

国医大师黄瑾明论治壮医三道两路病临床治验

□ 国医大师黄瑾明学术思想与临床诊疗传承发展研究中心国际壮医医院分中心
秦祖杰全国名老中医药专家传承工作室
整理:王成龙 郑玲 蒋桂江 指导:秦祖杰 黄瑾明

谷道病

谷道即食物进入人体得以消化吸收之通道(壮语称为“条根埃”)。谷道主要是指食道和胃肠。其化生的枢纽脏腑在肝、胆、胰。食物经口、咽、食道入胃,经胃的腐熟消化(此中有肝、胆、胰参与化生),进入“虽勒”(小肠)泌别清浊。清者为营养物质,输布全身,发挥营养作用;浊者经“虽老”(大肠)变为糟粕,排出体外。故谷道的功能主要包括消化吸收和排泄糟粕两个方面。

谷道病是指身体摄取食物,消化、吸收、传导营养精微物质,排泄体内之糟粕等功能产生障碍的疾病,主要表现为呕吐、呃逆、嗝气、厌食、腹泻,或便秘、腹胀、腹痛等。谷道病多为寒、湿、热、毒邪或时邪疫毒直犯谷道,或由于饮食不节、损伤谷道而致;治疗上辨毒、辨虚,以祛除毒邪,疏通谷道,调谷道之气为主。

验案:胴尹(胃痛)

梁某,女,44岁,职工。初诊日期:2022年6月11日。
主诉:诉胃脘隐痛伴反复嗝气10年余,加重10天。
现病史:患者10年前开始出现空腹时胃脘隐痛伴嗝气,无腹胀。曾间断持续地吃中药治疗,症状时有缓解。10天前出现胃脘疼痛,嗝气加重,时有腹泻,排便每天3次,做胃镜检查

示慢性浅表性胃炎。曾服用西药治疗,效果不明显。刻下证:患者形体偏瘦,胃脘隐痛,按之疼痛稍缓解,偶见恶心呕吐,口燥咽干,胃纳差,完谷不化,寐差,面色萎黄。舌质红,少苔,脉弦细。

壮医诊断:胴尹(阴证)

中医诊断:胃痛(胃阴亏虚证)

西医诊断:慢性胃炎

治疗:壮医针灸结合壮药内服治疗。

1. 壮医针刺

取穴:脐内环穴(肝、脾胃、肾)、上脐行穴、内庭穴、足三里穴、三阴交穴、脾俞穴、胃俞穴。

手法:针脐内环穴(肝、脾胃、肾)用壮医天阴阳针法,进针后直接留针30分钟。针足三里穴,用吐纳补法,补4次。其他穴位无痛进针,不求酸、胀、麻针感,留针30分钟。每周针灸2次。

2. 壮医药线灸

取穴:上脐行穴、内关穴、中脘穴、合谷穴、曲池穴、内庭穴、趾背穴、食背穴。

方法:每穴点灸3壮,每日1次,均用泻法。

3. 壮药内服

处方:旋覆花10克(布包煎),代赭石10克(先煎),法半夏10克,陈皮6克,党参20克,茯苓15克,白术15克,柴胡6克,白芍10克,香附10克,枳壳10克,炙甘草6克,麦芽15克,

山楂15克,神曲10克。7剂,每日1剂,水煎分2次温服。

4. 内服黄氏补谷健胃汤

处方:党参15克,陈皮6克,山药30克,白术10克,广西蜜枣10克。

用法:浸泡好的党参、茯苓、白术、陈皮用净布包起,放入砂锅内同猪排骨500克、蜜枣一同武火煮沸后,改文火炖3小时,去汤上白沫,炖直至酥软,加入盐少许调味,去药渣,喝汤吃肉,分2~3次服,日常调理用,可一周1~2次。

2022年6月18日二诊:患者诉经上述治疗后,胃脘隐痛症状较前好转,仍有嗝气,解稀烂便次数减少,继续内服上方7剂,并配合壮医针刺及壮医药线灸,取穴及手法同上。

2022年6月25日三诊:患者诉经上述治疗后,不再胃脘痛,嗝气减少。舌质淡红,薄白,脉细。处方:黄芪30克,白术15克,陈皮6克,升麻10克,柴胡10克,党参30克,当归15克,桔梗10克,炒枳壳25克,炙甘草10克,麦芽15克,山楂15克,神曲10克,柏子仁20克,酸枣仁30克,五味子10克。7剂,每日1剂,水煎分2次温服。同时配合壮医针刺,取穴及手法同上。

2022年7月2日四诊:经上述治疗后,患者诉睡眠改善,胃痛未见发作,气色

好转。要求继续予壮医针刺及内服黄氏调气汤、黄氏补谷健胃汤巩固疗效。

随访三个月,胴尹(胃痛)未见复发,嗝气减少,纳寐可。

【按】胴尹(胃痛),是以胃脘部近心窝处疼痛为主症的疾病,急慢性胃炎、功能性消化不良、胃及十二指肠溃疡等均可归属于本病范畴。胴尹(胃痛)既是临床上一种常见的独立疾病,又是谷道病中多种疾病的一个症状。

