



三伏天热得睡不着?

学辛追夫人“枕”出清凉夏夜



三伏将至，热气蒸腾，如果你也有睡觉时被热醒的烦恼，不妨学学辛追夫人的养生智慧，在床头放一个药枕，安神消暑，实现夏日好眠。长沙马王堆一号墓出土的绣枕，其内部填充着佩兰叶，气味芳香，可化湿辟秽，是目前发现最早的药枕。如今，在中医结合现代养生理念的创新下，药枕走入现代家居，为现代人的睡梦增添一抹清凉。今天，我们将循着梦中的草药香，一同探索这只千年药枕背后的秘密。

马王堆汉墓中的药枕，作为古人应对酷暑的养生秘诀之一，其原理与中医“头为诸阳之会”的理论相契合。在三伏天，人体阳气浮越于外，头部作为诸阳经汇聚之处，易受暑热侵袭，出现头晕、头痛等不适症状。而药枕中的芳香药材具有辛散之性，能够通经开窍，宣发气血，行气化湿。

当其气味挥发时，可通过口鼻吸入，经肺系直达经络，进而起到疏通经络、调和气血的作用。头部为诸阳之会，气血运行于此交汇，芳香药材的气味可上行至头，通畅头部经络，使气血得以正常濡养，缓解因暑热引起的气血运行不畅所致的头晕头痛。

同时，芳香药材还能起到化湿醒脾之效，因脾胃为气血

生化之源，湿化则脾胃运化功能正常，气血生化有源，头部气血充足，从而进一步改善头晕头痛等不适症状。

此外，在物理层面，这些药材本身具有清凉特性，枕于其上，能降低头部皮肤温度，起到物理降温的效果。

如果你也想体验这份古方智慧，不妨试试家庭自制药枕。其配方较为灵活，一般可参考如下比例：佩兰叶30克、茅香15克、杜衡10克、桂皮10克、高良姜10克、辛夷10克、藁本10克、花椒5克、姜5克。将上述药材混合后装入干净的棉布枕套中，枕套的尺寸可根据个人习惯选择，一般长度为50~60厘米，宽度为30~40厘米，制成枕头即可。

要注意的是，在使用药枕时，也需注意一些禁忌。体质

偏寒者应慎用寒凉性药材，以免损伤阳气；体质偏热者则应避免温热性药材，以防加重体内热象。过敏体质者在使用前，应先进行过敏测试。此外，药枕不宜长时间使用，建议连续使用1~2个月后更换药材。在保管方面，药枕应避免暴晒和潮湿环境，使用后最好密封保存。

马王堆养生枕的智慧，不仅体现了古人对自然的深刻洞察，更彰显了中医养生的博大精深。在这炎炎夏日，不妨借鉴古人的智慧，为自己打造一个清凉舒适的睡眠环境，让身心在三伏天也能保持清爽。

湖南中医药大学
段灿欢 何月 沈菁
湖南医药学院院长
湖南中医药大学教授
博士生导师 何清湖

暑热易扰心神 中医四法来护脑

在中医理论中，脑被誉为“髓海”与“元神之府”，是生命活动之根、思维智慧之源。脑髓充盈，则耳聪目明、思维敏捷；脑髓亏虚，则健忘迷惑、精力萎靡。盛夏时节，暑热易扰心神、耗气伤津，此时维护脑健康尤为关键。

中医视脑为清窍，需赖脏腑气血精微源滋供养。若因年高体衰、劳倦过度、久病缠身或情志失调，导致精血亏虚、清阳不升、痰瘀内阻，脑髓失于充养，轻则令人健忘如失、思绪飘忽、精神倦怠；重则头晕目眩、夜不能寐、反应迟钝，甚至为诸多脑部疾患埋下隐患。以下中医养脑的四种方法，简便实用。

1. 鸣天鼓、勤梳头，激发髓海活力 每日晨起或疲乏时，以掌心紧捂双耳，食指叠放中指上，稍用力弹击后脑风府穴附近，耳中“咚咚”如鼓鸣，此为“鸣天鼓”，可醒脑开窍。再以十指代梳，自前额发际线起，经头顶、后脑，轻柔梳理至颈项，疏通头部经络，升提清阳之气。

2. 巧按穴位，通络升清健脑 常按头顶正中的百会穴、颈后枕骨下凹陷处的风池穴，以及内踝上3寸的三阴交穴。每日揉按数次，每次数分钟，可引气血上荣于脑，安神定志。

3. 食养精髓，滋养“髓海”根基 中医有“以形补形，以脏补脏”之说。日常可多食核桃、黑芝麻、深海鱼类、莲子、枸杞子等，有滋补肝肾、填精益髓、养心安神等功效。黑芝麻核桃糊或枸杞红枣小米粥，也是健脑佳品。

