



一下雨就关节痛

做做中药药物罐

每逢下雨天,风湿病患者总会出现膝盖、手腕、手指关节等部位的疼痛,一些中老年人也很容易诱发关节疼痛、活动受限甚至有关节僵硬的现象。这种比天气预报还准时的“疼痛预报”,困扰着很多人。在中医康复医学中,有一种缓解关节疼痛的治疗方法——中药药物罐。



中药药物罐属于拔罐疗法的一种。唐代医家甄权在《古今录验方》中首次记录水煮竹筒的方法吸除蛇蝎的毒液。到了宋金元时期,人们在单纯用水煮竹罐的基础上配合药物,把竹罐直接放在汤药锅里煮,然后趁热拔在患处,以同时发挥吸拔和药物外治的双重作用。因其具有罐口较小、可沿经穴灵活使用等特点,尤其适于远端小关节附近的病变。

由于施罐部位灵活,中药药物罐除了在风湿关节疼痛中应用,还可帮助治疗以下几大类病症:

- ◆ 内科疾病:感冒、发热、急性慢性支气管炎、胃痛、腹泻、不寐、头痛、中风后遗症等。
- ◆ 外科疾病:疔、疖、疮、疔、疽、丹毒等。
- ◆ 妇科疾病:痛经等。

- ◆ 儿科疾病:发热、咳嗽、腹泻、消化不良、厌食等。
- ◆ 五官科疾病:慢性咽喉炎、扁桃体炎、结膜炎、鼻炎等。
- ◆ 皮肤科疾病:痤疮、荨麻疹、神经性皮炎、湿疹等。
- ◆ 骨伤科疾病:骨性关节炎、颈肩腰腿痛、腰肌劳损、肩周炎、落枕、软组织损伤等。

下面,我们来介绍一下中药药物罐治疗三种常见病的取穴与操作。

一、腰痛病(慢性腰肌劳损)

治则治法:舒筋活血,通络止痛。

操作步骤:取背部督脉和膀胱经经穴为主。采用煮罐法或储药罐法。

取穴:大肠俞、腰眼、肾俞、阿是穴。

二、不寐(睡眠障碍)

治则治法:养心安神。

操作步骤:取背部督脉和膀胱经穴为主。采用煮罐法或储药罐法。

取穴:大椎、神道、心俞、脾俞。

三、痛经(原发性痛经)

治则治法:通经活血止痛。

操作步骤:选下腹部任脉、肾经、胃经穴,腰骶部督脉、膀胱经穴。采用煮罐法或储药罐法。

取穴:关元、水道、归来、大赫、腰阳关、腰俞、次髎。

要提醒大家的是,中药药物罐使用有禁忌症。皮肤有过敏、溃疡、水肿、高热抽搐者和孕妇腹部、腰骶部位不宜拔罐。

衡南县中医医院骨伤科 张子灵

铜砭刮痧 调畅气血

40岁的王女士因肩颈酸痛、右臂酸胀1年余,加重2天,前来长沙市中医医院中医特色护理门诊就诊。门诊中医护理专家、该院本部骨伤科二病区护士长刘艳接诊后评估为肝肾亏虚、气血不足、复感风寒湿外邪所致。考虑到患者长期伏案工作,劳损过度,伤及筋脉,肩部气血瘀滞,经络痹阻,气血不通,故不通则痛。刘艳护士长制定铜砭刮痧方案,开阳脉,背部心肺区;重刮风池、风府、肩井、肩髃、巨骨等穴位;肩后膈俞、肩髃、秉风、天宗、肩贞、肩后,肩前云门、中府、周荣重点刮透;右侧手臂360度刮透。经过2次铜砭刮痧治疗,王女士表示肩颈酸痛、右臂酸胀症状基本消失。



铜砭刮痧是运用铜砭来回摩刮人体皮肤,作用于经络腧穴上,以疏通经络、透邪外达、平衡阴阳、调整气血,从而使人体气血得畅而起效。砭法为中医穴法之首,刮痧是砭法的一部分,是利用皮肤对人体气血脏腑的运行情况来诊治的一种古老砭术。砭法要诀在于“动”,通过动,推动气血,促进人体的修复能力。刮痧原理在于“通”,以调气为首,调动人体的气血运动,所刮之处能引邪出表。

刮痧讲究得气,黄铜是非常好的传气导体,当需要用手法给病患入脉之气导热时,黄铜用时短、效果好。随着刮拭部位温度升高,入脉之气也是加温的,有利于解脉里淤结。相较于其他器具,铜砭刮痧法作用力更强,更易出痧。

