

亮出你的绝活(2)

一次推拿治愈跟痛症

1个月前,50岁的孙先生陪爱人来到长沙市按摩骨科医院就诊,孙先生一眼就认出了门诊部主任周昌奉:“周医生,你好!两年前我因为足跟痛在您这里治疗,没想到一次就解决了问题,还没感谢您呢!”

原来,孙先生两年前因为跟痛症来到长沙市按摩骨科医院就诊,经周昌奉一次推拿按摩治疗后,就彻底解决了足跟疼痛的苦恼。“跟痛症”是一种困扰中老年人的常见病,主要表现为清晨下地的第一步或由坐、卧位改为站立、行走时,足跟部出现剧痛,活动几分钟后即可缓解;外观无异常或轻度肿胀,X线摄片可见骨质增生。

西医认为,跟痛症最常见的原因是因为骨刺,其次是因为脂肪垫的退化性变化;而中医则认为这是由于年老气血不足,不能濡养经脉而致。另外,肥胖、寒湿侵袭、过度疲劳、慢性劳损常可诱发或加重跟痛症状。

对于跟痛症,“西医多采用的是局部封闭、消炎镇痛或手术等方法,而我则是用传统的按摩、推拿帮患者解除痛苦。”周昌奉说。“让患者俯卧,先用滚法、揉法从上至下放松臀部、大腿及小腿肌肉,再按揉足跟部,重点按揉跟骨结节处,以感觉足跟或足底产生酸胀感为宜,依次点按足三里、阳陵泉、阴陵泉、解溪等穴位;最后用木锤或实拳击打足跟痛点3-5下,力度要适中。”“这些方法说来简单,但实际操作起来还是大有学问的。”

作为中医传统疗法之一,推拿按摩不仅可加速局部血液循环,改善组织营养,解除肌肉痉挛,还可促进炎症介质的分解和释放,减少体内致痛物质——内啡肽的增加,从而达到止痛和治疗的目的。在此基础上配合跟痛症其他疗法,可增强活血化瘀、舒筋止痛、祛风散寒之功,明显提高临床疗效。

许建

专家简介

周昌奉
中医副主任
医师,本科学历,现为长沙市按摩骨科医院门诊部主任,中华中医药学会推拿专业委员会全国委员,湖南省推拿专业委员会委员,长沙市中医学协会会员。从事医疗按摩工作20余年,主攻颈肩腰腿痛、骨伤及内科疾病的推拿治疗,尤其对肩周炎的治疗有独特疗效。



千家药方

利尿潴留方

生黄芪100克,冬瓜皮50克,甘草稍30克,每日1剂,水煎服,代茶饮,一般服一次即可奏效;也可将诸味中药加水5000毫升煎煮,煎液先熏蒸,后坐浴,一般会自主排尿。若上述方法无效,应给予导尿。

风寒感冒足浴方

麻黄15克,胡椒20克,生姜10片。水煎取汁,药液与热水同入木盆中,先熏后浸泡双足,每次30分钟,每日1次,用后微微汗出即愈。主治风寒型感冒,有价廉、方便、小孩易于接受等优点,值得一试。

风热感冒外敷方

桑叶30克,菊花15克,生石膏50克,共捣成泥,敷肚脐上,外盖纱布,胶布固定,全身外盖棉被取汗。主治风热型感冒,也适宜于发热患者,一般用药30分钟后可退烧,对儿童效果尤佳。

湖南省新化县铁路医院
主任医师 李典云 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

伏天自制膏贴
治气管炎

将中药研粉后调成膏状敷贴于人体之特定部位,可以治疗多种疾病。尤其在三伏天,采用“膏药贴敷”,药力更易直达脏腑,用以治疗慢性支气管炎等冬季好发的疾病,疗效显著。

●药物:取白芥子、延胡索各20克,甘遂、细辛、生半夏各12克,将此五味药共研成细末备用。每次取1/3,用生姜汁(100克生姜捣碎取汁)调成糊状,分别捏成6个小药丸,每丸约4克左右。

●方法:将药丸按贴在直径3厘米的牛皮纸中心,分别贴于背部肺俞、心俞、膈俞6个穴位上(分别位于背部第三、第五、第七胸椎棘突下旁开1.5寸处),然后用胶布固定。分别于初伏、中伏、末伏的第1天各敷1次,每次贴2-6小时。

