

茵陈蒿汤与光疗： 双管齐下，更快击退新生儿黄疸

在宝宝的成长路上，总会遇到各种挑战，其中新生儿黄疸算是比较常见的一种。看着宝宝原本粉嫩的小脸蛋渐渐泛黄，家长们心急如焚。别怕，今天咱们就来聊聊两种击退黄疸的神奇武器——茵陈蒿汤与光疗，双管齐下，让黄疸无处遁形。

茵陈蒿汤

首先登场的是中医老将——茵陈蒿汤。在治疗黄疸这方面，它可以说是中医古方的智慧之光。这方子来头可不一般，源自古代医学经典《伤寒论》，历史悠久，疗效显著。茵陈蒿汤，顾名思义，主角就是茵陈，这位“退黄高手”携手栀子、大黄等几位得力助手，共同上演了一场清热利湿的好戏。

想象一下，宝宝体内的黄疸分子就像是一群调皮捣蛋的“小妖怪”，四处作乱，让宝宝的皮肤、眼睛都染上了黄色。这时，茵陈蒿汤就像一位智勇双全的侠士，利用茵陈利湿退黄的特性，加上栀子的清热和大黄的通便，三管齐下，将“小妖怪”们驱逐出境。宝宝的小脸蛋逐渐恢复了往日的粉嫩，父母们悬着的心也终于可以放下了。



光疗

接着，我们再来看看另一位黄疸克星——光疗。光疗，听起来科技感十足，其实操作既安全又方便，我将它称为“现代科技的温柔拥抱”。想象一下，宝宝穿着尿布，躺在特制的透明保温箱里，就像是在享受一场专属的日光浴。不过，这可不是普通的日光浴，保温箱里的蓝光或绿光经过精心挑选，对胆红素有着特殊的“吸引力”。

胆红素在光的照射下会发生变化。原本难缠的脂溶性胆红素，在光的照射下变成了水溶性，这样一来，就可以轻轻松松地通过尿液和胆汁排出体外，不再给宝宝“添堵”了。光疗结束后，只要监测一下黄疸值，确认小妖怪们都被打跑了，家长们就可以松一口气了。

双管齐下，效果加倍

茵陈蒿汤与光疗，这两大法宝联合起来，效果是非常显著的。茵陈蒿汤从内部调理，清热利湿，让宝宝的身体环境变得更加健康；光疗则从外部助攻，直接作用于胆红素，加速其排出。内外兼修，黄疸自然无处遁形。

想象一下，宝宝一边喝着甜甜的茵陈蒿汤，一边享受着光疗箱的温柔拥抱。不久后，宝宝就能渐渐恢复健康，精神也越来越好。看着宝宝健康成长的样子，父母们也更加开心了。

温馨提醒

任何治疗都需要在专业医生的指导下进行，茵陈蒿汤虽好，但也不能随便喝；光疗虽然安全，但也要注意保护宝宝的眼睛和外生殖器不受光线伤害。家长们不要急于求成，耐心配合医生的治疗方案，相信宝宝很快就能战胜黄疸。

茵陈蒿汤与光疗这对黄金搭档，用它们的智慧和科技力量为无数宝宝驱散了黄疸的阴霾。让我们携手努力，为宝宝的健康成长保驾护航。

湖南省湘潭县人民医院
中医儿科 刘洋

胫骨受伤， 中医养护有妙招

胫骨作为人体承重和支撑的重要骨骼之一，一旦受伤，往往会给患者的生活带来诸多不便。胫骨受伤包括骨折、骨髓炎、肿瘤等多种情况，常伴随剧烈疼痛，可能影响下肢的正常功能。中医有着历史悠久的医学体系，在治疗和养护胫骨受伤方面有丰富的经验和独特的优势。本文将介绍几种中医养护胫骨受伤的妙招，帮助患者更好地康复。

中医对胫骨受伤的认识

中医认为，胫骨受伤多因外力撞击、跌打损伤所致，局部气血瘀滞、经络受阻，进而出现疼痛、肿胀等症状。中医强调从整体出发，通过调整患者的气血平衡，以促进患者骨折愈合和软组织修复。

中医养护妙招

1. 手法复位与外固定

中医治疗胫骨受伤的首选方法是手法复位与外固定。医生通过专业的手法将骨折端复位，然后采用夹板、石膏等外固定材料固定骨折部位，使骨折端保持稳定。这种方法避免了手术切开患部复位的痛苦，减少了感染等并发症的风险，有利于骨折愈合和软组织修复。

2. 中药内服与外敷

内服药物以具有活血化瘀、补益肝肾功能的药物为主，如桃仁、红花、丹参等，这些药物有助于改善局部血液循环，促进骨折愈合。外敷药物以能消肿止痛、温经散寒的药物为主，如麝香壮骨膏、云南白药等，这些药物能够迅速缓解局部疼痛，减轻肿胀。

