



# 应对小儿咳嗽 中医有妙招

咳嗽是孩子体内的“地震”，是一种比较常见的症状，最常见于呼吸道疾病。当受到寒冷等邪气的侵袭，影响肺的宣发肃降功能而表现为咳、喘、痰等；除此之外，其它脏若影响到肺的功能，也会引起咳嗽。

中医的调理即为治疗，医生根据孩子的症状、舌象和面色、排泄物等情况，判断所属证型，再给予不同的干预措施，包括中药辨证治疗、小儿推拿、穴位贴敷、放血疗法（刺血疗法、穴位放血）、挑治、耳穴压豆、辨证施膳指导等。

食疗亦要辨证，合理选择食疗方法很重要。冰糖、川贝炖雪梨——作用是养阴润肺止咳，这种方法不适用于所有类型的咳嗽，仅适用于阴虚肺燥干咳无痰、唇干咽干等，这一点需要重点强调，家长尤其要注意。不同类型的咳嗽需辨证处理。

## 风寒咳嗽

**主要症状：**孩子不贫血，但嘴唇可能偏白，脸色偏黄或偏白，舌质很淡，舌面上津液很充分，不干燥，咽喉痒，干咳。

●处理：很多中成药都是偏清热解毒的，不适合此类型咳嗽。

●食疗建议：葱豉汤（葱白、淡豆豉）+北杏、紫苏叶

葱白两根，淡豆豉 5~10 克，若有咳嗽，或咳嗽明显的，可加上北杏、紫苏叶各 5~10 克，再加生姜 2~3 片，生姜、淡豆豉、北杏约大火熬 20 分钟以后，再放葱白及紫苏叶，再大火煮 5 分钟就可以了。也可以把这些药材用布包起来直接煮汤喝或煲粥，汤里可适当加一些冰糖调口感，吃完后会有微出汗，邪气解除了，症状就会消失。

●小儿推拿：按摩推拿前搽茶籽油润滑皮肤，一般小儿推拿的要求，需要 200 次左右/分钟，以下几个穴位配合在一起，可发挥疏风散寒、宣

肺止咳的作用。

**平肝清肺：**在五经穴中，食指的螺纹面是肝经，中指的螺纹面是心经，操作时大人的手将孩子手（左右手均可）的中指压下，将孩子食指和无名指并拢到一起，往指尖方向推。

**揉一窝风：**一窝风在手背手腕腕骨中间的位置，顺时针或逆时针揉都可以。

**推三关：**三关的定位是前臂桡侧，这是手太阳肺经循行的路线，从腕部向肘部的方向推。

## 风热或肺热咳嗽

**主要症状：**痰黄粘难咳，咽痛，浊涕，头痛，咽充血，舌质红，苔薄黄。

●食疗建议：用罗汉果（1/4~1/3 个）、北杏（约 10 克）、青橄榄（约 3 个），煲水喝或煲瘦肉汤。

●小儿推拿：

平肝清肺、推三关（操作如上）。

**清天河水：**腕横纹中点到肘横纹中点这条直线叫天河水，由腕横纹中点推向肘横纹中点，即为清天河水。

## 痰湿咳嗽

**主要症状：**突出特点就是痰和湿，咳嗽不一定很剧烈，但有一点，痰音很重，痰多清稀，可闻喉部痰鸣，舌质淡或淡红，苔白腻，看不到舌乳头。

●食疗建议：用陈皮（约 5 克，或用化州橘红）、生姜（两三片，切成姜丝）、红枣（切开去核），煮瘦肉汤或煲粥，有醒脾开胃的作用。

●小儿推拿：

平肝清肺、推三关（操作如上）。



**揉小横纹：**小横纹位于手掌面小指根下，尺侧掌纹头，揉这个地方可起到化痰的作用；加上三关，有疏风散寒、健脾补气的作用，再加上肺经，清肺，能让肺的功能恢复正常，这有助于清除痰液。

## 食积咳嗽

**主要症状：**咳嗽时间较长，夜间或黎明时咳嗽厉害，喉间痰鸣明显，有食积郁热的表现。食积时还可表现为口臭，或有腐败的味道，大便干结，不消化，或大便酸臭、消化不良，睡眠不安稳，肚皮发热，手心脚心热，烦躁，易惊醒等。

●食疗建议：1.食积未化热：如果是单纯的食积，没有化热的情况，可以采用焦三仙（焦山楂、焦麦芽、焦神曲各 10~15 克）、北杏 10 克、陈皮 5 克、白萝卜适量，直接煲水喝，也可以煲瘦肉汤喝。2.食积化热：在上述基础上再加独脚金（约 3 克），独脚金既可清肝火，又能消积滞。

