



骨关节炎的中医药治疗

骨关节炎是一种常见的慢性退行性疾病，给患者带来了许多不适和困扰。传统中医在治疗骨关节炎方面有着悠久的历史和丰富的经验。中医药注重调节气血运行、消除湿邪、缓解炎症，以达到舒缓症状、延缓病情进展的目的。

中医对于骨关节炎的认识

骨关节炎的主要特征是关节软骨的退化和关节炎症的发生。中医认为，骨关节炎主要与气滞、血瘀、湿邪有关，导致气血运行不畅，关节受损和炎症发生。

中医药治疗骨关节炎的常用方法

中药内服 中药内服是中医治疗骨关节炎的核心方法之一。常用的中药包括活血化瘀类药物和祛湿药物。活血化瘀类药物，如川芎、红花、桑枝等，可以促进气血运行、改善局部循环、减轻疼痛和炎症。祛湿药物，如独活、羌活、郁金等，能清除体内湿邪，改善湿气聚积导致的关节不适。

中药外用 中药外用是通过将中药制剂直接涂抹于患处，以促进局部血液循环、消肿止痛和舒缓关节炎症。常用的中药外用包括膏剂、贴敷和洗浴。如一些含有川芎、桑枝、白芷等成分的膏

剂，可以通过渗透直接作用于关节，缓解疼痛和炎症。

针灸疗法 针灸是中医治疗骨关节炎的重要方法之一。通过刺激特定的穴位，调整气血运行，促进自身的自愈能力。常用的针灸方法包括温针、电针和艾灸。针灸可以缓解疼痛、改善关节功能和减少炎症反应。

中医药治疗骨关节炎的注意事项

寻求专业中医的帮助 中医药治疗骨关节炎是一个个体化的过程，需要根据患者的具体情况来制定治疗方案。因此，寻求专业中医的帮助是非常重要的。

注意饮食调理 中医强调饮食在治疗骨关节炎中的重要性。建议患者避免食用辛辣刺激、油腻和寒凉的食物，适量摄入富含维生素C、钙质和蛋白质的食物，如新鲜水果、蔬菜、豆类和鱼类。

保持适当运动 适当的运动对于骨关节炎的治疗和预防非常重要。一些柔和的运动方式，如太极拳、气功和适度的散步等，可



以促进气血运行，增强关节的稳定性和灵活性。

避免寒湿侵袭 中医认为，寒湿是导致骨关节炎加重的主要因素之一。患者应尽量避免受寒湿侵袭，保持身体的温暖和干燥。在潮湿天气时，应适当增加衣物层次，注意保暖。

总之，中医药治疗骨关节炎是一种有效的方法，通过调整气血运行、消除湿邪和缓解炎症来舒缓症状和改善关节功能。中药的治疗方法包括中药内服、中药外用和针灸疗法等。要提醒的是，每个人的情况都不同，因此寻求专业中医的指导和建议是非常重要的。此外，注意饮食调理、适当运动和预防寒湿侵袭，也是维护关节健康的重要措施。

长沙红枫康复医院疼痛科 钟艾

中医如何防治肺结核？

肺结核是一种严重的传染病，对人类健康造成了巨大威胁。在传统中医的指导下，我们可以采取一系列的防治措施来预防和治疗肺结核。中医注重调整体质、提高免疫力，以及通过草药治疗、饮食调理和气功锻炼等方法，来达到防治肺结核的目的。

中医对肺结核的认识

肺结核，是一种由结核分枝杆菌引起的传染病，主要侵犯肺部，但也可能扩散到其他器官。在中医理论中，肺结核通常被称为“癆瘵”或“肺癆”。中医认为，肺结核的发生与体内正气不足、邪气侵袭有关。因此，中医特别注重调整体质、增强正气，提高机体的抵抗力，以预防和治疗肺结核。

中医防治肺结核的常用方法

中药治疗 中药在防治肺结核方面具有丰富的经验。常用的中药包括黄芪、党参、白术等，这些中药可以提升机体的免疫力，增强抵抗力，减少结核菌的侵袭。此外，一些具有清热解毒功效的中药，如金银花、连翘等，也可用于肺结核的辅助治疗。

饮食调理 中医强调饮食在防治肺结核中的重要性。建议患者避免食用辛辣刺激、油腻和生冷的食物，适量摄入富含维生素C、蛋白质和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、鱼类和禽肉等。此外，温热食物，如姜、蒜、红枣等也有助于提高体内阳气，增强抵抗力。

