身边的名中医②

小镇里的正骨大医

来到“医养小镇”长沙浏阳社港，只要一提到江林的名字，一定无人不知无人不晓。凭借一双“正骨铁手”，江林闻名远近，并铸就了当地的一块金字招牌。

今年69岁的江林，15岁开始行医，是浏阳社港镇具有百年历史的“江氏正骨术”第三代传人，系湖南省基层名中医，湖南省第一批名中医药经验传承指导老师。每天慕名来浏阳市骨伤科医院找江林看骨科的人多达数百人，而江林始终坚持“低手术率、低费用、低住院率”的惠民原则，让老百姓看得起病、看得好病。

早上七点半，江林就开始坐诊。看病的时候，候诊的病人就围在江林身边，他说，这么做是为了让患者安心。江林集祖传治伤接骨之秘诀和中医学理论之精华，继承创新了祖传治骨疗伤术，对治疗骨折、骨伤有独到之处，尤以手法复位、小夹板固定、中药内服外敷为特长，总结出一套诊疗骨伤病症的独特疗法。

目前常规和现代高科技医疗技术，骨伤病人的住院手术率大多在80%左右。但江林所带领的浏阳市骨伤科医院骨伤科严格执行三条铁律：能手法复位的，不动手术治疗；能门诊治疗的，不住院治疗；能钢针闭合固定的，不切开钢板固定，近年来住院手术率平均在8%左右。2019年门诊量超过32万人次，绝大部分以骨伤病人为主，而住院的仅为2万余人次，住院的病人中，又有近20%的病人没有进行开创性手术治疗。江林常说：“制定三条铁律，不仅是要为患者节省开支，更为重要的是减少患者痛苦。”“江氏正骨术”的正骨手法有着“法使骤然人不觉，病人知痛骨已合”的美誉，再加上江林研创的“牵引穿针法”“竹弓牵引器”和中西医集合的微创手术的等治疗方法，能大大减轻病人手术治疗的痛苦，最大限度地避免第二次取内固定的压力。

图为江林主任医师为患儿正骨

2016年10月，来自外地的一对年轻夫妇带着3岁的孩子小妍来就诊。小妍手臂骨折，X光照片显示臂骨错位，在其他医院就诊时，医生建议他手术。小妍家长了解到，手术费用要两万左右，孩子还要受罪。像小妍这样的情况，江林每天都会遇到很多。在这位“正骨铁手”眼中，这样的患者90%都不需要手术。不到十分钟，江林就完成了对小妍手臂的手法治疗，再次拍摄的X光片显示：左右的移位，前后的移位都基本纠正了，不需要上钢钉了。四五天后来复诊，江林把这些轻微的移位再纠正了一下，就可以了。整个治疗过程，小妍只花费了不到300元。

有一位叫李艳的长沙患者，年仅28岁，在一次意外中胫腓骨骨折，动了几次手术，花了数万元，三年来一直未能完全愈合，以至于谈起手术，她就害怕得直流泪。后来到医院门诊部就诊，江林通过手法复位，结合中草药外敷、内服，花费不到一万元，骨伤痊愈。还有一位福建患者，因意外事故致双下肢开放性粉碎性骨折，经多家医院诊断安排截肢手术，因无法接受这一残酷事实，经他人推荐介绍，患者辗转来到社港。江林运用于手法复位，结合小夹板固定，配以中草药外敷、内服，不出三个月病人基本痊愈，不仅保全了双腿，而且还能像以前一样行走。

通讯员 吴昌磊

药食同源 治感冒

在呼吸系统疾病发病初期，不一定要依赖药物治疗，很多食物就有消炎、止咳、化痰、退烧等功效。药食同源在预防疾病和治疗初发病中能起到重要的作用。如常见的感冒，我们就可以从提高人的免疫功能做起，通过药食同源来防治。