壮医认为,胴尹(胃痛)主因人体内天地人三气不同步而发病,缘由外感邪毒阻滞三道两路,或饮食不节,恣纵口腹,过服寒凉,寒邪凝滞于谷道,以致气不畅而致胃脘部疼痛,或内伤情志,脏腑功能失调,年高体虚等,导致气机失调,谷道失于濡养而疼痛。病变部位属于壮医谷道病范围。胴尹(胃痛)以辨清虚实为要,如实证者,应区别寒毒凝滞谷道或龙火两路瘀堵,分别给予祛寒毒、疏通龙路火路瘀毒之法;虚证者当辨虚寒与阴虚,分别治予补虚之补阳或补阴法。胴尹(胃痛)的治疗以调谷道,解毒止痛为大法,通过疏通谷道气机,辅以补虚,以达“通则不痛”。

黄老尤善于运用壮医针灸结合壮药内服治疗胴尹(胃痛),经过多年的临床验证,证明疗效确切,效果显著。本病辨证时以嗝气

频作、胃脘隐痛、口燥咽干为要点。故在治疗上采用壮医针刺治疗及壮药内服,同时配合壮医药线灸治疗,方中重用黄芪,通调健运谷道,配以红参、白术、炙甘草,甘温补虚。脾虚日久,化源乏力,则营血亦虚,更以当归养血和营,配伍陈皮理气醒脾,助气机升降,又加升麻、柴胡二药,轻清升散,协诸益气之品升提下陷之中气,枳壳破气除满,消气滞除胸胁胀痛,酌加麦芽、山楂、神曲健脾和胃,柏子仁、酸枣仁、五味子安神助眠,桔梗载药上行,助全方药物补气调畅谷道。在壮族先民千百年的饮食习惯中,认为“补虚当用血肉有情之品”,故黄老在治疗胴尹(胃痛)的过程中,结合壮医黄氏补谷健胃方。方中党参补气健脾养胃,脾喜燥恶湿,故用白术,健脾燥湿以助运化,茯苓渗湿健脾,陈皮理气健脾,一同共奏通调补益谷道之功。

壮医药线灸疗法广泛流传于广西壮族民间,其将经壮药液泡制的苕麻线点燃后,直接灼灸人体体表一定穴位或部位,借助火的温和热性以及药物的功效,补虚调气,扶正祛毒,恢复谷道、龙火二路正常运转,从而达到“通则不痛”。黄老用壮医药线灸疗法辅助壮医针刺及壮药内服,能有效将内外毒邪祛除,使三气同步,胴尹(胃痛)自愈,可使“血润肝荣,脾不受

制,逆气自平”。三诊时,根据患者舌脉以及症状,黄老遂辨证施治,调整为壮医黄氏调气汤,顾护脾胃,方中重用黄芪,通调健运谷道,配以红参、白术、炙甘草,甘温补虚。脾虚日久,化源乏力,则营血亦虚,更以当归养血和营,配伍陈皮理气醒脾,助气机升降,又加升麻、柴胡二药,轻清升散,协诸益气之品升提下陷之中气,枳壳破气除满,消气滞除胸胁胀痛,酌加麦芽、山楂、神曲健脾和胃,柏子仁、酸枣仁、五味子安神助眠,桔梗载药上行,助全方药物补气调畅谷道。在壮族先民千百年的饮食习惯中,认为“补虚当用血肉有情之品”,故黄老在治疗胴尹(胃痛)的过程中,结合壮医黄氏补谷健胃方。方中党参补气健脾养胃,脾喜燥恶湿,故用白术,健脾燥湿以助运化,茯苓渗湿健脾,陈皮理气健脾,一同共奏通调补益谷道之功。

壮医药线灸疗法广泛流传于广西壮族民间,其将经壮药液泡制的苕麻线点燃后,直接灼灸人体体表一定穴位或部位,借助火的温和热性以及药物的功效,补虚调气,扶正祛毒,恢复谷道、龙火二路正常运转,从而达到“通则不痛”。黄老用壮医药线灸疗法辅助壮医针刺及壮药内服,能有效将内外毒邪祛除,使三气同步,胴尹(胃痛)自愈,可使“血润肝荣,脾不受

足跟痛的病因及自主运动方法

足跟痛医学上称之为“跟痛症”,是以足跟部疼痛伴站立、行走受限为主要病变的疾病,好发于久站和长时间走路人群,如超市售货员、教师、IT行业从业者、走路健身的中老年人、理发师等,此外少数严重腰椎间盘突出患者也会出现。

足跟痛的原因

骨刺:跟骨退行性改变导致的骨质增生,就是老百姓所谓的“骨刺”,它是导致足跟痛的常见原因之一。骨刺本身并不会引起疼痛,但当它长期存在,长骨刺的跟骨长期负重或负重过大,会引起局部充血,发生无菌性炎症,刺激病变部神经,导致足跟痛,此时“骨刺”才真正成为了致病的元凶。如果患者在治疗足部其他疾病时,拍摄X线片发现跟骨患上了骨刺,但自己没有感觉到任何症状,多半不用紧张,也不需要过度治疗。

