



夏季面瘫高发期 针灸来助力



“医生，我嘴巴歪了，眼睛也闭不住了，这到底是啥病？”近日，小王紧张地来到医院。经仔细询问，原来是小王头天晚上睡觉对着空调吹了一整夜，一起床就这样了……炎炎夏日，很多人是冰棍、雪糕吃起来，空调、风扇吹起来，殊不知，这样“面瘫”可能会找上门。夏季是面瘫的高发期，治疗这一病症，中医针灸可以来助力。

面瘫又称面神经麻痹，是以面部表情肌肉运动功能障碍的一种疾病，根据面神经受损部位的不同，可将其分成中枢性面神经麻痹和周围性面神经麻痹。中医学认为面瘫发生常与劳作过度、正气不足、风寒或风热乘虚而入等因素有关。中枢性面瘫表现为口角歪斜、无眼睑闭合障碍，多伴有偏侧肢体瘫痪。周围性面瘫表现为口眼歪斜、额纹消失、不能皱额蹙眉、眼睑闭合不全、无肢体活动障碍。

在临床上，中医针灸学将面瘫分为三型：风寒外袭型、风热侵袭型、气血不足型。基本治疗原则是以疏调经筋、祛风通络为指导，穴

位选取以局部穴位及手足阳明经穴为主。这是因为：1.手足阳明经经过头面部，面部的穴位大多归属于足阳明胃经。2.阳明经为多气多血经脉，针刺阳明经脉，有利于面部气血的运行。3.《四总穴歌》中“面口合谷收”，基于合谷穴为手阳明大肠经的原穴，通过针刺该穴可达到治疗远在头面部的疾病。选取的主穴：四白、阳白、地仓、牵正、太阳、合谷、颧髎、翳风、颊车。根据患者不同的证型选取相应的配穴，做到一人一方，辨证施治。比如受风寒侵袭的患者，选取风池穴疏风散寒、风府穴散风熄风；受风热侵袭的患者，采取疏风清热的外关穴，泻热作用强的井穴关冲。风寒或风热之邪气得以疏散，可加速疾病的转归。气血不足则选取健脾益胃的足三里、补气益肾的气海穴，气血充足，面部经脉得以濡养，可加快损伤神经的修复。针对抬眉困难的患者配合眉头上的攒竹

穴、鼻唇沟变浅的配合附近的迎香穴，二者都属于局部取穴，针刺后可逐渐增加肌力，效果明显。具体操作：急性期面部针刺手法宜轻柔，恢复期多为虚证，多加用艾灸，以温通经脉。另外，面瘫还可采用皮肤针、拔罐、穴位贴敷、推拿及口服中药等治疗方法。

针灸治疗面瘫具有良好的疗效，是目前治疗该病安全有效的首选方法，宜尽早治疗。面瘫患者要避免风寒，尽量减少脑力和体力劳动，少看手机、电视等电子产品，可用患侧咀嚼口香糖等进行面部功能锻炼。最重要的是，夏日解暑要避免过度受凉，规律作息，预防大于治疗。

岳阳市岳阳县中医医院 高瑜烽

湖南省民族中医院
湘西自治州民族中医院
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzy.com

女性更年期 中医巧调理

中医经典著作《黄帝内经》中记载，女子“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，提示女性到了七七四十九岁，气血、肾气逐渐虚弱，月经不能来潮，形体走样而无生育能力。在现代，此期称“围绝经期”，以往称之为“更年期”。女性在此期卵巢功能下降，易出现潮热出汗、心烦易怒、眩晕失眠、月经不调等情况，如何顺利度过“更年期”，健康地进入老年期，中医在这方面有很多养生的经验。

一、慎起居

古语有云“日出而作，日落而息”，是人顺应天地阴阳而作息。中医认为半夜11点至次日凌晨1点、中午11点至13点这两个节点是阴阳生发之时，困乏入眠就是人身的自然感应，需要睡眠以调适修复。现代社会生活节奏快，工作压力大，经常加班熬夜，甚至黑白颠倒，违背了机体适应阴阳的规律，容易耗伤阴血，加快衰老。更年期女性应起居有度，劳逸结合，可练习太极拳、八段锦等强身健体，以达到阴阳平衡。

二、畅情志

中医认为忧愁、思虑、愤怒、惊恐等过度的情志变化作用于人体，超过自我调节范围，可使人致病，或使原有疾病恶化。更年期因激素水平的波动，机体出现一些不适症状，持续数月甚至几年不等，是正常的生理变化过程，不必抱有思想负担，排除心理障碍，保持乐观、平静的心态。

