

扁桃体发炎? 推拿效果好

在工作中,经常会有家长问:“医生,我宝宝经常扁桃体发炎,可以推拿治疗吗?”我通常会回答:“可以,而且疗效很好。”扁桃体炎,中医称为“乳蛾”,多因外邪侵袭,邪毒积聚喉核,或脏腑亏损,咽喉失养,虚火上炎所致,经临床多年经验发现,用推拿的方法治疗该病,不但疗效可靠,而且副作用少。



1. 掐少商 5次



位置 位于大拇指桡侧指甲角旁开0.1寸(如图)。

功效及主治 清热利咽、解表清热、通利咽喉,主治感冒、咳嗽、发热、扁桃体炎、咽喉肿痛等症。

手法 用一手拇指指甲掐另一拇指少商穴5次,可以减轻咽喉肿痛症状,经常用拇指指尖轻轻掐揉少商穴,还可以预防感冒。注意掐按时力度不宜过大,以免掐破皮肤受伤;急性咽炎、扁桃体炎时,还可在少商、商阳(食指桡侧指甲角旁开0.1寸)等穴位放几滴血,效果更好。

2. 揉合谷 3分钟

位置 合谷穴位于手背第1、2掌骨间,第2掌骨桡侧的中点处。

还可以用简便取穴法:以一手拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,拇指尖下便是此穴,即“虎口”位置。

功效及主治 清热利咽,主治咽喉肿痛。

手法 以一侧拇指指腹按住合谷穴,轻轻揉动,以感到酸胀为宜,每侧按揉1分钟,共2分钟。合谷穴是全身四大保健穴之一,也是清热止痛的良穴,可以有效缓解因便秘造成的食欲不振、情绪烦躁等症。



3. 揉天突 3分钟

位置 位于胸骨切迹上缘,凹陷正中。取穴时,可采用仰靠坐位的姿势,天突穴位于人体的颈部,当前正中线上,两锁骨中间,胸骨上窝中央。

功效及主治 清热利咽、理气化痰、止咳平喘,主治咽喉肿痛、哮喘胸闷、痰壅气急等症。



4. 捏脊 6次

手法 两手拇指和食、中指相对沿脊柱两旁,由龟尾部向大椎方向(由下而上)捏起皮肤,双手交替捻动向前推进,双手搓热温热肺俞数次为止。

温馨提醒 儿童是扁桃体炎的高发人群,为避免扁桃体炎反复发作,平时要加强锻炼,特别是季节更替之时,使身体对寒冷的适应能力增强;多喝温开水,保持口腔清洁,吃东西后要漱口,如遇急性扁桃体炎高热建议及时就医。

湘西民族中医院推拿科小儿推拿室 彭南彩

■千家药方

治流行性腮腺炎方

取芍药、黄芩、僵蚕、牛蒡子各12克,大青叶、贯众、连翘、夏枯草各15克,紫草10,蒲公英20克,板蓝根30克,水煎服,每日1剂,3~5剂即可显效。

治传染性脓胞疮方

取苦参20克(研末),冰片0.5克(研末),用红霉素软膏适量调成糊状,外涂患处。每日1次,一般用2次见效。治疗期间,禁食油炸、煎炒及鱼腥等发物。

雀斑外用方

取香白芷30克,研成细粉,用蜂蜜50克调匀后用瓶封存。每天晚上睡前温水洗脸后,将该药搽涂于雀斑皮肤,次日早晨温水洗除,连续用1~3个月可见效。

方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

苍耳子滴鼻 治疗鼻炎有奇效

鼻炎患者在冬天最难受,鼻子不透气,晚上睡不好,白天头昏沉。鼻炎除了系统治疗外,有些中草药小偏方对缓解鼻塞症状也有帮助。

1. 苍耳子油滴鼻 取苍耳子40个放在炒锅中炒干碾碎,再取约50克的香油倒入炒锅中,用小火加热(一定要用小火),感觉苍耳子炸枯了,关火,将香油装到容器中保存备用。苍耳子有宣通鼻窍的作用,每晚睡觉前滴一两滴到鼻腔中,能有效缓解鼻塞。

