



中药熏洗 这些注意事项要牢记

熏洗疗法是在中医药基本理论指导下,将中药煎煮后,趁热对患处进行熏蒸、淋洗和浸泡的一种疗法,是中医外治法的重要组成部分。其历史悠久,早在殷商时期就有相关记载,后世医家不断对熏洗疗法的理论进行研究、完善,逐渐形成了一套完整的理论体系。

成书于后晋的《旧唐书》就记载着医家许胤宗因治好柳太后中风而闻名的故事:话说,南朝陈国柳太后有一天起床,发现嘴巴歪了,无法正常说话,药喝进去又从嘴边漏了出来。这可急坏了御医们,想尽一切方法都没什么效果。正当他们急得团团转的时候,当时在陈国为官的许胤宗来了,给柳太后诊断完毕后,命人抓了黄芪防风汤的方子。正当御医们好奇时,许胤宗又命人将滚烫的汤药放置在柳太后床下,并不断地加热让汤药持续沸腾,蒸汽不断熏蒸着柳太后,当晚她便能开口说话了。再经过数月调理,最终康复。

熏洗有药效和热力的双重作用

熏洗时,通过药效和热力的双重作用,可起到疏通经络、调和气血的作用。同时,根据所用药物的不同,分别具有疏通腠理、清热解暑、活血通络、行气止痛、祛风燥湿、杀虫止痒等不同的作用。

目前,熏洗疗法被广泛运用于肛周疾病、扭伤等外伤,皮炎、银屑病、荨麻疹、皮肤瘙痒等皮肤疾病的治疗。最早对熏洗疗法进行记载的医学著作《五十二病方》就记载了用熏洗疗法治疗痔瘕(肛瘘)、烧伤、瘢痕、蛇伤等多种疾病。如治疗痔瘕,用青蒿、鲫鱼、肉桂、干姜水煎沸,置坛中,上盖带孔的草席,将痔瘕对准孔中任蒸汽熏,至药汁变凉为止,每天熏3次。

在家也能进行熏洗疗法

熏洗疗法在美容、养生保健等领域也有应用,只要无中药过敏史,在遵医嘱的情况下,一般人在家也可以进行。根据面部、手、足等部位的不同,具体方法有所区别。

●**面部熏洗** 将中药煎好后,倒出约750毫升药液于脸盆中,面部距离药液20厘米左右,熏蒸5分钟左右即可,以面部稍微出汗为宜。待到药液温度降至35℃~40℃(具体以个人能耐受为宜,下同),

将毛巾浸入药液,拧到半干敷面;待毛巾温度降低后,再浸入药液。共敷面15分钟左右。

●**手或足部熏洗** 取煎煮好的药液放到专用的盆中,加水至2升左右。将熏洗部位放在距离药液20厘米左右的高度,用浴巾盖住熏洗盆和手或足,熏蒸10~20分钟。等药液温度降至35℃~40℃时,将手或足浸入药液,洗浴10~20分钟。

●**坐浴熏洗** 将煎煮好的药液放入专用的坐浴盆中,加水到2升。臀部距离药液一定高度,熏蒸10~15分钟。等药液温度降至35℃~40℃时,缓慢坐入盆中,洗浴10~15分钟。擦干后更换内裤,注意保暖避风寒。也可以使用自动熏洗仪进行熏洗。

特殊疾病应远离熏洗疗法

熏洗疗法虽简单便利,也存在禁忌证,故首先要询问医生,确认是否适合,切不可盲目。

患有严重心肺功能不全的患者如严重的冠心病、高血压病、过敏性哮喘等忌用,因为高温会影响到血压、心肺的功能;患有急性传染病、癫痫、腰椎结核、恶性肿瘤、严重贫血等疾病的患者忌用,以免加重病情;严重的糖尿病患者不宜熏洗,以免出现烫伤,造成感染;有严重皮肤破损的患者,如大面积烧伤、大范围的皮肤感染并且化脓溃破的区域应该避免熏洗,以防对皮肤造成二次损害;术后伤口的熏洗应谨遵医嘱,不宜私自熏洗;孕妇和经期女性也不宜使用熏洗;虚证患者不宜使用本法。

可以进行熏洗疗法的人群,也要注意以下事项:1.由于熏洗的过程中会大量出汗,需要及时补充水分,以免因为出汗过多而脱水;2.熏蒸前后要注意保暖,保持室温在20℃~26℃之间,以防受寒感冒;3.熏蒸出汗后不能使用冷水进行冲洗;4.在饥饿或者刚吃完饭的时候不要立即熏洗,很可能会出现心慌、头晕、胸闷等情况,最早应在饭后2小时才能熏洗;5.整个疗程中需要禁食生冷食物,忌酒水,尽量不要剧烈运动;6.在熏洗过程中皮肤如出现红疹、瘙痒等过敏反应,应停止熏洗,并及时前往医院就诊。

