

# 夏季心烦失眠 就用酸枣仁汤

俗话说“夏季无病三分虚”，很多人都会出现心烦心燥、体虚疲劳、失眠的症状，这时服用酸枣仁汤、生脉饮这样酸甘化阴的汤方，就能收摄我们的身心。因为酸能静，甘能定，酸甘化阴令人静定。《金匱要略》上说：“虚劳虚烦不得眠，酸枣仁汤主之。”所以，凡是体虚疲劳导致的睡眠不佳者，都可以用酸枣仁汤化解。

关于酸枣仁汤的方歌是这样的：“酸枣仁汤治失眠，川芎知草茯苓煎。”全方由五味药组成，酸枣仁、知母、甘草、茯苓、川芎。其中，酸枣仁入心、肝经，能养血补肝、宁心安神，为“君药”。若是老想睡觉，就用生酸枣仁，能让人清醒；若是心烦不得眠，就用炒酸枣仁，能让人熟睡。

生甘草能解毒，炙甘草能养胃，而焦甘草能补眠。焦甘草一般药店没有，但可以自己加工，就是将买回来的炙甘草

放锅中炒至焦黄即可。因为焦苦能入心，而甘草又能缓急。若是出门在外不方便带酸枣仁汤，只需带上一味焦甘草，同样能起到补眠的效果。

茯苓的极佳之品就是茯神，“千年古松，下有茯神，上有菟丝”，所以，茯神是极为有灵气之药，古代只有皇宫贵族、达官显贵才用得起。“茯神补心，善镇惊悸，恍惚健忘，兼除怒恚。”不管什么样的失眠，茯神皆能治之。因为它能让其神安定。

那么，酸枣仁汤都能适用于

哪些人群呢？首先是身体比较消瘦的瘦人。因为瘦人多阴虚，阴虚则火旺，而酸枣仁汤所对应的病症正好就是阴虚火旺，这类人群还会经常出现皮肤干枯，口干舌燥，老是喝水但不觉解渴。这时我们服用的酸枣仁汤能促进其睡眠，睡好则可滋阴，滋阴则火息，火息又能促进睡眠。还有一类就是更年期妇女，如出现紧张、烦躁、抑郁、失眠等症状者，也是酸枣仁汤的适应人群。

山东莱阳中心医院 宋丽华



中医之友(2)

## 落枕疼痛难忍 中医外治有方

落枕是一种常见病，去医院好像有点“小题大做”，不治疗又疼痛难受。本文介绍的几种中医外治方法，简便易操作，且疗效明显，可供读者参考选用。

**1. 按摩法** 患者取坐位，家人左手扶住患者前额部，右手拇指和其余四指分别置于患者颈后两侧“大筋”上，自上而下或自下而上按揉或拿揉数次；然后拿住颈后两侧大筋将患者头向前、后、左、右转动，手法由轻到重，由慢到快。如无旁人协助，患者可自己一手拇指置于同侧颈项，其余四指置于对侧，由上而下，或由下而上按揉15分钟左右，疼痛可迅速缓解。

**2. 艾灸法** 患者取坐位，在患侧经渠穴（前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处）放置厚约0.5厘米并刺有小孔的姜片，将艾炷放在姜上施灸，以患者感觉舒适、不灼伤皮肤为宜，时间15~20分钟，每日1次，共治疗3次。

**3. 热敷法** 取300~500毫升的米醋，取一块棉纱布浸泡在米醋中，然后将此棉纱布平敷在颈部肌肉疼痛处，再将一个热水袋放在棉纱布上热敷，持续20~30分钟。热水袋的温度不宜过高或过低，以70℃~80℃为宜；热敷的同时，患者可不断活动颈部以加强疗效，一般用此法治疗1~2次后，疼痛可明显缓解。

**4. 拔罐法** 在颈部压痛最明显处，选用适当口径的罐具吸拔15分钟左右，对落枕的疼痛有缓解作用。

当然，治病不如防病，预防落枕，平时应注意保护颈部，如保持良好的睡姿、经常做颈项运动等。

上海中医药大学 邵水金

## 麻沸散——最早的麻醉剂

看过《三国演义》小说的人也许还记得，蜀国大将关羽和魏国曹仁军队战斗的时候，右臂中了有毒的流箭，满臂红肿，非常危险。蜀军请名医华佗为关羽治疗，华佗看了伤口后，决定施以手术，并在患处涂抹了“麻沸散”，用尖刀刮尽腐肉和受损的骨膜，才保全了关羽手臂和性命。

