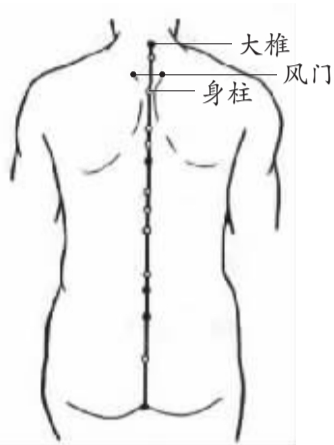


身柱灸 助小儿强身健体

对体弱多病的小儿而言,想要增强体质,除了要养成良好的生活习惯,坚持锻炼外,用中医保健方法“身柱灸”同样能帮助小儿强身健体。身柱灸治小儿病,既简单又实用,按图取穴,在家就可完成。



岐黄传奇

马齿苋医恶疮

□河南 尚学瑞

话说安史之乱后,各地藩镇割据,拒不缴获赋税。唐宪宗李纯刚即位,以刘辟为首的将领乘机叛乱,考虑到西川是国家军事重地,宪宗决定派宰相武元衡为西川节度使,平定叛乱。

不料武元衡到任后不久,时值炎夏,小腿上生了个疔疮,痒痒难忍,肌肉腐烂,脓血淋漓,已经把他折磨得神疲恍惚,实在无法胜任镇抚西川的大任。宪宗无奈,只好把他调回京都长安,命太医为其诊治,怎料也久治不愈。

一天,武元衡正闷闷不乐,一新来的小吏问道:“大人如此苦闷,莫非染恙于身?”武元衡便把病况说了。小吏一听,即刻说道:“下官倒有一方,专治多年恶疮,您不妨一试。”“方药为何?快快道来。”小吏答:“将鲜马齿苋捣烂敷在疮口,每日换药就成。”武元衡如法用了几次,疔疮果然渐渐痊愈了。

后来,对岐黄素有研究,也是宰相的李绛听说了此事,便把它载入其所著的医学专著《兵部手集方》中,一直流传下来。

马齿苋是夏季十分易得的肉质草本植物,药食兼优。其性味酸寒,有清热解毒、凉血止痢之功效,除擅治热毒疮疡外,治疗湿热泻痢、崩漏、便血、热淋血淋等病症也有显著效果。

什么是身柱灸呢?《养生一言草》中记载:“小儿每月灸身柱、天枢,可保无病。”所以,身柱灸也就是“灸身柱”。现代研究也认为,艾灸身柱穴有调节内分泌的功能,能促进机体重要器官和组织的血液循环,促进新陈代谢,从而增强机体免疫力,达到强身健体的目的。

在人体的背部第3胸椎棘突下,有一个穴位叫身柱,接近肺脏,通于脑髓,有全身支柱之意,古人发现在小儿出生后不久灸这个穴位,可以预防消化系统、呼吸系统等多种疾病,故《日用灸法》中说:“灸治癫狂、癩瘵、小儿惊痫,疝气。习俗称为身柱灸,小儿必灸者也。出生75日后灸之,如若疝疮,或患惊悸,虽75日以内亦可灸之。”

身柱灸的具体方法、时间因孩子大小而定。一般而言,出生75天的小儿即可开始行身柱灸,每次5-10分钟,3岁后小儿每次灸10-15分钟,隔日1次,连续治疗10次后改为每周1次,渐改为每月1次,灸至7岁。

具体方法可采用艾条温和灸或雀啄灸。将点燃的艾条在距离

身柱穴(第3胸椎棘突下)2厘米的地方进行灸治,以局部红热舒适为度,此为“温和灸”;若将点燃的艾条在身柱穴一上一下忽近忽远进行灸治,形如雀啄,此为“雀啄灸”。

治疗过程中,因小儿不能准确表达自己的感受,因此,医生或家长应细心观察,以小儿皮肤红晕为度,若局部皮肤只是淡红,可将艾火距离稍近些,如红晕色深灼热,应将艾火离远些,以免烫伤。对于体质较弱,易患感冒的小儿,可配风门穴(第2胸椎棘突下旁开1.5寸)和大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷中),以宣通一身之阳气,加强卫外抗邪的能力。

河南省中医院治未病科副主任医师 吕沛宛(戴秀娟整理)

大青叶 板蓝根 青黛

三药同源 功效各异

大青叶、板蓝根、青黛都是临床上常用的中药,都有清热解毒的作用,主要用于外感发热或温病初起所致的发热、头痛、咽痛等症。其实,三者同出一物,因其使用部位和加工方法不同,功效各有侧重。