上海中医药大学附属曙光医院
肛肠科副主任医师 张志君



泡脚加这4味药材 祛湿驱寒

进入冬季,大家不要忘记睡前泡脚。冬季保健重在驱寒祛湿,在泡脚水里加入中药材苍术、藿香、艾叶各10克,肉桂5克,可以起到祛湿除秽、温补元阳、抗菌消毒的功效,还能增强免疫力。下面分析这4味中药材的作用:

●**苍术** 辛、苦、温。有燥湿健脾、祛风湿的作用;主治风寒湿痹、湿阻中焦证。现代药理研究证实,苍术确有抗球菌、杆菌、真菌和病毒的作用。

●**艾叶** 味苦、辛、温,可温补元阳,散寒邪,温气血,透经脉。艾叶对阳虚体弱之人大有裨益。现代药理研究表明,艾叶中主要成分萜类和黄酮类具有镇痛、抗炎、抗肿瘤、免疫调节等多重疗效。

●**藿香** 味辛、微温。有化湿、解暑、止呕之功。藿香气味芳香,为芳香化湿之要药,可宣畅中焦之气,更能使湿邪得化,并具有免疫调节、抗病毒作用。

●**肉桂** 味辛、甘,热。肉桂能补火助阳,散寒止痛,温通经脉,引火归原,治疗肾阳不足、下元虚衰、虚阳上浮。现代研究证明,肉桂水煎剂有抗菌、镇静、改善组织缺血缺氧的作用。

常宁市中医院 白洁

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.zyyf.com/zyyy_index.shtml

(湘)中医广[2020]第08-05-021

“刚开始就是鼻涕里有点血,没有太在意,以为是天气太干燥了,后来越来越严重,去医院检查才发现是鼻咽癌”。30岁的小王被确诊得了鼻咽癌后,全家人都很伤心着急。鼻咽癌该如何早期发现,又该怎样治疗呢?

鼻咽癌首选放疗 中医药可减轻副作用

湖南省中医药研究院附属医院放疗科主任兰东强解释,鼻咽癌是指发生于鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤,其发病率为耳鼻咽喉恶性肿瘤之首。可发生于任何年龄,40~50岁多见,男性发病率高于女性。原发部位隐蔽,不易被早期发现。

兰东强主任提醒,鼻咽癌的早期症状多不典型,但随着病情的进一步发展,会出现鼻塞、涕中带血等典型症状,重者会有鼻出血。若肿瘤压迫或阻塞咽鼓管,会出现耳鸣、听力下降等,以及头痛、面麻、复视、颈部肿块和颅神经麻痹等。

鼻咽癌的治疗方法有哪些?兰东强主任表示,由于解剖位置特殊,肿块手术切除比较困难,而鼻咽癌对放射线较为敏感,所以放射治疗是鼻咽癌的首选治疗方法。随着现代放疗技术的提高以及化疗、靶向治疗等综合手段的应用,中晚期鼻咽癌的局部控制率也明显提高。鼻咽癌平均5年生存率达到80%以上,Ⅰ期治愈率高达95%。中医药在鼻咽癌的治疗中也可发挥重要作用,结合中药防治口腔粘膜反应、消化道反应并积极改善全身其他状况。通俗地讲,就是既可以完成放疗,又副反应轻。应用中医药还有利于治疗后器官功能的恢复,比如减轻口干、机体免疫力等,同时进一步巩固疗效,降低复发率和转移率。

通讯员 曾一鸣

小儿推拿 提高机体免疫力

小儿推拿是以中医辨证理论为基础,通过穴位点按推拿来调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的一种治疗和保健方式,可改善儿童体质,提高机体免疫力。

优势明显,无副作用

小儿推拿分两种即治病推拿和保健推拿,一般先由有丰富临床经验的推拿医师为其辨证施治、施膳指导,再根据宝宝不同体质做有效推拿。该疗法可替代部分化学药品,减少药品毒副作用,还能增强宝宝的自然抗病能力,达到有

病治病、无病保健的作用。

适应范围广

小儿推拿在防治呼吸系统、消化系统、神经系统等方面疾病疗效显著。如感冒、发烧、咳嗽、肺炎、鼻炎、哮喘、口腔溃疡、扁桃体炎、生理性肠绞痛、便秘、腹泻、呕吐、厌食、湿疹、荨麻疹、遗尿、夜啼、斜颈及小儿麻痹后遗症、小儿脑瘫、癫痫、肥胖、近视、生长发育迟缓、小儿语言障碍等,还可以改善脾胃消化不良,具有药物不能替代的作用和优势。

注意事项

1. 小儿推拿适用于学龄儿童,即0~7岁,治疗期间饮食宜清淡易消化,勿进食生冷、辛辣、油腻食物。
2. 感冒发烧宝宝注意保暖不可吹风,每次治疗完休息大约30分钟无不适方可离开诊室。
3. 禁忌症:患局部扭伤急性期,局部出血、皮肤破损、急性伤筋、骨折、未诊断明确的危急重症等,不宜推拿。

岳阳市人民医院中医科
主管护师 杨问