三、合理饮食

过饥、过饱、饮食不洁或偏好某类食物，都可导致脏腑功能异常。更年期饮食应适当限制高脂肪、含糖食物，少盐、禁酒，可选择鱼、瘦肉、蛋、奶、豆类等富含高蛋白的食物及新鲜蔬菜、水果。可少食多餐，搭配合理，均衡营养。

四、定期体检

中医强调“治未病”，重在预防疾病发生及防止疾病加重。围绝经期是妇科肿瘤及心脑血管疾病的好发阶段，无论身体有无不适，此期应每半年至一年进行一次专科检查，是养生保健的重要环节。

岳阳市华容县人民医院
妇科 童亚钧

胃痛的中医分型与治疗

胃痛，又称胃脘痛，临床主要表现为上腹部胀闷疼痛不适。中医将胃痛分为寒邪客胃、宿食积滞、肝气犯胃、肝胃郁热、瘀血阻滞、胃阴不足和脾胃虚寒等证型，总的治疗原则是理气止痛。

寒邪客胃型 表现为胃痛暴作，恶寒喜暖，得温痛减，遇寒加重，口淡不渴，或有感受外邪病史，并伴有风寒等表证，舌质淡、苔白、脉弦紧。治以温胃散寒，行气止痛。代表方：香苏散合良附丸。方中高良姜温胃散寒，香附行气止痛。

宿食积滞型 表现为胃脘疼痛，胀满拒按，噎腐吞酸，或呕吐不消化食物，其味腐臭，吐后痛减，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉滑。治以消食导滞。方药：保和丸。方中山楂、神曲、莱菔子消食导滞，健胃下气；半夏、陈皮、茯苓健脾和胃，化湿理气；连翘散结清热，共奏消食导滞、和胃之功。

肝气犯胃型 表现为胃脘胀痛，连及两胁，攻撑走窜，每因心情不好而加重。爱叹气，不思饮食，精神抑郁，舌苔薄白，脉象弦滑。有明显伤食病史。治以疏肝和胃，理气止痛。方药：柴胡疏肝散。方中柴胡、白芍、川芎、香附疏肝解郁，陈皮、枳壳、甘草理气和中，诸药合用共奏疏肝理气、和胃止痛之效。

肝胃郁热型 表现为胃脘灼痛，来势很急，胃中嘈杂，泛吐酸水，口干口苦，口渴喜凉饮，烦躁易怒，舌质红，苔黄，脉弦滑数。治以清肝泻热，和胃止痛。方药：丹栀逍遥散合左金丸。方中柴胡、当归、白芍、薄荷解郁柔肝止痛，丹皮、栀子清肝泄热，白术、茯苓、甘草、生姜和中健胃。左金丸中黄连清泄胃火，吴茱萸辛散肝郁。

瘀血阻滞型 表现为胃脘疼痛，如针刺或刀割样，痛的位置固定，按之疼痛加剧，病程日久，胃痛反复发作而不愈。面色晦黯无光，口唇色黯，女子月经推迟，颜色发黯，舌黯有瘀斑，脉涩。治以理气活血，化瘀止痛。方药：失笑散合丹参饮。方中五灵脂、蒲黄、丹参活血化瘀止痛，檀香、砂仁行气和胃。

胃阴不足型 表现为胃脘隐痛，嘈杂有饥饿感，却没有食欲，咽干唇燥，又不想喝水，大便干结或排泄不畅，舌体瘦，质嫩红，少苔或无苔，脉细数。治以养阴生津，和胃止痛。方药：益胃汤合芍药甘草汤。方中沙参、麦冬、生地、玉竹养阴益胃，芍药、甘草和中缓急止痛。

脾胃虚寒型 表现为胃脘隐痛，遇冷或饥饿时疼痛加剧，平时喜暖喜按。面色无光泽，精神疲惫，肢体乏力，四肢不温，大便稀，或泛吐清水，舌质淡而胖，边有齿痕，苔薄白，脉沉细无力。治以温中健脾。方药：黄芪建中汤。方中黄芪补中益气，小建中汤温脾散寒，和中缓急止痛。

郴州市永兴县湘永医院 王奇峰

千家药方

治慢性咽炎验方

法半夏、生甘草、桔梗各30克，食醋100毫升，鸡蛋清4枚。将前3味研细末，放入食醋中浸泡1天，兑入鸡蛋清搅匀即成喉痹溶液。每日3次，每次30毫升，含咽之，10天为1个疗程。

治视神经萎缩方

柴胡、党参、炒白术、当归、川芎、炒白芍、青皮各10克，茯苓13克，生地、生黄芪、枸杞子各15克，甘草6克。诸药混合加水煎成汤剂。每日1剂，分早晚2次口服。30剂为1个疗程。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光 献方