●小儿推拿：

平肝清肺、推三关（操作如上）。

**清脾、清大肠：**清脾，即自拇指推向指尖。大肠经，在食指桡侧缘，也是朝指尖方向推，每个大概推 5 分钟左右。

广东省妇幼保健院中西医结合儿科 副主任医师 杨东新

# 针灸治肩痛 选穴遵循四原则

“医生，我肩部痛得厉害，抬手都困难，快帮我看看。”5 个多月前，张女士坐公交车时不慎摔倒，右肩着地，随即出现疼痛，但不影响肩膀活动，因此也没太在意。最近半个月来越来越痛，肩膀不能背伸，这才来到医院寻求中医治疗。

经医生诊查后，发现患者肩峰直下 2 厘米处，手三里、肘髎、臂臑、巨骨、合谷穴压痛明显，考虑为手阳明、手太阳经经气不利，且久病必瘀，针刺上述穴位加后溪、三间穴等，并在阿是穴刺络放血以泻其瘀。经 10 余天治疗后，张女士手臂上举功能恢复，后伸功能明显改善，疼痛也得到缓解。

张女士这种情况，从西医角度考虑为肩峰撞击综合征。除此之外，临床中常见的肩痛，主要包括肩袖损伤、肩周炎、肩关节不稳等；引起肩关节疼痛的疾病还有肩峰下滑囊炎、肱二头肌腱病、冈上肌钙化性肌腱炎、颈椎病、风湿免疫性疾病、感染性关节炎疾病等。

采用针灸治疗肩痛时，关键在于选穴，主要有四个原则：

① 近部选穴，即在病变局部或临近的范围内选取相关穴位，比如临近的肩髃穴治疗肩痛；

② 远部选穴，是在病变部位所属和相关的经络上，距病位较远的部位选取穴位，比如肩后痛选用远端的后溪穴；

③ 辨证选穴，是根据疾病的证候特点，分析疾病的病因病机而辨证取穴，针灸医师用的最多的就是经络辨证。根据肩痛在肩前、肩后、肩中部位的不同，选择不同的经络穴位。

④ 对症选穴，也就是根据疾病的特殊或主要症状而选取穴位，例如条口透承山穴治疗肩周炎。

此外，通过观察、触诊皮肤经络，结合舌脉可以提前发现潜在疾病，达到提前发现、未病先治的目的。像局部皮肤毛孔异常粗大或皮肤色素沉着，穴位附近异常突起、凹陷、红疹，循经络上可触及明显压痛、卵状或三棱状包块。

怀化市中医医院国医堂 主治医师 袁成浩

# 中医药康复治疗 控制甲状腺癌复发

日前，湖南省中医药研究院附属医院肿瘤科曾普华教授表示，中医药全程康复治疗可以有效控制甲状腺癌的复发或转移，早期整体预后效果较好，致死率较低，大部分患者十年存活率在 90% 以上。甲状腺癌的中医药全程康复治疗主要侧重于以下几方面：

1. 围手术、碘-131、内分泌和靶向治疗期的中医药减毒增效治疗，内分泌治疗期间需要补充钙剂；

2. 维持治疗阶段的中医药康复治疗；

3. 中医药对甲状腺髓样癌的治疗；

4. 中医药对相关症状、情志的康复治疗及起居调理等。

甲状腺癌术后，患者多出现肝脾肾亏损，气血阴阳失调，治疗当以扶正培本为主、解毒抗癌为辅，方用八珍汤加减。放疗后减毒治疗以益气养阴、清热

解毒、健脾和胃为法，以沙参麦冬汤加减为主。

化疗期间减毒治疗当健脾益肾、养血和胃，宜用六君子汤加减。甲状腺癌患者内分泌治疗时多出现心肾阴虚之证，宜用生脉散合二至丸加减。靶向治疗导致皮肤毒性，中医以五味消毒饮合消风散加减；口腔黏膜炎以五味消毒饮合银翘散加减；胃肠道反应以木香顺气丸加减调治；靶向治疗所致手足综合征以黄芪桂枝五物汤加减调治。

甲状腺髓样癌临床以脾肾亏虚、痰瘀毒结证为主，以健脾补肾、化痰解毒、软坚散结为法，以参苓白术散合通气散坚丸加减。出现肠鸣泄泻、畏寒肢冷、神疲乏力、精神萎靡等脾肾亏虚，气血不足之证时，治当健脾益肾、补气养血，宜用附子理中汤合四神丸加减。

通讯员 祁莹洁

## 许家药方

### 治带状疱疹验方

取新鲜侧柏叶用清水漂洗干净，沥去水，捣成泥状，然后加鸡蛋清调和成糊状涂于患处（约 1 厘米厚），用纱布覆盖，胶布固定，每天换药 2 次。一般 24 小时后疼痛可缓解，水疱开始结痂，3~5 天可痊愈。

江西省彭泽县中医院 主治中医师 刘国应 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用