



# “咬牙切齿”有良方

■杏 仁

实证多责于心脾积热,虚证则以脾虚夹积为多见,虫积则虚实相兼。总之,有热清热,有虚补虚,有虫子打虫子。

心脾积热,症见:夜间磨牙反复发作为,磨牙声音响亮,面赤唇红烦躁或哭啼,口干或渴,大便干结,小便黄赤,用清胃散,也可以用黄连上清片。

脾虚夹积,症见:夜间磨牙反复发作为,病程较久,磨牙声音较低,神疲乏力,面色萎黄,形体消瘦,或不思乳食,食则饱胀腹满,喜伏卧或有脘腹胀满,呕吐酸馊,夜寐不安,大便溏薄,每天2-3次,夹有乳片或食物残渣,用人参健脾丸配合保和丸。

虫积型,症见:夜间磨牙,睡眠不安,易烦,脐周疼痛时作时止,能食而瘦,或有纳呆,经常鼻痒,唇内有粟状颗粒或面部有白色虫斑,大便时稀时烂,脉时大时小。舌红有小红点,苔腻。这种多为有蛔虫,推荐用乌梅丸。乌梅丸是杀虫药,可以缓肝调中,清上温下,泻中有补,不会伤到孩子的脾胃。

以上三种最常见。但有时会有其他的脏腑疾患夹杂其中。除了精神压力之外,还与吸烟、饮酒、喝咖啡等有一定的关系。也可见于抗抑郁症药物治疗出现的副作用。

介绍几个小方子:

一、白术钩藤饮:生白术12克,钩藤9克(后下)。水煎服,也可以用免煎颗粒剂。举例:刘某,男,7岁。其母述患儿今年以来夜间睡眠磨牙不止,切切有声,醒则如常。日间精神尚好,唯食物不多,喜杂食,大便干或稍滞干结,无端哭闹。常偶因受凉或食寒凉冷饮则腹泻,舌质稍淡,脉稍弱。此脾虚,当补气健脾,予白术钩藤饮。用药1周,磨牙基本停止,睡眠安稳,饮食亦渐增,去钩藤,单以白术12克,再服1周。磨牙症状完全消失,饮食大有好转,脾气急躁明显改善。

二、夏苓升清汤:法半夏、茯苓、橘红、石菖蒲、荷叶各10克,炙甘草6克。可理气化痰,健脾和胃。

三、芦根饮:芦根30克白芍30克黄

# 健康教育

苓15克甘草10克。

四、小柴胡加龙骨牡蛎汤:柴胡8g,法半夏6g,黄芩6g,大枣10g,生姜三片,党参10g,炙甘草5g,生龙骨15g,生牡蛎15g,7剂。每日1剂,水煎服,分2次温服。此方有别于柴胡加龙骨牡蛎汤。桂枝、大黄、铅丹、茯苓为治伤寒下后烦悸、谵语的病证去掉此四味旨在调理肝胆脾胃、气机郁滞之证。本方兼有重镇安神息风之功。

五、食疗方  
①每晚睡前食用一块生橘皮连续2-3日。

②枸杞菜猪肝瘦肉汤。

最后推荐严重磨牙的“杀手锏”——齧齿汤:龙骨20克,牡蛎20克,酸枣仁20克,乌梅20克,钩藤20克,白芍20克,当归10克,鸡内金10克,茯苓10克,陈皮10克,石膏蒲6克,远志6克,半夏10克,枳实10克,竹茹10克,甘草3克。3-9剂,水煎服,每日1剂。可以养心安神、平肝潜用,化痰理气。