大青叶 又名大青,来源于菘蓝、草大青或马蓝的枝叶。性味苦寒,有凉血消斑、清热解毒之功,适用于温热病热入营血所致的壮热、烦躁、斑疹、神昏、惊搐及热毒痈肿、喉痹、口疮、丹毒、疔腮等症。大青叶最善清泻血分实热火毒,有较强的凉血消斑作用,凡热毒内陷营血所致的斑疹及出血诸症均可选用。

板蓝根 又名靛青根、马蓝根,来源于菘蓝、草大青或马蓝的根茎。性味苦寒,有清热解毒、凉血利咽的功效,用于治疗温毒发斑、高热头痛、大头瘟、舌绛紫暗、烂喉丹痧、丹毒、疔腮、喉痹、疮疖痈肿、水痘、麻疹、肝炎、流行性感、流脑等症。

临床上治疗外感风热、发热头痛,常与金银花、连翘、荆芥等配伍;治大头瘟、头面红肿、咽喉不利,常与玄参、连翘、牛蒡子等配伍;治痘疹隐而不出,可与甘草同研为细末,取雄鸡冠血三两滴,同温酒少许,食后同调服。

青黛 青黛又名蓝靛花、靛沫花,为菘蓝的茎叶经加工制得的干燥粉末或团块。性味咸寒,有清热、凉血、解毒、定惊的功效,用于治疗温毒发斑、血热吐衄、胸痛咳血、口疮、疔腮、喉痹、小儿惊痫等症,亦为中医常用“吹喉散”之主要成分。

临床上治疗温毒发斑、吐血衄血,常与生地、丹皮等药同用;治疗疔腮、喉痹、火毒疮疡,常与黄芩、板蓝根、玄参、蒲公英、紫花地丁、金银花等同用;治疗咳嗽胸痛,常与海蛤粉同用,重症可配瓜蒌、栀子、丹皮等。

由此可见,大青叶、板蓝根、青黛三者虽同出一源,但功效各异。大青叶长于凉血消斑,对温病毒盛发斑者较为适宜;板蓝根长于解毒利咽,对感冒而致咽喉肿痛、头面红肿者较为适宜;青黛长于泻肝定惊,对肝火犯肺咳嗽及温病抽搐较为适宜。

湖南省中医药研究院附属医院 副主任医师 赵亮

湖南省中医药研究院附属医院
地址:长沙市麓山路58号
(河西通程商业广场对面)
电话:0731-88863699 88857016
网址: http://www.zyyfy.com



治中暑方五则

方一 青蒿、薄荷、荷叶、藿香、香薷各10克,北沙参20克,生甘草3克。水煎2次,将药液合并,摇匀放凉后分2次服用,每日1剂。

方二 金银花、白扁豆(炒)各10克,竹叶6克,莲子心3克,鲜藕5片。水煎2次,将药液合并,放凉后分两次徐徐饮服,每日1剂。

方三 鲜荷叶50克,霜桑叶30克。水煎取液放凉后饮服,每日2剂。

方四 蒲公英30克(鲜品加倍),鲜马齿苋100克,白糖15克。将前两药加水煎沸20分钟,取药液加入白糖,放凉后饮服,每日2剂。

方五 西瓜翠衣(即西瓜皮)500克,切成条状,加水煮沸30分钟,取液放凉后代茶饮服,可连续饮用。此方还有预防中暑的作用。

湖南中医药大学第一附属医院 教授 周贻谋 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

自制蚯蚓浆液 治疱疹

患带状疱疹(中医称缠腰火丹)后,取蚯蚓(地龙)的浆液直接涂于患处,有很好的治疗效果。

具体方法:先将50克鲜活蚯蚓置于水中,目的是使其吐净腹中残物,然后将其置于清洁容器内,加入冰糖30克后静置,待蚯蚓体萎缩液化后,用玻璃棒搅成浆,再加入冰片5克拌匀,装瓶备用。

治疗时,先用生理盐水清洗患处,再用棉签蘸蚯蚓浆液均匀涂抹,每天2-3次。用药期间避免搔抓,注意保持心情舒畅,饮食清淡,忌食辛辣刺激性食物。一般治疗1周可获愈,且无后遗症。

中医认为:“火郁则发之”。蚯蚓大寒,能祛热邪、除大热、泄肝火、解火郁;冰片大辛,气芳香,辛温发散,能引火热之邪从外而出。二者合用,共奏散郁火、除热邪之效。

广西桂林监狱医院主任医师 林中