

■ 针灸推拿馆

捏拿后颈 头后仰效更佳

从事 IT 行业的小王,因每天上网时间过多,结果患上了颈椎病。

一个月前,小王去看中医,资深老中医李大夫给他开了一些中药,并且告诉他,患有颈椎病的关键,就是后颈肌腱因过度劳累而出了问题,除了用药外,颈部的活动更重要。

李大夫让小王每天拍打颈部,作狮子摇头状,以此来活动颈部关节和肌腱;早晚两次捏拿后颈肌腱,每次左右手轮换捏拿一百次。并告诉他,这种辅助自疗方法,往往比药物治疗更加有效。对于长期伏案工作,以及每天上

网超过四五个小时的人来说,可以长期将它当作自我保健的防治手段,有益无害。

可是,一个月过去了,小王感到疗效并不是很理想。于是,又去向李大夫请教,李大夫通过询问得知,原来是小王捏拿后颈肌腱时的方法不对。小王在捏拿后颈肌腱时,是把头朝前低下,然后用左右手轮换捏拿后颈肌腱。

李大夫指正说,捏拿后颈肌腱时,应当头向后仰,将腹部挺起,上身尽量朝身后倾斜,整个身体成“弓形状态”。这样,后颈部的肌腱便完全处于

松弛状,用手捏拿时可以起到“鞭辟入里”的作用。若是把头朝前低下,后颈的肌腱也就绷得紧紧的,变得十分坚硬,任你再怎么使劲,都很难“深入”其中。小王听罢,当场试验,将腹部挺起,头向后仰,后颈的肌腱果然全部放松了,捏拿起来,自然“有劲使得上”。

此后,又经过一个月的自疗,小王的颈椎病好了一大半。如今,小王每天都按新的捏拿方法进行自疗,颈椎病已经基本痊愈。

江西省新余市疾控中心
梅承鼎



■ 千家药方

足浴法 治脚汗症

方药:白矾、干葛各25克,打碎,水煎2次,将药液混合,两次大约煎出药液1500毫升,放盆内备用。

用法:把脚浸泡在药液中,浸泡之前,将药液加温,以不烫为度,每日浸泡3次,每次不少于20分钟,晚间可适当延长浸泡时间,每日1剂,每剂药物可使用2天。

河北省河间市人民医院
程怀孟 献方

菊花茶熏眼 缓解眼干

干菊花15克,用沸水冲泡,加盖焖5分钟。然后打开杯盖,将一片硬纸片中央剪成眼眶大小,盖在杯子上,人坐在桌前,低头,将一只眼睛对准硬纸片的缺口,使杯内热气刚好熏蒸眼部,熏蒸时可以睁开眼,要掌握好距离,避免眼睛被蒸气烫伤。

药袋敷脐 治新生儿腹胀

新生儿腹胀是由于胎热壅结肠胃或乳食停滞,肠蠕动减弱引起,严重者还会出现呕吐、烦躁、多啼,用中药外敷治疗疗效较好。

方法:玄明粉10克,小茴香2克,二者研末混匀放置纱布袋内,袋两边缝上绷带,捆于新生儿的脐上一夜,一般症状可缓解,若小儿大便已通,腹胀消退,则不必再用,如腹胀不减,可重复使用。

河北省河间市人民医院
狄俊虹 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

夏季养脾四法

中医认为,夏天人体消耗较大,需要加强脾胃的工作,才能不断从食物中吸收营养。同时,由于人们大量食冷饮和瓜果,易损伤脾胃,表现为不思饮食、乏力。此时,通过健脾益气,往往能达到开胃增食、振作精神的效果。

● **醒脾法** 用生蒜泥10克,醋少许饭,前拌食,有醒脾健胃之功,可预防肠道疾病;也可用山楂条20克,生姜丝5克拌食,有消食开胃之功;还可用香菜125克,海蜇丝50克,食盐糖醋少许拌食,有芳香开胃健脾之功。

● **护脾法** 选用各种药粥护脾胃,如莲子、白扁豆、薏米各50克煮食;或银耳、绿豆各20克,百合10克,糯米100克煮粥食;或山药、茯苓各50克,炒焦粳米250克煮粥食。

