



时令养生

秋来养肺护肺 冬季少患呼吸道疾病

中医学认为，秋气通于肺，肺乃气之海，肺为华盖，性喜清肃濡润而恶燥。秋季养生先养肺，正所谓“正气存内，邪不可干”，把肺养好了，就可大大降低呼吸系统疾患的发生，起到事半功倍的效果，为安然度冬做好准备。养肺护肺需注意以下三点。

合理膳食 养阴防燥

秋季是进补肺脏的最佳时机，中医讲究药食同源，重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力。食疗养肺，有助提高人体免疫功能。

1. 防秋燥，重在饮食调理，适度饮水，以少量频饮为佳。

2. 饮食宜养阴滋润为主，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品，以收敛肺气。其他如萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品，均有清补、平补的功效，可起到滋阴润肺养血、健身祛病、延年益寿的作用。

3. 选用食材应先了解其功效，结合个人体质、肠胃功能酌量选用，并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜以痰多、咳嗽者较为适宜；百合以熬粥、煮水饮效果更佳；绿豆适宜于内火旺盛的人；而荸荠能清热生津，生吃、煮水均可。尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛，还会伤及肝气。

4. 秋季药膳应注意个体差异，辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，还可以辅以养阴生津润肺为主的中药，可将其搭配在食物

中食用，或是煮粥烫汤饮用。这些药物种类较为丰富，如沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、木耳、龟板、鳖甲、地黄等。其中，百合莲子粥清肺火，适用于肺阴虚、虚火旺盛，素有口干、口苦者；枇杷梨皮川贝饮润肺止咳，适用于肺热、口干咳嗽者；黄芪山药粥补肺气，适用于肺气虚、易感冒者。

经络养生按摩法

秋季与肺气相通，手太阴肺经与人体营卫和呼吸密切相关。日常生活中可自行操作，沿肺经循行之处，从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。取补养肺经经气之意，对调节肺经气血有较好作用；同时，可预防肺部疾病的发生。在顺经按摩时可着重按揉少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽等肺经五输穴。除了手太阴肺经外，还可按揉以下穴位。

中府穴是保养肺脏的第一穴，具有肃降肺气、和胃利水、止咳平喘、清泻肺热、健脾补气之功效，是调理内息的一个重要穴位。对于由肺功能不好引起的肺胀满、胸痛、咳嗽、气喘等现象，有很好的治疗作用。如果肺功能长期受到侵害，艾灸中府穴也能较好地保养肺脏。

关元穴在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。手法：用拇指指腹按揉关元穴3~5分钟，以感觉酸胀为宜。关元穴归属任脉经，为补益要穴，更



偏于温育阳气，有强身健体之功效。

天突穴属任脉，与肺部联系密切，外通气窍，是气息出入的要塞。按摩此穴，对祛除肺邪、润肺益气有重要作用。

修身养性 陶冶情操

中医认为，忧为肺之志。忧，即忧愁，也就是忧思不尽、沉闷不乐。《素问·阴阳应象大论》说：“在志为忧，忧伤肺。”忧愁太过会影响气机不利，亦即是忧则气郁的一种病理表现。

二是悲。《素问·阴阳应象大论》说：“悲伤肺。”悲，是伤感而哀痛的一种情志表现，因此，应保持内心宁静，情绪乐观，舒畅胸怀，抛开一切烦恼，避免悲伤情绪，可减缓秋季肃杀之气对人体的影响。同时，经常和家人谈心，多进行一些户外活动，保持良好乐观的心态，有益于修身养性，陶冶情操。

湖南省中西医结合医院
呼吸科主任医师 邓秀娟 刘玲玲
审核 呼吸科主任 谭光波

中医经验谈

腹腔镜术后腹胀、疼痛 中医特色疗法缓解

腹腔镜手术具有手术创伤小、恢复快、住院时间短等优点，在外科领域得到了广泛应用。然而，许多患者在术后会遇到一个小麻烦——腹胀。在临床工作中，通过辨证施护，运用耳穴压豆、埋针疗法、中药热奄包、艾灸等中医特色疗法，可有效缓解腹胀。

为何术后易出现腹胀

1. 人工气腹：腹腔镜手术需要在二氧化碳气腹下进行，术后若腹腔内残留气体较多，便会导致腹胀。

2. 胃肠平滑肌麻痹：手术麻醉及术后镇痛药物的使用，会使胃肠平滑肌松弛，导致胃肠蠕动减弱，从而引发腹胀。

3. 活动受限：术后切口疼痛、留置尿管等情况限制了患者的活动，使肠蠕动恢复减慢，肛门排气时间延长，产生腹胀。

从中医角度来说，手术后患者由于耗伤气血、损伤脉络，气血运行无力，导致气血不足，经络失养，气机不通，气滞血瘀就会出现疼痛、腹胀等系列不通之症，也即“不通则痛、不通则胀”。

