



中医不是“慢郎中”

了解中医的常见急救方法和技巧

9月14日是第25个“世界急救日”，一说到急诊急救，很多人首先想到的是西医，认为中医只能治小病和调理养身，不能治大病，更不能救急病。实际上，在古代或偏远落后地区，常有急救设备缺乏、突发疾病的情况。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）急诊科主任医师龙华君表示，中医药传承几千年，急诊急救有其独到之处，“中医救援不救急”这种观念完全错误。记住以下中医急救技巧，紧急时刻能救人一命。

晕厥急救技巧

晕厥是指突然昏倒、不省人事、面色苍白、汗出肢冷为主要特点的病症。常见于西医学中各种原因引发的休克、反射性晕厥、心源性晕厥、脑源性晕厥、中暑、低血糖昏迷以及癔病性昏迷等疾病。可用拇指重力掐按人中、百会、合谷、内关穴，以病人出现疼痛反应并清醒为度。

人中 人体嘴唇沟上1/3与下2/3交界处。当出现昏迷休克时，施救者4指托住下颌，大拇指屈曲为90度按在人中穴向上顶推，行强刺激。此法一般大部分人可以醒来。

百会 在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

内关 手腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

合谷 在手背第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧中点处。

中暑急救技巧

刮痧 在高温、高湿的环境中，人们很容易中暑出现头痛、头晕、恶心等症状，这时可以右手半握，用食指和中指的指关节从额头往眉间往复刮按；或在胸部中间、肘窝处由上而下往复刮拭，每个部位刮3~5分钟，出痧即可，最多不超过10分钟，出痧后多数人会感到头脑清醒。中暑时刮痧应选择阴凉、通风的环境，但不宜当风直吹。

中成药 中暑后，可服用十滴水、人丹。另外，过度避暑，贪食生冷，易得“空调病”（中医的“阴暑病”），这时可服用藿香正气胶囊或藿香正气水。

发热急救技巧

双耳尖放血 在耳尖放血有

较好的退热效果。将耳廓向前折，消毒后在耳上方形成折痕的耳尖处，挤出少量几滴血，会很快退热。

大椎穴艾灸、点刺放血、推拿 低头的时候，摸到颈后凸起最高处下方的凹陷处即是大椎穴，它总督一身之阳，是解表退热的常用穴。在大椎穴艾灸、点刺放血，加拔火罐效果更好。在大椎穴处按摩，配合推脊柱，用食、中二指腹或掌根向下由大椎穴直推到尾骨，退烧也有奇效。

少商、商阳放血 少商穴位于手指拇指末端桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。商阳在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。少商、商阳放血，点刺挤几滴血可退烧，嗓子疼也可以得到缓解。

急性胃肠炎急救技巧

盐汤探吐法 吃了变质的食物，出现恶心、呕吐、腹痛，甚至痛不可忍。如果进食不久，可用盐汤探吐，简便有效。或用食盐一大把，加入水搅匀，尽量多饮，吐后腹痛即可消除。还可用食指，或学古人用鹅翎刺激咽喉探吐，把脏东西吐掉，症状也能缓解。

按压至阳穴 至阳穴位于第7胸椎突下凹陷中，正坐低头，于两肩胛骨下缘连线中点取穴。以指代针，按压至阳穴对急性胃痛、胃痉挛，止吐止痛有神效。

醉酒急救技巧

喝葛花、菊花茶 葛根花善解酒毒，可以醒脾和胃、解酒，适合饮酒过多所致的头晕头痛、烦渴呕吐、胸膈饱胀等症。菊花具有清热解毒、疏散风热、平肝



明目等功效。《药鉴》认为其能解醉汉昏迷，常配合葛根花使用。取上好菊花、葛花做成散末，泡茶冲服有很好的解酒功效。

解酒穴放血 临床上遇到醉酒、发酒疯的患者，在耳垂上解酒穴（女性穿耳洞的地方即是），放两滴血出来，可以很快醒酒。

蛔虫梗阻急救技巧

食醋法 患者先服一勺油，片刻后再让他喝一勺醋，中医说“酸能安蛔”，使蛔虫安静，并驱蛔虫排出，油也能助蛔虫排出；然后，针刺四指缝，一般针到第四小指缝，肛门会流出油，蛔虫排出。

