



秋季感冒 合理选择中成药

上呼吸道感染，俗称感冒，是感受触冒风寒之邪所致的常见外感疾病，临床表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等。多为气候突变、寒暖失调、身体虚弱或过度疲劳，腠理疏松，卫气不固，致使时邪病毒侵袭所致。

中医认为，秋季燥邪为患，秋有夏日之余气，故多见温燥，又有近冬之寒气，故可见寒燥。中医辨证选用中成药治疗秋季感冒，一般从时令及体质情况入手。

中成药内服 分型治感冒

1. 温燥感冒型：主要表现为发热、微恶风寒、头痛、少汗、口渴心烦、鼻干咽燥、干咳少痰，或痰中带血、咳嗽不爽、舌红、苔薄黄干、脉浮数。

当以清宣燥热、凉肺润肺为治，可选用桑菊感冒颗粒，或夏桑菊颗粒，或秋燥感冒颗粒，或川贝雪梨膏等，口服。

2. 凉燥感冒型：主要表现为发热轻恶寒较重、头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质淡红、苔薄白少津、脉浮。

当以宣肺达表、润燥化痰为治，可选用杏苏颗粒，或荆防败毒丸，或莱阳梨膏等，口服。

3. 体虚感冒型：主要表现为

体质素虚而又感外邪所致的表证。

当以扶助正气、解散表邪为治，常用补益或助阳药与解表药组成制剂，使表证得解，而正气不受影响，可选用参苏胶囊，或玉屏风颗粒，或体虚感冒合剂，或人参败毒胶囊等，口服。

4. 表里同病型：主要表现为病邪在表里之间，出现寒热往来，或既有表证，又有里热，恶寒发热、口苦咽干、肢节烦痛、鼻塞声重、口渴、咽痛、咳嗽气急、痰黄而稠、心烦，或见溲赤便秘、舌红苔薄白或薄黄，脉弦。

当以表里双解、内外同治，可选用防风通圣丸（颗粒），或银柴颗粒，或柴胡口服液，或小柴胡颗粒，或麻杏甘石合剂等，口服。

中成药外治 缓解感冒不适

1. 冰硼散：感冒鼻塞时，可取本品适量吹入鼻中，能使鼻粘膜肿胀消退，鼻涕分泌减少，鼻窍得通。

2. 西瓜霜喷剂：感冒后口角溃疡或长口疮时，局部用酒精消毒后，取本品适量，每日3次外喷患处，1~2天即可。

3. 薄荷通吸入剂：打开旋盖，用鼻吸入。可散风开窍，为感冒



鼻塞的辅助用药。

4. 复方木芙蓉涂鼻膏：取本品适量涂于双侧鼻腔内，每日早晚各1次。适用于温燥感冒。

5. 辛香止痛吸入剂：鼻腔用药，每支可间断用药1~3次，一日1支。适用于感冒引起的头痛、提神等。

6. 九味羌活喷雾剂：外用，喷口腔或牙龈部，一次揪12下，每隔2小时1次。适用于凉燥感冒。

预服中成药 助体弱者预防感冒

1. 屠苏液：口服，每次20~40毫升，每日2次。可温经疏风、散寒解毒。适用于预防感冒、风寒。

2. 玉屏风颗粒（口服液）：开水冲服，一次5克，一日3次。可益气固表、止汗。适用于表虚不固、自汗恶风、面色白，或体虚易感风邪者。

湖北远安县中医院
主任医师 胡献国

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

筋膜内热针技术 适用于多种慢性疼痛

近日，56岁的王先生劳累后突感腰背部疼痛，活动受限，随即到湖南省中医药研究院附属医院脊柱骨肿瘤科就诊。该科主任吴官保考虑其疼痛为腰背部筋膜炎所致，立即予以筋膜内热针对症治疗，症状明显缓解，现已康复出院。

吴官保主任介绍，筋膜内热针技术是将现代恒温加热技术与针法松解相结合，用特制针具刺入人体腧穴或肌肉处，并辅以针身恒温加热的一种治疗技术。该技术源于传统的针灸治疗，即针上加灸（在针刺治疗时，在针尾点燃艾绒对针体加热，来提高临床疗效），使其针身内部均匀加热，无烟雾，且恒温可调节，临床应用安全有效。

