



守正创新 传承经典

“世界锦都”——冷水江市，地处湘中，这里风景秀丽，物产丰富。当地有一位百姓交口称赞的好医生，他中医功底深厚，医术精湛，医德高尚，他就是冷水江市中医医院业务副院长、主任中医师蔡辉。

蔡辉，湖南新化县人。1989年毕业于湖南中医药大学毕业后分配至冷水江市中医医院工作，扎根基层30余年。2016年被湖南省中医药管理局确定为省中医师承工作指导老师，2019年获评“娄底市名中医”，2020年获评“湖南省基层名中医”。

谈起多年的中医临床经历，蔡辉医师颇有感触。他认为学好中医，首在“守正”。守好正才可创新，意即正本清源，就是要原汁原味地研读经典，如《黄帝内经》《神农本草经》及张仲景的《伤寒杂病论》等，只有这样才能全面了解并掌握完整的中医理论体系，形成中医省病问疾的原创思维，才能用纯中医的手段和方法治病救人。

其次，学好中医，必须跟名师。跟师学习对于学好中医能起到事半功倍的效果，可以尽快切入临床，掌握中医看病的技能和方法。蔡辉大学毕业后三十余载不懈怠，先后拜师国医大师熊继柏教授、经方大师许家栋教授，特别推崇许家栋先生多年来挖掘，还原张仲景经方医学体系，探明《伤寒论》六病开篇“辨”之玄机，形成严谨而系统的经典经方学术体系。

再次就是要多临床。中医的生命力在于临床，“熟读王叔和，不如临证多”，通过临证诊病，才能真正体会到中医在防病治病方面的魅力所在，才能坚守传承创新发展中医的信心和决心。

蔡辉擅长用经典经方治疗内、

外、妇、儿各科常见病及疑难杂病。他处方用药的特点是使用经方的原方原量，不加减、不合方，认为仲景经方“立法严谨、组合有序、药简效宏”，如果随意改变组成剂量，则疗效会大打折扣，达不到经方原有的功效。

家住冷水江市铎山镇的谢某，今年58岁，常年深受皮肤病的折磨。最开始只是上肢、腰腹部出现小片红斑，微微发痒，由于没有得到规范的治疗，症状越来越严重，发病的皮肤面积也越来越大，腰部前后更是被成片的红色斑块给覆盖，斑块逐渐硬化，瘙痒处抓一下，大片的皮屑掉落下来。病情让他饱受外界异样的目光，也严重影响他的生活。听说市中医医院蔡辉是省有名的中医，治疗皮肤病也很厉害，于是去年11月份慕名来医院，期待解决痛苦。

蔡辉经过四诊后，诊断谢某为银屑病，为他开了经方前胡升麻地黄汤，此方有解表祛邪、清热养营、凉血化斑的功效，药用前胡12克、升麻12克、生地黄18克、枳壳12克、栀子6克、淡豆豉24克、炒甘草12克、黄连12克、天花粉6克、黄芩18克，水煎服，15剂，配合以麻黄、葛根、石膏、寒水石等为主药的千金时病表里大热方外洗，7剂，以清热润燥除结。一个疗程下来，谢某皮肤红痒的面积大幅缩小，



蔡辉主任中医师在接诊患者。

瘙痒程度也大大减轻。谢某心情顿时轻松不少，一个疗程结束后继续巩固治疗，目前基本治愈。

40岁的王女士，湖南新化人，长期受失眠多梦困扰，经蔡辉医生治愈后，便成了他的忠实粉丝，家人有什么病痛都是来找他。今年3月，王女士5岁的儿子感冒咳嗽，其他症状没了，就是咳嗽一直不能根治。蔡辉通过望、闻、问、切四诊合参，开具了百合前胡汤，即百合15克、前胡5克、麻黄5克、葛根6克、石膏9克、麦冬12克，水煎服3剂后孩子的咳嗽完全好了。

蔡辉运用以天麻、木瓜、当归、羌活等为主药的生发口服液，结合针灸百会、四神聪、太溪、后溪等穴位治疗脱发也每获良效。随着声名远播，除了冷水江及娄底本地，怀化、隆回、新邵等地患者也常慕名而来。蔡辉医师有时开半个月的中草药才几十块钱，以至于患者不敢相信，担心没有效果。蔡辉说：“这正是经典经方的魅力所在，只要找准问题，对症处方，即便是最简单的方子，也能药到病除！”

