



慢性疲劳 中医调理

反复、持续的疲劳状态困扰着不少人，除了难以缓解的倦怠，往往还有肢体乏力、肠胃不适、睡眠变差、头晕胸闷、情绪不稳等不适，中医有不少好的调理方法。

调理疲劳伴随症

若倦怠乏力（持续1周以上）难以自我恢复，食少便溏，头昏心慌，耳鸣眩晕等，需要注意调理疲劳问题。

倦怠乏力 疲劳人群常感到精神倦怠、身体乏力，中医认为多与气虚有关，可选用红景天泡茶，或煲汤时加入适量党参、黄芪、红枣等，平时也可多吃些山药粥、白术糕等，益气解乏。

食少便溏 因体内湿气重而疲劳的人群，常伴胃口差、大便稀等症，可选茯苓粥、冬瓜汤等健脾利湿；

祛除湿气后还需服党参、山药、白术等调养脾胃。

头昏胸闷 若疲劳伴有头昏刺痛、胸闷恶心等表现，多与痰瘀阻络有关，日常可制作陈皮茯苓粥、三七鸡汤、红花茶等药膳服用，化痰、化瘀。

眩晕耳鸣 若劳损耗伤致肝肾阴虚，出现眩晕头痛、耳鸣口苦等症，可取熟地、山萸肉、山药、牡丹皮、茯苓、泽泻、枸杞子等药物补益肝肾。

北京老年医院健康管理中心主任 马毅



眼部疲劳有妙招

过度用眼、不良用眼习惯等因素，都可能引起视疲劳，出现眼睛干涩酸胀、流泪、视物模糊、头胀头痛等症，可以试试这些妙招。

中药茶饮 取枸杞子、草决明各15克洗净，用沸水300毫升冲泡15分钟，代茶饮用，可有效缓解或消除视疲劳。脾胃虚弱、经常腹泻者及妊娠期慎用，对决明子过敏者不宜使用。

药膳调养 风栗子5个去壳，猪瘦肉50克洗净切块，一同放入炖盅，加适量清水，隔水炖45分钟，加少量食盐、味精调味或直接食用，每周2~3次。

冷热敷眼 晨起用冷水洗脸，将双眼浸泡于冷水1~2分钟，再用双手轻轻搓脸部及眼周肌肉20~30次；临睡前，用温热的湿毛巾敷眼部10~15分钟（闭眼仰头），待温度降低后再用温热水洗脸。

广州中医药大学第一附属医院 眼科 李志英 伍佩玲

来源：本报微信公众号

四季膏方补虚损

慢性疲劳的病程长、症状多，中医膏方不失为服用简便、口感较好的调理方法，例如四季养生膏。

四季养生膏加减化裁自《金匱要略》的薯蓣丸，是调治气血两虚、脾肺不足所致虚劳的经典方，其中包含四物汤、四君子汤、小柴胡汤、炙甘草汤等，能够扶正补虚、气血双调。

此膏方常用山药、炙甘草、当归、桂枝、生地、神曲、人参、阿

胶、白芍、白术、麦冬、杏仁、防风、柴胡、茯苓、大枣等药物熬制，每次取1匙用开水冲服，早晚各服一次，适合阴阳失调、气血两虚所致的慢性疲劳状态，以及易感冒、免疫力低下等人群。此膏方性质平和，可在医生指导下根据自身情况加减用药。感冒发热、急性感染期等暂停服用；小儿、孕妇不宜服用。

广东省中山市中医院治未病科 黄娜娜

腋下穴位强身体

生活节奏快、经常熬夜、饮食不规律、久坐少动等因素，容易损伤脾胃，产生疲劳及其他不适，可以选取大包穴来调理脾胃，强健身体。

将手臂上举，腋窝下方6寸（在腋中线上）按压酸胀处即大包穴，能促进水谷精微运输，滋养四肢躯干肌肉，通调气血，减轻疲乏。大包穴可配合其他穴位一同按摩或艾灸。例如，搭配内关穴（腕掌横纹上三横指，两筋之间）调畅经脉

气血，营养全身；搭配艾灸气海穴（脐中下1.5寸）、足三里穴（外膝眼下四横指）培补脾胃之气；搭配三阴交穴（内踝尖上四横指）、太溪穴（内踝与跟腱之间凹陷处）补益脾肾。用手指旋转按压穴位，有酸胀感为宜，各3~5分钟，每日2~3次；也可每穴悬灸5~10分钟，至皮肤微微红晕即可。

