



冬季肾病易复发 中医四法来养肾

临幊上，肾病患者常有肾气虚或肾阳虚等证，导致冬季易感冒，肾病反反复作。

中医认为，“冬不藏精，春必病温。”冬季是护肾保健、防病延年的最佳时节，此时应遵循“秋冬养阴”的原则，注重固护阴气、肾气和脾气。就此，笔者特采访湖南中医药大学第二附属医院肾病内分泌科主任、主任医师周珂，带大家了解如何从以下四个方面养肾。

穴位按摩助养肾气

通过按摩特定穴位如涌泉、照海、太溪、关元、肾俞等，可以起到保肾护肾的效果；同时，配合足三里、三阴交等穴位增强补益作用。

1. 涌泉穴 位于足底部，蜷足时足前部凹陷处。按摩力度需适宜，每次5~10分钟，直至足心发热，晨起和睡前按摩效果好。

2. 照海穴 位于足内侧，内踝尖下方凹陷处。用拇指指尖按压在穴位上掐揉，使其有酸麻胀痛感。可双手同时掐揉两穴，早晚各1次，每次3~5分钟。感觉到嘴里有唾液时，自然下咽到肚子里，有助养肾。

3. 太溪穴 位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。盘腿正坐，用左手拇指按压右侧太溪穴，先按顺时针方向旋按20~30次，然后再按逆时针旋按20~30次。再用右手按压左侧。每次5分钟，每天2次。

4. 关元穴 位于脐下三寸处。可用揉法，用整个手掌揉关元穴，或用中指、食指、无名指三指并列揉按。此外，还可用手指按压法；或用摩法，即用手掌或手指柔和地摩擦。每次5~10分钟。

5. 肾俞穴 位于第二腰椎



棘突下凹陷中。每日临睡前，坐于床边垂足解衣，闭气，舌抵上腭，目视头顶，两手摩擦双肾俞穴，每次10~15分钟。

冬季还可以使用（斯奇康）卡介菌多糖核酸注射液肌肉注射或足三里穴位注射。艾灸关元、涌泉、太溪等穴位，可以温补肾阳，增强肾脏功能。对于糖尿病病程较久或已经出现糖尿病周围神经病变患者，不推荐艾灸，以免烫伤导致溃疡或者糖尿病足。

预防感冒 防肾病复发

《黄帝内经》曰：“冬伤于寒，春必温病。”《理虚元鉴》：“冬防寒，又防风。”在中医理论中，冬季是阳气内藏、阴气盛极的季节，如过度暴露于寒冷环境中，或生活起居不规律，饮食不当等，都可能导致疾病的发生。故冬季要注意预防感冒和中风、心梗等高发病，感冒感染很容易导致肾病的复发与加重。

药膳食补 助力补肾

1. 熟地瑶柱牛骨汤 滋阴益肾、养血强筋，适合肾阴虚患者。

2. 补骨脂芡实老鸭汤 健脾升阳，固肾摄精，适合脾肾两虚患者。

3. 墨鱼汤 补肾益精，适合肾虚患者。

4. 黑豆红枣汤 营养直达肾脏，适合肾虚患者。

5. 萝卜羊肉汤 益气补虚、抗寒，适合肾虚怕冷者。

若有蛋白尿、慢性肾炎、慢性肾脏病患者，不推荐吃萝卜羊肉汤，痛风患者不推荐喝汤。

常见的中医锻炼方法

冬季起居提倡“早卧晚起，必待日光”。肾病患者可根据自身情况选择适量的运动，如散步、太极拳、八段锦等，减少剧烈运动，防止正气过多消耗；也可试试以下这些中医锻炼方法。

