



中医治性早熟 重在滋阴降火、疏肝泻火

孩子每年长高不足 5 厘米，班级排队时总是站在最前面；女孩 7 岁半就出现乳房发育，男孩 9 岁就出现睾丸增大等现象。出现这些情况时，家长要特别当心孩子性早熟。

儿童性早熟属于内分泌疾病，危害很大。由于性发育提前启动，性激素使其骨骺过早闭合，导致孩子最终的成人身高低于正常青春期发育的同龄正常儿童身高。性早熟还会给孩子带来心理影响和社会心理异常，且与成年期疾病如乳房癌、心血管疾病、肥胖和脂代谢紊乱有关。

性早熟分为中枢性性早熟、外周性性早熟、不完全性性早熟，不同类型治疗方式不一样，效果也跟患者的年龄、骨龄、依从性等有关。出现性早熟表现时，家长应尽快带孩子到医院就诊。

中医对性早熟病早就有了认识，认为病在于冲任，源于肝肾。肾的精气虚衰，关系到生殖和生长发育的能力；小儿为稚阴稚阳之体，阳常有余而阴常不足，具有“肝有余、肾常虚”的特点；若肾阴亏，则精血不足，阴不制阳，相火亢盛、妄动，则冲任失调，“天癸”早至而为病。本病以滋阴降火、疏肝泻火为基本治则。那在干预小孩生长发育方面，中医的具体治法有哪些呢？

耳穴外治疗法

通过用王不留行籽刺激耳部

特定穴位，如内分泌、肾、脾、肝、神门穴等穴，调节相关脏腑，安神助眠，促进小儿生长。

疗程：每周 2 次，留置 2~3 天。1 个月为一疗程。

中药穴位贴敷

通过对特定的穴位如肝俞、肾俞、三阴交、太冲穴、阳陵泉、丰隆穴等进行中药贴敷，增强经络运行和全身气血濡养，有利于骨骼发育。

疗程：每天 1 次，每次贴敷 2~4 小时，一周 5 次，1 个月为一疗程。

中药口服

针对部分性早熟，尤其是单纯乳房早发育、真性性早熟的早期、非快速进展型的特发性性早熟，临床中依据患儿的中医证候，准确辨证，给予口服中药治疗，临床疗效显著。治疗原则以滋肾泻火、清肝解郁、化痰散结为主，常用中药为：

◆泻肾火药：知母、黄柏、生地、玄参、丹皮、泽泻。

◆滋肾阴药：枸杞子、龟板、鳖甲、女贞子、旱莲草、桑椹、天冬。

◆清肝药：柴胡、菊花、夏枯草、决明子、车前子、龙齿、赤芍、川楝子、芦荟、郁金。

◆化痰祛湿药：法半夏、制南星、陈皮、苍术、茯苓、砂仁、厚朴。

疗程：每天 1 次，3 个月为一疗程，具体根据病情调整。



小儿推拿

运用各种手法刺激穴位，揉太冲、揉涌泉、清肝经、运内八卦、补脾经、补肾经、运内劳宫、揉涌泉穴等等。该法有助经络通畅、气血流通，以调整脏腑功能、保健助长。

疗程：每周 1~2 次，每次 20 分钟左右。3 个月为一疗程。

培元膏方

取炙黄芪、太子参、防风、茯苓、白术、陈皮、扁豆、厚朴、黄精、山茱萸、炒麦芽、山药、龙牡等 30 余味中药，熬制成膏药。此方可改善儿童脾胃消化功能，促进睡眠；同时能减少呼吸道反复感染几率，健脾培元，促进小儿生长。

疗程：每天服 1 次，温水冲服。2~3 个月为一疗程。

促长沐浴散

取防风、黄芪、白术、艾叶等加工成中药散剂。可促进足部血液循环，温煦经络，安眠助长。

疗程：隔天 1 次，每次 1 包，加热水，睡前泡脚 15 分钟左右。3 个月为一疗程。

醴陵市中医医院儿科主任 副主任医师 赖强 小儿推拿师 赖艳红

防范中药“伤肝” 做好这 5 点

近年来，中草药治疗、调理已成为许多慢性疾病以及现代西医无法治愈患者的首选。在大家的印象中，相比西药，中药有两个优点，一是方便，二是产生的副作用小。也因此有很多人认为中药源自天然植物，不会对肝脏等器官造成损伤。那么，事实真是这样吗？

其实，这种观点是片面的。俗语说是药三分毒，中药食用不当会引起副作用，无法充分发挥药效，从而对肝脏等造成伤害。据临床调查发现，中草药引发的肝损伤占药源性肝病的 32.6%，已成为药源性肝损害的重要诱因之一。

中草药发挥药效作用的物质基础主要是其所含的化学成分，而这些化学成分也正是产生毒性损害的物质基础。1. 如生物碱类，过量服用具有明显的中枢神经系统副作用，而化学成分为毒蛋白的巴豆、蜈蚣等，会引起消化系统中毒和肝、肾实质细胞的肿胀和坏死。2. 含有重金属砷的明雄黄大量服用后会引发砷中毒，引起肝、肾等多器官损害。

