



关于中医药的六大认知误区

中医药历史悠久，对保护人类生命健康作出了巨大贡献；同时中医学技术不断发展，与时俱进，也逐渐得到了世界各国的认可。尽管如此，许多人对中医药仍存在诸多认知误区。

误区一 认为中药百益而无一害

古人云：是药三分毒，任何药物都是有毒性的。《神农本草经》中把中药分为上、中、下三品，是根据药物的毒性进行划分的。如山药、枸杞子、人参等药物是补血益气的，像大黄、黄连这些药物的毒性都是偏小的，所以说中药百益而无一害，且没有副作用是不客观的。此外，服用方法不当也会对身体造成损害。如果一个人的内火较大，他食用了滋补类的药物，对病人而言此类药物也会对身体产生危害。

误区二 吃中药不能服用绿豆

民间有“吃中药不能吃绿豆，以免解药”的说法，于是服用中药的患者就对绿豆敬而远之了。那么绿豆解药的说法是否正确呢？其实，不能一概而论，是否能服用绿豆要根据不同中药的成分选择。如果服用人参、黄芩等药物，就不能服用绿豆这种清热的食物。

误区三 中药煎煮时间越长越好

有一些患者认为，中药煎煮的时间越长越好。事实上并不是这样的，中药在煎煮的过程中也是中草药药效挥发的过程，煎煮到一定程度后药效就已经完全挥发出来了。如果连续不断地煎煮，药效在高温中就会遭到破坏，使药效降低，也会出现糊锅的情况，此时就会产生一些对身体有害的气体。在抓药后，煎煮药物时一定要遵循医嘱吩咐并在规定的时间内进行煎煮。

误区四 中药便宜就没有太大的疗效

有很多人认为越贵的中药效果就会越好，他们认为药物价格高的原因主要是原材料稀少、工序复杂、采集艰难、效果好。但其实并不是这样，如对于心肌梗塞的病人，几块钱的硝酸甘油就是他们的救命良药，中药也是这样。反过来，有些药的价格虽然很贵但并不适合患者本身。



误区五 中医的疗效没有西医快

很多人认为中医药学疗效缓慢，但其实中医是固本养生的，在遇到一些急症问题的时候也会有立竿见影的效果。例如用针刺治疗头痛、腰痛，所以中医的疗效不能一概而论。

误区六 老中医最靠谱

有很多人认为年纪越大的老中医，相对于一些疾病的经验也会越丰富。当然，有不少老中医的医术很高明，但并不是所有年纪大的中医医术都高明。时代在改变，疾病的状态也在发生变化，有很多老中医不能做到与时俱进，提高自己的医术，对疾病也不能达到治疗的效果。

湖南省娄底市冷水江市中医医院
药剂科 段江江

肩周炎的中西医治疗

肩周炎主要发病于中老年人群，女性比男性发病几率大。该病前期肩膀会微微疼痛，随着时间越长，疼痛感会增加，甚至会大面积扩散，最终使得手臂活动受限。

肩周炎的发病原因

1. 软组织退化；
2. 长期反复做一项运动、动作，导致某一部位受到劳损，从而转变成炎症；
3. 手臂受到寒风吹，受凉也会导致肩周炎；
4. 受过伤后，再次拉伤；
5. 天气变化也会导致肩周炎病发。

肩周炎的治疗方法

肩周炎是自限性疾病，自限性疾病可以自行恢复，但也是需要治疗的。肩周炎的治疗方法分为四种。

▲物理治疗：1. 用艾灸热敷身上疼痛的地方；2. 用拔罐的方式来缓解疼痛；3. 用针灸的方法，扎特定的穴位，可有效缓解疼痛。

▲药物治疗：1. 口服非甾体类消炎镇痛药，主要为辅助作用，少量可缓解疼痛，但长时间服用可导致胃肠反应；2. 口服氯唑沙宗片，缓解肌肉痉挛；3. 服用木瓜丸等，来调理风寒入侵。

▲其他治疗：1. 推拿：用滚、揉、弹、拨的手法，来放松肩关节肌肉和软组织，同时按一些缓解疼痛的穴位，力度要根据患者的耐痛程度；2. 动作锻炼：如上肢绕脖子，用两个胳膊从前向后绕脖子。对墙画圈，伸直手臂对着墙壁做画圈动作，要经常重复去做；3. 拉毛巾：拿一条毛巾，两只手各拽一边，做搓后背动作，每天坚持做几次。

▲手术治疗：此方法在前两种都没有效果的情况下使用，使用关节镜下松解手术，就是用关节镜观察内部情况，看到关节粘连的地方，在把炎症处理掉，减少损伤。这种手术方式恢复快。

