



利湿解毒 理气化痰 治慢性胰腺炎

春节来临,亲友团聚,美味佳肴、美酒飘香必不可少。湖南省第二人民医院中医科主任李永贵提醒公众,节日期间切不可暴饮暴食,以免胰腺炎“偷袭”,乐极生悲。

胰腺炎是生活中常见的消化系统疾病之一,患者大多数有暴饮暴食或有胆道疾病史,通常表现出腹痛,牵扯至腰背,甚至出现恶心呕吐、休克等症状。

胰腺炎分为急性和慢性,急性胰腺炎及早就医诊治,否则极易导致重症胰腺炎而危及生命;慢性胰腺炎一般认为属中医“胃脘痛”“胁痛”“膈痛”“腹痛”“胃心痛”病证范畴,多因暴饮暴食、酗酒等损伤脾胃,积滞于中,酿湿化热,邪恶食滞互结,阻滞

气机而致。中医治疗慢性胰腺炎,分清类型辨证施治能取得好的效果。

肝郁气滞

脘腹胀闷疼痛,痛及两胁,阵阵加剧,低热、口苦、嗝气干呕,善太息,舌质淡红,舌苔薄白或微黄,脉弦。

治法方药:疏肝解郁,理气止痛。柴胡疏肝散加味,主要药物:柴胡、醋炒陈皮、川芎、枳壳、芍药、香附、炙甘草。临证可加郁金、川楝子、元胡增强理气止痛之力,加黄芩、蒲公英行清热解毒之功。若腑气不通,腹胀甚者,以枳实易枳壳,并加厚朴、大腹皮以行气止痛。肝郁化火明显者,见口苦咽干,头痛目赤加栀子、丹皮清肝泻火。呕恶明显者为肝胃不和、胃失和降,加法半夏和胃降逆止吐。

胃脘热结

脘腹胀满作痛,牵及腰背,按之痛甚,高热烦渴,大便干结,呕吐剧烈,舌质红,舌苔黄厚,脉沉实或弦滑数。

治法方药:通腑泻热,理气止痛。大柴胡汤加减,主要药物:柴胡、黄芩、半夏、枳实、白芍、大黄、生姜、大枣。若燥结明显,症见便秘干结难解,加芒硝冲服,软坚散结。若腑气不通,腹痛腹胀剧烈,加厚朴、川

楝子等行气止痛。

胆胰湿热

中上腹胀痛,身热不扬,渴不欲饮,口干而黏,恶心呕吐,周身困重,或见黄疸,口苦口腻,舌质红,舌苔黄腻,脉滑数。

治法方药:清热利湿,散结止痛。龙胆泻肝汤加减,主要药物:龙胆草、黄芩、栀子、通草、当归尾、生地黄、生甘草、柴胡、车前子(包)。若头闷重、呕恶明显者为湿困脾胃,清阳不升,加藿香、白蔻仁化湿和中。若黄疸较深为湿热蕴阻、肝胆疏泄不利,加金钱草、茵陈利胆退黄。

热毒蕴结

上腹部剧痛,拒按,烦躁高热,呕吐频繁,吐少量血液,可见皮肤瘀斑,便结尿黄,舌质绛,舌苔黄或灰黑,脉滑数。

治法方药:清热凉血,解毒散结。黄连解毒汤合犀角地黄汤加减,主要药物:黄芩、黄连、黄柏、栀子、犀角(水牛角代)、生地黄、赤芍、牡丹皮。若呕血多者,为热毒炽盛,热伤血络所致加生地榆、白茅根、三七粉凉血止血。若瘀热甚而发黄者加茵陈、大黄荡涤邪热从二便而出,增强清热祛瘀作用;高热烦躁神昏者,为热毒内陷、蒙闭清窍,可送服安宫牛黄丸清热解毒开窍醒神。

刘莉

头部刮痧 防记忆力减退

刮痧法是中医常用治疗的方法之一,以中医经络学说理论和皮肤理论为基础,用牛角、玉石等工具,在皮肤相关部位刮拭,达到排除毒素、平衡阴阳、调节脏腑、疏通经络、扶正祛邪的作用,从而调理机体状态和治愈疾病。

中医认为“脑为元神之府”“头为诸阳之会”,督脉、手、足三阳经均上于头。经常做头部刮痧有促进头部血液循环、使头脑清醒、疏通全身阳气之功效,还能预防和治疗脑血栓、记忆力减退、头发早白、头痛、头晕、健忘、失眠、脱发等疾病。常用的头部刮痧手法如下:

刮拭前头部 从印堂穴开始至头顶正中(以百会界点)。由于这个部位比较宽,所以常常将这个部位分三段进行刮拭,每段刮拭20~30下,至头皮有发热感。

刮拭后头部 从头顶正中百会穴开始至后发际,后头部的次数、力度和前头部一致。

刮拭头部两侧 从头两侧太阳穴开始由鬓角向耳后呈弧形进行刮拭,直至风池穴,始终单向刮拭,一般刮20~30次即可。

刮拭全头部 以头顶百会为中心呈放射性刮拭(百会在两耳尖连线的中点)20~30下,力度适中。刮拭过程中如果遇痛感较明显的“结节”,说明本部位循行经络运行不畅,可以采用重手法多次刮拭,疏通经络。

