

# 不同年龄段 该防哪些耳鼻喉疾病

耳鼻喉疾病的病种多,症状表现各异,各个年龄段的人都有可能受到耳鼻喉疾病的威胁。那么,不同年龄段的人群都易患上哪些耳鼻喉疾病?又该如何利用中医药进行有效的防治呢?

## 10岁以下儿童——中耳炎

分泌性中耳炎在这个年龄段的儿童中发病率很高,主要表现为感冒后鼻塞持续加重、听力下降等,如不及时治疗,很容易转变为化脓性中耳炎,损伤鼓膜,影响听力,如果引起骨质破坏,还会引起颅内并发症;如果感染扩散到耳后乳突骨,还可能造成永久性耳聋。

**中医药防治** (1)耳穴贴压;(2)利用消肿通窍的滴鼻剂滴鼻,保持鼻腔通畅,利于耳窍积液排出;(3)鼓膜按摩法:以手中指(或食指)置外耳道口,轻轻捺按,两侧各捺按15-30次,每天3次。

## 10-25岁青壮年——过敏性鼻炎

此年龄段的人群最易受到过敏性鼻炎的困扰,其典型表现主要为突然和反复发作的鼻痒、连续喷嚏、流清涕、鼻塞,约40%的患者会伴有哮喘,容易与一般感冒和鼻炎混淆。若不及时根治,容易引起鼻息肉、鼻窦炎、咽炎、中耳炎、眼结膜炎、气管炎、荨麻疹,严重影响患者的睡眠、发音及面部发育。

**中医药防治** (1)提倡日常功法锻炼,提升自身阳气以固表,如五禽戏等;(2)穴位贴敷:将白芥子、甘遂、细辛、麝香按20:10:10:0.6的比例研末和匀,在“三伏”的初伏、中伏和末伏时用姜汁调敷分别贴于肺俞、膏肓、百劳等穴,连续用3个夏季;(3)按摩疗法:将双手大鱼际摩擦至发热后贴于鼻梁两侧,自鼻根至迎香穴轻轻摩擦至局部发热,或以两手中指于鼻梁两边按摩20-30次。

## 25岁以上成人——耳鸣、鼻窦炎

这个年龄段的人主要以各类耳鸣、耳聋及慢性鼻窦炎为主。耳鸣是许多严重疾病的先兆,它所引发的听觉紊乱会对患者的听觉带来灾难性的后果,正所谓“久鸣必聋”。而慢性鼻窦炎主要表现为擤不完的鼻涕、进行性加重的鼻塞、嗅觉障碍、头部钝痛、失眠健忘等,如不及时治疗,炎症可侵犯临近组织,诱发骨髓炎、眶内蜂窝组织炎、脑膜炎、脑脓肿、中心性视网膜炎等。

**中医药防治** 对于耳鸣患者,除系统的针灸、中药治疗外,还可应用鼓膜按摩、鸣天鼓、除耳鸣



功、营治城郭法等日常辅助疗法。具体方法:鸣天鼓——两手掌心紧贴两耳,两手食指、中指、无名指、小指相对紧贴于两侧枕部,将两食指叠在中指上面,然后用力滑下,重重地叩击脑后枕部,声如击鼓,共叩击48次;除耳鸣功——平坐,伸一腿屈一腿,横伸两臂,直竖两掌,向前若推门状,左右扭头各7次;营治城郭法——两手按耳轮,一上一下摩擦之,每次15分钟左右。

对于慢性鼻窦炎者,可使用针灸疗法;也可用具有芳香通窍作用的制剂滴鼻,以疏通鼻窍;或用苍耳子、辛夷、薄荷等加水煎煮,利用其蒸气熏蒸鼻腔;还可按摩迎香、合谷等穴,每次5-10分钟,每日1-2次,或用两手大鱼际,沿两侧迎香穴上下按摩至发热,每日数次。

湖南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任医师 朱镇华

## 千家药方

### 下肢麻木酸痛 足浴方

牛膝、鸡血藤各50克,花椒10克。上药浸泡半小时,水煎2次,合并两次药液,倒入木盆中,候温,每晚睡前浴足15-20分钟,药液可重复加热使用2-3天,连续5天为1疗程,肌肉麻木、关节酸痛等不适可明显好转。

### 大黄芒硝外敷 治胆囊炎

生大黄、芒硝各6克,冰片1克,制乳香2克,共研细末,加麻油少许调成稠糊状,敷于右侧肋下的胆囊区疼痛部位,外用纱布胶带固定,8小时后除去,每日1次,有清肝泻火、活血止痛的功效,对急性慢性胆囊炎均有效。

