



治落枕验方

桂枝 12 克, 栝蒌根 24 克, 麻黄 10 克, 葛根 30 克, 川芎 18 克, 白芍 24 克, 甘草 10 克。水煎分 2~3 次服, 每日 1 剂, 10 剂为 1 个疗程。

(吴 明)

治急性阑尾炎验方

银花、蒲公英、白花蛇舌草、败酱草、连翘、冬瓜子各 30 克, 赤芍、牡丹皮、川楝子、桃仁、木香各 9 克, 大黄 15 克(后下)。水煎 2 次分 3 次服, 每日 1~2 剂。此方清热解毒、行气止痛之功, 适用于治急性阑尾炎。(郭亚维)

治结节性痒疹验方

乌梢蛇 9 克, 羌活 9 克, 白芷 6 克, 荆芥 9 克, 防风 9 克, 马尾连 9 克, 黄芩 9 克, 金银花 9 克。水煎服, 每日 1 剂, 1 个月为 1 个疗程。另取蛇床子 25 克加 75% 酒精 100 毫升, 浸泡 3 天后外搽患处, 每日 2 次。(蒋振民)

治早搏验方

柴胡 12 克, 白芍 12 克, 茯苓 12 克, 当归 12 克, 炙甘草 12 克, 丹参 12 克, 茯神 12 克, 生龙骨 12 克, 白术 8 克, 川芎 8 克, 薄荷 4 克, 黄连 4 克。上药加水适量, 浸泡 1 小时, 水煎 2 次, 每次 30 分钟, 合并药液, 分早晚 2 次温服, 每日 1 剂。(蒋振民)

治湿热痛风验方

黄芪 15 克, 党参 12 克, 柴胡 10 克, 羌活、独活、防风、白术、茯苓、白芍、半夏、黄芩各 9 克, 炙甘草 6 克, 黄连 3 克。发病期每日 1 剂, 间歇期 2 日 1 剂, 水煎分 3 次服。(吴 明)

长期腰酸究其原因

门诊遇到许多因长期腰酸而来就诊的患者, 问是不是因为腰椎间盘突出而引起腰酸? 其实不然, 长期腰酸的患者大多是由腰肌劳损引起的, 与腰椎间盘突出无关。

**何为腰肌劳损** 腰肌劳损又称功能性腰痛、慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等, 实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症。主要症状是腰或腰骶部胀痛、酸痛, 反复发作。疼痛可随气候变化或劳累程度而变化, 如日间劳累加重, 休息后可减轻症状。

**腰肌劳损的病因** 腰肌劳损是临床常见病, 发病因素较多。较常见病因有: 急性腰扭伤后治疗不及时、处理方法不当; 长期反复的过度腰部运动及过度负荷, 如长时期坐位、久站或从弯腰位到直立位手持重物、抬物, 均可使腰肌长期处于高张力状态, 久而久之可导致慢性腰肌劳损。因日积月累, 中老年人的肌纤维变性, 甚而少量撕裂, 形成瘢痕、纤维索条或粘连, 久之则成慢性腰背痛。

**腰肌劳损的症状** 患者的症状主要表现为腰部酸痛或胀痛, 部分患者感觉刺痛或灼痛。劳累时加重, 休息时减轻。适当活动和经常改变体位时, 能减轻疼痛症状, 活动过度又加重。患者常不能坚持弯腰工作, 常被迫时时伸腰, 或以拳头击腰部以缓解疼痛。

**腰肌劳损的预防** 腰肌劳损的患者应避免过劳, 矫正不良体位。应加强腰背肌锻炼, 防止肌肉张力失调, 锻炼方法有: 如采取俯卧位, 去枕, 然后用力挺胸抬头, 双手双脚向空中伸展; 也可仰卧床上, 去枕, 头部用力向后顶床, 抬起肩部的动作。此外, 也可以理疗、推拿、按摩以舒筋活血, 减轻症状。

如果疼痛仍不能得到很好的控制, 可予以消炎止痛药、注射皮质类固醇、口服非甾体抗炎药, 以及局部外用肌松药及镇痛药治疗。必要时可在压痛点局部封闭治疗, 以及小针刀等手术治疗。

(李大夫)



阿莫西林、四环素、氧氟沙星、多黏菌素等。此类药物中, 有部分药物可能会引起药源性哮喘, 主要特点为起病迅速、强烈, 存在个体差异。

**维生素制剂:** 主要是维生素 K<sub>1</sub> 注射液。维生素 K 是肝脏合成凝血酶原不可缺少的物质, 其作用是促使凝血酶原前体转变为凝血酶原。缺乏维生素 K 会引起低凝血酶原血症, 导致凝血障碍。而维生素 K 引起过敏反应时, 常伴随哮喘、支气管痉挛。静脉注射速度过快、超过 5 毫克/分钟时, 可引起面部潮红、出汗、支气管痉挛、心动过速、低血压等。由于维生素 K<sub>1</sub> 注射液可通过胎盘, 临产的孕妇应尽量避免使用。