4. 动静结合，调和气血阴阳 适度运动如太极、八段锦、散步等，尤其八段锦中的“两手托天理三焦”一式，可助清气上升濡养清窍；同时保证充足且规律的睡眠，使心神得安，气血归于平和，为脑提供充分休养与修复。

湖南中医药大学第一附属医院
慢病管理科 刘林券

桡骨骨折不要慌，中医正骨免开刀

桡骨骨折是临床常见骨折之一，常给病人造成痛苦与不便。传统的治疗方法通常是手术开刀，康复时间较长，且还会伴随着一些手术风险。中医正骨这一非手术治疗手段给桡骨骨折病人带来了全新的选择。中医正骨经手法复位固定后，既可避免开刀之苦，又可有效促进骨折愈合及缩短康复周期。下文将深入探究中医正骨治疗桡骨骨折的优势，有助于患者对该疗法有更深刻的认识，以便作出更科学、更经济的治疗抉择。

桡骨骨折的概述

桡骨骨折一般位于手腕或者前臂的位置，多由外力造成骨骼的断裂。桡骨骨折按其种类及严重程度分为稳定性骨折、不稳定性骨折及开放性骨折。每类骨折均有具体症状及处理方法，稳定性骨折如裂缝骨折或者位移微小的骨折等，一般症状轻微，可只出现局部的疼痛、肿胀以及功能障碍等；不稳定的骨折如粉碎性骨折或者位移严重的骨折等，症状更严重，可引起剧痛、畸形以及关节活动受限等；开放性

骨折会合并有皮肤破损、骨骼外露等情况，使感染危险加大。认识桡骨骨折不同种类及症状对选择合适的治疗方法非常重要。

中医正骨的原理和方法

中医正骨是我国传统医学中的一颗明珠，对桡骨骨折的治疗历史悠久，经验十分丰富。其原则是以中医整体观念及经络理论为依据，采用手法复位、固定及功能锻炼，以促进骨折愈合及关节功能恢复。中医正骨讲究“动静结合”，是指骨折早期应用合适的固定方法限制骨折处的活动度，以利于骨的顺利成长；而到了骨折后期，则强调功能锻炼，并以适当活动来促使关节灵活性及肌肉力量恢复。中医正骨医生将针对患者骨折类型、年龄和身体状况等具体情况，制定个性化治疗方案。

中医正骨治疗桡骨骨折的优势

1. 避免手术风险和并发症

桡骨骨折在治疗期间，很多病人对手术所造成的危险及可能出现的并发症感到忧虑。中医正骨因其特殊的治疗方式带给患者非

手术治疗的选择，可有效规避手术风险。中医正骨采用精准手法复位可使骨折断端精确对接而不损伤周围软组织，降低对周围组织的伤害。另外，中医正骨强调内病外治，以中药内服、外敷等方式来调整病人身体气血平衡、促进骨折愈合，进一步减少手术并发症发生几率。该治疗方式还能缩短康复周期，使病人较快恢复正常生活。

2. 促进骨折愈合和功能恢复

中医正骨治疗桡骨骨折，既重视骨折断端对接又重视骨折周边血液循环及软组织修复。通过中医独特手法及理疗方法可增加骨折部位血液供应及加快骨折愈合进程；同时强调功能锻炼，引导病人适时恰当地活动，以利于恢复关节灵活性及肌肉力量。这一综合性治疗手段使病人骨折愈合后，关节功能得以最大限度地保留与康复，利于提高患者的生活质量，帮助其回归家庭与工作。

3. 减少医疗费用和恢复时间

与手术相比较，中医正骨治疗

桡骨骨折医疗费用有明显的优势。手术要付出较高的手术费用及后续住院费和药物费，这对病人家属来说是一个沉重的经济负担；而中医正骨治疗一般在门诊进行，不需要住院，极大地节约医疗费用。另外，中医正骨重视早期功能锻炼，能帮助病人迅速恢复日常生活及工作能力，降低长期康复带来的间接费用。更为重要的是，中医正骨治疗能缩短病人康复时间，使病人较快地回归到社会中去，为家庭及社会减负。

综上所述，中医正骨以其独特的优势，为桡骨骨折患者提供了一种安全、有效且经济的治疗选择。通过规避手术风险及并发症、促进骨折愈合及功能恢复、降低医疗费用及缩短恢复时间等措施，中医正骨对桡骨骨折的治疗显示出了明显的疗效。对桡骨骨折病人来说，中医正骨毫无疑问是值得思考与选择的治疗方法。伴随着中医正骨的发展与进步，相信今后会给更多骨折患者提供福音。

浏阳市骨伤科医院 唐代武