



腰痛半年 补肾壮筋汤治愈

基本情况 全某,女,63岁,因腰痛伴右下肢放射性疼痛2周,加重1天入院。

病史 患者半年前出现腰部胀痛,右下肢反复疼痛发作,外院CT示“腰4/5、腰5/骶1椎间盘突出,腰椎骨质增生”。曾间断服药治疗,但效果不佳,因疼痛可忍,从未经系统治疗。3个月前因疼痛加重,遂来我处就诊。

初诊 患者右下肢疼痛,翻身、行走困难,伴下肢怕冷、乏力。精神倦怠,面容痛苦,胃纳可,睡眠欠安,二便调。舌淡苔白,舌下静脉曲张,脉弦细。查体:腰椎棘突及右臀部压痛,双直腿抬高试验阳性,右侧4字征阳性。经辨证为年老肾虚、寒湿痹阻,治宜补肾活血、祛风除痹,方选补肾壮筋汤合止痉散加减。

处方 熟地、山茱萸、当归、续断、青皮各12克,白芍、牛膝、杜仲、茯苓各15克,黄芪60克,夏天无、千年健各10克,全蝎5克,蜈蚣2条。水煎服,共7剂。

二诊 一周后,患者复诊,诉疼痛明显好转,可稍下地活动行走,但食欲较差。考虑肾为先天之本,脾胃为后天之本,补后天方能充先天,故将原方中去熟地、当归、夏天无,加莪术、丹参、麦芽、白术等活血止痛兼健脾益胃,并减轻药量。

处方 黄芪40克,山茱萸、续断、青皮、白芍、牛膝、杜仲、茯苓、莪术、丹参、白术、炒麦芽各10克,全蝎5克,甘草5克,蜈蚣2条。水煎服,共7剂。嘱不要受凉久坐。

随访 3个月后回访得知,患

者疼痛未再发作,状如常人,行走自如。

衡阳市中医医院
副主任医师 郭永红

专家档案

郭永红 男,副主任医师,硕士生导师,现为衡阳市中医医院椎间盘病一科主任,湖南省针灸学会临床分会副主任委员,湖南省中医药学会推拿专业委员会常务委员。擅长用手法复位、灸法和中药治疗脊柱病和脊柱相关疾病、强直性脊柱炎、骨关节炎等。

衡阳市中医医院

专家热线:0734-8222580

网址:www.hnhzyy.com

中药里的“好搭档”

补肾生津:枸杞+桑葚

早在2000多年前,桑葚已是中国皇帝御用的补品,中医认为,桑葚有补肝益肾的功效,夏天饮用桑葚汁,不仅可补充体力,还可提高生活质量。枸杞补肾生精的效果更为明显,它甚至被称为植物界的“伟哥”,两者同食,可专门治疗男性滑精、阴虚及中年疲劳。

护肝排毒:枸杞+败酱草

肝脏是人体的造血和解毒器官,在五脏中的作用尤为重要,而中医还有“五脏先补肝”的说法。败酱草的主要作用是清热解毒,可帮肝脏减轻负担,而枸杞可滋补肝肾、益精明目,两者搭配是一种廉价而有效的护肝药物。

清热祛湿:百合+薏米

南方气候湿热,尤其是夏季,最易患上暑湿感冒,而最适合的祛湿清热食疗方就是百合薏米粥了。百合可退湿热,还能润肺止咳,而薏米则更为常用,其健脾渗湿、除痹止泻功效显著,从一首民谣中就可可见一斑:“薏米胜过灵芝草,药用营养价值高,常吃可以延年寿,返老还童立功劳。”

活血化瘀:三七+红花

血瘀会引发多种疾病,可以试试三七和红花。三七既可止血,又可活血,有“止血不留瘀”之说;而红花也具有活血通经、散瘀止痛之功效,两者合用,疗效更为显著。

蒋忠平

救命秘穴——沟子穴

“沟子穴”是民间口传秘授的“救命穴”,有通关窍、醒昏迷、开闭塞、苏心神、舒经络、定抽搐的特殊功用,据传有“起死回生”之效,可治疗“跌仆”、“中暑”、“小儿惊厥”等症。