(李德勇)

可能会引起哮喘的药物

胡大爷最近不知什么原因突然出现了哮喘, 这让他和家人非常紧张。但经过检查, 胡大爷的体检结果并没有什么异常。后来经过反复询问, 医生发现胡大爷的哮喘可能与他最近服用的阿司匹林肠溶片有关。医生让他先停药观察, 果不其然, 停药一段时间后, 胡大爷的哮喘没有再发作。医生表示, 有些药物长期服用的确会引起哮喘。这些药物都有哪些呢?

**解热镇痛药:** 常用有阿司匹林肠溶片、美洛昔康片(分散片)、洛索洛芬钠片(分散片)、吲哚美辛肠溶片等。这些药物的作用机理是抑制环氧酶, 使前列腺素的合成减少。前列腺素可以扩张支气管, 而解热镇痛药可增加体内产生的支气管收缩剂和促分泌素, 会刺激支气管壁收缩, 发生痉挛, 从而引起药源性哮喘。

阿司匹林肠溶片常用于降低急性心肌梗死疑似患者的发病风险、预防心肌梗死复发、降

低短暂性脑缺血的发作及其继发脑卒中的风险、降低稳定性和不稳定性心绞痛患者的发病风险等, 但是, 它有可能会引发支气管痉挛性过敏反应, 主要表现为呼吸困难或哮喘。

美洛昔康片用于骨关节炎患者症状加重时的短期治疗, 类风湿性关节炎和强直性脊柱炎的长期治疗等, 个别患者在服用后会出现哮喘发作。

**神经氨酸酶抑制剂:** 常用有扎那米韦、奥司他韦。此类制剂也称为“流行性感病毒表面酶抑制剂”, 能干扰病毒微粒的释放。但是慢性阻塞性肺疾病患者和哮喘患者应用后, 可出现支气管痉挛、哮喘和肺功能下降的情况。

**扎那米韦吸入粉雾剂:** 用于成人和 12 岁以上的青少年, 治疗由 A 型和 B 型流感病毒引起的流感。罕见过敏反应, 如心律不齐、支气管痉挛、呼吸困难、面部水肿、惊厥和昏厥等。

**抗菌药物:** 常用有青霉素、

常按“四穴”缓解便秘

不少老年人患有便秘症, 常为每日的大便担心犯愁。这里教你一招, 每日坚持早、晚按摩身体的四个穴位, 即可缓解便秘。

**天枢穴** 属于足阳明胃经, 位于脐旁 2 寸, 即肚脐向左右各三指处。天枢穴是大肠之募穴, 募集气血注入大肠经, 主疏调肠腑、理气行滞、消食。临床验证, 针刺或艾灸天枢穴对改善肠腑功能、消除或减轻肠道功能失常而导致的各种证候, 有显著功效。按摩天枢穴可促进肠道蠕动, 改善便秘症状。按摩时双手食指用力按压住天枢穴, 顺时针摩擦 2 分钟, 再逆时针按摩 2 分钟即可, 早晚各 1 次。

**支沟穴** 支沟穴归属于少

阳三焦经, 位于前臂背侧腕背横纹上 3 寸, 即手背腕横纹向上四横指的位置。支沟穴为三焦经经穴, 三焦经在体内的循行路线分上、中、下三焦。上焦有肺脏, 中焦有脾、胃, 下焦有肠腑。三焦又为水道, 若三焦受邪, 则气机不畅, 腑气不通, 津液不下, 而成便秘。按摩支沟穴能宣通三焦气机, 通调水道, 使腑气得通, 津液得下, 便秘得除。中、食指并用按摩支沟穴, 先左手, 后右手, 顺时针摩擦 2 分钟, 再逆时针按摩 2 分钟即可, 早晚各 1 次。

**上巨虚** 属于足阳明胃经, 在小腿前外侧, 当犊鼻穴下 6 寸, 距胫骨前缘一横指(中指)的位置, 即足三里穴下四横指。上巨虚是大肠之下合穴, 是治疗

六腑病症的主要穴位, 对大肠的功能有比较明显的调节作用。中食指并用按摩上巨虚穴, 先左后右, 顺时针摩擦 2 分钟, 再逆时针按摩 2 分钟即可, 早晚各 1 次。