# 杏林片叶

11月8日,我院工会联手兴化市总工会“家”课堂于11月8日至14日举办中医院专场烘焙技能培训课程。

11月8日到13日,我院朱杰主任医师应市总工会之邀,为职工举办了为期六天的健康管理培训,深受学员欢迎。

11月17日,黄煌经方团队专家李永教授来我院坐诊。

11月21日,扬州市中医院内科主任王道成教授来我院坐诊。

# 中醫印記

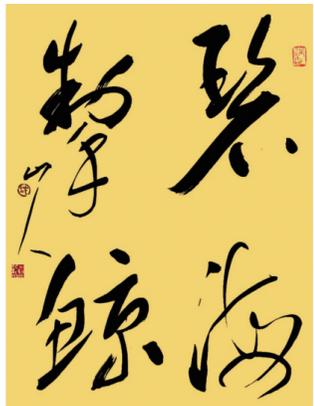


[篆刻]涵养天机

作者: 陈晖

附记:走进南宋大儒朱熹曾经讲学过的庐山脚下的白鹿洞书院,我看到过朱老夫子“涵养天机”的手迹拓片,便买了回来。于是将书房取名为“涵天斋”。朱熹说:“读而未晓则思,思而未晓则读。”“读书无疑者,须教有疑,有疑者,却要无疑,到这里方是长进。”“学贵知疑,小疑则小进,大疑则大进。”对我研究学术启发很大。“天机”一词出自道家典籍,意指自然、率真,自然而然为率,回归自然为真。“天机说”似即当今所谓“灵感论”。涵养指身心方面的修养,要严肃而不孤僻,活泼而不放浪,稳重而不呆板,热情而不轻狂,沉着而不寡言,和气而不盲从。“涵养天机”就是孟子所说的“我善养吾浩然之气”。

# 书画一乐



书 法 (释文:碧海擎鲸) 沈同生 作

# 阿喀琉斯之踵

■夏勇江

古希腊神话中,凡人珀琉斯和美貌仙女忒提斯生了个宝贝儿子,取名阿喀琉斯,忒提斯为了让儿子炼成“金钟罩”,在他刚出生时就将其倒提着浸进冥河,使他周身刀箭不入,被称为“希腊第一勇士”。唯有被手提着的脚踵并没有浸到河水,成为他身体惟一薄弱之处。后来参与特洛伊战争,被太阳神阿波罗的暗箭射中脚踵而失去神奇的力量。

足跟痛指足跟骨部位的疼痛,或在其下部,或在其后部,或伴跟骨两侧的疼痛,行走不便。是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。

隋代著名医学家巢元方称足跟痛为“脚根烦”,书云:“脚根烦者脚跟忽痛,不得着也,世俗呼为脚根烦。”金元四大家之一的大医学家朱丹溪在《丹

溪心法》中称之为“足跟痛”。足跟痛,分为跟后痛、跟下痛,跟后痛有跟骨后滑囊炎、跟腱炎、跟骨骨突炎,跟下痛有足跟骨刺、跖筋膜炎、跟垫痛,常见的为跖筋膜炎。

足底筋膜是位于足底的一个扇形的结缔纤维组织,从跟骨延伸到五个脚趾,像渔网一样牵拉住这些骨头,在走路时,会随着步伐一张一弛。它贯穿了整个足底,起着吸收震荡、维持足弓、增强稳定性以及弹性的作用。但是当它受到反复的牵拉,或许就会出现断裂或者是劳损,引起无菌性的炎症,从而产生疼痛的情况。它的疼痛点在足跟前下部及足心。

往往发生在久立或行走者,由长期、慢性轻伤引起。侧位X射线片显示跟骨骨刺。但是有骨刺不一定有足跟痛,跖筋膜炎不一定有骨刺。

# 中医文化

日常生活如何预防?  
1.跟痛者,肥胖的患者相对比例高,所以尽量减轻自身的重量。

2.选择合适的鞋子,比如说穿软底的鞋子,减少自身的磨损以及伤害。必要时使用足弓垫。

3.健身运动前,特别跑跳等动作,充分的热身,舒缓足底筋膜,减少炎症的发生。

4.温水足浴,舒筋活络,改善局部血液循环,中药熏洗效果更佳。

《释名》:“踵:足后曰跟,又谓之踵。踵,钟也。钟,聚也,体之所钟聚也。”此言足的踵部为承受全身体量的地方。身体的重量由双脚来承担,脚后跟是关键,如果受到伤害,成为身体的薄弱部位,带来诸多不便及痛苦,日常生活要加强保护,避免“阿喀琉斯之踵”。

