

“人老腿先老”

老人久坐起身 防摔倒

近日，家住衡阳常宁市76岁的肖怡常（化名）老人相约与三位老伙伴打牌，打了将近4个小时，牌局结束起身时，他一抬脚就摔倒在地，左边屁股着地疼痛难忍，被家人紧急送到常宁市中医医院骨伤四科，找到南詹正骨第四代传承人、副主任医师谭治国治疗。谭治国医生仔细检查发现，老人左髌部周围组织肿胀，局部压痛，左下肢呈短缩外旋畸形，左脚比右脚短约1.5厘米，经拍片检查，诊断为左股骨颈骨折，经过半个月的精心治疗，目前已康复出院。



久坐容易伤身体

谭治国医生介绍说，肖怡常老人这次摔倒造成骨折主要是因为久坐起身时，身体一下不适应环境改变造成的。俗话说：“人老腿先衰”，这话一点也不假。人进入老年后行动不是很灵活，再加上长时间久坐打牌或下棋，会导致下肢血液循环不良，如果猛地一下改变位置，手脚不听使唤，站不稳，就容易摔倒。

“人久坐而不注意活动，还可能引起许多疾病。”谭治国提醒，一是久坐伤肉。中医认为，久坐不动，气血不畅，缺少运动会使肌肉松弛，弹性降低，出现下肢浮肿、倦怠乏力，重则会使肌肉僵硬，感到疼痛麻木，引发

肌肉萎缩；二是久坐伤神损脑。久坐不动，血液循环减缓，会导致大脑供血不足，伤神损脑，产生精神压抑，表现为体倦神疲、精神萎靡、哈欠连天。若突然站起，还会出现头晕眼花等症状；三是久坐伤心脏。久坐不动血液循环减缓，日久则会使心脏机能衰退，引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人，久坐血液循环迟缓最容易诱发心肌梗塞和脑血栓形成；四是久坐损筋伤骨。久坐颈肩腰背持续保持固定姿势，椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵硬状态，就会导致颈肩腰背僵硬酸胀疼痛，或俯仰转身困难。

久坐起身，先动后起是关键

久坐起身，先动后起是关键。

老年人在打牌或下棋时一定要不要坐得太久，且要注意腿部的保暖，应每隔四五十分钟就站起来走动一会儿，活动一下膝关节，或用手按摩一下膝关节，以促进局部血液循环。

对于稍微坐一会儿就容易出现腿脚发麻的人，可以经常做做甩腿运动。谭治国告诉大家一个方法：一手扶树或扶墙，先向前甩动小腿，使脚尖向前、向上抬起然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿也伸直，两脚轮换甩动，重复50~80次为宜。谭治国医生提醒，老人久坐后要起身站起来，先在原地活动下手脚，待活动开了，再用手扶着东西站起来，这样可防范或减少意外的发生。

常宁市中医医院 吴超辉

三月茵陈治黄癆

茵陈为菊科多年生草本植物茵陈蒿或滨蒿的幼苗。中医有歌诀：“三月茵陈四月蒿，茵陈入药治黄癆，四月青蒿当柴烧，传给后人要记牢。”意思是三月的青蒿治黄癆（黄疸）才管用，到了四月就没用了。

茵陈性味苦寒，归脾、胃、肝、胆经，主要功效是清利湿热，消退黄疸，亦可用于湿疮瘙痒、浸流黄水、急性传染性黄疸型肝炎的治疗。

药物配伍 配栀子，清热利湿退黄，治疗湿热黄疸；配附子，温阳利湿退黄，主治寒湿内阻之阴黄；配大黄，治黄疸初期；配白藓皮，治疗病人皮肤金色，不多语言，四肢无力，好眠卧，口吐粘液；配车前子，清热利湿，通利小便；配厚朴、滑石，清湿热，利胆、宽中下气，化浊气消疸利尿泄火。

治病效方 《伤寒论》以茵陈18克、栀子9克、大黄9克组成的茵陈蒿汤。本方以茵陈为主药，清热利肝胆；栀子清泄三焦湿热；大黄荡涤肠胃瘀热。三药均味苦性寒，清热利湿，使湿从二便排泄，故为肝胆湿热的常用方剂。也是治疗急性传染性黄疸型肝炎的效方。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

