黛6克(布包)。水煎取液,分3次服,每日1剂。药渣再煎水外洗。一般连用15~20天即可痊愈。(郭旭光)

治肺结核咯血验方

青黛(另包兑服)、诃子各6克,瓜蒌仁(去油制霜)、仙鹤草、炒栀子各9克,白及、白茅根各30克,三七1.5克,阿胶(烊化冲服)、茜草各12克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。一般服药1~3剂咯血即止。(鲁莱光)

治血小板减少症验方

鲜羊肝100克,黑豆50克,花生仁50克,大枣50克,核桃仁50克。共煮熟后服用,2日1剂,分2~4次服完,15剂为1个疗程。此方有补益肝肾、补血生血作用,对血小板减少症有显著疗效。(萧旭)