气功锻炼 中医认为，适当的气功锻炼可以调整体内的气血运行，增强肺部功能，改善呼吸系统的健康状况。常见的气功锻炼包括太极拳、八段锦、五禽戏等，这些锻炼方式注重呼吸与运动的结合，有助于促进气血循环，提高免疫力。

中医防治肺结核的注意事项

定期复查和随访 肺结核的治疗通常需要较长时间，患者需要定期到医院进行复查和随访。这有助于评估疗效、调整治疗方案，并预防并发症的发生。

注意个人卫生和交叉感染 肺结核是通过空气飞沫传播的传染病。患者应注意个人卫生，咳嗽时用纸巾或袖子遮住口鼻，避免与他人密切接触。同时，保持室内通风，避免交叉感染的发生。

注意休息和减轻精神压力 肺结核患者应保证充足的休息和睡眠，避免过度劳累。此外，保持良好的心态、减轻精神压力，对于增强免疫力和促进康复来说也非常重要。

总之，中医注重调整体质、提高免疫力，在防治肺结核方面有着独特的优势和丰富的经验。通过合理运用草药治疗、饮食调理、气功锻炼等方法，可以有效预防和治疗肺结核。

邵阳市新宁县人民医院
感染科 李美玉

中药师教你如何正确煎煮中药

中药汤剂是临床常用剂型，中药的煎法正确与否，对疗效有很大的影响。历代医家对汤剂的煎法很重视，如徐灵胎在《医学源流论》中说：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”为了使药物更好地发挥疗效，必须讲究煎药的方法。

煎药的用具 煎药的器皿最好选用砂锅、瓦罐、搪瓷罐等，这些器具价格合适、受热均匀，且化学性质稳定，不易与中药中的有效成分发生化学反应。忌用铁、铝等金属器皿，这些金属元素化学性质不稳定，可能会和某些中药成分发生化学反应而影响药效，甚至会产生毒副作用。

煎药用水 除处方有特殊的用水要求外，水质洁净即可。水量视药量而定，将中药置于煎药器皿内，一般以高出药面3厘米左右为宜。

煎药火候 一般先武后文，即开始用武火（大火），煮沸后用文火（小火）。

煎药方法 煎药前，先将中药放入器皿内，加冷水浸泡半小时左右再煎煮，此时有效成分易于煎出。煎药时不宜频繁打开锅盖，防止气味走失，降低疗效。



煎药时间 一般的药用武火煮沸后，用文火再煮20~30分钟；对于解表药，宜武火急煎，武火煮沸后再用文火煎15分钟，防药性挥发，降低疗效；有效成分不易煎出的矿物类、骨角类、贝壳类和补益类药，宜文火久煎，使有效成分充分溶出，即武火煮沸后用文火再煎30~40分钟。

煎药次数 一剂药一般煎煮两次，俗称“头煎”“二煎”。将“头煎”“二煎”药液混匀后分两次服用。

另外，有些药物因性味、质地不同，有特殊煎法，常见的特殊煎法如下：

先煎 有些毒性药，如制草乌等，宜文火久煎一小时再下其它

药，以减低毒性；有些质坚的介壳类、矿石类药物，如生石膏等，有效成分难以煎出，应打碎先煎，待煮沸后10~20分钟再下其它药。

后下 凡气味芳香借挥发油取效的药物，如薄荷等，宜在一般的药物煎好前才加入共煎，以防有效成分走散。

包煎 对咽喉有刺激和细小种子及研末的矿石类药物，如旋复花、车前子、滑石粉等，宜用纱布将药包好，再放入锅内同时煎煮。避免煎煮时药物粘锅，煎后药液浑浊，以减少对咽喉和消化道的不良刺激。

烊化 凡胶质、粘性大的药物如阿胶，宜单独加温溶化，再兑入药液搅匀。主要防止煎煮时粘锅煮焦，粘附它药，影响药效。

冲服 对不耐高热或贵重的药物，需研末冲服，如三七服用时，用药液或开水冲服。

另煎 主要为了保存其有效成分，减少同煎时被其它药物吸收。

溶化服 如芒硝直接用热药液溶化同服。

要提醒大家的是，如果药物煎糊了应放弃不要，切勿加水再煎。

黄冈市中医医院 彭素梅