



失眠近两年的张女士两个月前在耳朵上贴了几个“小豆豆”，闲来没事的时候就用手捏一捏。不知不觉，张女士发现自己睡得越来越香，再也不受失眠、多梦的困扰了。像这样在耳朵上贴“小豆豆”就是传统中医的耳穴疗法，不止可以治疗失眠，还可以治疗头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛等神经性疼痛，以及各种炎症和一些过敏性疾病。

石头亦良药(20)

安神镇惊话珊瑚

珊瑚为珉花科动物桃色珊瑚等珊瑚虫分泌的石灰质骨骼，表面红色，莹润，中轴白色，质坚硬，很美观，主要分布在台湾及南部沿海。珊瑚入药最早载于《唐本草》，《本草纲目》将其列为石部。入药的珊瑚完整者如小树，有分枝或小突起，周围有许多小孔，质坚硬如瓷，不易折断。以内外皆红、体重、坚硬而粗壮者为佳。珊瑚洗净晾干即可药用，多研成细粉使用。

中医认为，珊瑚性平味甘，无毒，含有碳酸钙等成分，具有安神镇惊、去翳明目的功效，可用于惊痫、目生翳障、吐衄等症的治疗。内服多研末，常用量为0.3~0.6克；亦可外用。

临床治疗小儿眼有障翳：取适量珊瑚，细研如粉，每次取如黍米大，纳翳上，每日可点药数次。治眼生障翳、薄如蝇翅（肤翳）：取珊瑚、白贝齿、真珠、琥珀、石蟹各等分，共研为极细末，点眼中。治心神昏冒，怔忡烦乱：红珊瑚、琥珀、珍珠各3克（研极细末），人参、白术、当归、胆星各9克，均研末，每次取3克，灯心汤调下。

天津副主任中药师 韩德承

耳穴压豆功效多

小豆子也有大作用

几粒小豆子就能治病？是的。所谓耳穴压豆疗法，就是将表面光滑近似圆球状或椭圆状的中药王不留行籽或小绿豆等，贴于0.6厘米×0.6厘米的小块胶布中央，然后对准耳穴贴紧并稍加压力，给予适度的揉、按、捏、压等动作，使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应，以达到治疗目的的一种外治疗法。

耳穴疗法是中医针灸学的一个重要组成部分，是在耳针的基础上发展起来的一种保健方法。中医认为，人的五脏六腑均可在耳朵上找到相对应的反应点，这些反应点就是耳穴。当人生病时，刺激这些反应点可以起到疏通经络、调整脏腑、运行气血、强身健体、防病治病的作用。耳穴压豆法运用广泛，尤其是对于各种慢性疾病、美容养颜以及小儿近视等的保健效果不错。它的好处在于可以在空闲的时候随时按压，从而对耳穴起到持续刺激作用。

耳穴压豆，听上去只要用豆子去压压几个穴位就好了，好像并没有什么特别的，其实选用哪种豆子还是很有讲究的。一般来说，医院会采用一种叫王不留行籽的中药种子，因为这种种子本身就有活血通经、消肿止痛的功效，所以最为常用。

相关链接

耳穴压豆疗法有哪些注意事项？

耳穴压豆虽为绿色疗法，但对于患有严重器质性疾病（如心脏病）及伴重度贫血者，耳廓有湿疹、溃疡、冻疮破溃者不宜采用。除此之外，耳穴压豆要注意防水，胶布湿水后容易脱落，所以贴压耳穴后洗澡时应避免弄湿胶布，不宜游泳，以免胶布脱落，使治疗中断；夏天出汗多，贴压耳穴时

穴位选择很重要

对于耳穴压豆疗法来说，要取得好的治疗效果，穴位的选择很重要。如失眠可以选神门、皮质下、心三穴等穴位；胃病选胃穴；肝病取肝穴；高血压取降压沟；癫狂选神门穴，伴有头痛者配以枕穴，伴有耳鸣者配以内耳、外耳、肾穴。