肩周炎的忌口

1. 在治疗期间不要吃油腻的食物，如奶油、油炸食品、肥肉等高热量的食物。吃多了这些，会出现关节炎加重的情况。
2. 寒凉食物不利于患者的恢复，不要吃。
3. 不吃辛辣食物。
4. 不吸烟，不饮酒，不喝浓茶、咖啡等。

怎样预防肩周炎

1. 晚上要早睡，不能熬夜，还要加强锻炼，平时多做有氧运动，或者一些基础训练，如屈肘甩手、提后拉手、旋肩等运动，来增强肩关节功能。
 2. 要多补充营养，老年人还特别要注重肩部保暖防寒，不要受凉，睡觉时盖好被子，外出时围上丝巾。
 3. 对于不良姿势要及时改正，减少久坐，看电脑或者手机时时间勿过久，避免过度使用手臂，造成损伤。睡觉时避免总是睡一侧。
 4. 对于工作要长期活动肩关节的人群，更要注意肩部的问题，避免拉伤。
- 郴州中西医结合老年病医院
中西医结合专业 黄金

消渴日盛，从“中”而治

54岁的刘先生近两个月来多饮、多食、多尿，形体日渐消瘦，饮不止渴，尿频量多，白天20余次，夜间10余次。医院检查：血糖24.0mmol/L（毫摩尔/升），尿糖（+++），诊断为2型糖尿病，予以胰岛素对症治疗后，空腹及餐后2小时血糖均下降至10.0mmol/L以下，但口干、多饮、多尿症状未见明显改善。笔者查看病人后，四诊合参，中医辨证属消渴之肺热津伤，予以消渴方加减。5剂中药后，患者口干、多饮、多尿、多食症状缓解，血糖控制得更加平稳。

消渴首见于《内经·素问·奇病》，根据病机及症状的不同，还有消瘴、肺消、膈消、消中等别。多项流行病学调查显示，我国18岁及以上人群糖尿病患病率高，并发症多且严重。消渴的病因有以下几个方面：1. 禀赋不足，肾阴亏虚是最为关键的因素；2. 饮食失节，过食肥甘等；3. 情志失调，肝气郁结，或劳心竭虑等；4. 劳欲过度。其病位在肺、胃、肾，肾为关键。消渴病从“中”而论，中西合参，能有效控制血糖，缓解症状，防止并发症。

辨证论治如下：1. 上消。肺热津伤，表现为烦渴多饮、口干舌燥、尿频量多、舌边见红、苔薄红、脉洪数。治法：清热润肺、

生津止渴。方剂：消渴方加味。

2. 中消。①胃热炽盛，多食易饥、形体消瘦、大便干燥、苔黄、脉滑实有力，治法：清胃泻火、养阴增液。方剂：玉女煎加减；②气阴两虚，口渴引饮、能食与便溏并见，或饮食减少、精神不振、四肢乏力、舌质淡、苔薄白、脉弱。治法：益气健脾、生津止渴，方剂：七味白术丸加减。

3. 下消。①肾阴亏虚，尿频量多、浑浊如脂膏，或尿甜、口干唇燥、舌红、脉沉细数。治法：滋阴固肾。方剂：六味地黄丸加减；②阴阳两虚，小便频数、浑浊如膏，甚至饮一溲一、面色黧黑、耳轮焦干、腰膝酸软、形寒畏冷、阳痿不举、舌淡苔白、脉沉细无力。治法：温阳滋肾固摄。方剂：金匮肾气丸。

消渴如果不及及时治疗，可引发以下不良预后：1. 肺失滋养，日久可并发肺癆（肺结核）；2. 肝肾亏虚，失于濡养，可并发白内障、雀目（糖尿病视网膜病变）；3. 肾主水失常，可导致水肿（糖尿病肾病）；4. 燥热内结，毒蕴成脓，发为疮疖痈疽（糖尿病足）；5. 阴虚燥热，血脉瘀滞，可致胸痹（冠心病等）；6. 脑脉瘀阻或血溢脉外，可发为中风（脑梗死、脑出血等）。
邵阳市第二人民医院
老年医学科 刘木林



田野里的“广谱抗生素”

蒲公英性味苦、甘，寒，有清热解毒、利尿散结等功效。肉炒蒲公英可治口臭。单味蒲公英水煎饮服能治小儿热性便秘。鲜蒲公英捣烂外敷可治乳腺炎。鲜蒲公英、鲜鱼腥草各150克，粳米150克，煮粥吃，能清热解毒。蒲公英炖猪肚，治慢性胃炎、十二指肠溃疡。禁忌：痈疽属虚寒阴证忌用蒲公英。凡脾胃虚寒泄泻者忌服蒲公英。
河北省退休老中医
马宝山