

家庭中医药

进入伏天，又到了冬病夏治的好时机。一般来说，凡是秋冬季节易复发和加重的疾病，如慢性呼吸系统疾病、腰腿痛、慢性腹泻等都可用此法，下面介绍几种常见病的冬病夏治法。

# 常见病如何“冬病夏治”

**慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病** 取具有温阳、活血、通络作用的中药(细辛2克,白芥子、王不留行、葶苈子各3克)研成细末,用生姜汁调成糊状,敷贴于肺俞(背部第3胸椎棘突下,旁开1.5寸处)、心俞(背部第5胸椎棘突下,旁开1.5寸处)和膈俞(背部第7胸椎棘突下,旁开1.5寸处)三穴。每次贴1-2小时,每10天贴1次。

**哮喘** 1、白参、蛤蚧各等份,碾成细粉,早晚各服2克,连服一个夏季。2、同时用白芥子、细辛等药物,碾成细粉,用姜汁或蜂蜜调和后制成钱币大小的圆饼,贴于背部、肺俞、定喘等穴位,三伏各贴1次,连贴3年。

**老寒腿** 将川乌50克,艾叶、透骨草各9克,研为细末。把药末用纸包

后,外用纱布重包,用线缝好,垫在脚心上。三伏各换一次。

**肩周炎** 桂枝10克,透骨草20克,伸筋草、片姜黄、川芎、威灵仙各15克,羌活12克。将上药入砂锅内加水煎煮成汁,再用麦麸皮300-400克放锅中炒黄,趁热将煎好的药汁拌入,加陈醋一汤匙,装入纱布袋内,趁热敷肩关节痛处,每可药袋可用一周。从初伏起,1日1次,一直敷到三伏末。

**畏寒怕冷** 1、灸背腧穴:背腧穴位于于腰部足太阳膀胱经第一侧线上。艾条每次一支,灸完为止,每日1次。2、食疗法:取盐炒杜仲60克,乌骨鸡1只,放砂锅中与杜仲共炖,鸡肉熟烂后,加调味品,饮汤食肉,可分作3-4次食用。坚持服用一个月。



医务人员为患者做敷贴。(魏静摄)

**冻疮** 取独头、个大、紫皮的大蒜,去皮捣烂后,置于阳光下晒2小时,然后取其榨汁。每天涂于手、足、脸、耳等冻疮处,每天涂3-4次,连续涂7-10天。

**慢性结肠炎** 薏苡仁50克,莲子、芡实粉各15克,山药20克,红枣5枚,煮成粥,夏日连服一个月,可健脾、止泻,增强肠道功能。

**慢性胃病** 1、用吴茱萸10克,碾成细粉,加食醋调成糊状,敷于脐部,用纱布或胶布固定,12个小时换药一次,可以连用一周。2、用艾条自灸足三里、中脘等穴位,每次15分钟,每日一次,连用两周。

陈金伟 李恩

千家药方

## 刀豆根治腰痛

1、治风湿性腰痛 刀豆根30克,酒水各半煎服。

2、治肾虚腰痛 刀豆根30克,补骨脂10克,猪脊髓1对。共同加水煎煮至肉烂熟,调味后食肉饮汤。

3、治肾虚腰痛 取刀豆子10粒,包于猪腰子内,外裹荷叶(树叶或菜叶亦可),在柴火中煨熟,食肉嚼豆。本方亦可治妊娠期腰痛。

湖南中医药大学教授 周贻谋献方

## 治麦粒肿方

治疗麦粒肿,中医多用清热解毒之法。常用银翘散加减:银花12克,连翘、菊花、黄芩、赤芍各10克,竹叶、荆芥各6克,薄荷5克,甘草3克。红肿较重加栀子、蒲公英各10克。水煎,每日1剂,内服。

还介绍一种常用方:蒲公英60克,川牛膝15克,每日1剂,水煎内服。二煎乘热先薰后洗患眼,每次20-30分钟,一般用1-2剂就可治愈。

湖南中医药大学教授 朱有章献方

## 治眼睑下垂方

黄芪30克,党参20克,仙茅25克,金樱子、芡实、巴戟天各10克,肉桂5克,水煎服,每日1剂,15剂为1疗程。此方适用于重症肌无力(眼肌型)。另配合长期服用补中益气丸,每日3次,每次1丸。

山东省沂南中医院主治医师 李祥农献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

相关链接

## 做敷贴最好去医院

冬病夏治法近年来广为人知,其中常用的敷贴法由于操作比较简单,疗效较好,不少人都采用。那是是否可以在家里进行呢?

敷贴法要想取得好的疗效要注意以下几点。首先,敷贴时要辨证取穴,根据病的种类、病情的轻重确定敷贴的穴位。其次,药物要合理配方,由

专业人员炮制、密封保存,以免影响敷贴效果。再次,敷贴时要由专业医师操作,认准穴位敷贴才能有好的疗效。最后,敷贴时还要考虑个体差异因素,吸收能力、耐受性不同,敷贴的时间长短也应有所变化。因此,做敷贴最好去医院请专业中医师指导。 严秀

## 今年三伏日期

今年头伏时间为7月19日—7月28日,中伏为7月29日—8月7日,三伏为8月8日—8月17日。

曹元成

岐黄传奇

## “薏苡明珠”的由来

湖南 刘光泉

薏苡是一味中药。“薏苡明珠”是一个成语。这个成语是如何来的呢?