例如有些头痛患者，去医院检查也查不出什么毛病，这时就可以试试耳穴压豆的方法，总的原则是“哪疼压哪”，如额顶疼取额穴，后脑疼取枕穴，太阳穴两侧疼取颞穴。又如一些过敏体质的人因饮食不慎，如吃了虾、蟹等海鲜，或者接触花粉或虫咬，容易在躯干和四肢出现皮疹、瘙痒，影响睡眠，可以取肾上腺、神门、胃、枕、风溪等来治疗。

除选穴外，耳穴压豆的操作也必须特别细致。进行耳穴压豆时，要根据患者病情先选择1~2组耳穴，进行耳穴探查，找出阳性反应点，并结合病情，确定主辅穴位。先用酒精棉球轻擦消毒，左手手指托持耳廓，右手用镊子夹取割好的方块胶布，中心粘上准备好的药豆，对准穴位紧贴压其上，并轻轻揉按3~5分钟。每次以贴压5~7穴为宜，每日按压3~5次，隔1~3天换1次，两耳交替贴用。

黎淑贞

春季防流感 中医来支招

春季气温回升，流感病毒又开始活跃起来，中医药对流感的预防和治疗有较好的效果，大家不妨学两招。

(1) 艾叶或艾条熏蒸房间 每周用艾叶或艾条在家中熏蒸1~2次，对流感病毒以及其他呼吸道病毒、细菌、真菌等都有不同程度的杀灭和抑制作用。方法：每平方米用艾叶5~10克或艾条1支，熏蒸30~60分钟即可。

(2) 随身戴个香囊 用丁香、紫苏、苍术、肉桂、辛夷、细辛、

荆芥穗、白蔻仁各2克，碾碎后装入香囊，放在身上或随身的包里、车上，或者睡觉时放在枕边，可以有效预防流感病毒侵袭，但孕妇及过敏体质者慎用。

(3) 花椒水泡脚 取花椒20~30粒，煮水后泡脚，泡脚时配合按摩涌泉穴（第二、三趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处），既可消除疲劳，又增强人体的免疫力，抵御病毒侵袭。

(4) 中药泡脚 取茵陈蒿、艾叶各40克，用大火煮沸后，改小

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院
本版协办
电话：0743—8223788
网址：www.xxmzzyy.com
湘中医协 04-18-010号

千家药方

治鹅掌风方

大黄30克，黄柏、黄芩、当归、土槿皮、槐米、侧柏叶、白鲜皮各15克，乳香、没药各8克。上药一同研成细粉，用猪油调匀，外敷患处，每晚1次，敷好后用一次性手套或无色食品袋包裹，次日清晨洗去。

自制风湿药酒

当归300克，白芍、牛膝、桂枝、防风、杜仲各200克，威灵仙240克，糯米5000克，苡米2500克，酒曲适量。中药水煎取汁，糯米、苡米水浸12小时后，过滤弃水分，蒸熟待凉，再加入药汁、酒曲和匀，置酒坛中保存（冬春3天，夏秋2天），闻有酒香即可饮用，早晚各1次，10天喝完。

中药外用内服 治脱肛

内服方 黄芪10~30克，当归5~15克，白术5~12克，升麻3~10克，诃子5~10克，炙甘草3~10克。每日1剂，水煎3次后混合药液，分3次服。

外用方 升麻10克，水煎弃渣，加入甲硝唑0.2~0.6克（研细末），共调糊状，用棉签将药糊涂在直肠上，每天2次。

湖南新化铁路医院
主任医师 李典云 献方

友情提示

本篇文章所列方药请在医师指导下使用。

火再煮15分钟关火。将药液倒入木盆中，加入适量热水泡澡，能起到强身健体，预防流感的作用。但泡澡时间不宜过长，5~10分钟即可，否则易引起头晕、胸闷等不适。

除了上述方法外，老人、儿童、孕妇等流感病毒易感者，还可请中医师根据不同体质，选择不同的中药预防处方，一般服用3~5天即可有效预防流感。

湘西民族中医院
体检科主任 杨黛仙