

冬季寒冷 姜艾温暖

身上铺着一层厚厚的姜泥，上面再盖一层暖黄的艾绒，将艾绒点燃，不一会，艾烟徐徐袅袅，满室生香，而你也能慢慢感觉到身体发生的奇妙变化，周身温暖，轻盈舒畅……“姜艾”由此温暖开启您的漫长冬季之旅。

家住长沙市九尾冲的夏爷爷年轻时在船上工作，居住的房子又在一楼，寒湿长期侵袭身体而致大便常年溏稀，双腿特别怕冷，甚至在盛夏酷暑也要穿上厚裤子。在医院接受4次铺姜灸治疗后，夏爷爷的大便就恢复正常了，双腿畏寒也比往年改善许多。

艾灸是祖国传统医学不可缺少的组成部分，是传统中医外治法之一，具有温经散寒、扶阳固脱、升阳举陷、拔毒泄热、防病保健、延年益寿之妙。《本草从新》曾记载：“艾叶苦辛，性温，属纯阳之品，能回垂危之阳，通十二经、走三阴、理气血、逐寒湿、暖子宫……以之灸火，能透诸病而除百病。”《扁鹊心书》也记载：“保命之法，艾灸第一……人无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”

可见，灸法自古以来都在治病养生保健领域中占有很重要的地位，而且方法也不断在创新而优化。临床观察发现，将艾草与生姜结合应用，可提升其温热之性，对寒性疾病的治疗效果更佳，也就是上文提到的“姜艾”，现又称“隔铺姜灸”。

隔铺姜灸的操作并不复杂，大范围铺灸者先用厚浴巾垫于皮肤上，再在施灸部位铺上一层姜泥，其上放置不同形状及规格的艾绒，点燃艾绒后任其燃尽。施灸部位多选择腹部和腰背部，也可选择腹部任脉“上腕穴”至“关元穴”段，或背部督脉“大椎穴”至“腰腧穴”段。

选择在任脉或督脉施灸时，先在施灸部位铺成一条上

窄下宽的姜泥带，姜泥不宜过薄也不宜过厚，过薄则灼热感太强，过厚则热力不够而渗透力差；再将艾绒搓紧成长条或直接撒于姜泥上，厚度约为1厘米，宽度略小于生姜泥，因形如长蛇，故又叫“长蛇灸”。然后将艾绒头、身、尾端点燃，任其燃尽，时间约为1-2个小时。隔铺姜灸所用到的生姜量很大，一个患者的用量可达2.5-3千克，而且须用新鲜的老姜。

隔铺姜灸具有温热舒适、施灸面积广、热力深透、刺激量大、作用持久、疗效显著等特点，药物与姜艾的药理作用通过经络、腧穴遍及全身，具有温肾壮阳、补精益髓、行气活血、祛寒除湿、止痛的功效，在寒冷的三九天和夏季三伏天施灸，保健效果更佳，如有适应症，一年中任何时间均可治疗。

隔铺姜灸广泛应用于临床各科疾病，以慢性顽固性、虚寒性的疾病为主。如慢性支气管炎、支气管哮喘、鼻炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、慢性肝炎、慢性胃炎、慢性腹泻、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、增生性脊柱炎、神经衰弱、妇科疾病、宫寒不孕、产后身痛、泌尿系统疾病、体质虚寒、免疫低下、空调病、慢性疲劳、亚健康等。铺姜灸不仅能够治疗疾病，而且能够蓄养人体的“精气神”，提高机体免疫力，有力诠释了中医“治未病”中“未病养生，既病防变”的内涵。

长沙市第一医院康复治疗中心
主治针灸医师 王晓顺
主管护师 肖斐

体温过低 用四逆汤

低体温症是一种机体受到寒冷刺激，体温降至35℃以下为主要表现的综合征，是冬季老年人致死的重要原因之一，主要表现为四肢厥冷、恶寒蜷卧、神衰欲寐、脉象微细。中医经典方剂四逆汤可有效治疗低体温症。

