



脐周疼痛

生姜贴肚脐最管用

有一次我碰到一位四十多岁的病人，他说自己的肚子经常会无缘无故地痛，已经有七八年了。他做了很多检查，找了很多医生，都查不出原因。他说，这种疼痛也不是特别剧烈，但是那种隐隐的痛不尴不尬，就好像鞋底里有一粒沙子一样，不倒出来就全身都感觉不舒服。

在询问中得知，他的腹痛发生在肚脐周围，这在临床上叫“绕脐疼”。我告诉他，选冬虫夏草6克、沙参12克、寸冬12克、杏仁15克，碾碎后再找一块新鲜的生姜，然后把姜也切成碎沫，混合后整块纱布贴上去。一天一换，要不了一个星期就会好。

这位患者照着我的方子回去贴了贴肚脐，果然后来绕脐疼就再也没有犯过。

这几味药都是温阳之药。就拿近年来炒得比较热的冬虫夏草说吧，冬虫夏草具有抗癌、滋补、免疫调节、抗菌、镇静催眠等功效。《本草从新》上说它“味甘性温，秘精益气，专补命门。”可以说把它放在肚脐上，算是放对地方了。这几味药中，最关键的还是生姜。生姜不仅是

温性的，最主要它的特点是“守而不走”，把这些药包在生姜沫中，药性就会一直持续留在肚脐上。这也是很多贴敷的药都喜欢用生姜的主要原因。夏天的时候，冬病夏治的贴敷就离不开生姜。

当然，并不是所有温阳的药物都是“守而不走的”。就拿我们常吃的香菜来讲吧，它也是温阳的，但它的性质却是“辛香走窜”，它能把它阳气带到全身各处，所以有关节疼痛的人可以多吃些香菜。另外，还有附子，中医上说它“走而不守”，也是同样的道理。

接下来说一说为什么很多人会出现绕脐疼。其实，肚脐在中医上被称为神阙穴。神，尊也、上也、长也，指父母或先天。阙，牌坊也。这个穴名意指先天或前人留下的标记，它略带一点文学色彩，包含了对父母的无限尊敬。当然，肚脐还有很多医学味道的名字，比如气合。气，气态物也。合，会合也，它是指任脉气血在此会合。这个穴位是人体体表重力场的中心，对人体中的外表物质有强大的收引作用，任脉之气至此皆缩合而降，故



名气合。由于神阙穴是任脉的起点，人体阴气最盛的地方，因此很容易受风，感受外邪，进而出现有规律的绕脐疼。事实上，不仅是肚脐，肩关节、膝关节等部位的腠理也较疏松、空隙较大，所以很容易感受风寒湿邪，出现关节疼痛、遇寒加重。

神阙穴、膝关节、肩关节等部位空隙较大，有弊也有利。这个部位容易感受风寒，同时药气也容易进入。因此，如果有胃寒、腹痛、绕脐痛、支气管炎，以及妇科疾病的时候，就可以贴一贴神阙穴，会收到意想不到的效果。

河南中医学院第一附属医院针灸科主任医师、河南省推拿学会主任委员 高广顺

刺络放血 功效奇特

古人云“一针、二灸、三用药”。针法中的刺络放血疗法就是在特定的经络循行部位，运用针刺手法，让其自行流出或通过拔罐，把淤积在人体经络中的瘀血清出体外的一种独特的针刺治疗方法。该法具有活血通络、化瘀消癥、泻热解毒、急救醒神、消肿止痛、镇静开窍等作用。它操作简便、疗效迅速，往往立起沉疴、顿消痼疾，收到意想不到的奇效。

退热泻火作用 刺血退热作用主要用于阳盛发热，阳盛发热多由外邪引起，放血疗法对外感风热、热毒壅盛、热入营血均有良好的退热作用。放血可消减血盛，以减轻体内的热邪，因而起到退热作用。阴虚、气虚发热则一般不宜使用此法。

止痛作用 刺血可以直接迫血外出，疏泄瘀血，畅通经络，故疼痛可以立即停止。临床很多急性病症，如咽喉痛、偏头痛等，应用放血疗法都能收到满意的疗效。

解毒作用 刺血对机体正气不足、机能障碍时毒邪内窜的病证，如“红丝疔”，以及毒邪浸淫而生的疮疡等都有很好的疗效。通过放血毒邪随血排出，同时还可抑制毒邪的再生与扩散。