中医特色治疗 助术后快速康复

1. 艾灸疗法

艾灸盒作为灸法治疗中的一种，其特点在于能弥补针、药之不及。艾灸盒热力温和，患者感到舒适，易于接受。艾灸中脘、神阙、足三里三穴，能有效促进腹部手术病人术后胃肠功能恢复，降低腹部手术后腹胀、疼痛的发生率。同时，还能健运脾胃、补中益气、扶正祛邪，缩短禁食时间，帮助患者术后快速康复。

2. 耳穴疗法

耳穴压豆法是将王不留行籽用胶布或膏药粘贴在大肠、小肠、交感、胃、三焦、神门等耳穴上，配合规律按揉，以调节胃肠功能，从而促进排气排便。治疗过程中，医护人员会刺激耳廓上穴位的反应点，通过神经、经络传导，间接调节脏腑功能。经实践证明，耳穴疗法具有镇静、止痛、调节内分泌等作用，能够解除或缓解疼痛等各种不适，促进康复。

3. 中药穴位贴敷

针对术后患者常见的麻醉后不良反应，如头晕、恶心、呕吐、腹胀等，应用行中药穴位贴敷对症治疗，贴于内关、足三里、中脘等穴位，可以有效缓解这些症状，并促进排气排便。使用后患者明显感觉症状逐渐缓解，有效提高了术后舒适度，促进了康复。

衡东县中医院

综合外科护士长 邓水红

千家药方

蒲公英治皮肤病五验方

蒲公英为菊科植物蒲公英及多种同属植物的干燥全草，性味苦、甘、寒，有清热解毒、消痈散结、利湿通淋的功效。该药对一些皮肤性疾病有着较好的效果。下面介绍五个验方。

1. 皮肤溃疡：蒲公英25克，水煎服。每日1剂，每日2次。

2. 扁平疣：用蒲公英配伍连翘、夏枯草，水煎每日1剂，5周为1个疗程，有效率高。

3. 皮肤疖肿：取干蒲公英研细，和75%乙醇调糊外敷，治疗多发性疖肿，3~5日可肿消痛止。

4. 足癣：用鲜蒲公英、鲜败酱草等量，水煮10分钟，浸泡患处以不烫伤皮肤为度，反复3次，有效率高。

5. 毛囊炎：蒲公英30克（鲜草60克），研细末，加热醋调成糊状，摊于敷料上，贴于患处，每日换药1次，痛疖破溃时不宜外用。

宁夏中卫市人民医院
副主任药师 张兴 献方

临证手记

感冒忽冷忽热 小柴胡汤和解

感冒多以感受外邪，出现发热恶寒、脉浮等为主症。若出现寒热往来（即忽冷忽热）、口苦咽干者，多为太阳之表邪未解，邪入少阳，宜当和解少阳，透邪外出，诸症可除。

贺某，女，36岁。因咳嗽、咽痛5天就诊，时值经期。刻诊：咳嗽，咯痰，痰色白、质清，咽喉疼痛不适，寒热往来，舌淡红，苔薄黄，脉弦细。综观舌脉证，属感冒（太阳少阳经合病），治宜：和解少阳。拟方：小柴胡汤化裁。方药为：柴胡、黄芩、人参、半夏、生姜各10克，大枣30克，甘草、金银花、连翘、桔梗、前胡各10克，水煎服，共5剂。服药后病症皆除。

《伤寒论》第96条曰：“伤寒五六日，中风，往来寒热，胸胁苦满，嘿嘿不欲饮食，心

烦喜呕……小柴胡汤主之。”邪在表者，当从汗解；邪入里者，则当清下。今邪既不在表，又不在里，而在表里之间，则非汗、下所宜，故惟宜和解之法。女子月经期间，气血下注血海，胞门开启，胞脉外泄，卫表不固，营卫失调，外邪乘虚而入，太阳之邪未解，邪入少阳，邪处于半表半里之间，需从太阳透表而解。小柴胡汤和解少阳，银花、连翘透邪外出，桔梗宣肺止咳利咽，前胡宣肺止咳化痰。该方切中病机，药到病除。

日常生活中，感冒是一种常见疾病，虽常见，但不可以同一方药用之，需辨证论治；因人因病，合理用药，方可药到病除。

益阳市第一中医医院
副主任医师 周敏