小说中的“麻沸散”并非虚构，而是由东汉末年著名的医学家华佗发明，专门用于手术麻醉的麻醉剂，而我国也是世界上第一个发明和使用麻醉剂的国家。公元2世纪，我国已用“麻沸散”全身麻醉进行剖腹手术，而欧美直到19世纪中期才开始使用麻醉药，比我国整整晚了1600多年。

关于“麻沸散”的配方遗本传说众多。有的说华佗用火烧掉了，有的说华佗在监狱中送给看守人，但被看守人的妻子烧掉，看守人留下了一部

分；还有的说华佗烧的是副本，正本留在家中。

1979年中外出版社出版了一本《华佗神方》，由唐代孙思邈编集，里面就记载了有关“麻沸散”的配方：“羊脚躑9克，茱萸花根3克，当归30克，菖蒲0.9克，水煎服一碗。”书中还记载此方专治腹中病结或患圆形或长形肿块：“各药不效，必须割破小腹取出，或脑内有病，必须劈开头脑，取出病邪之物则头风自去。服此能令人麻醉，不知人事，任人劈破不知痛痒。”说明该药的麻醉作用很强。由此可知，华佗当时对于脑外科和普外科及麻醉学方面已达到相当水平。

其实，战国时期的神医扁鹊也曾使用“毒酒”麻醉，给两个心脏病患者做了心脏对换手术，只可惜“毒酒”的成分并没有相关的文字记载，否则我国麻醉剂的发现和使用还要早得多。

新宇

本版协办

**长沙市中医医院**  
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000  
南门口南院:0731-85123831  
火车站东院:0731-82637257  
网址: <http://www.csszyy.com/>



### 治吐血方

鲜生地100克，鲜莲藕200克，切碎捣烂取汁饮；或取鲜侧柏叶50克，捣碎后开水冲泡，代茶饮。

### 治鼻出血方

焦山栀50克，浓煎取汁顿服；或取韭菜根100克，捣烂，用冷开水冲服；或用白茅根200克，小蓟50克，水煎，早晚各服1次。

### 治牙龈出血方

生地黄50克，玄参15克，水煎服，早晚各一次；或用生石膏50克，黄芩9克，黄柏9克，水煎服，早晚各一次；或用黄连3克，大黄1克，研细粉，分两次冲服。

广西科技大学第一附属医院  
副主任药师 陈文贵 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 天麻善治眩晕、头痛

天麻原名赤箭，载于《神农本草经》，列为上品，为治眩晕、头痛之要药。《用药法象》曾记载：“天麻可疗大人风热头痛；小儿风痫惊悸；诸风麻痺不仁；风热语言不遂”。《本草汇言》也认为天麻“主头风，头痛，头晕虚旋，癩病强痉，四肢挛急，语言不顺，一切中风、风痰。”

天麻来源于兰科植物天麻的干燥块茎，主产于四川、云南、贵州等地，立冬后至次年清明前采挖者名“冬麻”，质地坚实沉重、断面明亮、无空心，质量优良；春季发芽时采挖者名“春麻”，质地轻泡、断面色晦暗、空心，质量较差。天麻过去全为野生，现已野生变家种获得成功，开始大面积栽培供药用，但药理和临床研究证明，野生和栽培在疗效上无太大区别。

中医认为，天麻性平味甘，具有熄风止痉、平抑肝阳、祛风通络的功效，临床应用如下。（1）治疗小儿急惊风：与羚羊角、钩藤、全蝎等息风止痉药同用，如钩藤饮；（2）治疗小儿脾虚慢惊：与人参、白术、白僵蚕配伍，如醒脾丸；（3）治破伤风痉挛抽搐、角弓反张：与天南星、白附子、防风等药配伍，如玉真散；（4）治中风手足不遂、筋骨疼痛：与没药、制乌头、麝香等药配伍，如天麻丸。

长沙市中医医院主任中药师 邓曼静