沟子穴中的“沟”(音勾),含有沟通之意;因此,拿掐沟子穴,有沟通阴阳、沟通内外脏腑经络之效。沟子穴可为“上沟子”、“中沟子”和“下沟子”,其中,“上沟子”即人中穴(唇沟)、“中沟子”即极泉穴(腋沟)、“下沟子”即会阴穴(鼠沟)。这些部位,均有“筋条”可拿,行强刺激,都有酸、麻、重、胀感。

三穴的刺激手法各不相同。(1)取上沟子法:用拇指指尖掐于“唇沟”的中上1/3处,行强刺激。(2)取中沟子法:用拇、



食、中三指,在腋窝深处寻拿“筋条”提拿数遍,使产生“触电”感。临床经验发现,左侧“腋沟”效果更佳。(3)取下沟子法:本法较为少用,为上两种方法不能发挥其作用时才使用,为救治病人的“最后一着狠棋”,故必定重取强刺激,且有“重拿九把,动则有救,不动则无救”的经验总结。

广西桂林监狱医院主任医师 林中

本是同根生 功效各不同(25)

葛根与葛花

葛根与葛花分别为豆科植物葛的干燥块根和花。

葛根

葛根又名粉葛、甘葛,性凉味甘辛,具有解肌退热、透疹、生津止渴、升阳止泻之功效,常用于治疗表证发热、项背强痛、麻疹不透、热病口渴、阴虚消渴、脾虚泄泻等症。配伍柴胡、石膏,常用于治疗外感风寒、郁而化热之发热重、恶寒轻、头痛鼻干之证;配伍黄连、黄芩,可用于治疗湿热泻痢;配伍麻黄、桂枝,可用于治疗风寒表证,症见恶寒无汗、项背强痛者;配伍人参、茯苓,可用于治疗脾虚泄泻;配伍天花粉用于治疗消渴等。

葛花

葛花又名葛条花,性凉味甘,具有解酒醒脾的功效,是解酒之良药。现介绍一款解酒方:葛花、白蔻仁、砂仁各25克,人参、猪苓、茯苓各7.5克,青皮1.5克,木香2.5克,橘皮、炒神曲、泽泻、干姜、白术各10克,共为极细末,每



次15克,开水送服,专治饮酒太过而致呕吐烦乱者。

现代研究证实,葛花所含的皂角苷、异黄酮类具有氧化还原作用,可加速乙醇氧化,使乙醇失去毒性,还可收缩和保护胃肠黏膜,减少乙醇的吸收,减轻醉酒带来的危害。

天津副主任中药师 韩冰



治慢性前列腺炎方

山萸肉、淮山药、熟地、生苡实各30克,菟丝子40克,莲子肉20克,鹿茸3克,枸杞子25克,肉苁蓉15克。将上药切碎后置于低度白酒500毫升中,15-20天后过滤去渣饮酒,每天25-30毫升,连服两个月,尤适宜慢性前列腺炎,且无肝病、高血压等忌酒者。使用前最好先咨询医生。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰 献方

治“疰夏”方

疰夏是指因素体虚弱,又复感暑热之气而引起的以乏力倦怠、眩晕心烦、多汗纳呆、低热等为特征的外感热病。取藿香、佩兰、陈皮、云苓、甘草各10克,白扁豆30克,焦三仙20克,鲜荷叶2张,大枣10枚,水煎后加冰糖少许,分2次饮服,连服7-10剂,可有效缓解和治疗上述疰夏症状。

马宝山 献方

山慈菇治痛风方

山慈菇50克,5%碳酸氢钠(苏打)注射液20毫升。将山慈菇研末,与碳酸氢钠调糊状,外敷患处,胶布固定,每日换药1次。疼痛剧烈者,还可用5%碳酸氢钠100毫升静脉滴注。值得注意的是,痛风所引起的红肿、热痛,均是由尿酸增高所致,与细菌感染无关,无需用先锋霉素、青霉素、大环内酯类等抗生素治疗。

湖南省新化铁路医院
主任医师 李典云 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。