

治疗夏秋腹泻 从脾胃入手

在中医门诊,有许多平时服用汤药的老患者反映最近经常腹泻,冬天却没事。这是怎么回事呢?其实,导致夏季或夏秋交替时腹泻主要有三种原因,应分清种类再选择治疗,而治疗夏秋腹泻则应先从脾胃入手。

第一种:季节性腹泻 一些健康人到了夏季就经常出现腹泻,还有些患者每到夏天都出现微微腹泻。这些情况一般不需治疗。如果腹泻严重,则予以健脾或者涩肠止泻的中药治疗,可辨证使用诃子、芡实、炒扁豆、白术、大枣等,中成药可选择参苓白术丸等。

第二种:药物性腹泻 有些中药冬天服用不会出现腹泻,夏天使用就会腹泻,一些种子、种仁及消导类的中药,如草决明、生山楂、杏仁、葶苈子、桃仁等。清热解毒类的药物药性苦寒,脾胃虚弱者服用后可能出现腹泻,这时候需要调整用药,加如党参、炒白术、茯苓等健脾药来增强脾胃正气,也可以继续观察。

药物性腹泻继续观察的指征有三个:一是平素体健无虚症;二是腹泻每天不超过三次,没有出现腹泻性脱水;三是体

胖者甚至脂肪肝患者,可因势利导,利用微微的腹泻排出体内湿热,也有减肥或治疗作用。如果腹泻时间较长,则需及时进行治疗。

第三种:感染性腹泻 有不洁饮食史,感染严重可伴有发热,这在中医看来多为湿热引起,治以清热利湿之法,可选用马齿苋、黄连、败酱草、白头翁等。

治疗腹泻,还有三点需要注意。

第一点:不要轻易止泻 临床上因饮食习惯变迁、脂肪摄入增多而出现腹泻者,一般体胖者占多数。

第二点:了解腹泻原因 在用药预测范围内的腹泻,可暂不处理,予以观察。如50%的患者使用炒栀子后会出现腹泻,这是用药之后的正常现象,无需过于担心。

第三点:合理运用药物 如

黄连既能清热燥湿止泻,又因药性寒凉味苦伤胃导致腹泻。如果脾胃虚弱者没有明显湿热的表现,用了黄连可能使腹泻加重。脾胃正气充足的患者用黄连,反而能起到止泻的作用。黄连的用量也有讲究,6克止泻,10克有可能造成腹泻,这需要辨证论治。黄连的提取物黄连素(又叫小檗碱)具有很好的抑菌作用,是治疗感染性腹泻的常用药,对痢疾杆菌作用最强,临床主要用于治疗细菌性痢疾和肠胃炎。因为它是中药制剂,副作用较小,价格低廉,使用较广。

天气炎热导致腹泻的外因有暑、湿、热,而随着空调的广泛应用,因寒造成的腹泻也不少。中医认为,夏和夏秋之际应于人体中焦脾土,因此,中医治疗夏秋腹泻应从脾胃入手。

北京中医医院主任医师 王国玮



漫谈中药药浴

近年来,“药浴法”在中医外治及养生方面倍受欢迎。“以药入水,沐浴其中,是为药浴”。传统中医将中草药与沐浴结合起来,形成了独具特色的药浴文化。《千金翼方》收录了70多种治疗全身性疾病、皮肤病、妇科病、儿科病以及眼病的药浴方,《太平圣惠方》亦是药浴治疗的集大成之作,收录治疗内科、皮肤科、眼科、美容科等160多种药浴方。

中医药浴操作简单,效果显著。皮肤疾病药浴常用药物:祛风止痒类:蛇床子、蝉蜕、白鲜皮、荆芥、防风、蒺藜;清热解毒类:重楼、鱼腥草、败酱草、黄连、黄芩、黄柏、苦参、大黄、马齿苋、金银花、大青叶、紫花地丁、蒲公英;健脾燥湿类:苍术、藿香、萹藤、白矾、车前子、石榴皮、生薏苡仁、茯苓、白术;清热凉血类:凌霄花、白及、牡丹皮、仙鹤草、槐花、小蓟、大蓟;活血化瘀类:三棱、莪术、丁香、当归、桃仁、丹参、鸡血藤;养血润肤类:当归、鸡血藤、生地、黄、亚麻子、白芷、杏仁、桃仁;杀虫止痒类:硫磺、白矾、地肤子、花椒、百部。

“药浴”有多种,分为煎汤浴、浸洗浴、熏浴、蒸汽浴、塌渍浴、坐浴、淋浴、冲浴以及擦浴等。浸浴因其操作简单,在生活中更易用到:将浴室温度调节于20℃~22℃,据患者病情辨证选用中药,将煎好的药液倒入木桶或浴缸中,加适量温开水,药液与水比例一般为3:10。