**大肠俞** 属足太阳膀胱经, 在腰部当第四腰椎棘突下, 左右旁开 1.5 寸, 即左右二指处。大肠俞为大肠的背俞穴, 是大肠透过膀胱经与外界进行气血交换的通道。刺激大肠俞会引起周围的新鲜气血灌注, 给大肠活力, 防止便秘, 同时控制大肠的蠕动频率, 防治腹泻。从这个意义上说, 大肠俞是对大肠运动进行双向调节的重要穴位, 既可治疗便秘, 又可治疗腹泻。操作时用左手手中指按压住穴位(也可请家人助摩), 用力缓缓顺时针摩擦 2 分钟, 再逆时针按摩 2 分钟, 早晚各 1 次。(王娟娟)



羌桂, 即羌活、桂枝, 二者均有祛风除湿之功, 临床常相须使用, 故称羌防。

中医认为, 羌活性味辛、苦, 温。归膀胱、肾经。有解表散寒、祛风胜湿、止痛之功, 适用于风寒感冒、风寒湿痹等。本品辛散祛风、味苦燥湿、性温散寒, 有较强的祛风湿、止痛作用, 主治风寒湿痹、肢节疼痛。因其入足太阳膀胱经, 以除头项肩背之痛见长, 故上半身风寒湿痹、肩背肢节疼痛者尤为多用。《珍珠囊》言其主“太阳经头痛, 去诸骨节疼痛”。《本草品汇精要》言其“主遍身百节疼痛, 肌表八风贼邪, 除新旧风湿, 排腐肉疽疮”。药理研究表明, 羌活注射液有镇痛

祛风止痛说羌桂

及解热作用, 并对皮肤真菌、布氏杆菌有抑制作用。挥发油亦有抗炎、镇痛、解热作用。

桂枝性味辛、甘, 温。归心、肺、膀胱经。有发汗解肌、温通经脉、助阳化气之功, 适用于风寒感冒、寒凝气滞诸痛证, 以及痰饮、蓄水、心悸等。本品性善上行通肢节, 故用于风寒湿痹、肩臂疼痛等。《本草经疏》言其“实表祛邪。主利肝肺气, 头痛, 风痹骨节疼痛”。《本草备要》言其“温经通脉, 发汗解肌”。药理研究表明, 桂枝水煎剂及桂皮醛有降温、解热作用。桂枝煎剂及乙醇浸液对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、伤寒杆菌、常见致病皮肤真菌、痢疾杆菌、肠炎沙门氏菌、霍乱弧菌、流感病毒等均有抑制作用。

综上所述, 羌活、桂枝二者均有祛风除湿、散寒通络之功, 治疗

上部风寒湿痹。羌活善入膀胱经, 以除头项肩背疼痛见长, 故以治疗头项、脊背之疼痛为宜。桂枝善达肢节, 故以治肩臂、手指痹痛为佳。现介绍几则治疗方, 供选用。

1. 九味羌活冲剂(中成药): 方由羌活、防风、苍术、细辛、川芎、白芷、黄芩、甘草、地黄等组成。可解表除湿。适用于恶寒发热, 无汗, 头痛口干, 肢体酸痛。

2. 外感风寒颗粒(中成药): 方由桂枝、白芷、防风、柴胡、荆芥穗、羌活、白芍、葛根、桔梗、苦杏仁、甘草、生姜等组成。可解表散寒, 退热止咳。用于风寒感冒。证见恶寒发热, 头痛项强, 全身酸疼, 鼻塞流涕, 咳嗽, 苔薄白, 脉浮。

3. 十四味羌活风湿酒(中成药): 方由羌活、小茴香、桂枝、当归尾、麻黄、五加皮、白芷、青蒿、独活、栀子、丁公藤、防己、威灵仙、川

芎、白酒等组成。可祛风除湿, 活血止痛。用于风寒湿痹引起的四肢麻木、筋骨酸痛、腰膝乏力。

4. 桂枝粥: 桂枝 10 克, 大米 100 克, 葱白 2 茎, 生姜 3 片。桂枝水煎取汁, 加大米煮粥, 待熟时调入葱白、姜末, 再煮一、二沸即成, 每日 1~2 剂。可发汗解表, 温经通阳。适用于风寒感冒, 畏风发热, 无汗或有汗, 头痛身痛, 风湿痹痛, 骨节酸痛。

5. 羌活粥: 羌活 10 克, 大米 100 克, 白糖适量。将羌活水煎取汁, 加大米煮粥, 待熟时调入白糖, 再煮一、二沸即成, 每日 1 剂。可散寒解表, 胜湿止痛。适用于外感风寒所致的恶寒发热, 头痛身痛, 肩臂肢节疼痛。

6. 羌黄二枝粥: 羌活、姜黄、桑枝、桂枝各 10 克, 大米 50 克, 葱白 2 茎。上药水煎取汁, 加大米煮粥, 待熟时调入葱白, 再煮一、二沸即成, 每日 1~2 剂。可祛风除湿, 通络止痛。适用于颈椎病, 颈项不适, 肢体麻木。

(胡献国)