中药里的“升降沉浮”

中药里的“升、降、浮、沉”，是指药物作用于人体的几种趋向而言。升和降、浮与沉，都是相对的。“升”是升提的意思；“降”是降逆的意思；“浮”是外行发散之意；“沉”是下行泄利之意。升、浮药物的特点是向上向外，具有升阳、举陷、发表、散寒、祛风、开窍等药理作用。如升麻、葛根能升举阳气；麻黄、苏叶能发汗解表；防风、独活祛风除湿；吴茱萸、高良姜能温中散寒；常山、藜芦能涌吐痰涎等；而降沉药物的特点则是向下、向里，具有潜阳、降逆、平喘、收敛、泻下、渗利等作用。如牡蛎、石决明能平肝潜阳；苏子、杏仁能降气平喘；石膏、黄连能清热泻火；泽泻、木通能利水渗湿；大黄、芒硝能泻热通便等。

药物的升降浮沉主要取决于药物的性味和质地的轻重。一般来说，味辛甘、性温热的药物，多主升浮；味酸苦咸，性寒凉的药，多主沉降。《本草纲目》云：“酸咸无升，辛甘无降，寒无浮，热无沉”。大凡质轻的药物，如花



叶之类多主升浮，质重的药物，如种子、矿石、贝壳之类多主沉降。但也有例外，如巴豆辛热，不升反沉，故有泻下逐水作用；旋复花是花，不升浮，反而沉降，主降逆平喘，故有“诸花均升，复花独降”之说；牛蒡子是种子类，反主升浮，能疏风诸热。此外，药物的升降浮沉还可因加工、炮制或配伍而发生改变。酒制则升、盐炒则下行、姜汁炒则能发散、醋炒则能收敛。

在临床应用时要正确掌握升降浮沉药性，针对病位与病势，使药物作用直达病所，或扭转病势或因势利导，取得更好疗效。

天津副主任中药师 韩德承

中医调理 改善黑眼圈

黑眼圈，是由于经常熬夜，情绪不稳定，眼部疲劳、衰老，静脉血管血流速度过于缓慢，眼部皮肤红血球细胞供氧不足，静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流以及造成眼部色素沉着。要想防范黑眼圈，重在养成良好的生活习惯。此外，黑眼圈也可见于多种病症，中医可以从人的整体来调整，具体来说辨证分为以下三型。

瘀血内停型

临床表现：唇暗、眼眶晦暗，无光泽；皮肤干燥瘙痒；月经不调、痛经；常有慢性疼痛、性情抑郁或急躁易怒；舌质紫暗或有瘀斑、舌下静脉怒张。

治则：活血化瘀

方药：活血化瘀汤

川芎、白芍、党参、白术、茯苓、当归12克，生地15克，桃仁、红花、枳壳各12克，赤芍15克，益母草20克，三棱、莪术、五灵脂、蒲黄、泽兰各12克，甘草6克，水煎服。化瘀丸、逐瘀丸口服。

脾虚湿阻型

临床表现：眼睑皮肤浮肿，伴有头身困重、倦怠乏力、口淡无味，舌淡胖有齿痕，苔白腻，脉濡缓。

治则：健脾除湿

方药：健脾除湿汤

薏苡仁20克，芡实15克，莲子、苍术、陈皮、半夏各12克，党参20克，茯苓、白术、泽漆、防己各12克，金钱草15克，鸡内金、神曲、佩兰各12克，炒麦芽20克，砂仁10克，甘草6克，水煎服。健脾丸、参苓丸口服。

肝肾不足型

临床表现：眼圈发黑、两目干涩无神，常伴有头晕耳鸣、失眠健忘、腰膝酸软，舌体瘦小、色淡，脉弱。

治则：滋补肝肾

方药：滋补肝肾汤

枸杞、龙眼肉、桑葚各15克，菊花、黄精、玉竹各12克，熟地15克，山药20克，山萸肉、泽泻、丹皮、茯苓各12克，丹参20克，补骨脂12克，菟丝子15克，覆盆子12克，甘草6克，水煎服。还少丸、补肾丸口服。

山东省淄博市中医院
主任医师 曹元成