在骨折初期，由于局部组织损伤，血液运行不畅，容易出现瘀血现象。此时，可选用具有活血化瘀功效的中药，如云南白药胶囊、血府逐瘀口服液等，以改善局部血液循环，促进瘀血的消散和吸收。骨折后局部组织水肿明显，疼痛加剧，可选用三七片、活血止痛胶囊等具有消肿止痛作用的药物，以减轻水肿，缓解疼痛。

3. 针灸与推拿

针灸与推拿是中医治疗胫骨受伤的重要辅助手段。针灸能够疏通经络，调和气血，减轻疼痛；推拿则有助于舒筋活血，促进局部血液循环，加速骨折愈合。针灸与推拿的结合使用，能够更好地发挥中医治疗的优势，促进患者的康复。

4. 康复锻炼与饮食调养

中医强调“三分治七分养”，在胫骨受伤的康复过程中，合理的康复锻炼和饮食调养同样重要。患者应在医生的指导下进行康复锻炼，如踝泵练习、膝关节屈伸等，以恢复关节功能。同时，注意饮食调养，多食用富含营养、易于消化的食物，如牛奶、豆制品、鱼类、瘦肉等，以增强体质，促进骨折愈合。

综上所述，胫骨受伤后，中医养护以其独特的理论体系和治疗方法为患者提供了一种痛苦轻、恢复快、并发症少的治疗选择。通过科学的方法，患者可以更快地恢复到正常的生活和工作状态。

湖南省衡阳市耒阳市中医医院
脊柱与关节外科 周茜

糖尿病的中医诊断要点，你知道吗？

糖尿病是现代社会的一种常见慢性病，不仅影响着患者的生活质量，还可能引发严重的并发症。在中医领域，糖尿病被形象地称为“消渴病”，其诊断与治疗有着独特的方法。本文我们就来一起探讨糖尿病的中医诊断要点，揭秘中医是如何看待和应对这一疾病的。

中医对消渴病的认识

中医认为，消渴病是一种以多饮、多食、多尿、身体消瘦或尿有甜味为主要特征的病症。《内经》一书中有关于消渴病的记载，由此可见，中医对消渴病的认识有较为悠久的历史。消渴病的病因复杂多样，主要包括素体阴虚、饮食不节等。这些因素共同作用，导致人体阴阳失衡，脏腑功能失调，从而引发消渴病。

中医诊断消渴病的要点

中医诊断消渴病，主要依据患者的临床表现、体征及舌脉变化，通过望、闻、问、切四诊合参，综合判断。以下是几个关键的诊断要点：

- 望诊** 中医通过观察患者的面色、舌质等外在表现来获取线索。消渴病患者可能面色苍黄、舌质红，目光无神，这些都是体内阴阳失衡、湿热内蕴的表现。
- 闻诊** 中医会通过闻取患者的口气或尿味来辅助诊断。消

渴病患者体内代谢紊乱，有时会出现口臭或尿有甜味的情况，这些都是诊断消渴病的重要参考。

3. 问诊 详细询问患者的病史、症状、饮食习惯、排尿情况等是中医诊断的重要环节。消渴病患者常有明显的“三多一少”症状，即多饮、多食、多尿和体重减轻。此外，患者还可能伴有头晕乏力、视物模糊等症状。

4. 切诊 即中医的脉诊，通过触摸患者的脉象来了解其体内的气血运行状态。消渴病患者脉象多表现为紧数或细数，反映了体内阴液不足、燥热偏盛的病理状态。

中医对消渴病的辨证施治

中医在诊断消渴病的基础上，还会进一步进行辨证施治，即根据患者的具体病情和体质特点，将消渴病分为不同的证型，如肺胃燥热型、气阴两虚型等。针对不同的证型，中医会采用不同的治疗方法，如中药汤剂、针



灸等，以调节患者体内的阴阳平衡，改善脏腑功能，从而缓解消渴病的症状并预防并发症的发生。

中医对消渴病的预防与调养

中医强调“治未病”，即在疾病发生之前进行预防和调养。对于消渴病，中医建议人们保持良好的生活习惯和饮食习惯，避免过度劳累和情志失调；同时，适当进行体育锻炼，增强体质和免疫力；此外，还可以根据自身体质特点，适当食用一些具有滋阴润燥、益气生津作用的食物或中药，以预防消渴病的发生和发展。

通过了解中医对消渴病的认识和诊断要点，我们可以更好地理解 and 应对这一疾病，做到“未病先防、既病防变”，让健康常伴左右。

湖南省怀化市沅陵县
中医骨伤专科医院中医内科 郑泉