

独创“穴位疗法” 专治寒湿腰痛

腰痛主要是由于腰部感受外邪，或者劳动损伤，或者肾虚引起气血运行失调、腰府失养所致，主要表现为腰部一侧或两侧疼痛。对于腰痛的治疗，笔者自创的穴位疗法十分有效，尤其是寒湿腰痛。

【治法】行气止痛、舒筋活络

寒湿腰痛多是由于久坐久卧冷湿之地，或涉水冒雨，寒湿之邪滞留经络，经气受阻而发生，常表现为腰背重痛，不能俯仰，或者痛连臀部下肢，患部肌肉拘急，遇阴雨天常会加重。舌苔白腻，脉沉弱或沉迟都是寒湿停聚之象，治宜行气止痛、舒筋活络。

【穴位】肾俞、腰阳关、委中、大肠俞、关元俞

腰为肾之府，且足太阳膀胱经“挟脊抵腰中”，经脉所过，主治所及，同时督脉居脊柱正中，为“阳脉之海”，故取膀胱经穴及督脉穴为主。取肾俞以益肾气，灸之能除寒祛湿；腰阳关是局部取穴；委中穴为“四总穴”之一，是治疗腰痛的要穴；取大肠俞、关元俞以祛风散寒、痛经止痛。

(1) 肾俞 位于腰部第二腰椎棘突下，旁开1.5寸，是足太阳膀胱经穴，肾之背俞穴。《经穴命名浅解》曰：“穴近肾脏，为肾脏经气转输之处，主治肾脏疾患，因名肾俞。”该穴为膀胱经穴位，又气通肾脏，从解剖位置看，

该穴正位于左右两肾脏的体表投影，因此可通补肾气和膀胱，灸之又可温补肾阳，恢复肾之气化功能，使膀胱适度开阖而止遗尿。

(2) 腰阳关 位于腰部后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中，为督脉穴。《古法新解会元针灸学》中说：“阳关者，阳气者也，关为机关……上通命门，相火禀金化气而生三焦，夹脊双关而上，通背化气，助力之用于外，关乎全身之阳强壮力之出入，故名阳关。”《循经考穴编》也称本穴“主劳损腰膝痛……”。

总之，肾俞、腰阳关两穴，针之可补肾阳、益肾气、行气止痛，灸之可起到散寒除湿的作用。

(3) 委中穴 位于人体腘窝横纹中点，是“四总穴”之一，歌诀为“腰背委中求”，意思是腰背部的不适都可以通过委中穴来治疗。《马丹阳十二穴歌》中曾有“腰痛不能举，沉沉引脊梁，酸痛筋莫展，风麻痹无常，膝关难伸屈，针入即安康”的论述。因此，委中穴能疏通足太阳膀胱经之经气、疏通腰背部经脉之气血，是治疗腰背痛的远道取穴的



要穴。

(4) 大肠俞 位于腰背部，第4腰椎棘突下，旁开1.5寸；关元俞位于第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。这两个穴位均属局部取穴，发挥近治作用，疏通局部气血经络。

【方法】

(1) 肾俞、腰阳关、大肠俞、关元俞：取艾条1根，点燃后悬于各穴位之上，艾火距皮肤2-3厘米，每穴灸10-20分钟，灸至皮肤温热红晕，又不致烧伤皮肤为度。

(2) 委中：采用“程氏三才法”直刺地才（1-1.5寸），振颤催气，气旋补法。“程氏三才法”取意天、人、地“三才”，即浅、中、深，进针时分皮肤、浅部、深部三个层次操作。先进针1-2分深，通过皮肤的浅部，为“天才”，再刺3-4分深，到达肌肉为“人才”；三刺5-6分深，进入肌肉之间为“地才”，然后向外提，使针柄与皮肤之间留有一定间距。

中国中医科学院
主任医师、教授 中国工程院院士
首届国医大师 程莘农

■千家药方

治头癣方

苦参、硫磺各15克，独头蒜适量（去皮）。将苦参、硫磺研成细末，蒜捣烂成泥，用清油适量调成糊状。使用前，先将患处头发剃光，再用棉签蘸取药糊涂抹患处，纱布覆盖，胶布固定，每日1次，直至痊愈为止。

治肝病黄疸方

白茅根18克，茵陈15克，柴胡5克，鸡蛋2个，加水适量煎煮15分钟，去药渣及蛋壳，再把鸡蛋放入药液中煮5分钟，吃蛋喝汤，每日1剂，主治肝病黄疸伴恶寒发热、头痛等症。

