

缓解干眼症 试试中医四法

现代人似乎一刻也离不开手机、电脑等电子产品，随之而来的便是鼠标手、颈椎病、干眼症等疾病。其中，要预防干眼症的发生或减轻其症状，除要减少接触手机、电脑外，还可试试以下中医疗法。

隔物灸 将艾条放在专用的眼部温灸器内并点燃，给患者戴上，通过温灸热疗可刺激眼部穴位，从而加速眼部皮肤的血液循环，起到温通经络、防治眼疾的作用。这种温灸器形似眼罩，是一种特制的金属圆筒，分筒体和持柄两部分。比起传统的直接灸，这种温灸器安全系数更高，当艾条燃尽后，温灸器内火种自然熄灭。

穴位按摩 通过手法对眼部周围穴位的按摩，可以使眼内气血通畅，改善神经营养，能有效促进眼周血液循环，缓解眼部肌肉

疲劳。主要穴位为攒竹、眉冲、鱼腰、睛明、瞳子髎、阳白、四白、承泣、太阳、风池、百会等穴。

针灸 中医认为，眼为宗脉所聚，脏腑精气通过经络滋于目而视物精明，目得血而能视。这充分说明经络与眼有着密切的联系，而针刺一定的穴位，可以通畅经络、调和气血、扶正祛邪，也可以退翳明目。这些穴位包括眼周的攒竹、眉冲、鱼腰、睛明、瞳子髎、阳白、四白、承泣、太阳、风池、百会，以及远端的合谷、足三里、三阴交等穴位。



中药熏眼 熏眼法是通过超声将特制的中药液雾化成微小的分子后作用于眼表，药物可直接、全面、准确地作用于病灶，以起到益气养阴、滋阴明目的作用，对干眼症、过敏性结膜炎、沙眼、视疲劳等眼疾均有明显疗效。常用的中药主要有天花粉、丹皮、沙参、麦冬等。

湖北省襄阳市中医医院
李丽 耿路萍

香砂养胃丸 缓解胃肠不适

由于春节期间暴饮暴食，许多人出现了胃胀胃痛、吐酸水等肠胃不适现象，对此，特介绍一种健脾养胃的中成药——香砂养胃丸，该药可很好地缓解春节长假后胃肠不适症状。

香砂养胃丸是一种常见的中成药，主要用于因寒湿阻滞、脾胃运化无力，消化功能减弱所致的消化不良，如食后腹胀、不思饮食、嘈杂不适、呕吐酸水、肠鸣便溏、四肢倦怠无力、气短懒言、面色萎黄等症。

香砂养胃丸在很多医书上均有记载，主要由木香、砂仁、白术、茯苓等12味中药组成，“香砂”指的是木香和砂仁，木香理气调中止痛，砂仁化湿行气温中，合用具有化湿调中、理气止痛的作用。该药色黑，味辛、微苦，每次9克，每日2次，用温开水送服，亦可用姜汤送服，能增强降逆止呕的功效。

需要注意的是，服药期间不要吃生冷、油腻食物，因为生冷的东西会加重寒湿，不利于药效发挥。同时，该药芳香温燥，如果出现胃部灼热、隐隐作痛、口干舌燥等胃阴亏损的热症表现时，不宜继续服用本药，用药一周后症状无明显改善者，请咨询医生。因临床上曾有过香砂养胃丸致急性过敏性荨麻疹的报道，故对该药过敏者禁用，过敏体质者慎用。

南京军区福州总医院消化内科
副主任医师 刘开渊
(吴志 罗金财 整理)

春季多发荨麻疹

湿热体质易中招

春季潮湿多雨，各种皮肤病也开始多了起来。如果你发现身上长了几个扁平的红疙瘩，而且越抓越痒，就要及时到医院诊治，看是否患上荨麻疹了。

荨麻疹俗称“风疙瘩”，是常见的过敏性疾病，慢性荨麻疹患者可反复发作数周、数月甚至数年，瘙痒难忍。中医认为，荨麻疹主要是风、湿、热邪蕴于肌肤，或因血热又外感风邪而发病。春季是荨麻疹的高发季节，而湿热体质的人更容易中招！这类患者一般表现为肢体沉重，面部油光发亮，易生粉刺痤疮，大便粘滞不爽，舌苔黄腻等。一般在气温上升的时候发病，天气转凉后会有所好转，可用栀子、茵陈、