止痒作用 痒之为症多因“风”。刺血通过“理血调气”，血脉流通则“风”气无所存留，从而达到止痒的作用。

消肿作用 “肿”大多是由于气滞血涩，经络瘀积而造成的。放血能直接排除局部络脉中“菀陈”的气血和病邪，使经络通畅无阻，自然就达到消肿之目的。

治麻作用 放血治疗麻木，是以“血行气通”的理论为指导，以三棱针或毫针刺入患侧肢端的腧穴，放出少量的血液，可鼓舞气机使血运达于肢端，而麻木自止。

镇吐作用 恶心、呕吐多属于胃热或肝气横逆犯胃或食积停留。刺血疗法能泻热平抑肝逆，并有助于疏导胃腑，帮助消化。

止泻作用 刺血疗法可治疗肠胃积食化热而成的热泻，或时疫流行所致清浊不分的泄泻等，其机理是通过泻火泄降小肠之热，而起到升清降浊的作用，同时刺血有解毒、提高机体免疫力的作用。

湘西自治州民族中医院针灸科 副主任医师 陈凌凡



千家药方

治良性膝关节炎方

良性膝关节炎多见于45岁以上的男性，临床上以两膝关节疼痛、反复发作、缠绵难愈，实验室及X光摄片检查无异常为其特点。笔者采用中药内外兼施治疗本病获得良效，患者用药两个疗程，病情大多缓解或治愈。现介绍如下。

外敷方：骨碎补、狗脊、千年健、当归、淫羊藿、仙茅各60克，生乳香、生没药各50克，丁香、肉桂各20克，樟脑10克。将上述诸药共研为细末、混匀，每取50克加适量黄酒调成稠膏状，敷于膝关节部位，外用绷带绕扎并使用护膝，24小时换药1次，10天为1疗程。

内服方：熟地黄、杜仲、千年健、巴戟天、川牛膝各30克，小海龙、广三七、伸筋草各15克，肉桂10克，红枣200克。上药加红糖200克，黄酒2000毫升浸泡1周后，每次饮30毫升，每日2次。

广西桂林监狱医院主任医师 林中 献方

调理中风后遗症 首选黄芪补气

中风的发病率很高，患者在治疗后往往还会存有一些后遗症，如中风后手脚发麻、头晕头痛、记忆力降低等现象，针对后遗症的调理，可以采取中医补气来对症治疗。

中风老人多元气亏虚，黄芪作为入肺、大补元气的药物，可以作为调理中风的首选药物。特别是对于身体虚弱的老人来说，黄芪具有返本还元的功效，合理使用能让身体更加强健。

● 中药常识

中药久煎不能代替二次煎煮

看过中医的人可能都会注意到，如果是自煎中药，医生一般都会交代一副药煎两次，前后两次汤液混在一起喝。然而，生活中，很多人为了省事，常用延长煎煮的时间来代替二次煎煮，其实，这是不可取的。

中药在煎煮过程中，药材内的有效成分逐渐溶解到汤液中，当药材内外浓度平衡时，就会停止溶出，这时就必须滤出药汁，加水进行

平时，黄芪也适合体弱多病的老人，日常煲汤可以使用10~15克，另外在饮食中可以适当添加温性的药物或者食材，如干姜、羊肉（少量）等。在临床上使用的麻木方（黄芪、桂枝、白芍、当归、党参、白术、干姜等），对症调整方药对于中风后麻木大多是有效的，中风病人可以在医生指导下使用。

广西医科大学主任医师 吕斌

二次煎煮，让药材内的有效成分重新溶解到水中。

一副中药一般含有多种药材，成分也复杂多样，脂肪油、脂质等较难溶出的成分一般要在二次煎煮时才能溶出，只煎煮一次即使是延长煎煮时间，有效成分也会因为汤液和药材中的成分饱和而无法溶出。因此，为保证药效，中药久煎不能代替二次煎煮。

江苏省连云港市岗埠37号 中医院 李春程

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用