



《黄帝内经》载:“药之不及、针之不到,可灸之。”艾灸疗法具有广泛的适应证,临床上可治寒、热、虚、实诸证,但自汉代《伤寒论》以后,热证忌灸之说延传千年,在一定范围和程度上影响了灸法的应用。近现代随着检测手段的不断丰富,对艾灸疗法的这一偏见正得到纠正。

《黄帝内经》已经明确指出灸疗和针刺一样,可以通过手法进行补泻。如《灵枢·背腧》篇说:“气盛则泻之,虚则补之,

以火补者,毋吹其火,须自灭也;以火泄者,疾吹其火,传其艾,须其火灭也。”元代朱丹溪在《丹溪心法·拾遗杂论》说:“灸火有补火,泻火。若补火,艾火黄至肉;若泻火,不要至肉,便扫除之。”朱氏发挥了《黄帝内经》灸疗补泻的要领。明代李挺在《医学入门》一书中说:“虚者灸之,使火气以助元阳也;实者灸之,使实邪随火气而发散也;寒者灸之,使其气之复温也;热者灸之,引郁热之气外发,火就燥之义也。”李氏不仅对灸治的适应范围和灸治机理作了较详细的阐述,而且明确指出灸疗适用于寒、热、虚、实之证。

热证可灸,必须做到辨证

选穴施灸。根据临床辨证,分清实热证和虚热证,选择相应的穴位给予灸法。朱丹溪对于阴虚发热证,亦选择背俞穴,但灸治次数不宜过多。罗天益灸治阴虚发热时,根据病情,辨证选穴,强调穴位施灸顺序。如《古今医案按》记载:“罗谦甫治建康道周卿子……发热、肌肉消瘦、四肢困倦、嗜卧盗汗、大便溏多……约半载余。请余治之,诊其脉浮数,按之无力……先灸中脘……又灸气海……又灸三里。”文中提示灸法补泻与施灸方式有关。《灵枢·背腧》中论述了灸法补泻,以艾炷自燃之、火力徐缓为补,以疾吹火力猛急为泻。《丹溪心法·拾遗杂论》也有论述。点燃艾炷,不吹

其火,待微缓温和的火力徐徐燃尽自灭,灸毕用手按其穴,使真气聚而不散为补法;点燃艾炷,速吹旺其火,火力较猛,快燃快灭,当局部烧烫感时,迅速更换艾炷再灸,灸毕不按其穴,即开其穴以散邪气为泻法。

隔物灸用材不同,灸法作用及适应证也不同。大蒜具有清热解毒之功,可用隔蒜灸治疗疮疡肿毒等外科实热病证;姜有温补作用,故常作为灸治阴虚肺痿诸证的隔垫物;隔藕节灸可治高血压等虚火上炎之证;隔芹菜根灸适用于阴虚内热引起的失眠、眩晕等。

灸法作用必须达到一定的灸量方可见效,影响灸量的关键因素有灸火势大小、施灸时

间长短、灸距大小、施灸频度等。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》记载:“凡灸诸病,火足气到,始能求愈。”廖方正教授认为,应先辨虚实,再指导灸量。实热证早期火力务猛,次数宜多,以发挥退热作用,绝其变证。虚热证单次刺激量宜小,疗程须长。由此可见,在使用艾灸治疗热病时,应审慎求因,辨证选穴,选择合适的灸材、施灸方法及灸量,才能收到满意的效果。

运用艾灸疗法治疗疾病需要在中医理论的指导下进行,经过辨病辨证之后正确施治,尤其是热证施灸,更要辨证准确,手法得当,方可收到满意效果。

(菲菲)

泡脚治小儿厌食

小儿厌食症即食欲不振。长时间吃不好饭,对孩子身心健康不利。本病属中医“厌食”范畴,多为乳食积滞、损伤脾胃,导致脾胃运化失司所致,治疗应健脾益胃、消食导滞。孩子服药依从性差,不妨运用泡脚方法替代。

山楂二芽消食汤:焦山楂30克,炒麦芽、炒谷芽各10克。

参术麦芽汤:党参、白术、麦芽、陈皮各等量。

白术二藤汤:白术、鸡血藤、夜交藤各30克。

二冬汤:天门冬、麦门冬各30克,六神曲、焦山楂各15克。

上方具体使用方法是:将对应药物放入煎药锅,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,倒入浴盆中,候温足浴,每次15~20分钟,每天1次,10天为1个疗程,连用3~5个疗程。

(那二)

皮肤感染青蒿白矾蘸洗

脓疱疮,即黄水疮,是一种化脓性皮肤病,用青蒿煎液外洗治脓疱疮效果不错。

具体方法是:取青蒿鲜品150克,加水煎取药液800~1000毫升,药液趁热加白矾(或食盐)10克溶化于水,药液凉后,用消毒棉签或纱布蘸液外洗疮面。每日早晚各1次,一般连用3天。

青蒿主要有清热解毒的功效,《神农本草经》载:“青蒿治痼

痒”。研究表明,青蒿水煎液对表皮葡萄球菌、卡他球菌、金黄色葡萄球菌、皮肤癣菌等有抑制作用。中医认为,白矾有解毒杀虫、燥湿止痒、止血止泻的功效。白矾中含水硫酸铝钾,能消炎抗菌、收敛止汗。上方用于脓疱疮等皮肤病有取材简便、经济、疗效确切、无毒副作用等优点,比较适合家庭自我护理使用。

(菲常)