龙华君主任医师介绍，中医不是“慢郎中”，通过望闻问切对症抢救，运用针灸、拔罐、放血、正骨、推拿等中医独门绝技抢救，成本低，方便易学。平常急诊急救常用的方法有很多，比如中药灌肠治疗肠梗阻、艾灸缓解腹痛、耳尖穴放血降压、穴位按压（少商、十宣、合谷、人中）醒脑放血退热治疗小儿高热惊厥、穴位按压（鸠尾、至阳）缓解心绞痛、火罐拔蛇毒等，这些传统的中医急救法简单、高效。大家多了解，关键时刻就能派上用场。

彭小玲

中医养发
可从哪些方面着手？

《黄帝内经》曰“发为血之余，肾其华在发”，讲的是头发为“血之余、肾之华”，与脾胃、肝、肾都有密切的关系。肝藏血，肝血充足，头发就能有充足的供血。中医理论认为，头发为肾气盛衰的外在表现，也是人体血气盈亏的标志。因此，头发的疏密、润燥、泽枯情况可反映人体脏腑气血盛衰。

现实生活中，脱发分三种情况。一般来说，发稀少易掉落、干枯不荣，多为精血不足，即肾不足；突然片状脱发、秃发，多为肝血虚；头发无光泽或分叉，多为肺气虚。中医养发，主要重视以下几个方面，大家可以了解一下。

1. 补气血

发为血之余，血为发之本。气血足，头发乌黑发亮，茂密；气血不足，头发会干枯发白、易于脱落。平时可多吃龙眼、大枣、红豆、乌鸡、枸杞、阿胶等补气血之品。

2. 补肾

头发的生长靠肾精的滋养，肾精充足则头发浓密顺滑；肾精不足肾气亏虚，头发则稀疏、焦黄甚至脱落。可常吃海鲜、坚果类食物。

3. 肩颈疏通

肩颈上接大脑，下连四肢，肩颈不通，气血上不来头皮，不仅影响发质发量还易偏头疼，大家可常做头部、肩颈按摩。

4. 吃黑色的食物

黑色食物入肾，可常吃黑米、黑豆、黑芝麻、桑葚、黑枸杞这类食物。

5. 中药泡脚

中药泡脚能促进全身血液循环，将废水引上去，疏通头部经络。大家可以咨询中医师，根据自己的情况开出中药，制作药包。

李宜龙

千家药方

鸡内金五验方

鸡内金为鸡胗里一层金黄色的角质内壁。杀鸡后，取出鸡胗，剥下内壁，洗净，晒干。鸡内金有健脾消食、消积化石、涩精止遗、敛疮生肌的功效，为临床常用药。下面介绍五个验方。

1. 泌尿系结石：生鸡内金15~20克，海金沙20克，金钱草30克，煎服，每日1剂，日2次。

2. （泥沙样）胆囊结石：生鸡内金10克，金钱草30克，郁金3~5克，柴胡5~6克，煎服，每日1剂，日2次。

3. 胆、肾、尿道结石：生鸡内金15克、玉米须50克，将二者同放入砂锅中，加水适量，煎煮片刻，去渣取汁即可。每日1剂，分2~3次服用。

4. 遗精：炒鸡内金50克加入500毫升黄酒中，密封，时常振摇，一周以上即可饮用。早晚各服1次，每次20~30毫升。

5. 扁平疣：鸡内金100克，用白米醋300毫升浸泡30个小时后，蘸取药液，涂擦患处每日3次。

宁夏银川市第二人民医院
主任药师 张邦升 献方

晨起头昏困倦 常按四穴

早上起床，有些老人会觉得头昏、困倦不已，在此教大家常按摩这四个穴位，可有效缓解症状。

印堂穴

位于面部两眉头连线中点。用拇指和食指轻轻地揪揉印堂穴2分钟，以感觉发麻、发胀为宜。印堂穴有清头明目、通鼻开窍的功效。按摩印堂穴可以治疗

头晕，且有镇静、安神的作用。

风池穴

枕后部两边凹陷处的顶端。分别用两拇指环形按摩风池穴1分钟，感觉颈部有酸胀感、头部发热即可。按摩风池穴能促进头部血液循环、改善头面五官疾病，同时还有健脑作用。

百会穴

用食指、中指叠加持续按揉

百会穴1分钟。百会穴是人体最高穴位，有升清降浊的作用。按揉百会穴可以使浊气下降、清气上升，整个人会感觉神清气爽。

合谷穴

用拇指点压合谷穴，直至产生强烈的酸胀感。按摩合谷穴有醒脑作用，还可改善头面五官疾病。

涂雅文