

中医经验谈

防治青少年近视 中医办法多

随着电子产品的普及，人们所处的生活环境及用眼习惯产生了极大的变化，青少年近视患病率持续增长，且存在低龄化、进展快等问题。在临幊上，我们可以运用中医的外用药物和非药物疗法，加强对儿童青少年近视的防控。

中药外治法

▲中药熏蒸 中药熏洗主要是把配伍好的中药制作成汤剂，借助药物蒸发形成的温热效应作用于眼部，加速眼周血液循环，缓解眼疲劳。该法通常会作为辅助方法，和其他疗法一同配合应用，具有操作简单、使用方便等优势。

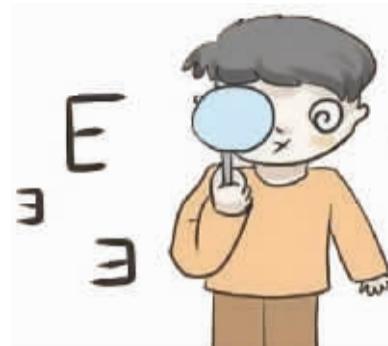
▲中药离子导入 中药离子导入法主要是依据直流电和同性相斥、异性相吸的原理，让带有药物的离子穿越屏障进入到身体中，使其在电极定位的作用下，导入相应的病变位置。由于细胞膜的通透性增强，药物在眼内会维持有效的浓度，发挥药物疗效，改善局部微循环，缓解睫状肌痉挛，从而预防或延缓近视的发展。中药离子导入法通过皮肤表面给药，有效药物浓度比较高，不会形成创伤，具有作用持久等优势。

中药炮制 解毒增效

炮制，古代称为炮炙、修治、修事等，就是中药在应用前的一个必要的加工处理过程。病证不同，药材的质地不同，炮制的方法也不一样，这直接关系到所用药物的药效。

中药材经炮制后，其药理、性质、功效都有所改变。比如半夏因其味辛辣、麻舌而刺喉，具有刺激性，自古以来被列为中药的毒品，需经炮制方可入药，《中国药典》收录了清半夏、姜半夏、法半夏等几个不同的炮制品。经炮制后的半夏，所含生物碱、鸟苷、蛋白质和总糖含量等指标都有所降低，可使毒性降低，缓和药性，消除副作用。中药材经蜜炙后缓和药性，增强疗效，如麻黄，生用辛散解表作用较强，蜜炙后辛散解表作用缓和，而止咳平喘作用增强；醋制能改变药物的理化性质，降低其毒性或副作用，并可起到矫味作用，增强药物的疗效；酒制可以引药归经和上行的作用，能减寒助温、活血通络、矫味、除臭、避腥等；盐制能引药下行，可增强药物入肾治下之功，能增强滋阴降火作用，并能缓和药物辛燥之性，还便于产地加工、防腐和粉碎加工；姜制能抑制其寒性，增强温中止呕的作用，缓和其副作用。

天津副主任中药师 韩德承



手法类

▲推拿 眼部推拿在临床中的使用频率较高，可以放松舒缓眼周肌肉，进而缓解儿童青少年视疲劳的症状。该疗法没有痛苦，儿童青少年接受度较高。新型按摩仪器和传统的按摩手法相比，更加便捷，易于操作，更便于非专业人员使用。推拿时可选择太阳穴、印堂穴、百会穴等位置，这些穴位和眼部的穴位具有协同调理的作用，能够一同缓解儿童青少年视物的疲劳感，降低近视发生率。

▲眼保健操 眼保健操能够改善眼部血管血流速度，优化眼动脉阻力指数，有效缓解儿童青少年视疲

劳的症状，降低近视的发生概率。要向儿童青少年普及相应的知识，能够正确辨别相应的穴位，保证眼保健操的规范性，注意按摩力度，预防近视的效果更佳。

眼部艾灸

眼部及其周围有很多穴位，如攒竹、丝竹空、瞳子髎穴等。穴位属于相应的经络，内通脏腑，通过对不同穴位的作用能够防治不同的疾病。

艾灸具有扶阳固脱、温经散寒等作用，将其应用在眼部能够舒缓疲劳，促进血液流动，改善微循环。医生在对儿童青少年辨证论治后，会选择适宜的穴位进行艾灸。在眼部艾灸时，需要闭目，同时在眼部表面敷贴中药湿纱布，既可以隔离灼烫感，还能通过艾灸的温热效应将中药有效成分导入眼周。

中医防治儿童青少年近视的方法较多，在近视防控方面的潜能极大；同时，注重“治未病”的防治观念，“未病先防，既病防变”，强调对儿童青少年用眼习惯进行早期干预，防止近视的形成和加深。

湖南省湘潭市湘乡市中医院
眼科 邱晓星

针灸治疗颈椎病效果佳

颈椎病属于退行性颈椎关节性疾病，主要是由于颈椎间盘发生退行性改变或增生，导致颈部神经或脊髓长期受到压迫所导致的一种疾病。随着现代人群生活方式的改变，长时间伏案工作导致颈部功能进一步受损，颈椎病的患病率逐年上升。中医针灸治疗颈椎病效果显著，下文为读者简单介绍相关知识。