按血海穴活血化痰

血海穴是八脉交汇穴位中很重要的一个穴位,属于足太阴脾经,通于督脉小肠经。血海穴和血有着密切关系,是治疗血症的要穴,临床常用于治疗月经不调、肝血虚、膝关节疼痛等。

取穴时患者坐在椅子上,双腿绷直,在膝盖侧会出现一个凹陷的地方,在凹陷的上方有一块

隆起的肌肉,肌肉的顶端就是血海穴。

操作方法 每天坚持点揉两侧血海穴3分钟,力量不宜太大,能感到穴位处有酸胀感即可。按摩时间最好选在每天上午9~11点,这个时段是脾经经气旺盛之时,人体阳气呈上升趋势,按揉此穴可达到最佳效果。

(谊人)

关于脑梗死的护理知识

脑梗死发病后1年内病死率可高达11.4%~15.4%,很多患者就算得以存活,往往也会因相关后遗症而导致正常生活几乎丧失,如偏瘫、吞咽障碍、抑郁症等。脑梗死犹如“不定时炸弹”,血栓形成、动脉栓塞等为主要致病因素,患者多在夜间凌晨突然发病,危害极大。在人口老龄化日益严重的今天,像脑梗死等各类脑血管疾病的发病率也日益上升,那么面对如此可怕的脑梗死,我们应如何进行护理呢?在日常生活中针对常见的脑血管疾病又该如何防治呢?

一、什么是脑梗死?

以脑组织局限性缺血坏死为主要特征的脑血管疾病即“脑梗死”,是在多种风险因素的共同作用下影响到脑部血液循环,造成上述情况出现,像烟雾病、高龄、患有基础性疾病(如高血压、心脏病、糖尿病)群体相对更容易患有脑梗死。而脑梗死在发生之前,有部分患者会感到相应的不适症状,但多被其所忽略,如头晕、肢体麻木等等。倘若患者病情轻微,发病后及时采取静脉溶栓等治疗方案往往可获得较为理想的预后,但亦有重症患者会因此而死亡,或遗留相关并发症,这对患者而言是极为严重的身心重创。对社会亦是沉重负担。另外,脑梗死危害性亦体现在反复发作方面,脑梗死患者2年、5年内复发风险率分别为

15%与30%,这也是非常可怕的问题。

二、脑梗死患者日常护理事项有哪些?

1.保持良好心态,帮助患者建立治疗信心。心理状态是否稳定可对生理健康造成直接影响,如中医所云:“怒甚偏伤气,思太多损神。”因此,在配合医师对患者开展治疗期间,护理人员要多与患者交流较为轻松的话题,如“我看今天太阳真不错,您今天感觉怎么样?有什么需求及时告诉我就可以!”或“您现在病情挺稳定了,要保持心态良好,这样有助于您的恢复。”在护理期间要用自身娴熟的操作技术与温柔的服务态度以拉近护患之间的距离,在保障语言使用正确的同时,尽量向患者传达正面信息,如治疗成功的其他脑梗死患者案例等。

2.重点强调生活饮食习惯方面的护理指导。保持合理的饮食生活习惯有助于避免疾病复发,这类患者应戒烟戒酒,在日常生活中要多吃低盐低脂、低胆固醇及富含维生素的食物,像西红柿蛋花汤、瘦肉青菜粥、白萝卜炖牛肉、炒油麦菜、肉末炖豆腐等均可多吃,少吃糖、腌制品(如腊肉、酱菜等)及辛辣食物,这对控制高血压、糖尿病等原发疾病也十分有利,建议以粗粮、杂粮代替精制碳水,如玉米面、红薯面、荞麦面等等。另一方面,在早晨起床时不可急于起床,可缓慢坐起后,于床边静

坐5分钟左右再起身,以免发生头晕跌倒等意外。如果机体状态允许,也要鼓励他们多加运动,如跳广场舞、打太极拳等,年老的脑梗死患者尽量与家人同住,以免发生意外。

三、如何防止脑梗死等脑血管疾病发生?

改善错误的饮食习惯,不要暴饮暴食、饿一顿饱一顿,应少吃或不吃炸鸡、炸肉、腊肉、酱菜等高脂肪、高盐类食物;每日盐分摄入量最多不超过3克为宜,应早睡早起,多进行有氧运动。在此基础上,要定期接受健康体检,以助于我们了解自身机体情况,对于疾病,亦能达到早发现、早诊断、早治疗的目的,避免病情持续性发展而造成难以挽回的结果。另外,精神压力大,长期精神紧张也一定程度上提高了脑血管疾病的发病风险,所以我们在日常生活中要保持积极心态,遇到事情时多为自己做心理防范,凡事想开一点,去正视自身的不良情绪,必要时可寻求专业机构的帮助。

四、结语

脑梗死近年来发病率日益增加,且逐渐趋于年轻化,专家认为此与精神压力大、饮食生活习惯不合理等因素亦有相关性,而此类患者的护理工作中应重点强调饮食干预及日常生活指导,定期接受健康体检,以便于脑梗死等疾病的预防,保障我们的生活质量。

(秋凉)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30

013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
016	《民族医药报验方汇编》(2013—2019年)	260
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30
A10	2010年《民族医药报》合订本	48

A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48
A16	2016年《民族医药报》合订本	48

A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60
A22	2022年《民族医药报》合订本	60
A23	2023年《民族医药报》合订本	60

204	《我的疗愈手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。

邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人:编辑部

邮政编码:530201

邮购咨询电话:0771~3131615