需要注意的是,头部汇集了大量神经和血管,在刮拭时要小心操作,以防对头皮造成损伤,不可过度进行。刮痧完毕后,宜饮一杯开水,以利排毒。

湘西中医院针灸科主任 副主任医师 陈凌帆

常按内关穴稳心率

寒冷的冬季,不少中老年人以及心血管病患者容易出现心率不稳的情况。应对这种情况,我们身体上就自带一个辅助调理心血管病的重要穴位叫内关穴,经常按揉能缓解病证。

内关穴位于人体前臂正中,腕横纹上2寸,在桡侧腕屈肌腱和掌长肌腱之间。取穴时,一手握拳并屈起手腕,会看到两条突出的肌腱,内关穴就在这两条肌腱之间,另一只手并起三指放在腕横纹上,就是内关穴所在处。

将一只手的拇指放在另一只手的内关穴上,稍向下点压后,旋转揉动,直到产生酸胀感,力度适中,可两只手交替点揉对侧。内关穴可以调理三焦、宽胸和胃、养心安神、开窍镇痛。对于阵发性心动过速、心动过缓、心绞痛等有良效。内关穴对于心率有双向调节作用,可使过快的心率减慢,或过慢的心率增快,而调整至正常水平。内关穴不仅对调理心血管病有效,还能缓解胃酸过多、呕吐、肠绞痛、胃痉挛等。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任 主任医师 徐浩

蒲公英金银花 消除麦粒肿

麦粒肿俗称“针眼”,中医认为,本症多由风热或脾胃热毒上攻,堵塞于眼睑皮肤、经络之间而发病,治疗以泻火解毒、消肿散结等为主。可取蒲公英30克、金银花15克(儿童、体弱者酌减),加适量水煎煮。第一煎取液300毫升,分两次服完;第二煎取液250毫升,倒入水杯趁热先熏眼,凉后用消毒棉蘸液体浸洗眼部。每日各两次,连用5天。

蒲公英主要有两大功效,一是清热解毒,可用于热毒证,尤善清肝热、治疗肝热目赤肿痛,以及多种感染、化脓性疾病;二是消肿散结,主治热毒蕴结于肌肉所致的痈肿疮毒、高热不退。蒲公英解毒消肿力强,内服外用皆能治多种眼病,如煎汤熏洗可治急性结膜炎、鲜品捣敷可治麦粒肿。金银花为清热解毒的良药,有甘寒清热而不伤胃、芳香透达可祛邪的特点,它既能宣散风热,还善清解血毒,对各种热性病,如身热、发疹、热毒疮痍、咽喉肿痛等症均效果显著。两味都是解毒消肿常用药,均属“广谱抗菌”类中药,对多种细菌有明显抑制作用。煎服结合熏洗,内外合治,具有抗炎、消肿、解热、散结的功效,不仅治麦粒肿效佳,也可治疗急性结膜炎、病毒性角膜炎。患者治疗期间饮食宜清淡,忌食腥燥发物、辛热、肥甘油腻之品。

成都中医药大学 副研究员 蒲昭和

玉竹滋阴养肺 抗衰老

玉竹是我国南方和西南地区常见的百合科药用植物,根茎均可以入药,其味甘、性平,能滋阴润燥、养胃生津、养阴润肺,老少皆宜,特别是对于长期面对电脑辐射及常吃辛辣食物的现代人来说,是最适合不过的抗衰老补品了。现代研究发现,玉竹具有抗氧化作用,可以调节免疫功能、清除自由基,从而减轻对机体组织的损伤,以延缓衰老。

玉竹可以药食同用,如玉竹搭配人参,有解忧除烦、补心气之效,适合工作压力大、精神紧张敏感者;玉竹瘦肉汤,可以养阴、润肺、止咳;同时玉竹还含有丰富的黏液质及维生素A类物质,下面这一款玉竹养肺梨,可以滋阴养肺抗衰老,使肌肤更加

润泽细腻。

玉竹养肺梨

材料:玉竹10克、雪梨一只、冰糖适量。

方法:先将雪梨洗净,尖端削成盖状,中间挖去梨核后装入玉竹和冰糖,盖上梨盖后放入盅内,加入适量水,将盅放入锅内,隔水炖熟。

功效:此品可滋阴润燥、养肺祛痰、美肌。适宜于阴虚燥热、肺燥咳嗽者。

禁忌:痰湿过多者、脾虚泻泄者、寒咳者不能吃。

提醒:选购时以切面宽长者为佳。另外,使用玉竹时要先洗净再浸泡30分钟,去掉硫磺残留。

湖南中医药大学 王小京