



中医药治疗慢阻肺优势明显

有助改善症状 减少发作次数

都说年纪大了有点咳嗽、咳痰很正常，吃点感冒药就好了，但是如果持续咳嗽、咳痰老不好甚至出现气喘的症状就要当心了，这可能是慢阻肺的症状。

慢阻肺，全名慢性阻塞性肺疾病，是一种可预防可治疗的慢性气道炎症性疾病。主要表现为咳嗽：清晨咳嗽最为频繁、剧烈，白天以阵发性咳嗽为主，病情重时经常会整日咳嗽；咳痰：咳嗽时咳少量粘痰，合并感染时，痰量增多，可有脓性痰；呼吸困难：慢阻肺的标志性症状，早期仅在体力劳动时出现，而后逐渐加重，甚至休息时也有气促。

慢阻肺就像高血压和糖尿病等慢性疾病一样，需坚持长期规范治疗和定期随访。临床资料证实，中医药治疗慢阻肺优势明显。急性加重期运用中医药，与西药发挥协同作用，能减少抗生素使用及降低药物不良反应，有效改善患者临床症状，缩短病程，减少住院费用。有大量数据研究表明，长期应用中药能够改善稳定期患者的临床症状、缓解呼吸肌疲劳，改善肺通气、延缓肺功能进行性下降，从而减少急性发作次数。

从中医辨证论治角度

来看，慢阻肺患者治疗上多采用祛邪宣肺、降气化痰、温阳利水、活血化瘀、健脾补肺益肾等法。常见中医外治法有：

穴位贴敷 将中药研磨成粉，经麻油或姜汁调和后贴在特定穴位上通过渗透发挥药效。常见“三伏贴”“三九贴”有振奋人体阳气、增强免疫力的作用，对于慢阻肺患者能起到较好的预防和治疗作用。

穴位注射 是通过将药水注入特定穴位的一种治疗方法。它能将针刺刺激和药物性能及对穴位的渗透作用相结合，发挥综合疗效。

中药热奄包 又称中药热敷法，是热熨疗法的一种。将加热好的中药药包放置于身体患病部位或某一特定穴位上，通过奄包的热蒸汽使局部的毛细血管扩张，加速血液循环，利用其温热达到温经通络、调和气血、祛湿散寒的功效。

除了科学的西药、中医治疗外，治疗慢阻肺的方法还有很多，包括肺康复计划、接种疫苗、均衡营养与饮食、严格戒烟及家庭氧疗等，这些综合疗法有助减轻慢阻肺症状，减少复发。

通讯员 仇永妹 李理
采访专家：湖南中医药大学第二附属医院呼吸内科副主任医师 华光



● 延伸阅读

稳定期患者 根据证型选药膳

对于慢阻肺稳定期患者，药膳食疗联合常规治疗，有利于改善患者营养状态，缓解呼吸肌疲劳。患者在多摄入高蛋白食物（如鸡蛋、鱼、瘦肉等）和蔬菜、水果的基础上，可以配合以下药膳食疗方案。

1. 肺脾气虚者可食用黄芪淮山瘦肉汤、五指毛桃炖鸡汤、人参乌鸡汤等；肺肾气虚者可食用冬虫夏草猪肺汤、高丽参蛤蚧炖鹧鸪汤等；肺肾气阴两虚者可食用西洋参熟地炖排骨汤、黄精玉竹炖老鸭汤等；气虚兼瘀血者可食用当归田七乌鸡汤；痰浊阻肺者可食用茯苓山药粥、薏米杏仁粥。还可以将竹茹、百合、雪梨、猪肺等加水煎汁服，视体质不同选用适合的膳食。
2. 根据证型不同食用具有相应效果的食物。肺气虚者多食用补肺气和化痰止咳的食物，如山药、陈皮、瘦肉、大枣等；肺脾气虚者多食用补肺健脾和化痰止咳的食物，如桂圆、大枣、猪肺、蜂蜜、山药、陈皮、浙贝母、银耳等；肺肾气虚者多食用化痰、补肾益肺的食物，如猪肺、黑芝麻、核桃、木耳、大枣等；气阴两虚者多食用气阴双补的食物，如百合、枸杞子、黑木耳、生地黄等。

河南省周口市第一人民医院
副主任药师 常怡勇

春季 中医三法 助孩子长高

《黄帝内经》曰：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。发陈是“推陈出新”的意思，天地之间有一股新生阳气的力量，这个力量让一切陈旧的生命，在此时焕发生机。

我们人体也是一样，孩子们更是如此，春季是孩子生长发育的黄金季节。通过以下中医方法，有助于孩子长高。

小儿助长贴

该法是将健脾益肾、活血强筋的中药（如陈皮、黄芪、茯苓、党参、太子参等）采用现代工艺制成温和、轻刺激的膏药，敷贴于特定穴位，可以健脾益肾、调节阴阳气血，改善睡眠，促进骨骼和肌肉的发育。助长贴简便易行，操作安全无副作用，小儿容易接受。