铜砭刮痧的适应症主要如下:1. 内科疾病:如慢性阻塞性肺疾病、肝阳亢盛型高血压;2. 外科疾病:如寒湿痹阻型腰椎间盘突出症、颈椎病、膝痹;3. 妇科疾病:如乳腺增生、乳腺癌癌痛、寒凝血瘀型原发性痛经;4. 其他疾病:如外感发热、失眠、便秘、术后尿潴留、糖尿病周围神经病变等。

通讯员 阙巧林 周溪琳

张仲景妙用柴胡

小柴胡汤是源于东汉张仲景《伤寒论》少阳篇中和解少阳的主要方剂,由柴胡、黄芩、人参、半夏、炙甘草、生姜、大枣组成,主要特点在于一个“和”字。大柴胡汤来源于《金匱要略》,由柴胡、黄芩、半夏、生姜、大枣、枳实、白芍组成,主要和解少阳,内泻热结。

大、小柴胡汤的由来还有一个有趣的故事。相传汉代南阳地区有一户人家,有一对叫大大和小小的双胞胎。有一次兄弟俩都生病了,请名医张仲景前去诊治。张仲景辨证后,发现该兄弟虽然病症相同,但病机不同,随后为两兄弟开具药方,为避免混淆,就在哥哥的处方上注明大柴胡,弟弟的处方上注明为小柴胡。服药后,两兄弟很快痊愈。在随后的行医生涯中,张仲景经常用到这两个方剂,并记录在他的著述中,这就是著名的大柴胡汤和小柴胡汤。

两个方剂中,君药都是柴胡。柴胡辛苦、微寒。来源于伞形科植物柴胡或狭叶柴胡的干燥根。按性状不同,分别习称“北柴胡”和“南柴胡”。其主要功效为疏散退热、疏肝解郁、升举阳气。用于感冒发热、寒热往来、胸胁胀痛、月经不调、子宫脱垂、脱肛。在临床使用中,对于发热病人,柴胡的剂量要大,否则无退热的效果。同时柴胡还是肝胆经的引经药,解决胸胁苦满、咽干口苦。

柴胡的用途非常广,但因其具有升散的特性,因此肝阳上亢、肝风内动、气机上逆者应忌用或慎用。

益阳市第一中医医院药学部副主任药师 刘春梅

咽喉不爽 中医综合治疗

咽喉不爽主要症状有咽喉部如有东西、瘙痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚊行感、无咽下困难的吞咽梗阻感等。个别人有颈部不适感、紧迫感、自觉呼吸不畅以及咽喉部有异物漂浮不定的感觉。

产生咽喉不爽的原因有:

1. 颈部疾病:如颈部肿块、淋巴结炎、颈椎病,茎突综合征,甲舌囊肿,甲状腺病等。
2. 鼻部疾病:慢性鼻炎,鼻窦炎,鼻后滴漏综合征。
3. 咽喉部疾病:悬雍垂过长,慢性扁扁桃体炎,扁桃体的结石、息肉、囊肿及瘢痕,咽喉炎,鼻咽、咽喉及舌部异物、良恶性肿瘤。
4. 胃食管疾病:食管痉挛、憩室、贲门失弛缓症,反流性食管炎,反流性咽喉炎等。
5. 精神因素:生气、急躁、抑郁、悲痛、猜疑等因素

导致。

对于咽喉不爽,可根据病情病因拟定综合治疗方案。1. 药物、手术治疗等,辅助超声雾化、药物喷喉。2. 中医治疗,包括中医辨证内治和外治、针灸按摩等。3. 穴位按摩。选取两乳头连线中点的膻中穴,用拇指或手掌大鱼际部先顺时针、后逆时针各按揉20次,反复10次。能疏肝解郁、调畅气机。4. 调整心态,开心快乐,不给自己精神压力。5. 饮食调理。以清淡、易消化、高营养饮食为主。多吃疏肝理气、健脾化痰食物,如山楂、陈皮、胡萝卜、百合等,少吃辛辣、油腻、煎炸之品。6. 加强锻炼。体育锻炼能促进血液循环,缓解压力,保持身心健康。

娄底市第二人民医院 主任医师 罗建国

常按头面部四穴 防治感冒

按摩百会穴(在头顶上,从两眉中间向上一横指的地方起,直上至后面的头发边上的正中处),用中指肚按揉30次。按揉太阳穴(在眉梢与目外眦连线中点外开1寸处凹陷中)左右各30次。按揉风池穴(颈后面有一条大筋,两头发边上的凹陷中),用中指肚左右各30次。按

捏迎香穴(鼻唇沟中间稍陷的地方)及鼻尖部各30次。按捏双肩40次,使被捏者有酸感为佳。用四指敲打脊椎两侧40次,自上而下,再自下而上。

实践证明,经常推拿以上部位及穴位,具有较好的防治感冒作用。

河北省退休老中医 马宝山