治小儿贫血方

枸杞子、山药（切片）各10克，熟地12克，大枣6枚（去核），粳米50克。将熟地、枸杞子水煎取汁，与大枣、粳米、山药一同煮粥，粥熟时加入白糖适量调味服食，每日1剂，连服1个月。

胡佑志 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(84)

清热凉血洛神花

洛神花又名玫瑰茄、山茄子，为木槿属锦葵科的一年生木草本植物，原产于印度，1911年引进台湾，目前主要生于台东、阿里山等地。洛神花为食药两用的佳品，不仅可供食用，还有很高的药用价值。

中医认为，洛神花性寒凉，味甘酸，有清热解毒、凉血消暑、利尿通便的作用，可用于治疗暑热疹痒、口舌生疮、心烦急躁、食欲不振、口臭等症。临床常用验方如下。

治妇女月经不调、痛经：取洛神花、杜鹃花各6克，煮沸代茶饮；开胃解暑：取洛神花干花10克，绿茶3克，开水冲泡，加入适量蜂蜜代茶饮；治更年期妇女潮热、失眠：取洛神花9克，加冰糖3克，煮沸代茶饮；取洛神花、甘草、杭菊、枸杞各少许，加水煮沸后代茶饮，还有清肝明目、养颜美容的功效。注意：洛神花性寒凉，体虚气弱者慎用。

现代药理研究表明，洛神花含有丰富的蛋白质、有机酸、花青素、维生素C，以及多种对人体有益的矿物质，所以，人们常用它来做果酱、果汁和酒的原料。洛神花所含的花青素具有很强的抗氧化作用，能改善毛细血管的韧性，减缓血管硬化的速度，可有效预防心脑血管疾病；其提取物还能调节血压、改善睡眠。

天津副主任中药师 韩冰

肩胛疼痛 按天宗穴



肩胛骨冈下窝中央凹陷处，约肩胛冈中点下缘与肩胛下角之间的上1/3折点处即是。

人体背部肩胛区的天宗穴，承担着小肠经气血由此气化上行于头颈部的责任。如果该处出现问题，会出现肩胛疼痛、臂肘外后侧痛、手臂麻木等不适，严重者还会引起气喘、乳腺炎症等疾病。

天宗穴位于肩胛骨冈下窝中央凹陷处，是手太阳小肠经的重要穴位，如出现上述不适症状，检查天宗穴一般可发现结节和痛点，然后用手慢慢点按，力度由轻到重，以患者能耐受为度，可收到良好的缓解效果。

永州市宁远县文庙社区医院
唐国文

辨证分型治脱发

脱发一般与遗传、内分泌失调等因素有关，而精神、饮食、病菌感染等因素均可诱发或加重脱发。中医认为，脱发可分为血热风燥、湿热熏蒸和肝肾不足等型，分型治疗，疗效更好。

血热风燥型 头发干枯，略有焦黄，均匀而稀疏脱落，搔之有白屑叠叠飞起，落之又生，自觉头部烘热，头皮瘙痒，口干咽燥，小便黄。舌质红，苔微黄或微干，脉数。

治法 凉血清热，祛风润燥。

方药 凉血消风散加减，如生地、当归、荆芥、蝉衣、苦参、白蒺藜、知母、生石膏、甘草等。

湿热熏蒸型 患者平素喜食肥甘厚味，头发稀疏脱落，伴头皮光亮潮红，头屑多，头皮痒，口干口苦，烦躁易怒，胃纳差。舌质红，苔黄腻，脉弦滑。

治法 健脾祛湿，清热

护发。

方药 草薢渗湿汤合神应养真丹加减，如草薢、薏苡仁、土茯苓、滑石、鱼腥草、牡丹皮、防风、黄柏、羌活、天麻、当归、白芍等。

肝肾不足型 头发稀疏脱落日久，脱发处头皮光滑或遗留少数稀疏细软短发，伴眩晕失眠，记忆力差，腰膝酸软，夜尿频多。舌质淡红苔少，脉沉细。

治法 补益肝肾，养发生发。

方药 七宝美髯丹加减，何首乌、茯苓、牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂七味药物。

另外，治疗脱发的常用中药还有首乌、黄芪、茯苓、当归、白术、山楂、茵陈、白花蛇舌草、黄精、早莲草、女贞子、桑葚等，自制祛脂生发液也有不错的疗效。

湖南中医药大学第一附属医院
皮肤科主任医师 席建元