筋膜内热针技术适用于各部位筋膜损伤及骨关节病引起的慢性疼痛，包括颈源性头痛、颈椎病、肌筋膜炎、肩周炎、网球肘、胸椎小关节紊乱、腰椎间盘突出症、腰椎小关节紊乱、腰椎滑脱、腰椎退行性骨关节炎、腰肌劳损，以及骶髂关节炎、髌关节炎、膝骨关节炎、跟腱炎、跟痛症等疾病。

常见的软组织损伤及骨关节病引起的慢性疼痛属中医“痹证”范畴，中医理论认为：肝肾亏虚于内，外感风寒湿邪，痹阻于经络，而致局部气血运行不通，发为痹证。根据《素问·至真要大论》中“劳者温之”“寒者热之”的理论，内热针疗法中以针刺穴位疏通经络，经络气血运行流畅，则痹阻得通；以针身之温热，散风寒，化寒湿；以内热针刺相应背俞穴，以温补肝肾，从而起到治疗疾病的作用。

筋膜内热针技术，具有松解及修复痉挛变性肌肉的组织，促进肌细胞再生和再血管化的作用；也利于促进局部血液循环，减轻肌筋膜张力和无菌性炎症的作用，从而使肌筋膜痉挛变性缺血情况得以改善。

通讯员 易振宇

中风恢复期舌根痛 理中汤加味获效

中风恢复期表现为舌根痛，舌体转动不灵活，多为脾气阻滞，中焦不运，络脉不通所致。温运脾阳，中焦得运，络脉得通则舌痛自除，故用理中汤加味获效。

蔡某某，女，72岁，患脑梗塞4个月。首诊：舌根痛、舌体转动不灵活、右侧肢体活动欠佳，伴腹泻、纳呆、大便稀每日2~3次。观舌质淡、苔白，诊其脉细，证属脾胃虚寒，中焦不运。治当温运脾阳，方用理中丸作汤加味：红参、干姜、白术各10克，红花5克，桃仁、当归、川芎、广木香各10克，水蛭5克，炙甘草10克，共7剂。二

诊：服药后舌根痛减轻，大便成形，舌淡，苔白，脉细，上方再进7剂，舌根痛消除。

按《内经·灵枢·经脉》：“脾足太阴之脉，……上膈挟咽，连舌本，散舌下……是动则舌本强……是主脾所生。”舌根痛一症，多从肾论治，《灵枢·经脉》有“足少阴之脉挟舌本”之说。本案中中风后舌根痛，伴腹胀、纳呆、大便稀溏、舌淡苔白、脉细无力，脾阳不足、中焦不运之证洞然。同病异治，温运脾阳为治，故用理中丸作汤加味而收功。

益阳市第一中医医院国医馆
主任 主任中医师 杨征宇

千家药方

地仁鳖甲汤 改善失眠健忘

失眠健忘中医辨证属心脾不足，精血虚弱。自拟地仁鳖甲汤，可有效改善症状。

取西洋参、熟地、益智仁各15克，炙黄芪、茯苓各20克，炙龟板（先煎）、炙鳖甲（先煎）、麦冬、五味子、全当归各10克，炙远志、陈皮各6克。西洋参切成薄片，每日晨起空腹含嚼3~4片（约1克）。其余中药用小火煎煮30分钟，滤取药液，早晚各服1次，每日1剂，15日为1个疗程。一般连服3~4个疗程即可收效。西洋参服用完可不再追加，而以生晒参10克入煎剂代替即可。

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

身体疲劳 常按劳宫穴

平时总是感觉疲劳，不妨选取手心的劳宫穴来镇静安神、健脑益智，帮助解除疲劳。

养心助眠 握拳时，中指指尖下即是劳宫穴，两手各按揉10分钟，每天2~3次，可以清心火、安心神；临睡前30分钟，用右掌按摩左劳宫36次，再换另一侧，可使心火下降，促进睡眠。

收敛心神

将两掌在胸前合十，中间稍留一点空隙，能够收敛心气、宁心养神；若紧张而手心出汗、心跳加速，也可按揉劳宫穴，快速恢复从容镇定。

清心益肾 将两手心搓热，搓



脚心（涌泉穴）100~300次，能够交通心肾，改善睡眠；中医认为肾开窍于耳，将手心搓热后捂耳朵1~3分钟，神清气爽。

明目润燥 手心搓热后捂眼睛1~3分钟，能明目润燥，迅速缓解长时间用眼产生的疲劳；每晚睡前用此法捂眼睛，也可提高睡眠质量。

山西中医药大学附属医院
内分泌科 田望旺
来源：本报微信公众号