●适应症:适用于慢性支气管炎、哮喘属寒者,主要表现为咳喘反复发作、痰液清稀而白,或受寒后症状明显加重的人。阴虚火旺、孕妇及皮肤易过敏者,不宜采用此法。

●贴药后注意事项:避免吹电扇、空调;禁食生冷、辛辣食物及海鲜;贴敷当天不要洗澡;如出现皮肤发热、充血、小水泡等,属正常现象,一般数日后能自行消退,必要时可涂些龙胆紫(紫药水),切不可包扎,如水泡较大,及时到医院处理。

成都中医药大学 蒲昭和

中医支招防中暑

高温炎热的“三伏天”已经到来,如何防治中暑,中医有着一套行之有效的办法。

对于中暑,还应以“防”为主,中药凉茶有一定防治作用,可参考以下配方。金银花、白菊花各8克,淡竹叶5克,白参10克,藿香4克,用1200-1500毫升开水焖泡1小时,代茶饮,汗出多时,还可适当加些食盐(1克左右即可)。但阳虚之体,症见畏寒怕冷、四肢不温者人少用或不用。

发生中暑时,若为轻、中度中暑,表现为身热、汗出、肢体酸重或疼痛、头昏重胀痛、心烦

口渴、胸闷脘痞者,可用清暑祛湿解表法,药用香薷、厚朴各5克,荷叶20克,扁豆、鲜芦根各15克,金银花、连翘各10克,煎水服。暑热偏盛者可加黄连、山栀;湿热盛者可加豆卷、藿香。此外,服用人丹、藿香正气水也有一定作用。

发生重度中暑时,表现为高热(>40℃)、突然昏倒,甚至谵妄等神志障碍,此时需要做的是立即脱离中暑环境,送医院紧急抢救。

长沙市中医院中医内科
副主任医师 赵彬

本是同根生 功效各不同 (22)

白果与银杏叶

白果与银杏叶均来源于银杏科植物银杏,其种子又名白果,其叶(银杏叶)亦有很高的药用价值。

白果

白果又称银杏、灵眼,为银杏科植物银杏的种子。白果性平,味甘苦涩,有小毒,入肺、肾经,具有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便、消毒杀虫的功效,可用于治疗哮喘、痰嗽、梦遗、白带、白浊、小儿腹泻、虫积、肠风脏毒、淋病、小便频数,以及疥癣、漆疮、白瘤风等症。

现代药理研究证实,白果有抑菌和杀菌作用,尤其对结核杆菌,能改善肺结核所致的发热、盗汗、咳嗽、咯血、食欲不振等症状;能收缩膀胱括约肌,可治疗小儿遗

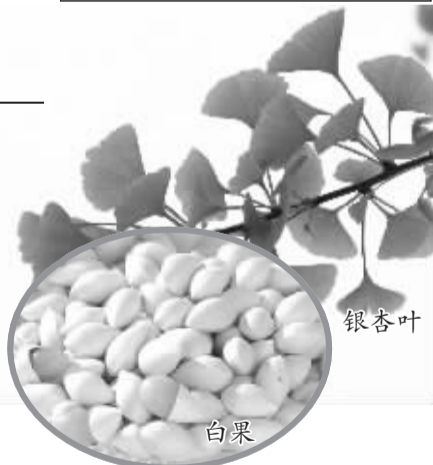
尿、小便频数、带下白浊、遗精不固等症。

需要注意的是,白果含有氢氰酸毒素,毒性很强,不可多食,尤其生用毒性更大,故不可生食,以免中毒。

银杏叶

银杏叶又名白果叶,性平,味甘苦、涩,具有益心敛肺、化湿止泻的功效,可用于治疗胸闷心痛、心悸怔忡、痰喘咳嗽、泻痢、白带等症。临床上,治冠心病心绞痛,常与瓜蒌、丹参、薤白、郁金、生甘草配伍使用。银杏叶亦可外用,取银杏叶煎水擦洗患儿脚心、手心、心口等处,可治疗小儿肠炎,还可治雀斑、灰指甲、鸡眼等。

近年来,银杏叶制剂被广泛



银杏叶

白果

应用于临床,如银杏叶片,对高血压、动脉硬化、闭塞性脉管炎、心绞痛、脑栓塞等均有较好的治疗效果;银杏叶中的黄酮苷、氨基酸合成胶原蛋白成分可抑制黑色素生长,保持皮肤光泽与弹性,可起到美容养颜、增白除皱的作用。此外,利用银杏叶研制的银杏叶饮料、银杏叶茶、银杏叶健康枕等保健品也有较好的保健作用。

天津副主任中药师 韩冰