四逆汤出自东汉名医张仲景《伤寒论》，由附子5-10克，干姜6-9克，炙甘草6克组成。加水将附子先煎1小时，再加余药同煎，取汁温服，具有回阳救逆之功。方中附子大辛大热，为君

药，补益温阳驱寒；干姜温中焦之阳而除里寒，助附子生发阳气，为臣药。因附子有毒，与干姜同用，其性峻烈，故又用益气温中之炙甘草为佐药，既能解毒，又能缓姜、附辛烈之性，合而回阳救逆，又不致有暴散之虞，故名“四逆”。临床主要以四肢厥冷、神疲欲寐，舌淡苔白滑、脉沉迟细弱为辨证要点，现代常用于治疗休克、心肌梗塞、心力衰竭等症。

患低体温症者应注意防寒保

暖，每晚睡前坚持足浴，以促进血液循环；多参加一些柔缓的体育活动，如散步、打太极拳、做广播操、种花、养鸟等；饮食上可适当进补，多食些热量较高的牛羊肉等食物，保证机体热量需要，还可以有意识地增加富含铁质的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋黄及黑木耳等；服药要谨遵医嘱，避免使用抑制大脑体温调节中枢的药物，如冬眠灵等。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光

■千家药方

止哮定喘外敷方

紫苏子、葶苈子、甘遂、细辛、麻黄各10克，研成细末，用生姜汁调成糊状，外敷于双足涌泉穴，用胶布固定，每日换药1次。治疗期间避风寒，忌食生冷、肥腻荤腥及辛辣刺激性食物。

急性尿潴留外敷方

车前子100克，冰片20克，研末后装瓶备用。用时取药粉15克，加入适量面粉、水调成糊状，外敷于中极穴（前正中线，脐下4寸），一般用药5-10分钟，小便可通，无效时可重复用药。对前列腺肥大、慢性前列腺炎引起的急性尿潴留有良效。

头癣外用方

苦参、硫磺各10-50克，独头蒜（去皮）适量。苦参、硫磺研末，蒜捣烂成泥，加适量植物油与药末调糊状。使用前将患处头发剃光，用棉签蘸药糊涂患处，再用纱布覆盖，胶布固定，每天1次。

湖南新化铁路医院
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。

百花入药来(71)

利水止血荠菜花

荠菜为十字花科植物荠菜的带根全草，初春采其嫩苗可作野菜食用，民间有“三月三，荠菜赛灵丹”之说，其全草和花都具有很高的药用价值，因此又被誉为药食兼优的佳蔬良药。每年3-5月，荠菜花开放时采收，晾干即可入药。

中医认为，荠菜花性平，味甘，无毒，具有和脾、利水、止血的功效，可用于治疗痢疾、水肿、淋病、便血，以及妇女月经过多、崩漏等症。可煎汤内服，常用量为9-15克，亦可研末冲服。

预防麻疹，可取荠菜花（鲜品）、竹叶、金银花各60克，水煎后分两次服，连服3天；治高血压、眼底出血，可取荠菜花15克，墨旱莲12克，水煎服；治妇女更年期子宫出血，可取荠菜花15克，当归9克，水煎服；治吐血、咯血、衄血、牙龈出血，可取荠菜花、侧柏叶、藕节各12克，水煎服；治慢性痢疾、消化道溃疡出血，可取荠菜花、白芨各15克，水煎服；治泌尿系结石、乳糜尿，可取荠菜花、车前子各18克，水煎服。

荠菜花用于食疗最有名的就是民间“三月三，荠菜花煮鸡蛋”的习俗，据说吃后可预防春疫，一年中腰腿不疼、头不疼。方法：将荠菜花与鸡蛋同煮，蛋熟后去蛋壳，再煮一会儿，荠菜花的香味可入蛋，食之清香可口。

天津副主任中药师 韩冰