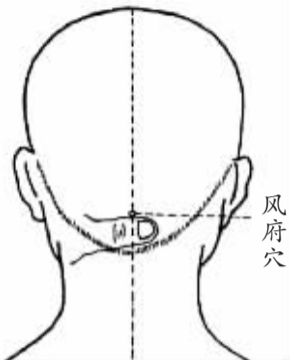


“对穴”治病效更佳

现代针灸讲究“一针多效，一穴多效”，提倡少用穴，充分发挥腧穴的特性，防止针刺的拮抗作用，也有助于减少患者的紧张状态。国医大师吕景山在北京四大名医之一施今墨先生总结提出的“对药”经验的启发下，结合临证体会，提出了“对穴”的概念。吕大师认为，单穴使用固然有效，但两穴合用，往往疗效更显著。下面介绍吕大师常用的几组“对穴”。

第一组：人中穴—风府穴

功效：醒脑开窍



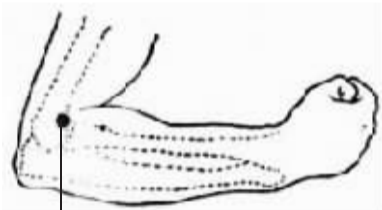
人中为督脉上的腧穴，位于面部鼻唇沟上1/3与下2/3交界处，又名“水沟”，为临床常用的急救穴位之一，有醒脑开窍、祛风清热、调和阴阳、回阳救逆、镇静安神、通络止痛之功效。

风府亦为督脉腧穴，又是督脉与阳维脉之交会穴，位于后发际正中直上1寸处，为风邪入侵的门户，又主治风疾，故名风府，有祛风散邪、醒脑开窍、清热泻火、镇静安神之功效。

人中穴位于口鼻之间，风府穴居于脑后，二穴配伍使用，一前一后，两面夹击，祛风散邪、醒脑开窍、通络止痛之功益彰，临床可用于治疗脑卒中、口眼歪斜、半身不遂、急性腰扭伤等症。

第二组：合谷穴—曲池穴

功效：解表退热



合谷穴为手阳明大肠经原穴，位于手背第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处，具有通经活络、行气开窍、疏风解表、清热退热、镇静安神之功效。

曲池穴为手阳明大肠经腧穴，屈肘时，肘横纹处侧端处即是该穴，有通调肺气、疏风解表、调和气血、消肿止痛的作用。

合谷、曲池合用源自《杂病穴法歌》：“头面、耳、目、口鼻病，曲池、合谷为之主”。临床证实，两穴合用可用于治疗伤风感冒、头痛、牙痛、喉痛等症属风热者，还可治疗上肢不遂，肘臂疼痛、麻木，手指挛急，以及风疹团块等症。

第三组：合谷穴—足三里穴

功效：升清降浊

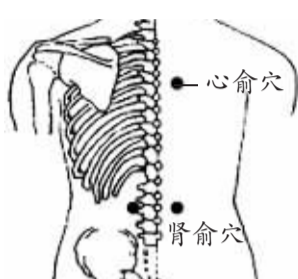


足三里为足阳明胃经腧穴，是最常用的保健穴位之一，位于在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处，有调理胃肠、理气消胀、化滞除满、降浊通便、理肠止泻之功效。合谷穴同上。

两穴配伍，一升一降，使得清升浊降、理气止痛、消胀除满、通便止泻之功盖彰，临床主要用于治疗脾胃不健、升降失常之症，症见消化不良、食欲不振、脘腹胀满、大便秘结，或大便初硬后溏，或急、慢性泄泻，以及感冒、流行性感冒有阳明郁热征象者。

第四组：心俞穴—肾俞穴

功效：交通心肾



心俞穴乃心气转输之处，有疏通心络、调理气血、安心定志之功效，位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

肾俞穴乃肾气转输之处，有滋补肾阴、益水壮火、明目聪耳、强健腰膝之功效，位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

二穴伍用，一清一滋，一补一泻，一升一降，相互制约，相互为用，滋阴降火、交通心肾、平衡阴阳之功益彰，可用于治疗心悸、怔忡、心烦、失眠、多梦、梦遗、早泄等症属心肾不交、水火不济者。

湖南中医药大学 刘朝圣



良好的医患沟通是疗效的保证

笔者从事口腔科临床工作近30年，发现国人对口腔卫生知识还相当缺乏，对牙病满不在乎，“牙痛不是病”的观念更是根深蒂固。

目前长沙市大大小小的口腔医疗机构遍布大街小巷，水平参差不齐，有时患者到医院看牙病，科室看了好几个，时间、金钱花去不少，可几个月下来还是没有结果，究其原因，主要是因为医生与患者之间缺乏良好的沟通。