针灸治疗颈椎病的效果

用中医针灸疗法针对性地治疗颈椎病是十分有效的，颈椎病是针灸治疗的优势病种，且针灸操作简单、经济实惠且无明显副作用。

颈椎病的典型症状会因疾病类型而有不同的临床表现，其中最为常见的就是颈型颈椎病。这类颈椎病患者的感受主要是以颈部、肩部有明显酸痛感为主，还可能会伴有颈部僵硬感到眩晕等症状；发病率紧随其后的神经根型颈椎病，除了头部肩颈部疼痛外，上肢也会出现痛麻感，严重时还可能出现肌肉萎缩。椎动脉型颈椎病与交感神经型颈椎病都会出现头痛眩晕等相关症状，但前者症状严重时，患者还会出现恶心、呕吐等不适症状；后者会出现失眠多梦、心律失常、血压不稳等症状。

针灸能够很好地缓解患者颈椎部位的僵硬与疼痛感，还能减轻麻木感与眩晕症状。在颈椎部位的敏感点施针，可以很好地促

进颈椎部位血液循环，有效缓解局部肌肉紧张或痉挛现象，帮助降低局部肌肉张力，减轻椎间盘对于椎动脉、神经根及颈部交感神经直接或间接的刺激，从而达到治疗效果。

如何使用针灸治疗颈椎病

中医讲究辨证分型，不同种类的颈椎病所需要施针的部位是不同的。但无论是哪种类型的颈椎病，由于病变部位都是处于颈部，因此在局部取穴时可以考虑风池、天柱、颈百劳、颈夹穴等穴位。

对于脊髓型颈椎病患者，可以在足三里、阳陵穴、关元穴等穴位施针，来达到减轻症状的作用；如果患者已出现肌肉萎缩的症状，可加以考虑针灸气海穴、肾俞穴等，帮助患者补肾益精。

若是椎动脉型颈椎病患者，要根据患者具体情况来选择不同的穴位。对于偏湿热型颈椎病，应针灸足三里、三阴交等穴位；如患者气血不足，属于偏气虚类型，可针灸百会穴与气海穴来进行治疗。神经根型颈椎病患者出现桡侧或尺侧有手麻症状时，可选取合谷穴、曲池穴、少海穴、内关穴等穴位。

当患者被颈椎病疼痛难耐时，可通过针灸耳廓上的特定穴位来缓解相关症状，这是由于耳朵与人体的经络存在联系，因此刺激这些穴位也能够起到治疗的效果。

岳阳市中医医院康复二科 韩异

中医怎样调理小儿咳嗽

在生活中，小儿很容易出现咳嗽的情况。从西医的角度来看，咳嗽只是一种普通的症状，并不能称之为疾病。但是在中医看来，咳嗽既是症状，也是疾病。中医认为，咳嗽是病邪犯肺，从而导致肺气上逆，出于咽喉，呛而作声。西医治疗咳嗽一般是开具止咳、消炎的药物，按周期服用。那么，中医是怎样调理小儿咳嗽的呢？下面为大家详细解读。

一、外感咳嗽重风寒

对于小儿外感咳嗽来说，其主要原因还是风寒。小儿肺脏比较娇嫩，肺气不足，这就导致小儿更容易患上咳嗽等肺系疾病；此外，中医认为形寒饮冷则伤肺，环境、天气温度突变，生活饮冷贪凉，都极易发生咳嗽。冬春季节天气寒冷，小儿也容易感染风寒致咳嗽发生。

中医对于外感咳嗽的治疗以疏风散寒、化痰止咳为主，方以止嗽散加减。若有咽痛，则加牛蒡子；若有痰多，则加茯苓、陈皮；此外，若孩子食欲不佳，可加鸡内金、山楂炭。

二、内伤咳嗽重痰湿

除了外感咳嗽，内伤咳嗽也很常见。小儿脾常不足，若饮食喂养不当，致脾失健运，水湿内停，则生痰湿，从而在一定程度上影响肺气升降，产生咳嗽。此即“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。

中医对于内伤咳嗽的治疗以健脾燥湿、化痰止咳为主，方以二陈汤加减。咳痰不爽者加桔梗、枳壳；纳呆困倦者加藿香、薏苡仁。

三、久咳调脾肺

久咳主要表现为咳嗽迁延不愈，或是间断发作，或表现为反复呼吸道感染。久咳多与肺脾相关，饮食不节，或添加辅食不当，或嗜食肥甘厚腻，而易致脾胃虚弱，痰浊内生。脾属土，肺属金，土不生金，母病及子，脾胃升降异常，从而导致肺气正常升降受到阻碍，引发咳嗽迁延难以痊愈。

调理脾胃以健脾益气为主，方以四君子汤加减，调肺则以玉屏风散加减为主。若汗出甚者则加煅牡蛎、煅龙骨；纳呆者可加山楂炭、神曲炭。

以上就是中医调理小儿咳嗽的相关知识，希望大家在了解掌握的同时，帮助孩子养成良好的生活习惯，调理好身体素质，提高小儿的免疫功能，增强抗病毒能力，减少咳嗽的发生。

湖南省娄底市冷水江市中医医院
门诊儿科 龚剑