相传,东汉时期,南方流行瘴气,得病的人手足麻木疼痛,下肢水肿,进而全身肿胀。号称“伏波将军”的马援,奉汉光武帝刘秀之命,远征广西平定南疆叛乱来到桂林。由于随军将士都是北方人,水土不服,有很多人染上此病。随军医生从未治过这种病,束手无策。当地民间传说常食一种叫做薏苡的果实可避免瘴气的侵袭,随军将士用后效果果然显著。伏波将军平定南疆凯旋归

来时,花500两银子,带回几车薏苡药种。

京城权贵未曾见过薏苡,以为是奇珍异宝。伏波将军死后,朝中有人诬告他带回的几车薏苡,是搜刮来的大量明珠。这一事件,朝野都认为是一宗冤案,有人据此编出一条成语,即“薏苡明珠”,比喻被人诬蔑,蒙受冤屈。白居易也曾写有“薏苡饥忧马伏波”的诗句。

薏苡又叫薏苡仁,其性味甘、淡、凉,具有健脾、清热、利湿功效,可以强筋骨,益气,消水肿,还可治疗关节炎、脚气病等多种疾病。

## 天热胃口差 喝点乌梅汤

许多人一到夏天就火气大,食欲不振,胃口变得差,这时不妨喝点乌梅汤。

乌梅具有解热、去暑、止泻、镇咳等功效。到了酷暑季节,经常饮用酸梅汤,可以起到祛暑降温、开胃生津、帮助消化、杀菌防病等多种功效,是夏季防暑降温的理想绿色饮料。

**做法** 乌梅100克,白糖50克,将乌梅用1000毫升水煎,加糖后代茶饮。煮时也可以适量加入一些有滋补作用的药材,如红枣、莲子、甘草和枸杞等。

河北省职工医学院附属医院 刘涓

## 荷叶鸭梨汁 可防热中风

荷叶具有消暑利湿、散瘀止血的功效,可预防心脑血管疾病。鸭梨性凉,能清热生津解暑。

**制作** 取荷叶10克(鲜品20克),加水200毫升煮开10分钟后取汁;鸭梨1个连皮切块榨汁,与放凉后的荷叶汁搅拌均匀后饮用,每天1次,连服10天。 李博

# 国际新药攻克风湿类风湿

风湿、类风湿性关节炎是一种免疫机制破坏性疾病,从病理角度研究,关节滑膜和关节软骨为主要病灶部位,也可波及全身的广泛性病变。

尖端科技产品【舒痹妥】的问世,彻底改变了类风湿高致残率、易反复发作的尴尬现状。该药主要对类风湿研研,采用“基因分子免疫疗法”,结合了传统中药学和人体基因免疫学,专药专治,组方合理,药效全面,彻底斩断形成痹毒的变态基因反应链,其神奇疗效可以从根本上消除全身关节的炎症病变,有效防止累及其他脏器心包炎、心肌炎等。

【舒痹妥】在临床有杀、清、修、防四大特点:1 杀痹毒!【舒痹妥】具有超微渗透性,能直达病患组织细胞内,深层杀灭病毒,斩断风湿病根源;可迅速消除关节酸痛、麻木、发热等症状。2 清瘀血!【舒痹妥】配伍精妙,以养辅治,能够强化人体代谢功能,将杀死的痹毒(异常沉积的各种变性免疫复合物)充分排出体外;可完全消除病患部位的疼痛、肿胀、晨僵等症状;3 修关节!【舒痹妥】运用多肽类生物因子,促进成骨细胞的消化和增殖,能促进病患部位的血液循环,快速吸收炎性渗出物、营养软骨、平衡滑液分泌;可彻底修复病变关节及其周围软组织,恢复其正常生理功能;4 防复发!【舒痹妥】组方科学、药效全面,能彻底斩断形成痹毒的变态反应链,根除风湿骨痛的内部;同时,双向调节机体免疫,增强抵御风、寒、湿、热等外邪入侵的能力,防止复发!

郑重承诺:以法律作保障,我院在全国实行有疗效、敢承诺签合同治疗,凡服用舒痹妥的患者15天之内对药品不满意者都可以直接凭签约治疗合同办理无条件退款手续。13年之内如有复发免费指导治疗。

温馨提示:经中国红十字会联合中国福利基金会联合赞助,我们特举办献爱心大型义诊活动,活动期间购买二个疗程,赠送相同药品一个疗程,买三赠二。外地不便来京的患者可办理邮购和货到付款。

全国免费订购电话:400-611-9299  
专家热线:010-51291031 共8线  
网 址:www.20105566.com  
单位地址:北京市海淀区双坡路69号  
医疗单位:北京首都风湿骨病专研中心

批文号: 2009-09-17-0038