



## 善用经方治重病

他数十年如一日，坚持用中医治病救人；他不忘初心，仁心仁术赢得患者信赖。他就是湖南省基层名中医、长沙县中医院主任医师陈小中。

陈小中出生于中医世家，父亲为湖南省老一辈的名老中医。受父亲影响，陈小中耳濡目染为医之道，在几十年的临床工作中他积累了丰富的诊疗经验，善用经方治疗危重病症，用药独特，疗效显著。

陈小中认为，中医界推崇医圣张仲景，倡导仲景学说，符合传承精华、守正创新之旨。医家所指的经方公认就是张仲景《伤寒杂病论》一书所记载的方子。经方以其“立法严谨、组合有序、方证明确、药简效宏，可垂范后世”，而被誉为方剂之祖。陈小中家世业医，专攻仲景伤寒之学，善用柴胡剂、乌梅丸治疗抑郁、焦虑症、痛经、失眠、癫痫、帕金森氏病；从痰、瘀、水、饮立论，采用柴胡剂、苓桂剂、防己黄芪汤方族、真武汤方族、小青龙汤方族，疏肝、温阳、化饮治疗急性冠脉综合征、心衰、慢阻肺、肺心病。

今人普遍认为中医仅适合于保健养生，不能治疗急病重病。陈小中认为“医不贵于能愈病，而贵于能愈难病”“必有非常之医，而后可疗非常之病”，他运用中医药治疗危重症疗效显著，且内、妇、儿科领域的患者都有。66岁的蒋某是长沙县果园镇人，有多年肺耐药菌感染病史，2年前出现反复咳嗽、咯痰、气促、活动喘鸣、颜面及下肢水肿，日常生活不能自理，辗转省



认真察看患者舌脉。陈小中主任医师在

市多家三甲医院住院，诊断为慢性阻塞性肺病急性加重、II型呼吸衰竭，因肺部感染、呼吸衰竭反复住院终年不愈。2019年经多方打听他来长沙县中医院找到陈小中，陈小中接诊后认真分析患者病情，诊断为肺胀（急性发作期），他从痰饮、水气病论治，方选小青龙汤、厚朴麻黄汤、麻黄附子汤等经典方加减治疗半月，二诊时患者咳嗽、咳痰、气喘症状缓解，病情稳定，更方为苓甘五味姜辛汤、金水六君煎、金匮肾气丸化裁，培土生金、固护肾气、调治脾肾先后天以治本，从而提高患者机体免疫力，并最终修复改善肺功能。经多方调治及配合家庭氧疗，蒋某病情大为好转，不再需要住院输液治疗。

65岁的陈先生是长沙县北山镇人，饮酒40余年，导致肝硬化、腹水、消化道出血，全身浮肿，每年住院花费达十余万元，但仍反复发作，痛苦不堪，2016年经人介绍找到陈小中。陈小中根据患者临床表现，诊断为臌胀，结合现代西医认识，针对病人肝功能失代偿、门脉高压症所表现的低蛋白血症、腹水、脾亢、上消化道出血，从中医太阴厥阴病论治，选用李东垣清暑益

通讯员 朱平

## 记忆中，中医带给我的那些温暖

成年后的我们常会忆起儿时的往事，作为一名中医工作者，我常在想，是不是儿时的美好记忆和神奇力量让我爱上了中医，并以此作为自己终生和挚爱的职业。

记忆中，中医带给我的是温暖，是那个贫乏年代里父母给我们兄妹最多的爱。小时候，只要有头痛脑热的都是妈妈采药煎药或打火缸或捏穴位，总能让我们快速地舒坦起来。记得在我身上用得最多的是妈妈的竹筒火缸，真真假假的肚子痛，妈妈都会用家里量米的竹筒，点燃一张写字纸或卫生纸放在里面，然后快速地按在我肚脐上，竹筒会紧紧地吸在肚皮上，几分钟后按住竹筒口边缘慢慢松开，肚子胀肚子痛的症状就会缓解。

记忆中还有一种快乐，那就是妈妈的马齿苋及鱼腥草粑粑。生活贫瘠的年代，为了让我们兄妹几人平安长大，妈妈时不时地会弄些野菜回来炸粑粑给我们吃，那是我记忆中最美的味道。这些天然的野菜，也是治病的良药，村里很多人都会用大自然中随手采来的各种中草药治些小病小痛，大家会彼此传授自己的用药经历及祖辈们流传下来的经验，火炉里烧得通亮的土蛋放入清水中，放凉后喝，感冒咳嗽发烧胸口痛流鼻血都用得上，谁家的小孩长个疖子敷些草药就好……心目中的中医是充满人情味的，邻里间的相互帮助，亲友间的无私给予，不求回报，只求平安，中医带给人的是朴实的温暖。

新化县中医医院副院长  
副主任护师 王京华



“工作不突出，业绩不突出，腰椎间盘最突出……”，虽是调侃，却从侧面反映了腰椎间盘突出症正在悄悄年轻化。腰椎间盘突出症如何康复呢？

### 1. 健康的生活习惯

① 长期从事坐位工作的人，应不断调整坐姿，可以抽出几分钟时间，站起来活动扭扭腰、做做伸展运动。

② 注意腰肌和腹肌的力量练习，腰、腹肌力量越强，腰椎稳定性就越好。

③ 在搬、抬重物时，尽量不要弯腰，而应屈膝保持腰部正常直立位置时的曲度。如物体太重，不可强行用力。

④ 选择中等硬度的床垫。

⑤ 使用腰部护具。可以通过限制脊柱活动起到缓解疼痛，预防急性加重的作用。

### 2. 运动疗法

① 核心肌力训练：可通过协调的方式训练核心肌群以促进腰椎稳定性。

② 方向特异性训练：根据个体情况，在特定方向的关节活动范围末端进行反复的屈伸牵拉，其中最常见的就是麦肯基疗法。

③ 身心训练：比如瑜伽、普拉提、太极，可促进患者肌力、柔韧性及平衡能力的改善。

### 3. 脊柱手法治疗

通过牵伸脊柱结构，使其超过主动运动的正常关节活动度末端，但不超越其解剖学的关节活动度末端。

### 4. 牵引治疗

可减轻椎间盘内压，改善局部血液循环并纠正小关节紊乱。

### 5. 针灸、推拿治疗

效果显著，且安全无副作用，是真正意义上的绿色疗法。

### 6. 物理因子治疗

① 热疗：可通过改善局部血液循环、缓解肌肉痉挛改善腰痛。

② 低中频电疗：有较好的镇痛效果。

③ 超声治疗：可对深层组织加热，常用于多种肌肉骨骼疼痛综合征的治疗。

### 7. 术后康复

在保证手术部位稳定及不影响愈合的前提下，进行维持性康复训练，可有效促进伤口愈合，增强腰椎功能。

湘西土家族苗族自治州  
民族中医院 赵向平 伍靖向纯

腰椎间盘突出症  
『年轻化』，  
如何康复？