通讯员 喻玲玲

湖南省中医药研究院附属医院

门(急)诊办电话(咨询挂号就诊): **0731-88863699**

急救电话(120): **0731-88866120**

网址: http://www.zyyfy.com/zyyy_index.shtml

(湘)中医广[2020]第08-05-021

小儿打鼾 可选中医疗

前段时间，长沙市岳麓区的林女士发现3岁的宝宝晚上睡觉时打呼噜张口呼吸，伴有轻微的“呼噜声”，白天反复鼻塞、鼻涕。于是她带着宝宝来到我院儿科门诊寻求治疗，笔者接诊后结合鼻咽侧位片诊断为小儿鼾症(腺样体肥大)，随后根据孩子体质中医辨证施治，口服中药治疗后症状明显缓解。

腺样体是鼻咽部淋巴组织，位于鼻咽部的后部及顶部。腺样体增生并引起相应症状者称为腺样体肥大。

中医认为，鼻为气体出入之门户，鼻咽同司呼吸，由肺维系，共御外邪。儿童为稚阳之体，脏气未充，易为外邪侵袭，饮食所伤，以及脏腑虚弱。若失治或治疗不当，邪留鼻咽交界之处，痰气结聚，腺样体增殖，咽喉不开，堵塞鼻窍而为病。

幼儿期卫外不固，体质不坚，为抵御外邪入侵，腺样体自然增大，以防病抗病，此为生理性肥大。在身体抵抗力低下时，经常受到附近器官及组织炎症影响和急性传染病的感染，腺样体可出现病理性肥大。

腺样体肥大最主要的危害是导致儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征；长期经口呼吸，可影响面部和牙齿的生长和发育，导致特征性的“腺样体面容”。

如果腺样体肥大堵塞呼吸道，导致脑供氧不足，则需手术治疗。目前临床上治疗儿童腺样体肥大的首选方法是鼻内镜下切除肥大的腺样体，由于腺样体切除术并没有明确的手术适应证，且存在术后并发症、术后复发及不能完全解决问题，鼻内镜下腺样体切除术有引发术后并发症的危险。因此，患儿家长更愿意接受保守治疗，中药内服治疗成为非手术疗法中重要的一部分。

根据肺开窍于鼻、鼻为肺窍、咽为肺之门户的中医理论，结合小儿肝常有余，肺、脾、肾常不足的生理特点，中医常以补气固卫、健脾祛湿、益阴降火、宣肺通窍、活血散结为治疗原则，疗效满意。

湖南省中医药研究院附属医院 儿科主任 教授 莫明华

起床头昏困倦 常按四穴

早上起床，有些老年人常会觉得头昏、困倦不已。常按以下四穴可缓解这些不适。

印堂穴 (位于面部两眉头连线中点)。用拇指和食指轻轻按揉印堂穴2分钟，以感觉发麻、发胀为宜。印堂穴有清头明目、通鼻开窍的功效，可以治疗头晕，且有镇静、安神的作用。

百会穴 (两耳尖直上、头顶正中)。用食指、中指叠加持续按揉百会穴1分钟。百会穴是人体最高穴位，有升清降浊的作用，按揉后整个人会感觉神清气爽。

风池穴 (枕后部两边凹陷处的顶端)。分别用两根拇指环形按揉风池穴位1分钟，大约30到40下，感觉颈部有酸胀感、头部发热即可。按摩风池穴能促进头部血液循环、改善头面五官疾病，同时也有健脑作用。

合谷穴 (手背上大拇指与食指之间隆起部位)。用拇指点压合谷穴，直至产生强烈的酸胀感。按摩合谷穴有醒脑作用，也可改善头面五官疾病。

刘桂云

秋季拉肚子 吃点马齿苋

秋季是腹痛、泻痢的多发季节，吃点马齿苋，可有效防治拉肚子。

马齿苋，为马齿苋科草本植物马齿苋的茎叶，入食多鲜用，入药鲜、陈均可。马齿苋性味酸、寒。归大肠、肝、脾经，有清热解毒、消痈利尿之功，适用于湿热或热毒所致的痢疾、痈肿和淋症。现介绍几则治疗方，供选用。

马齿苋粥 马齿苋30克(鲜者加倍)，大米100克。将马齿苋择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，或将鲜马齿苋择洗干净，切细，待粥熟时调入粥中，加入白糖，再煮一、二沸即成，每日1剂。可清热解毒、消

痈利尿。适用于湿热或热毒痢疾、泄泻、疔疮疖肿、热淋等。

清炒马齿苋 马齿苋、调味品各适量。将马齿苋择净，切段备用。锅中放植物油适量烧热后，下葱、姜爆香，而后下马齿苋翻炒，待熟时调入蒜泥、食盐等，调匀即成，每日1剂。可清热利湿，适用于湿热痢疾、泄泻、热淋等。

马齿苋汤 马齿苋适量，择净，切段，放入药罐中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，代茶饮服，每日1~2剂。可清热止泻。适用于热毒血痢、急性肠炎等。

湖北远安县中医院 主任医师 胡献国