适合年龄：2~16 周岁。

助长艾灸

艾灸有扶阳的功效，是帮助孩子长高的法宝。

灸身柱——增高穴 身柱穴的意思是身体的支柱，与身高直接相关。

灸大杼——转骨汤 艾灸大杼，能对全身骨节的能量起到补充激发的作用。

除了帮助长高，艾灸还能增强免疫力，让孩子少生病、不生病，健脑益智。

适合年龄：2~16 周岁。

小儿推拿

中医理论认为，儿童生长与肝、脾、肾关系尤为密切。肾为先天之本，脾为后天之本，气血生化之源。

春季助长保健推拿，以补肾、健脾、疏肝为主，达到补虚扶弱、强筋健体、增高益智的功效。能明显改善儿童夜卧不安、脾胃虚弱、反复感冒、能吃不长肉不长个、身高智力发育不理想等问题。

适合年龄：1~7 周岁。

中医小儿春季助长，适应范围如下：

1. 1~16 岁身高体重低于同龄平均身高两个标准差。
2. 生长发育迟缓，身高、体重、智力增长速度明显慢于同龄一般儿童。
3. 脾胃虚弱，身体瘦弱，营养不良，厌食，挑食，容易积食。
4. 免疫力低下，易感冒，易患呼吸道疾病。
5. 晚上睡眠不好，容易惊醒，辗转反侧难以入睡。

运用小儿推拿助长手法，通过经络穴位刺激，最大程度调动小儿机体内阳气及生长发育的潜力，配合助长艾灸、贴敷等，可强脾胃、增身高、益脑髓、提正气，为孩子的成长发育打下良好基础。

新晃县中医医院针灸推拿康复科
吴沐苹
审核：康复组长 姚慧琴 主任 陈仙芝



治慢性前列腺炎方

慢性前列腺炎属中医“精浊”“劳淋”范畴。表现为尿频、尿急、尿痛，尿道灼热，尿刺痛，淋漓不尽，肛门周围坠胀或疼痛等。采用利湿散瘀汤治疗效果好，现介绍如下。

具体方药：萆薢、薏苡仁、白花蛇舌草、败酱草各 15 克，菟丝子 10 克，黄柏、山栀子、赤芍、延胡索、柴胡、王不留行各 6 克，荔枝核、鹿角胶各 5 克，水蛭 2 克。水煎两次，取煎液 400 毫升混匀，分早晚两次温服，每日 1 剂。1 个月为 1 个疗程，治疗期间暂停其他药物。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用

逍遥丸和加味逍遥丸有何区别？

在中成药里，有逍遥丸和加味逍遥丸两个品种，两药都称“逍遥丸”。古语“逍遥”与“消摇”相通，喻舒肝解郁之意。那么这两种药有什么区别呢？

首先，药味不同。逍遥丸来源于《和剂局方》中的逍遥散，经化裁而成，由柴胡、当归、白芍、薄荷、白术、茯苓、甘草等七味药组成。方中柴胡疏肝解郁为主药，辅以当归、白芍补血和营，滋养肝阴，薄荷增强柴胡疏肝功能，白术、茯苓、甘草健脾补中，为佐药；而加味逍遥丸在此方基础上，加上清热、凉血的丹皮和泻火除烦的栀子这两味药，增加了清热、活血、凉血、通经的功效，此药又称丹栀逍遥丸。

其次，功效有异同。逍遥丸具有疏肝健脾、养血调经的功效，主要用于肝郁不舒、胸胁疼痛、头昏目眩、倦怠无力、午后

潮热、乳房作胀、肝气郁结引起的月经不调、经行吐衄、崩漏等症；临床还可治疗更年期综合征、妇女神经官能症、乳腺小叶增生、慢性肝炎、黄褐斑、带状疱疹、皮肤瘙痒症、斑秃、高脂血症、胃肠功能紊乱、经前期综合征等表现为肝郁脾虚血亏证的多种疾病。而加味逍遥丸具有舒肝清热、健脾养血的功效，适用于肝郁而火旺者，主治肝脾血虚发热，或自汗盗汗、头痛目涩、烦躁易怒、怔忡不宁、月经不调、小腹重坠、尿道涩痛等症。

第三，体内寒热有别者分别选用。对于体内寒热不明显者多选用逍遥丸，而对于肝脾血虚发热引起的月经不调、心烦心慌、暴躁易怒、乳房胀痛、大便秘结、舌红苔黄等具有虚热症者，可使用加味逍遥丸，以增加清热降火的作用。

天津 副主任中药师 韩德承