



外感发热 汗出而解

张女士5岁的孩子患流感后出现发热症状，笔者在接诊后，给孩子开了中药泡澡的处方，并告知了用法，用了两次后张女士反馈孩子很快就退烧了。近期，儿童流感病例数明显上升，患儿多以发热为主要症状。对于外感疫邪气导致的发热，中医注重解表法以发汗帮助退热，临床常采用中药沐浴为此类患儿进行退烧治疗，疗效满意。下面为大家介绍中医里面的汗出而解。



汗法位于中医治疗八法（汗、吐、下、和、温、清、消、补）之首，有着十分重要的临床意义。早在《素问·阴阳应象大论》中便提出“其有邪者，渍形以为汗，其在皮者，汗而发之”的治法。医圣张仲景所著的《伤寒杂病论》更是将汗法作为治疗疾病的一种重要手段，比较熟悉的麻黄汤、桂枝汤、麻桂各半汤等都是通过汗法祛邪外出。中医温病派大家叶天士也提出“在卫汗之可矣”的治疗法则，据此吴鞠通创立了千古名方银翘散。由此可以看出，对于外感发热疾病，中医治疗尤其注重从汗而解。除了上面所提到的经典名方外，拥有上千年历史的中药沐浴也同样具有发汗退热的作用，历代医家以中医药理论为基础，对药浴疗法进行

充分挖掘并广泛地应用于临床各科，在人类医疗卫生的历史舞台上有着浓墨重彩的一章。

外感发热可以通过汗出而解，但当儿童服用退热药后并没有达到发汗的目的，又该如何才能有效发汗？出汗是该大汗淋漓一场？还是以微微汗出为好？其实这些问题早在1800多年前医圣张仲景就给出了答案。针对外感发热的治疗主要是通过解表发汗的作用帮助退热，中医在多年临床经验积累的基础上，针对不同证型的外感发热制备相应的中药沐浴外洗剂以供临床应用。皮肤作为人体最大的散热器官，在中药与温水的共同作用下，可以帮助患儿皮肤的毛孔充分打开，起到发汗祛邪、帮助退热

的作用。中药沐浴发汗的效果不应出汗太过，当以出毛毛汗最佳，即中医所讲“遍身微似汗出，病乃悉去”。此外，孩子在沐浴时不宜在密闭的环境中进行，且水温应以可耐受为度。

汗出而解的中医理念其实一直生根在日常生活中，经常会有家长用艾叶给孩子洗澡。当然，中药沐浴治疗也有其注意事项及相关禁忌，建议在中医师的辨证指导下进行。

武冈市中医医院治未病科主任 邓桂艳

长沙市中医医院
(长沙市第八医院)
星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>

预防甲流 中医三招增强正气

最近天气忽冷忽热，甲型流感（简称“甲流”）等呼吸道传染病高发，不少孩子中招。

中医认为流感病毒属于瘟疫范畴，风热疫毒是主因，正气不足是内因，环境因素是助因。预防甲流，首先是要增强正气，家长可以采取以下中医防疫良招。

1. 四季脾旺不受邪

饮食水谷能够在脾的运化下化生为营养精微被人体吸收，帮助小儿形丰肉充。家长在照顾孩子时应注意衣护其身，食调其胃，居卫其气，行调其体，情畅其志，帮助孩子恢复脾的功能，做到“正气内存，邪不可干”。

2. 纫秋兰以为佩

“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”是屈原在《离骚》中对古人佩戴香囊习俗的真实写照。针对疫病的防治，现代药理学研究证实芳香类药物可通过嗅觉调节机体的免疫功能增强抗病能力，而且这类药物还具有一定的消毒抗菌作用。家长可以选购防疫香囊给孩子佩戴。

3. 春风送暖入屠苏

药王孙思邈在《备急千金要方》中有这样的记载“饮屠苏，岁旦辟疫气，不染瘟疫及伤寒”。苏酒采用大黄、白术、桂枝、防风等辛温类中药泡酒服用，可起到预防疫病的作用。家长可以在甲流初期服用《伤寒论》中的经典名方桂枝汤，调节机体功能预防流感，具体用药需在医师指导下进行。

同时，要让孩子规律作息，清淡饮食，适量运动，动静结合；并及时接种流感疫苗。

在临床中，很多甲型流感患儿初期多高热反复不退，伴畏寒、寒战，四肢不温（尤以下肢明显），乏力、肌肉酸痛，呕吐、腹痛等不适，严重者会出现发热性惊厥等危急重症。这属于中医理论中“热深厥亦深”的概念，即老百姓常常提到的寒包火。中医医生会对患儿辨证分期施治，先选用中药沐浴方开皮肤腠理，解表以散邪，再伺机配合针刺放血疗法引邪外出，泻火退热。经过系统治疗后，患儿高热不退的症状往往能得到明显缓解。

