



让更多群众受益于中医药

缓解眼干涩 中医方法多

作为一名医院管理人员，湖南省宁远县中医医院院长张军辉，每天都有诸多大小事务要处理。同时，他还是一名中医内科专家，他带头倡导全院医生用中医，爱中医，因工作成绩突出屡获殊荣，多次被评为“先进工作者”“优秀共产党员”等；2020年获得“湖南省基层名中医”称号。

张军辉从事中医临床工作27载，多年来刻苦研读《伤寒论》《金匮要略》等经典著作，继承发扬张仲景学术思想，医术日臻精湛，2015年被评为中医内科主任医师。张军辉一直奋战在临床一线，先后在大内科、急诊科、糖尿病肾病科、ICU、呼吸内科等科室指导临床工作，他擅长用中西医结合的方法治疗危重症、疑难疾病，对不明原因的发热、心脑血管疾病、急性中毒、结石、风湿性疾病、慢性肾脏病等的诊疗有独到见解，并取得着良好的效果。

2018年8月的一天，医院糖尿病肾病科一名多重耐药菌感染患者，出现发热、咳嗽、咯吐大量白黏痰，气喘，体温38℃~39℃，精神萎靡，汗少，大便秘结、四五日一行，舌淡红、边有齿痕，苔白腻，脉滑、重按无力，多次痰培养示“广泛耐药的鲍曼不动杆菌”。患者经各种治疗效果均不理想，病房医生束手无策，科主任向时任副院长的张军辉求助。张军辉带着病房的医生给患者问病史、查体，四诊合参，辨证为肺脾肾气虚，痰浊壅肺。治以益气扶正、燥湿化痰，停用抗生素，开具中药汤剂，药用党参、黄芪、

茯苓、山药、苦杏仁、生石膏、炙甘草等。每日1剂，分2次服。服药1剂后，体温降至38℃，3剂后，体温正常，患者咯吐痰液减少，气喘好转，守方共服用10剂，肺部感染得以控制，治愈出院。张军辉在中医临床上的突出疗效，让全院医生坚定了对中医的信心和热爱。“中医具有简便廉验的优点，尤其适合于基层，我们要让更多的群众受益于中医药”，在张军辉的带动下，医院的中医特色明显增强，慕名而来的患者也越来越多。

张军辉率先在医院开展中医体质辨识，并运用在治未病科、常规体检中，理论上推崇阳气，重视阳气。“阳气充足，则阴气全消，百病不作”，张军辉临证时首先考虑患者元气盈虚损伤情况，以扶阳救逆，抑制阴邪，他擅长用肾气丸加减治疗终末期肾脏病、重症感染，治疗多例，疗效确切。

张军辉认为终末期肾脏病患者都存在肾阳虚的特点，常用温肾化气的肾气丸为主方，有助减轻患者症状，提高生活质量，延缓肾衰进程。65岁的宋奶奶有肾炎病史，虽经中西药物治疗，病情时有反复。前不久因外感风寒致病情加重，眼及下肢浮肿，按之凹陷，腰部冷痛，



张军辉院长(左三)在查房。

腰以下如坐水中，疲乏无力，尿少，小腹冷痛，大便稀软、日2~3次，不成形，形体肥胖，面色晦暗，四肢不温，舌质淡红，舌苔白滑，脉沉细。查尿常规：蛋白(+++)，以及其他多项指标异常。张军辉详细四诊后，辨证为脾肾阳虚，寒邪束表，治以温肾健脾、散寒行水，处方金匮肾气丸加减。药用肉桂、炮附子、山萸肉、熟地、菟丝子、薏苡仁、桑寄生、牛膝、黄芪、苍术、麻黄等，共7剂，日1剂，水煎服。服药后微汗出，尿量增多，患者顿觉周身舒适，浮肿明显消退，走路轻便，畏寒怕冷等症减轻。效不更方，继服15剂，患者浮肿消退，精神爽，腰部冷痛明显减轻，查尿常规示：蛋白(+)，其余各项指标均改善。为巩固疗效，给予金匮肾气丸，每次9克，日2次。随访至今老人病情稳定。

通讯员 邓利云

红景天制剂配伍禁忌

红景天为景天科植物库页红景天、圣地红景天等的全草和根。味甘涩，性寒。有健脾益气、清肺止咳、活血化瘀、收涩的功效。中医临床用于体虚气弱、神疲乏力、病后畏寒，肺热咳嗽、咯血，白带、泄泻；此外还可用于烫火烧伤、神经症、高原反应等。

红景天防治高原反应的作用，成为了人们到高原地带旅游必备的药物，被药企制成了红景天胶囊、糖浆、散剂、注射剂以及各种保健品。要提醒大家的是，红景天的这些制剂有配伍禁忌，使用时要注意。