曹同学，女，17岁，因上颌前牙前突要求正畸治疗。经检查发现患者右上经尖牙（13号牙）深埋伏生长，近中倾斜约45度，几乎位于12与14号牙根处。类似的病例本可以直接拔除埋伏的尖牙，这样操作起来简单，但效果上不自然，患者会因为右上侧没有尖牙而影响美观。与患者充分交流后决定，先拔除14号等四颗牙，再将13号牵引到牙列。经过一年多正畸持续治疗，达到了磨牙、尖牙关系、门牙咬合、覆盖、覆合理想关系的效果。

专业的口腔医院以及三甲、二

甲综合医院的口腔科分科都很细，专业性很强，专科水平要求高，湖南省中医药研究院附属医院口腔科紧邻街道，就诊方便，总面积约150平方米，就诊环境舒适、宽敞、优雅，内设VIP诊室。科室配备有5台意大利进口、国产牙科椅位，以及西诺德数码全景机、牙科综合治疗台、内窥镜、数码牙片机、进口超声波洁牙喷砂机、预真空自动消毒灭菌设备。

该科室目前拥有高、中级职称医务人员、专业护理人员6名，设有颌面外科、正畸科、牙周科、修复科、内科等多个科室，已开展牙种植、颌面部外伤急救、肿瘤、先天畸形修复、黄白美牙、四环素牙贴面、烤瓷牙修复，错牙合畸形预防与矫治，以及牙龈炎、牙周炎、口臭、口腔内科杂症（OSF、扁平苔藓、白斑、口腔溃疡）的中西医结合治疗，是长沙市河西地区专业技术人员、设备、就诊环境等软硬件最好的口腔特色专科。

姚耀星

作者简介



姚耀星 副主任医师、副教授，毕业于湖南中医药大学，现为湖南省中医药研究院附属医院口腔科科主任、湖南省口腔医学会中西医结合专业委员会理事、湖南省口腔医学专业委员会会员。从事口腔科临床工作近30年，擅长口腔颌面外科、种植、正畸治疗，运用中西医结合治疗粘膜白斑、扁平苔藓、粘膜下纤维性变等疑难疾病，均可取得满意疗效。

千家药方

治小儿百日咳方

鲜侧柏叶500克，蜂蜜160毫升，将侧柏叶放入搪瓷罐内，加水2000毫升，煎至1000毫升，去渣后加入蜂蜜100毫升，和匀即可。1岁以内小儿每次10-15毫升，1-3岁每次15-30毫升，4岁以上每次30-50毫升。

治慢性支气管炎方

紫苑、款冬花各30克，百部15克，生姜3克，乌梅1颗，每日1剂，水煎分3次服，连服5-7天。

痔疮坐浴方

忍冬藤、大蓟、鱼腥草各60克，水煎后将药液倒入木盆内，先趁热熏患处，等水温适宜时再坐浴20-30分钟，早晚各一次，坐浴同时配合做提肛运动。

江苏省盐城市 王庭巧 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

保健佳品 绞股蓝

绞股蓝来源于葫芦科植物绞股蓝的根茎或全草，有补气健脾之功效，现被人们视为日常的养生保健佳品，可以用其单独泡茶、煮粥、熬汤（10-20克）或研末吞服（3-6克），也可与其他中药合用，发挥更多疗效。

绞股蓝配太子参 绞股蓝益气健脾、生津止渴；太子参补脾益肺、补气生津。两药合用，可增强益气养阴之力，适用于气阴两虚之口渴、咽干、形瘦、乏力等症。

绞股蓝配丹参 绞股蓝可益气健脾；丹参可活血化瘀、凉血清心。两药合用，共奏益气活血之功，适用于气虚血虚、脉络瘀滞所致的胸痹、心痛等症。

绞股蓝配半夏 绞股蓝既可健脾除湿，又可化痰止咳；半夏为燥湿化痰要药。两药合用，可增强补肺益气、燥湿化痰的作用，适用于肺气虚弱、痰浊壅肺之咳嗽气喘、痰多胸闷者。

需要提醒的是，少数人服用绞股蓝后可出现恶心呕吐、腹胀腹泻或便秘、头晕眼花、耳鸣等不良反应。另孕妇、儿童慎用，虚寒证忌用。

长沙市中医医院药剂科主任药师 邓曼静