● **健脾法** 仰卧于床上,以脐为中心,顺时针方向用手掌旋转按摩腹部20次。

● **温脾法** 夏天贪食生冷,容易寒积脾胃,影响消化功能,此时可用较厚的纱布袋,内装炒热的食盐100克,置于脐上3横指处,有温中散寒止痛之功。

湖南省名中医 肖国仕

哮喘在中医学仍属“哮喘”范畴,中医认为,本病发作时喉中有鸣响声者为“哮”,气急者为“喘”,现将哮喘辨证论治介绍如下,供参考。

“哮”的治疗

发作期

1、**冷哮** 症见气紧,喉中哮声阵阵,痰白粘或稀薄多沫,不能躺卧,胸膈窒息,面色青白或晦暗,口不渴或渴喜热饮;或伴发热畏寒,无汗头痛,咳嗽喉痒,鼻流清涕等;舌淡,苔白、脉浮紧。

治法:温肺散寒,祛痰平喘。

方药:射干麻黄汤加减。射干、款冬花、紫苑、半夏各12克,麻黄、细辛各6克,五味子9克,大枣4枚,生姜3片。

2、**热哮** 症见胸闷气促,喉中哮声阵阵,张口

“哮”“喘”分型治(上)

抬肩,呼声粗促,不能躺卧,呛咳频频,痰黄粘稠,咳咯不利,烦躁不安,面红耳赤,口渴喜饮,便秘;或伴发热,微恶风,头痛有汗等;舌红,苔黄、脉滑数。

治法:清热宣肺,化痰平喘。

方药:定喘汤加减。麻黄6克,瓜蒌、杏仁各15克,桑白皮、款冬花、白果、半夏、紫苏子、黄芩各12克。

缓解期

1、**肺虚** 症见易患感冒,自汗,面色苍白,脉浮等。

治法:益气固表。
方药:玉屏风散加减。黄芪30克,白术、防风各15克,白芍、桂枝各12克,大枣4枚,生姜3片。

2、**脾虚** 症见食少、腹胀、便溏、脉弱沉迟等。

治法:补脾健胃。

方药:六君子汤加减。党参20克,茯苓15克,白术12克,半夏10克,五味子9克,陈皮、甘草各6克。

3、**肾阳虚** 症见形寒肢冷、腰膝酸软、小便清长、舌苔薄白、脉弱无力等。

治法:补肾壮阳。

方药:金匱肾气丸加减。附子6克(先煎),熟地黄25克,山萸肉、山药各15克,茯苓、泽泻、牡丹皮、肉桂、补骨脂、仙灵脾各12克,鹿角片5片。

4、**肾阴虚** 症见腰膝酸软、潮热盗汗、舌红、少津、脉细数等。

治法:滋阴补肾。
方药:七味都气丸加减。熟地黄25克,山萸肉、山药各15克,茯苓、泽泻、牡丹皮、麦冬、五味子、当归各12克,龟板胶9克。

广东省连州市北湖医院
副主任医师 陈金伟

■ 岐黄传奇

被迫“改名换姓”的中药

□ 河北 杨晓光

避讳是中国历史上一种特殊的文化现象,在古代为了避讳一些帝王的忌讳,就连一些中药也“在劫难逃”,下面这些中药就是为了避讳某位君王而被迫“改名换姓”的。

山药是一味补脾益肾的佳品,但是在历史上却经历了两次改名换姓。山药入药始见于《神农本草经》,其

名为“薯蕷”。到了唐代,为了避讳唐太宗(李豫)之讳(“蕷”与“豫”同音),改名为“薯药”;到了宋代,又为了避讳宋英宗(赵曙)之讳(“薯”与“曙”同音)而改为“山药”,并一直沿用至今。

玄参有滋阴降火的作用,入药始见于《神农本草经》。玄者,黑也,故有

“黑玄参”之称。到了清代,因避讳康熙皇帝之名玄烨,改“玄”为“元”,“元参”便由此而得。

玄明粉是从中药芒硝中提炼所得,又被称为“风化硝”。在清代,遭受了与玄参同样的命运,为了避讳玄烨之名,改名为“元明粉”。

延胡索,在历史上也经

历了数次的“改名换姓”。早在南北朝时期,该药名为“玄胡”,唐代始有“玄胡索”之名(见于陈藏器的《本草拾遗》)。元代,为了避宋真宗之讳,改“玄”为“延”,因此得名为“延胡索”。明代,贾所学在《药品化义》中称其味“元胡索”,现常简称为“元胡”。