长沙市中医医院儿科 纪彪

常春藤治乳痈 见效快

乳痈，是中医外科的常见病、多发病，它分为急性和慢性两种。西医称之为乳腺炎，是乳腺化脓性感染，为乳腺管内和周围结缔组织的炎症。其致病菌多为金黄色葡萄球菌，其次为链球菌，多发生于产后哺乳期妇女，以初产妇更为多见，哺乳期任何时期均可发生，但以产后3~4周最为多见。

现在很多妇女为了保持体型的优美哺乳期不哺乳，发生乳痈的情况更为普遍。中医认为本病是“肝气郁结，内热壅滞”所致，应以“疏肝利气，清热解毒”治疗为原则。笔者对此病的治疗有独到的经验，多年来运用祛风湿药常春藤治疗乳痈，疗效优于其他药物，且不影响哺乳。截至目前，前来就诊的180余例患者均治愈，后期追踪未见复发。

用法为：常春藤适量，黄酒为药引，加水500毫升煎至200毫升，顿服，每日1次，每天1剂。2天为一疗程即愈，见效快，经追踪观察所有患者，无服用第二病程者。

常春藤别名三角枫、三角藤、上树蜈蚣、钻天风、猴子草。为常绿攀援藤本植物，长可达20米。生于山谷、溪沟旁或大树、古树下，借气根攀援于树干、墙上。幼枝有鳞片状毛。全株入药，四季可采，分布于中南部各省。

郴州市名中医 临武县中医医院 门诊部副主任医师 李白龙

浮针疗法快速缓解疼痛

45岁的徐女士练瑜伽后出现右下肢麻木，当时未引起重视。在家卧床休息后，症状并未缓解，还逐渐加重了，第二天连独自站立、行走都成问题。到医院就诊后，医生给她进行了详细的检查，发现背部多块肌肉均有不同程度的劳损，CT检查发现有腰椎间盘轻度膨出。医生建议针灸治疗，但徐女士怕痛，医生告诉她有一种新的针刺手法——浮针，能在微痛的情况下快速缓解疼痛。徐女士抱着试试看的心态，在接受了2分钟的浮针治疗后，右下肢的麻木感消失，可以自行轻松行走。第二天电话回访得知，徐女士没有再出现右下肢麻木情况。

浮针疗法是用一次性的浮针针具在局限性病痛的周围皮下浅筋膜进行扫散等针刺活动的针刺疗法。因为针刺时不像传统针刺一样深入肌肉层，只刺入皮下疏松结缔组织，像浮在肌肉里一样，故取名“浮针”。

浮针疗法可以治疗以下两大类疾病。1. 软组织伤痛：颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、网球肘、急性腰扭伤、腱鞘炎、腕管综合征、急性和陈旧性踝关节扭伤、早期类风湿关节炎、腰椎增生性关节炎、第三腰椎横突综合征、紧张性头痛、颈源性头痛、轻中度失眠、腰背肌筋膜炎、轻中度椎管狭窄、骶髂关节痛、早期强直性脊柱炎、尾骨痛、早期股骨头坏死、膝关节炎、髌上滑囊炎、脂肪垫劳损、内外侧副韧带损伤、慢性痛风等。2. 内科杂病：前列腺炎、盆腔痛、带状疱疹后遗神经痛、面瘫、急慢性胃炎、胆囊炎发作、胃肠道痉挛、久咳、干咳、慢性哮喘、痛经等。

该疗法具有适应症广、对痛症见效快、疗效好、维持时间长等优点，且安全无副作用、费用低、治疗方便。

醴陵市中医院针灸疼痛科 余娇圆

中药头部熏洗治风寒感冒

头部熏洗是局部熏洗疗法的一种，风寒感冒时可用这一方法。

先将中药麻黄、桂枝、荆芥、防风、生姜各10克，羌活15克，细辛3克，葱白30克煎汤，将煎好药液倒入盆中，趁热熏蒸患者头部，待药液温度接近

或稍高于皮肤时浸洗头部，一般温度掌握在37℃~44℃之间，并不断按摩头部。药液温度低时可逐渐加入少量开水，浸洗10分钟左右，然后用干毛巾覆盖头部20分钟。

河北省退休老中医 马宝山