足底拓腱膜炎:拓腱膜是足底部的一个纤维结构,是足底维持正常足弓、缓冲震荡、加强弹跳力作用的腱性组织。老年人由于足部肌肉和韧带发生松弛,足弓变得低平,足底的拓腱膜要承受更大的力量,长期受到刺激后,容易在跟骨起点处形成退行性改变,即拓腱膜炎。拓腱膜炎的疼痛很独特,表现为晨起下床最初几步时疼痛最重,有如踩到钉子般刺痛,令你站在原地,不敢活动,足底还可有胀裂感,但若缓慢行走几步后,疼痛就会明显减轻。足底拓腱膜炎多见于40~60岁的中老年人及肥胖人群,但近年伴随生活环境和职业的多元化改变,发病人群趋于年轻化。目前,它是青壮年足跟痛患者较常见的一种病因,大多患者都是由于职业特点,如站立工作时长且长年累月缺乏有效休息,致使足底肌肉腱膜“疲劳”而产生劳损,劳损的腱膜由于长期处于紧绷状态,张力增高,腱膜起点处反复摩擦和牵拉,由此发生局部充血肿胀及

无菌性炎性渗出的改变,致使组织胺类致痛因子释放,引发疼痛。

足弓异常:足弓结构发育异常,也会引起足跟痛。足分内外二个纵弓和一个横弓,内纵弓由跟骨、距骨、舟骨、楔骨和第一、二、三跖骨组成。外纵弓由跟骨、骰骨和四、五跖骨组成。内外纵弓的组成中都包括跟骨,跟骨是足弓负重的主要部分,人体在站立位时,跟骨与距骨承担了约50%的体重,足弓本身的构造是为了人行走时吸收震荡,如果出现足弓异常,足跟痛发生的概率会明显上升。

足跟痛的自主运动方法

足跟痛患者应尽量避免长期站立和行走,足跟部应使用厚实软垫保护,避免穿薄底布鞋,多用温水泡脚,有条件时应辅以理疗。

另外,常做三个动作也可以缓解足跟痛:

足弓拉伸:平躺在床上,抬起并伸直腿,用一条毛巾把足前部裹起来,然后双手拉动毛巾,拉伸大脚趾根部球状关节和脚踝,直到膝盖伸直,足部慢慢指向鼻子,以拉伸足底筋膜,减少疼痛,坚持练习3~5分钟。这种方法可以有效拉伸足跟筋膜。

脚底蹬踏动作:平躺在床上,模拟蹬自行车的动作,这个动作能增强拓腱膜的张力,加强其抗劳损能力,减轻局部炎症。每次需重复动作100~200次。

脚趾夹物法:这个运动专门拉伸处于足底筋膜下的肌肉组织群,只要简单地把脚趾弯曲,做出宛如要夹住一支铅笔的姿势即可。

温馨提示:足跟痛虽在疼痛表现形式上大致相同,但病因各不相同,治疗方法也需辨证,所以当出现足跟疼痛时,不要一味认为是跟骨“骨刺”造成,需到医院查清病因后再对症治疗。

(马云)

网球肘的自我按摩

网球肘又称肱骨外上髁炎,是因外伤、慢性劳损导致的前臂部分肌肉与肱骨外上髁连接处的无菌性疾病,其实质是肌腱组织的退行性改变。患者如果度过了急性发作期,就可以通过按摩方法来促进痊愈,按摩可以起到促进局部血液循环的作用,同时还可以促进炎症吸收,缓解局部疼痛的症状。

1. 点揉曲池穴、合谷穴:首先采取坐位或者站位,然后用健侧手指力度适中地按压患侧上肢的曲池穴、合谷穴,以按压后局部感到酸胀为佳。完后可以继续按顺时针方向来揉这两个穴位,每穴的时间保持在约1分钟。曲池穴、合谷穴均属于清热止痛的要穴,效果非常强大,平时患者经常点揉,不仅可以缓解局部及全身疼痛,还可以起到强身健体的作用。

2. 点揉手三里穴:按摩的时候首先应该用健侧

手指力度适中地按压患病部位的手三里穴。同样是先采取顺时针方向点揉,时间保持约1分钟。这是一个治疗网球肘效果最好的穴位。

3. 点揉肘髎穴、阿是穴:操作的时候同样是把健侧手指按压住这两个穴位,一般来说患者可以在肘髎穴周围找出压痛点,因此患者的治疗点亦位于此处。而阿是穴也是患者前臂按压时会发生疼痛的部位,按摩的时候同样以感到酸痛为佳。

4. 点揉肱骨外上髁:用健侧手指按揉疼痛部位的肱骨外上髁最痛处,同样是以局部出现了酸痛的感觉能忍受为佳,然后接下来就可以按顺时针方向按揉此穴位,时间大约3分钟。

此外,网球肘患者在按摩同时如果可以配合局部热敷的话,可以让治疗的效果更明显,但是一定要注意坚持进行治疗。

(陈安)