香菇 干香菇煎汁，自古以来就被人们作为感冒良药，它含有抗毒性的物质，可缓解感冒初期发烧、咳嗽等症状。

生姜 它有很强的发汗、解热作用，对于痰多、咳嗽、咽喉痛等均有疗效，能缓解感冒所有的症状，适用于感冒初期。

胡椒 它的功能温中散寒，性热味辛，与生姜合用，对感冒风寒的人有疗效。

白萝卜 它具有促进食物消化吸收的作用，还有消炎降温的作用。能缓解感冒时顽固的鼻塞、头疼 、发烧、头晕等症状。

金银花 性温，味甘，功能清热解毒，主治温病发热，对治疗感冒及新冠病毒有疗效。

大蒜 将它切片氧化15分钟后在嘴里咬啐，咽下唾液，可有效预防感冒、流感、新冠病毒的感染。

万建

内关：止呕要穴

定位：在前臂掌侧，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长伸肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：1.心痛、胸闷、心动过速或过缓等心系病证；2.胃痛、呕吐、呃逆等胃脘病症；3.中风、偏瘫、眩晕、偏头痛；4.失眠、郁证、癫狂等神志病症；5.肘臂挛痛。

操作：直刺0.5~1寸。可灸。无针、艾灸时，可用大拇指指腹按压在穴位上，以产生酸、麻、胀、痛的感觉为最佳。

宁乡市沙田乡卫生院
执业助理医师 刘江

枸杞新用途

枸杞为茄科植物宁夏枸杞的成熟果实，主产于宁夏。内蒙古、甘肃等地亦产。夏秋季果实成熟时采收。枸杞气微，味甜微酸；以粒大色红、肉厚质润、籽少甘甜者为佳。生用。

枸杞性能：甘，平。归肝、肾经。功效：补肝肾，益精血，明目。医药古书《药性论》记载：“能补益精，诸不足，易颜色，变白，明目，安神，令人长寿。”

枸杞含甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、胡萝卜素、抗坏血酸及钙、锌、铁等元素。所含多糖能调节细胞免疫，增强巨噬细胞吞噬能力。其提取液能延缓衰老。可降低实验大鼠血中固醇，有轻微抗家兔实验性动脉粥样硬化形成作用。能促进正常小鼠的造血功能。还能降血糖、抗肿瘤、保肝、降血压。其提取物能促进乳酸杆菌生长，并刺激其产酸。研究发现，枸杞还有以下新用途。

治肥胖症 用枸杞30克，每日当茶冲服，早晚各1次，连服4个月，可治非病理性肥胖。

治疗高脂血症 用枸杞子、女贞子、红糖制成冲剂，日2次，每次6克，4~6周为1个疗程，可治疗高脂血症。

治疗男性不育症 用枸杞子15克，每晚咬碎下，2个月为1个疗程，可治疗男性精子活动力下降、精子数量不足、精子畸形等引起的不育症。

治疗妊娠呕吐 枸杞、黄芩各50克开水冲泡，温时频服，以愈为度，治妊娠呕吐。

治血小板减少性紫癜 枸杞9克，水煎服；或每次嚼服10粒，每天2~3次。

调理肝肾亏损，头昏眼花 枸杞子、熟地、菊花各9克，水煎服。

宁夏中卫市人民医院
副主任药师 张兴

千家药方

治迎风流泪方

方一：用霜打的桑叶煎水洗眼，数次即好。

方二：有的眼疾患者，经常不由自主地掉眼泪，病因大多数是由于肾虚，肾水不能滋养肝木，就会出现肝虚，肝虚生风，泪囊摄取就会失去平衡。一般眼药水难治好。采摘冬末凋落的冬桑叶49片，用线穿好挂在阴凉清洁处，每次取7片桑叶，用井泉水煎汤内服或外洗，一日数次，连用7天，眼睛便会清明，泪水便会从少至止。

方三：白芷4.5克，细辛1.5克，川芎4.5克，乌贼骨、威灵仙、干地黄各9克，水煎服，每日两次。亦可将上药放入白酒中浸泡一周分次服饮。本方适用于冬春季迎风流泪。

河北省退休老中医
马宝山 献方

友情提示
本版文章所列方药请在医师指导下使用