# 名医名科

个体膀胱容量小,加上饮水量多,那么排尿次数也相对增加。反之青壮年肾气盛,膀胱容量超过300毫升时则尿次也相对减少。这些皆属于正常的排尿规律,无需寻医问药。

不正常的尿量、尿次改变,表现为成人白天排尿次数在八次以上,甚至一小时数次,即为尿频,可因多种疾病而引起,比如:高热寒战腰痛、尿频尿急、尿液深黄、甚至肉眼血尿的肾盂肾炎;尿频尿急、少腹胀、会阴痛、前尿道刺痛的急性膀胱炎或急性前列腺炎;尿频余沥、腰酸白浊、阳痿早泄的慢性前列腺炎;饮一溲一的早期糖尿病;饮一溲二的尿崩症;更有可怕的尿量减少、水肿、厌食甚至呕吐的肾衰竭,都是应该及时到医院检查治疗的。

老年男性由于肾气不足,膀胱气化功能失常,夜间抗利尿激素分泌减少而出现的夜尿增多,排尿困难,尿流分叉、余沥不尽等症状,又多与前列腺增生症相关。应当及时检查前列腺体积,膀胱残余尿量,以确定是否需要手术治疗或长期服药;至于儿童,由于排尿反射尚未健全,或尿频、或遗尿又当别论不赘。

刮动肌舒张,膀胱逼尿肌收缩,通过肌肉的协同作用,使得膀胱内的尿液从前尿道排出。传统的观念认为蠕动波是由肾盂和肾盏充满尿液而被动地扩张后引起的;新近认为输尿管平滑肌同心肌和胃肠平滑肌一样也有起步点,能自动的产生动作电位。由此可见人体排尿是在一系列复杂的神经肌肉协同下完成的。这就是《内经》:“膀胱者,州都之官,气化则能出也”。

成人每天正常饮、餐后,所产生的尿液总量约为1500至2000毫升,白天排尿次数为6次左右,夜间排尿0至1次。然而尿量的多与少,除了疾病以外又与气候、劳动、运动、体质等因素密切相关;排尿频率又与个体膀胱容量、体质因素相关。比如炎热的夏季皮肤蒸发的水分较多;高温燥热的环境下劳作出汗而又未及时补充水分;剧烈的健身运动至汗出淋漓;又如阴虚阳亢体质的人,均可使尿量减少,且尿色深黄。而饮水量多的人、寒冷的冬季、脾胃阳虚体质的个体,则尿量多而色淡黄或为白色。因此,通常情况下,成人一昼夜的排尿次数在6至8次,属于正常。如果

2021年11月22日

星期一

农历辛丑年十月十八

第8327期

今日8版



# 方捷主持召开市委常委会会议

02

兴达速度! 9个月建成12万平方米厂房进入设备安装阶段

# 方捷会见光大集团考察团一行

02

03

# 我市与南农大共建全国农业科技现代化先行县

02

市市监局多渠道监管化妆品

03

中堡: 捕捞节上展示渔猎风情生态风光

04

提取住房公积金“还贷”《办法》出台

04

编辑/陆 铃 校对/朱 楠 组版/施 佳

汪翔摄



11月21日下午,市教育局在昭阳湖初级中学举行“唱响正能量、坚定跟党走”合唱比赛。来自全城市乡共20多所中小学校代表队参赛,《歌唱祖国》《在灿烂的阳光下》《唱支山歌给党听》等一曲曲红色赞歌在礼堂唱响。此次活动让同学们接受了爱国主义教育,同时也展示我市中小學生昂扬向上的精神风貌。

# “兴化公筷”在行动