可见源于植物的中药，也并非百益而无一害。为减少肝损害等副作用，大家在服用中药时应注意以下 5 点。

1. 喝中药的时候是根据病情的状态，有一些对食物有禁忌，应予以注意。比如在服用清内热的中草药时，不宜食用葱、蒜、胡椒、羊肉等热性食物；在治疗寒症时，应禁食生冷食物。服用含有地黄、何首乌的药物时，不食用葱、蒜、胡萝卜。患疮疡以及皮肤病的病人，不能吃热性的食物，像牛、羊肉、鱼腥的发动要禁忌。

2. 吃中药期间不吃辛辣油腻刺激的食物，和肉类、豆类、生冷及不易消化的食物。不要用牛奶或茶水送服中药，以免降低药物功效或发生副作用。绝大多数药物以温开水送服较好，但一些清热解毒药冷服效果较好。

3. 服用时间随用药情况不同，可分为饭前和饭后服用。在同时服用西药的情况下，至少间隔 2 小时再服用。服用补益类药物，最好空腹服用，吸收会较好。服用行气活血，或者对胃肠道有刺激的中药，最好在饭后服，以减轻药物对胃肠道的刺激。

4. 一般禁忌冷服中药，可以把药加温到 37℃ 左右，温热的时候喝下去刺激较小，不会伤到胃的阳气。有些人为了省事，一天就喝一次，把两煎并在一煎里喝，这样做是不对的，一定要按照医嘱去做。比如有的药就要频喝，有的药睡前喝，要因病情而异。

5. 服用中药期间，应早睡早起，不能熬夜。熬夜不利于药物效果的发挥，且可能引起症状加重。
岳阳县中医医院药剂科 李桃香

掌握以下法宝 喝中药不苦

“良药苦口利于病，赶紧把这药喝了。”

“我知道啊，但真的是苦不堪言啊！”

喝中药时，很多人都会遇到药苦的问题，下面给大家支招，减轻这一问题。

掌握药液温度 中药的服用讲究“寒者热之，热者寒之”，但苦味中药的服用可不拘泥此道。有关专家研究证实，舌头对 37℃ 以上的温度更为敏感，因此苦味中药汤液的温度应控制在 15℃~37℃。

掌握含、咽部位 研究表明，人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部，以舌尖最为突出。因此，药液入口后最好迅速含于舌根部自然咽下。

服药速度宜快 药液在口中停留的时间越长，感觉味道越苦，因此，苦味中药的服用力求干净利落。

适量喝温开水 服药后喝适量温开水，这样既有利于胃肠道对药液吸收，又可在一定程度上缓解药液的苦味。

宁乡中医医院临床药理学室
主管中药师 王莹莹

气候多变引发咽痛 内治结合外治

近段时间气候多变，人们如遇到环境刺激、过度疲劳时，更容易咽干、红肿、疼痛，这多是扁桃体发炎，此时，采用中医内治与外治相结合，可以取得良好的效果。

内治

根据扁桃体的症状特点，中医主要分两种类型，辨别治疗更有针对性。

一、风热壅结型：扁桃体红肿，咽喉疼痛，吞咽有异物感，鼻塞流涕，发热重，恶寒轻等。这种类型最为常见，中医认为是风热邪气侵袭，壅结咽喉，可选板蓝根颗粒、连花清瘟胶囊等疏风清热的中成药。饮食方面，宜多选用西瓜、梨、绿豆等具有清热功效的食药材。

二、热毒炽盛型：扁桃体红肿明显，甚至溃烂化脓，吞咽困难，口干口臭，便干尿黄，壮热不退等。

此类扁桃体发炎之前，常有咳嗽痰黄、口鼻干燥、喜冷饮、食欲旺等肺胃蕴热表现，可选蓝芩口服液、蒲地蓝消炎

片等清热解毒的中成药。饮食上可以吃些西瓜、荸荠、黄豆芽、梨、空心菜等。

此外，可取木蝴蝶 5 克洗净剪碎，加适量冰糖，熬煮 10 分钟饮用。能清肺利咽、清咽润燥，适用于急性扁桃体炎、喉炎、咽炎人群。

外治

外治法能有效缓解扁桃体的疼痛，下面推荐三种常用的方法。

含漱盐水 在饭后及睡前，各取一杯温开水，加少许食盐，调制成淡盐水，反复漱口 5 分钟左右。

含服止痛 咽干、咽痛较为明显，可含服六神丸、西瓜霜含片、草珊瑚含片等药物，起到清热解毒、消肿利咽的作用。

喷药消肿 用喉风散、西瓜霜喷剂、开喉剑喷雾剂等外用药物喷喉，达到清热消肿、利咽止痛的效果。

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科
主任医师 李云英
来源：本报微信公众号