值得注意的是,并非所有人群都适合药浴,患有高血压、脑中风、心肌梗塞、糖尿病以及皮肤溃烂的患者应谨慎选择药浴。

湘西自治州民族中医院副主任药师 罗远强

三伏天要祛湿? 先辨体质再决定

俗话说:入伏湿更重。时值三伏天的“未伏”,天气仍旧多湿热,有不少人爱到超市或药店买些薏米、红豆来熬粥,以去除身体内的湿气。还有些人会自行到药店买些有祛湿功效的中草药如芡实、茯苓、白术、白扁豆,或参苓白术散、五味香连丸等中成药来服用。那么,这种一到三伏天就用药物祛湿的做法对吗?

中医专家解释,其实每个人的体质是不一样的,有虚实寒热的区别,在夏季并不是人人都需要清热祛湿。体形匀称健壮,面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,嗅觉通利,唇色红润,精力充沛,睡眠良好、胃口好,大小便正常,当身体呈现以上这些状态时,属于平和体质,一般无需调理;而经常感觉口干、咽燥、舌红、舌苔少而干的人,属于阴虚火旺体质,如果多吃具有祛湿功效的食物,就会适得其反,加重身体不适,加剧身体阴液的损耗,甚至会诱发疾病;舌苔白腻、胃口不佳、精神倦怠、身体沉重者,则可增加服用祛湿功效的食物。

要提醒的是,以上这些症状和表现,患者自身并不太容易判断,因此不能自行服药,需先找经验丰富的中医进行辨证体质,再决定是否运用药物治疗。

湖南省第二人民医院 刘莉



宝钗巧用钩藤 治母病

《红楼梦》第八十四回“试文字宝玉始提亲,探惊风贾环重结怨”写道:“却说薛姨妈一时因被金桂这场气恼得肝气上逆,左肋作痛。宝钗明知是这个缘故,也等不及医生来看,先叫人去买了几钱钩藤来,浓浓的煎了一碗,给他母亲吃了。这薛姨妈只是又悲又气,气的是金桂撒泼,悲的是宝钗有涵养,倒觉可怜。宝钗又劝了一回,不知不觉的睡了一觉,肝气也渐渐平复了”。

中医认为,气在人体内运行不息,环周不休,而且有一定的运行方向和运行规律,肝气以下行为顺,若上行则为逆向,称之为“肝气上逆”。由于薛姨妈是肝气上逆,气滞于上半身,从而引起两肋作痛的症状。宝钗急用钩藤浓煎给其母服下,也是对症下药了。

钩藤,又名双钩、薄钩藤、嫩钩藤,是中医临

床常用的平肝解郁类中药。中医认为,钩藤性味甘而微寒,有熄风止痉,清热平肝之功,常用于惊痫抽搐等,其不仅善于熄肝风,且能清肝火,平肝阳,疏肝郁,对于肝郁气滞,或肝经有热,肋肋疼痛,头胀头痛,目赤肿痛,头目眩晕等也卓有效验。《本草纲目》言“钩藤,手足厥阴药也,足厥阴主风,手厥阴主火,惊痫眩运,皆肝风相火之病,钩藤通心包于肝木,风静火息,则诸证自除”。由于钩藤的平肝息风功能,使薛姨妈“肝气也渐渐平复了”。

现代医学研究表明,钩藤有降压、镇静、抗癫痫和抑制腓肠肌痉挛的作用。中医临床治疗各种类型的高血压,用钩藤研末,每取适量填脐,每晚再取适量加温水足浴,疗效甚佳。

湖北省远安县中医院 主任中医师 胡献国



治手足麻木疼痛方

透骨草、花椒、木瓜、赤芍各30克,苏木50克,桂枝、川芎各18克,红花、白芷各12克,艾叶、川乌、草乌、麻黄各10克。以上药物加水1000毫升,煎煮至沸腾,先熏患处,待温度稍降时浸泡患处。该方适用于治疗糖尿病周围神经炎所致的手足疼痛、麻木等。

治肩周炎疼痛验方

苍耳子刚开花时,采下老苍耳子叶,捣碎,将叶末及汁液敷在疼痛部位,上面覆盖一层纱布固定,40分钟后取下,注意时间不可过久。每天1次,应用两三天便可缓解症状。

治慢性疲劳综合征方

薏苡仁30克,酸枣仁15克,黄芪12克,茯苓、太子参、远志各10克,白术9克,木香、甘草各6克。共21剂,水煎,每天1剂,分3次服用。

湖南中医药大学 王小京 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用