### 苦参没药 治末梢神经炎

苦参、没药各6克,黄柏、蛇床子、地肤子各9克,加水煎沸5-10分钟,药液温度适宜时擦洗患处,每日3-4次,每日1剂,药液可反复加温使用,7剂为1个疗程,一般连用1-2个疗程即可治愈。

胡佑志 献方

## 自制冬季养生酒

俗话说“冬令进补,开春打虎”,冬季适当进补,对防病治病、养生保健颇有益处。对于能喝酒的人来说,在家中自制一些养生酒是个不错的选择。

**人参枸杞酒** 人参3克,枸杞子30克,熟地10克,冰糖50克,白酒400-500毫升,密封浸泡1周后即可饮用。每日2次,每次15-20毫升,尤适用于病后体虚及神经衰弱者,无病者常饮可强身健体、延年益寿。

**红花酒** 红花50克,白酒400-500毫升,密封浸泡,待酒液呈棕色时即可饮用。每次取15-20毫升,加2-4倍冷开水后再饮用,每日2次。此酒有通经活血、降压止痛之功效,尤适用于高血压、头痛、月经不调、闭经者。

**杜仲米酒** 杜仲、枸杞、当归各15克,糯米20克,白糖50克,加入白酒500毫升中,密封阴暗处保存1个月。每次15-20毫升,每日2次,有补中益气、滋阴补肾之功效,尤适用于身体虚弱、气短乏力、面容憔悴者。

**黄精天冬酒** 黄精、天冬各30克,松针15克,枸杞20克,苍术12克,白酒1000毫升,密封浸泡1周后即可饮用。每次15-20毫升,每日2次,有补虚、健身、益寿之功效,尤适用于体虚、食少、乏力者。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

## 女性血虚 三七是好东西

三七又名田七、山漆、金不换、参三七、人参三七等,味甘、微苦,性温,与人参同是五加科人参属植物,两者不仅形态相似,而且在化学成分、药理作用,以及临床应用等方面,也有相似之处。人参在补气方面居优,而三七则在活血、止血、补血、止痛等方面见长,《本草纲目拾遗》中曾记载:“人参补气第一,三七补血第一,味同而功亦等,故称人参三七。”三七生用可止血止痛、活血祛瘀,熟用则可补血,即人们常说的“生打熟补”。

中医认为,女性以血为本,气血充盈则女性气色佳,而血虚是女性的第一大敌,血虚又容易导致血瘀,从而引起月经不调、贫血、面部色斑、皮肤晦暗等问题。三七有很好的补血、活血功效,对于这些女性常见病,三七绝对是个好东西,既可煎汤内服,又可研末吞服,煎汤内服的常用量为4.5-9克,研末吞服的常用量为1.5-3克。

临床上,对于血瘀引起的月经不调、经闭、月经过少、痛经、产后腹痛、恶露不尽等

症,可在所用方剂中适当加入三七,可以增强活血止血功效。此外,对于各种面部色斑,如黄褐斑、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑等,三七能促进血液循环,加速细胞新陈代谢,促进角质细胞更新,有非常好的美容祛斑作用。

现代药理研究表明,三七所含的三七皂苷有明显扩张冠状动脉,可增加冠状动脉血流量,减少心肌耗氧量,增强心肌耐缺氧能力,因此对冠心病、各种心律失常均有治疗作用。研究发现,冠心病患者长期用三七,可以有效减少心绞痛的发作,还可预防和治疗因肥胖、吸烟饮酒等不良生活习惯引发的高血压、高血脂及高血糖等。

但需要提醒的是,女性怀孕期间是不宜服用三七的,以免引起流产或早产;一般情况下,每日服用量不可超过10克,否则容易损伤脾胃,应尽量早上服用,有增强免疫力、抗衰老等功效,而不要在睡前服用,以免因过于兴奋而影响睡眠质量。

济南市第五人民医院 张洪军

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 缓解皮肤瘙痒方 二则

**自制甘草油** 甘草10克,香油100毫升。将甘草切碎,和香油放在一起浸泡一晚,第二天将其放在锅上煎,大火1-2分钟后转中火,煎到甘草焦枯时停火,把煎好的药油去渣滤油,滤油就是“甘草油”。“甘草油”涂在皮肤瘙痒处,每天1-2次,可以减少水分蒸发,达到修复皮肤表面保护层的目的。

**楮桃叶煮水** 楮桃叶100克,加水1000毫升同煮,用煮好的药水外擦或泡浴,特别适合老年人单纯性皮肤瘙痒。需要提醒的是,为了避免皮肤瘙痒,老年人冬季不要洗澡太勤,一周最多两次,用温和的清洁产品,不要用搓澡巾反复搓擦瘙痒处皮肤,轻轻揉搓即可。

胡万里