茯苓、白术、陈皮、黄柏、甘草、薏苡仁、泽泻等中药调理。

除此以外，患者还可多吃些冬瓜、南瓜、荸荠、薏米等食物。中医认为，冬瓜性凉味甘，有清热祛风、解毒消肿、生津润肤等功效，适宜风热型患者食用；南瓜性温味甘，有温中散寒、补中益气、健脾益胃等功效，适宜脾胃虚弱的风寒型患者食用；荸荠性寒味甘，有凉血化湿、生津润肺、消肿解毒等功效，适宜风热型患者食用；薏米性凉味甘，有解热祛湿、消炎敛疮、润肤祛斑等功效，适宜温热蕴结患者食用。

南京市中西医结合医院皮肤科
副主任中医师 杜长明

口尝、火烧辨麝香

麝香是一味名贵中药材，为鹿科动物林麝、马麝或原麝的成熟雄性香囊中的分泌物干燥而成。麝香物罕价贵，故市场上常有掺伪品出现，它们鱼目混珠，欺骗人们，为确保用药安全有效，现将真伪品鉴别方法介绍如下。

真品麝香特点：

1、取本品置自然光下观察，应呈棕褐色或深褐色，表面油润光亮，略有不规则纹理，偶见沙毛(香囊毛)和银皮(香囊内表皮)。有极其浓郁乃至令人窒息的香气，且经久不散。入口后先苦后甜，有刺舌感，且清香直达舌根，嚼之溶化而无渣滓。

2、本品捏之微软，放手后有

回力，凹陷处可自行弹起，恢复原状；搓之成团，轻轻揉捏或滴加清水即散；用清水在手掌上调和，不会脱色、粘手和结块。

3、取本品撒于锅中灼烧，始则迸裂，接着融化膨胀起泡，香气浓烈四溢；随后即灰化，残渣为白色或灰白色。

4、理化鉴别：本品研成粉末后，加入氧化锑粉末，则香气消失；如再加氨水共研，则香气逐渐恢复，且越研香气越浓烈。掺伪品绝无此性质。

掺伪品特点：

1、颜色不规则，用手捏之柔软说明水分含量高。

2、将本品粉末置三角瓶中，



千家药方

治流产后 小腹疼痛方

当归、川芎、赤芍、蒲黄(包煎)、五灵脂(包煎)、茜草、红花各10克，益母草20克，香附15克，牛膝6克，土茯苓30克，每日1剂，水煎分3次服。本方有活血祛瘀之功，对流产后小腹疼痛、阴道流血不止者有良效。

治慢性胆囊炎 急性发作方

柴胡、半夏、赤芍、大黄(后下)、枳实各12克，黄芩、延胡索(醋炒)、木香、泽兰、朴硝(包)各10克，鸡内金15克，生姜6克，大枣3枚，三七粉(冲)5克。每日1剂，分早中晚3次分服，服3天停药2天，有舒肝解郁、行气止痛、清热利湿、溶石排石之效。

治慢性消化性溃疡方

象贝母、海螵蛸(炒)各30克，甘草粉、早三七各10克，白芨15克；胃舒平片200片(0.5克/片)，呋喃唑酮片30片(0.1克/片)。制作方法：将上述中药、西药均研成细末，混合后匀分成50包，每次1包，每日3次，空腹开水送服，15天为1个疗程。服药期间禁食生冷、酸辣等刺激物。

湖南省隆回县
现代中西医结合特色门诊
周政根 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



加清水强烈振摇，如有漂浮物则说明有掺假；在水中浸泡1小时后，真品水浸液为一般为无色或极淡黄色，而伪品的水浸液则色更深。

3、火烧后若出现冒烟、火星，灰烬为黑色者，即掺有植物性杂质；若灰烬较多、呈黑灰色并有丝臭味的，即掺有动物性杂质；若灰烬呈赭红色，即为掺入矿物性杂质。

4、用滤纸包裹，轻压后撒手，若滤纸上有油迹，则表明掺入了油脂。
无锡市人民医院主任药师 陆基宗