如三普红景天胶囊由红景天、沙棘、枸杞组成，含有铜、铁、锌、锰、钙等多种金属元素和维生素C等。红景天因含金属离子，与四环素、氟喹诺酮类药物同时服用，在胃内可形成络合物而影响吸收。如果病情需要，应用两药应相隔2小时以上。若与异烟肼同时服用，可生成螯合物而导致异烟肼失效。三普红景天中的维生素C能使铁剂(枸橼酸铁胺、蛋白琥珀酸铁、硫酸亚铁等)中的Fe³⁺还原成易被吸收的Fe²⁺，所以两药联用可提高疗效。

宁夏中卫市人民医院
副主任药师 张兴

春天肝火旺 药茶帮你降

中医认为：五脏与四季对应，春天属木，肝气旺盛，做事容易急躁、上火，特别是肝气太旺或是肝气郁结，还易损伤肝脏。常饮用以下中药茶，对降火养肝大有帮助。

决明子茶 决明子10~15克，开水冲泡(加盖，下同)10~15分钟即可饮用。连续冲泡3~4次，喝至味淡为止(下同)。汤色褐黄清香，味道甘苦，别有风味。

功效：清肝明目、润肠通便、疏通肝气，还具降压、抗菌和降低胆固醇的作用。适宜有便秘、高血压、高血脂、眼睛疲劳及酸涩的人饮用。

注意孕妇忌服；脾胃虚寒、气血不足、大便溏泄等病症者也不宜服用。

菊花茶 菊花10克，用开水冲泡3~5分钟便可饮用。汤色微绿(白菊花)或淡黄(黄菊花)，清香宜人，味道甘甜(白菊花)或微苦(黄菊花)，独具风味。

功效：平肝明目、清热散风，还具降脂、降压、抗衰老、抗抑郁、抗细菌、平哮喘等作

用。尤其适合于用眼过度、醒来眼睛干涩难受的人群，经常口干口苦的人饮用也很适宜。

注意此茶不宜长期连续饮用，一般3~5天即可。体质偏寒的人不妨放点枸杞，脾胃虚寒、食少泄泻的人最好少喝或不喝。

蒲公英根茶 蒲公英根15克，开水冲泡约10分钟代茶温饮。汤色淡褐透亮，气味清香，口感微苦醇厚。

功效：疏肝利胆、清热解毒，还有较好的消炎、杀菌等作用。适宜于肝中郁热所致的急躁易怒、目赤肿痛、口苦口干口臭、咽喉疼痛、口舌生疮、小便短赤、大便干结等人群饮用。

注意此茶性寒，不宜久用；特别是阳虚内寒、脾胃虚弱的人忌饮。

陈日益

随着智能手机的普及，以及无处不在的电子屏幕，大家都普遍存在一个用眼过度的问题。用眼过度易出现眼干、眼涩，我们可以常做动眼球、眨眼、梳头等健眼的小动作，此外，中医有很多眼睛保健的方法，来了解一下吧！

养眼药茶与药膳

枸杞蒺藜茶：枸杞、蒺藜各10克，用沸水冲泡饮用。枸杞养肝明目，蒺藜有抗衰和强壮作用，是养眼明目良药。

决明菊花茶：决明子(稍捣碎)10克，菊花5克，山楂15克，以沸水冲泡，加盖焖约20分钟即可。决明子具有益肾明目、润肠通便等功效。山楂能增强机体免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

枸杞猪肝汤：枸杞20克，猪肝50克，煲成汤。枸杞养肝明目，猪肝含维生素A丰富，二者搭配养血明目。

银杞明目粥：银耳、枸杞各15克，鸡肝50克，茉莉花5朵，熬成粥。有补肝益肾、明目养神、增进视力的作用。

中医特色养眼方法

按摩：两手手掌互相摩擦直到发热，将手心盖住双眼，并将眼球上下左右转动。眼睛闭上，两手食指沿着眉骨轻轻按压，直到太阳穴，对太阳穴稍加用力按。再由太阳穴往下按压下眼眶直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回搓揉，食指用力压鼻翼两侧凹陷处(迎香穴)。

针灸：针刺取穴：百会、睛明、攒竹、太阳、四白、风池、合谷、足三里、三阴交。并辅以耳穴贴压。能养血润目，增加泪液分泌、解除眼干涩。

中药熏洗：野菊花、秦皮、桑叶、红花，用中药罐水煎，用厚纸筒一端罩住药罐，另一端对准患眼，熏蒸眼部。

点中药眼药水：可适当选择点中药眼药水，如珍珠明目液、珍视明滴眼液、鱼腥草滴眼液、强力珍珠眼药水等。当眼睛特别干涩、畏光时一定要使用上述眼药水。

湖南娄底市第二人民医院
院长 主任医师 罗建国