2. 鹅不食草塞鼻孔 中药鹅不食草也有通鼻气、利九窍的作用,将鹅不食草(干品)研成粉,然后用细纱布包成花生米大小的颗粒,塞入鼻孔中即可。但是一定要记住在小纱布包后面带根线,方便拽出,不要塞到鼻腔里拿不出来,造成不必要的伤害。

3. 辛荑塞鼻孔: 辛荑有散风寒、通鼻窍的作用,也是一味治疗鼻炎的良药。把辛荑炒后研成粉,用纱布包好塞鼻孔,对急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻窦炎、副鼻窦炎均有不错的效果。

4. 揉足三里: 足三里是常用的保健大穴,有强壮体魄、延年益寿的功效。中医认为鼻炎的主要病机为肺脾气虚,而足三里是调理脾胃、提高免疫力的重要穴位,所以治疗鼻炎,可以常按足三里。

黄伟杰

石头亦良药(2)

软坚泻下用芒硝

芒硝,学名硫酸钠,又名皮硝,是硫酸盐类矿物芒硝经加工精制而成的结晶体。性寒,味苦,无毒,具有泻热通便、润燥软坚、清火消肿的功效,可用于治疗实热便秘、大便燥结、积滞腹痛、肠痛肿痛等症,外用还可治疗乳痈、痔疮肿痛等症。常用于治疗咽喉肿痛、口舌生疮的西瓜霜,就是将芒硝填入西瓜内,刮取析出的白霜而成。

内服方 治疗实热积滞,肠胃、腑气不通:大黄、枳实各12克(后下),芒硝9克(冲服),厚朴24克,水煎服。治骨蒸潮热:取芒硝粉一茶匙,白开水送服,每日两次。治小便不通:取芒硝9克,用茵香酒送下。注意:脾胃虚寒及孕妇禁用。

外用方 治腹中痞块:用芒硝30克,独头蒜1个、大黄末24克,共捣成饼,贴患处,以痞块消除为度。治眼脸红烂:取适量芒硝用水蒸后,放置一夜,过滤,以清液洗眼。治牙痛:把皂荚煎成浓汁,加入朴硝煎化,倒在洁净的石板上,待结晶后,刮取擦牙。治口舌生疮:取适量芒硝含于口中。治风疹:取适量芒硝煎水涂拭于患处。

天津副主任中药师 韩德承

痛经不能一味止痛 分型论治才有效

痛经是妇科常见病,但也是中医优势病种之一。痛经不可单纯见痛止痛,必须分清虚实,辨证论治,临床常见的类型有寒凝、肝郁和血亏三大类。

寒凝胞宫 苔薄白,脉弦迟,经前形寒肢冷,经期下腹冷痛,得暖稍舒,经行不畅,四肢不温,纳谷不香。以温经散寒为治则,方用温经汤加减:桂枝、白芍、炮姜、乌药、木香、砂仁、香附、川断、高良姜、蛇床子各10克,鹿角霜15克,焦三仙30克,艾叶5克,每日1剂,水煎服。

肝郁血滞 苔薄白,舌质紫,脉弦涩,经前胁乳胀痛,心烦易怒,经期腹部剧痛,经行暗块,块下痛缓,经后口苦纳呆。以疏肝活血为治

则,方用四逆散加减:柴胡、枳壳、青皮、赤芍、地龙、延胡索、川楝子、生栀子、莱菔子、徐长卿、蒲黄(包)各10克,丹参30克,生山楂、炒橘核、蚕砂(包)各15克,每日1剂,水煎服。

营血亏损 苔薄白,舌质淡,脉沉细,经前神疲气短,精神不振,少言懒动,经期下腹隐痛,延绵不止,经行色淡量少,纳差便溏,心悸失眠。以健脾养血为治则,方用归脾汤加减:生黄芪、当归、白芍、生地、黄精、香附、木香、葛根、炒白术、生杜仲、鸡血藤、菟丝子、白扁豆各10克,三七粉(冲)3克,每日1剂,水煎服。

中国中医科学院
针灸医院 沈宁