1. 跛脚砸地 跛起脚尖，再落下脚后跟砸地，反复颠足，以30次为1组，做3组即可。功效：刺激督脉、调整阴阳平衡、振奋肾精、补肾。

2. 拍打八髎穴 在人体腰部，骶骨左右两侧各有4个骶孔，即为八髎穴。用手掌击打八髎穴，1组30次，每天3组即可。功效：补肾气、壮元阳、强筋骨、健腰膝。

3. 按摩涌泉穴 涌泉穴位于足底凹陷处，用拇指或食指来回按揉，每天揉50~100次为宜。功效：益气滋肾、活血通络。

通讯员 李阳

三招缓解肝气郁结

中医认为，平时爱生气的人，肝气容易郁结，出现情绪低落、疲劳等。常做以下三个动作，有助于肝气顺达，缓解郁结。

转眼睛 肝主藏血，主目，中医认为，养目可以助养肝。目光固定在远方一个大型物体上，眼球从左到上到右再到下

再回到左转动，完成一个大圆圈。保持头部不动，只转动眼球。转动10圈后，再从反方向转动10圈。转眼睛能有效缓解眼部疲劳，同时也能很好地养肝。

压护肝穴 护肝穴为双乳间的膻中穴。双手相叠，上下往返膻中穴30次，可舒畅气

机，疏肝解郁。足三里穴也是护肝穴，握拳捶打足三里穴可以补肾养肝，还能固护脾胃。

护肝操 两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根。也可以揉腿肚，即用两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。

胡佑志

“火针”疗法很神奇 哪些人适合做？

前段时间，有这样一条热搜，河南一女子深受痔疮困扰，让人意想不到的是，中医竟从嘴里治疗，刺破上唇处的滤泡后成功减轻女子痛苦。据医生介绍，这是火针疗法。

小小火针为何如此神奇？火针疗法是用特制的针具加热、烧红后，迅速刺入身体的腧穴或皮肤病变部位，以达到治疗疾病的目的。它结合了针与火的特点，能激发经气，鼓舞气血运行，温通阳气，起到温经散寒、祛风化湿、活血通络、扶正祛邪、以热引热、行气散毒的作用。是一种简、便、效、廉的特色针灸疗法。

哪些人群适合做“火针”

火针疗法适合的人群比较广泛，但需要根据患者的具体病情和身体状况进行评估，以下是适合接受火针疗法的人群。

1. 患有特定疾病者：（1）痹症，如风湿、类风湿性关节炎等。（2）痛症，如颈椎病、肩周炎、腰痛等。（3）皮肤病，如扁平疣、祛斑、痤疮、带状疱疹等。（4）妇科病，如乳腺增生、痛经等。

2. 虚寒体质者：体内寒气重、易感寒冷的人群。

3. 慢性疾病者：如慢性腰肌劳损、慢性结肠炎等。

4. 亚健康状态及代谢性疾病者：如免疫力低下、疲劳综合征、肥胖等。

扎“火针”痛吗

“火针”根据治疗疾病的种类、性质、病变部位的不同，选择的火针型号、针刺方法、针刺深度亦不同。扎针时，大多数患者都可以忍受，类似“被烫了一下”，一般出针后胀痛针感可能持续3~5天，通常不影响正常生活。

扎“火针”有何注意事项

1. 避免在过饥、过饱、寒冷、紧张的状态下扎针。

2. 瘢痕体质慎用“火针”，面部及其他暴露于衣着外的部位也慎用。

3. 针后3天内，针眼要忌水，避免感染。

4. 针眼避免搔抓，如有发红、发痒、流水等，可用75%的酒精或碘伏进行局部消毒。

长沙县妇幼保健院中医综合科
主任 副主任医师 代红英



老年皮肤瘙痒洗敷方

柴胡、黄芩、生地、荆芥、防风、甘草各10克，滑石30克（布包），丹皮、栀子、黄柏各10克，将上述饮片用冷水浸泡半小时，再煎煮半小时，待晾至皮肤可以接受的温度，用纱布蘸取药液，拧干擦敷患处。每剂药可连续使用2~3天，每天擦敷1~2次，疗效显著。

天津 副主任中药师 韩德承 献方

胡桃仁膏治失眠

胡桃仁500克，蜂蜜250克。将胡桃仁捣碎备用。蜂蜜煮沸，加胡桃仁搅匀，续以小火熬至粘稠如膏时，候冷装瓶备用。每日2次，每次10~20克，温开水冲饮，或调入米粥中服食。有助安神助眠，提升睡眠质量，远离失眠之苦。

湖北远安县中医院
主任医师 胡献国 献方