深圳市宝安纯中医治疗医院 针灸科 孙冬玮 倪晓诚

中医治疗腺样体肥大有独特优势

国内外研究认为，腺样体肥大是儿童变应性鼻炎（又称过敏性鼻炎）发病的重要原因之一。腺样体又称咽扁桃体，是位于人鼻咽顶壁与后壁交界处的一团淋巴组织。增生肥大的腺样体阻塞后鼻孔，导致鼻腔分泌物滞留，持续刺激鼻腔黏膜，进而引起继发感染，导致鼻炎或鼻窦炎久治不愈。腺样体肥大与儿童变应性鼻炎等鼻腔疾患互为因果，形成了恶性循环。

儿童变应性鼻炎在中医学属“鼻鼽”范畴，有肺气虚寒、脾气虚弱、肾阳不足、肺经伏热等证型。治疗多以宣通鼻窍、敛涕止嚏为原则，并根据寒热虚实的不同随证施治，可用鼻部熏洗剂，如辛

夷、苍耳子、白芷、薄荷等中药，煮开后再煮五六分钟，然后熏鼻子；穴位贴敷，用一些辛温的中药，贴肺脾肾俞后背，效果很好，尤其是在三伏天贴敷治疗。此外，中医治疗腺样体肥大也有其独特优势。

1. 中医治疗能改善腺样体肥大患儿临床症状；经鼻内窥镜检查，还发现能使部分患儿腺样体体积缩小，从而免于手术。

2. 鼻腔、咽腔等多种因素均可导致腺样体增生肥大，引发睡眠呼吸暂停的症状。对于单纯由于鼻腔因素导致的腺样体增生肥大，中医治疗能够有效控制鼻腔局部炎症，改善鼻塞症状，从而减轻睡眠呼吸

暂停的症状。

3. 中医治疗可改善部分患儿手术前期不适症状，减轻痛苦。

4. 中医治疗可改善鼻腔局部炎症，增强鼻腔通气引流，减轻鼻腔黏膜水肿。

5. 部分患儿接受腺样体切除术后内能够有效控制睡眠呼吸暂停症状，但由于其鼻腔或咽腔的局部炎症并没有得到根本治疗，术后一段时间如腺样体留有残体可再次增生肥大，可能需再次手术。因此腺样体切除术后患儿应积极接受中医治疗，避免腺样体残体的过快增生，这样使避免二次手术。

湖南省中医药研究院附属医院儿科 主任 主任医师 莫明华

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

长沙市岳麓区居民黄阿姨右肩痛了一年多，一个月前来院就诊，我接诊后仔细询问病症，发现黄阿姨右上肢上举、后伸、外展、内收都十分困难，便决定采用“运动针法”取相关穴位进行施针。同时，在行针和留针期间，嘱咐黄阿姨在可承受范围内，最大限度地做右肩关节上举、后伸、外展、内收动作。治疗一次后，黄阿姨感觉右肩疼痛减轻，活动范围也明显增加了。经过十次治疗后，黄阿姨症状消失，这次来院复诊未发现复发情况发生。

第一次来就诊，黄阿姨对于边扎针边运动的治疗方法有一丝困惑与害怕，扎针穴位处传来的阵阵酸胀感也让她不敢动弹。我向她解释，在施针期间，不用过度紧张，可以尽量放松，这是在针刺穴位进行手法操作的同时，让患者主动活动患部肢体来治疗疾病的一种方法。

针刺治疗时采用患侧远端交经巨刺，以远处穴道疏导配以局部按摩或运动，是运动针法的特别之处，其对于疼痛性病症，往往能做到立即止痛。运动针法不同于传统针刺疗法，也不同于头针、耳针、腹针等特种针法以及电针、放血等疗法，它结合了临床针刺疗法与运动疗法的优势，将针刺和运动两个重要的治疗变量有机地结合在一起，产生协同或增强作用，最大限度地发挥针灸疗效。

运动针法利用人体的感觉和运动系统，使感觉传入因运动传出的参与而得到抑制，从而有效改善疼痛等症状，提高针灸临床疗效。运动引起的传入信息可激活脊髓上位中枢发放下行冲动，加强下行抑制，产生止痛效果。因此针刺主穴及配穴时配合患部运动，能提高痛阈，改善局部微循环，加强疏经通络，解除粘连。运动针法适应症广，疗效稳定而持久，对肩周炎、颈肩腰腿痛、头痛等多种原因引起的痛症可起到立竿见影的效果。

长沙天马医院康复理疗科主任 主治医师 陈文英

边扎针边运动 提高针灸镇痛效果