



# 善用经方治重病



认真察看患者舌脉。  
陈小中主任医师在

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，而后可行非常之病”，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

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，更为苓甘五味姜辛汤、金水六君煎、金匱肾气丸化裁，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

气汤，升降分利，斡旋中焦，泄浊解毒，改善病人腹胀、纳差、乏力、水肿等症状；方选三甲散合血府逐瘀汤，育阴凉血，行瘀通络，透达伏邪，从而降低门静脉高压，治疗上消化道出血诸症。期间，他根据患者病程中所表现的是肝功能不全为主还是门脉高压为主灵活选择两方交替使用。经治疗患者未再出现消化道出血症状，腹水及浮肿基本消退，病情明显好转，生活质量大幅提升，患者及家属非常感激。

陈小中不仅认真攻读《黄帝内经》《伤寒杂病论》等中医典籍，临证之余，他还跟随伤寒大家刘渡舟、肝病大家汪承柏等名医进修学习，博采众长。陈小中治病用药精准，且价格低廉。家住长沙县安沙镇的栗师傅，腰腿疼多年，犯病时每次到外地看中医，开药常是用麻袋装，价格都在千元以上。第一次到陈小中医生这里看病只开了三副中药，每副药不过二十多元，他半信半疑地喝完三副之后感觉腰腿疼症状减轻了很多。以后栗师傅有什么问题都是找陈小中看病，用他的话说陈医生就是“花小钱就能治好病！”。

通讯员 朱平

湖南省民族中医医院  
湘西自治州民族中医院

电话: 0743—8223788  
网址: www.xxmzzyy.com

## 腰椎间盘突出症『年轻化』，如何康复？

“工作不突出，业绩不突出，腰椎间盘突出最突出……”，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

## 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。

时光荏苒，曾几何时，中医默默无闻，也曾坎坎坷坷而被世人冷落。改革的春风给祖国传统中医带来全新的发展机遇，传承中医国粹，弘扬中医传统文化，让中医再一次挑起守护人民健康的重担。儿时的记忆逐一唤醒，走进新化县中医医院：小儿推拿、中药贴敷、刮痧、拔罐、火疗、艾灸、盘龙灸……各种特色的中医疗法正在解除人间的病痛！时光掩盖不了中医的技艺，岁月蹉跎不了中医的光辉，不管沉默了多久，醒来依然是爱心满满，记忆中温暖的中医又回来了，只是它更加强壮，更加精湛，护佑我们健康的方式更加多了起来……

新化县中医医院副院长  
副主任护师 王京华