



“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,石菖蒲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,我院朱杰主任中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

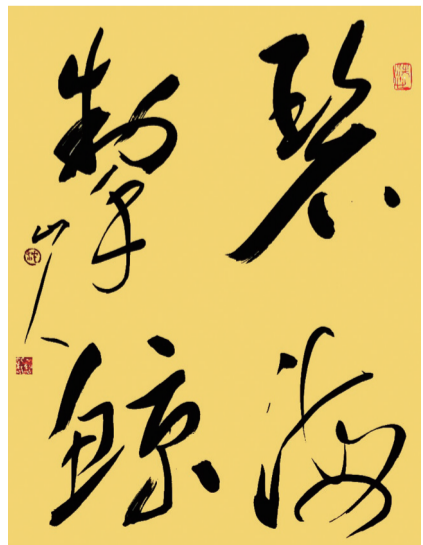


[篆刻]涵养天机

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:碧海掣鲸) 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“脚根颊”,书云:“脚根颊者脚跟忽痛,不得着也,世俗呼为脚根颊。”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”。

名醫名科

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。

琐话尿频

■卞文伯

“尿频”是泌尿科、男科门诊常见的主诉症状,随着人们健康意识的增强,加上媒体广告的夸大宣传,过分关注尿量、尿次变化者很常见,更有人因为尿次的增多而焦虑不安。

如何判断是否为病态的尿频呢?《内经》曰:“智者察同”。所谓“同”即规律,探寻并掌握规律,首先得了解成人在正常生理状态下,每天产生的尿量与排尿频率,那么面对非病态的所谓尿频,便可择怀。

正常情况下,肾脏产生的尿液经肾盂从输尿管入膀胱,输尿管由平滑肌组成,下端斜着穿入膀胱三角区两侧,能作蠕动,从肾盂向下传布,蠕动波每分钟发生1至5次,蠕动波每次持续约7秒钟,随着蠕动波的进行,将尿液喷入膀胱,当蠕动波到达时,即引起入口的开放,而在膀胱接受尿液膨胀时,即可使入口受压而关闭,从而阻止了膀胱内尿液倒流。当膀胱内尿液存储到大约300毫升时,刺激管理排尿的低级中枢产生尿意,感受器兴奋后可以兴奋神经冲动,传到排尿中枢,排尿中枢通过冲动发向大脑皮层,当大脑皮层接受冲动后即发出指令,诱发排尿反射——尿道内

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

