



节日小病小痛，在家如何应急？

中医专家为您支招

本报记者 陈艳阳 通讯员 陈安妮

新春佳节，很多人的生活节奏打乱，吃喝也没有节制，难免会出现一些小病小痛，这时有什么简单的方法可以应急呢？记者就此采访了湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任、主任医师熊暑霖，他为我们提供了详细的中医应对方法。

消化不良、腹痛腹泻

吃大鱼大肉、酒水饮料、零食过多，很容易导致胃肠不适，出现消化不良、急性腹泻、恶心呕吐、腹痛等症状。

中医支招

1. 中药茶 可根据自身情况，选用一种或几种中药配伍使用，每种药材10~20克，开水冲泡5分钟即可服用。如针对米面等淀粉类食物引起的消化不良，可选用麦芽、神曲等；食肉过多所致不适，可选山楂；饱食后胀气、胸闷胸堵，或喉间有痰，可选择莱菔子泡服，也就是萝卜子，有健胃消食、降气化痰的作用。

2. 胡椒姜汤 出现反胃呕吐时，可用胡椒粉1克、生姜片30克，煮沸20分钟，分次温服。如果是孩子，伴有腹痛腹泻，可取胡椒粉1克，撒于温热的大米饭中捏成饼状，贴肚脐，每日1次。

3. 穴位按摩 可选四缝穴、内关穴、大陵穴。四缝穴在手指第二至第五指掌面近侧指间关节横纹中央，适合挑刺、掐揉，有消食导滞、行气化痰之功。内关穴位于腕掌侧远端横纹上2寸，两筋之间凹陷处，可揉按、针刺、艾灸等，对治疗胃痛、恶心、呕吐等疗效不错。大陵穴位于腕横纹中点上，按揉此穴可以降胃火、祛心火，缓解脾胃不和、消化不良等。

感冒鼻塞、咳嗽

春节正值冬春交替，人员流动大，易感冒，导致头痛、鼻塞、肌肉酸痛、怕冷、咳嗽等症状。

中医支招

1. 食疗方 厨房中常有葱白、生姜、香菜、大蒜、紫苏等食材，可选择2~3种，做成食疗方。如葱白粥：生姜5片、葱白5段、大米50克，慢火煮为稀粥，调入米醋，趁热饮用。适用于怕冷、咳嗽、痰白稀或伴有胃痛的人群。

2. 中药方 选苏叶、防风、荆芥各9克，薄荷6克，生姜红糖为引，水煎服。可治四时伤风，恶寒发热、头痛、全身酸困。

3. 穴位按摩 对于感冒鼻塞者，可按摩迎香穴。此穴在鼻孔两侧，鼻唇沟处。将双手食指或中指指尖，按压在迎香穴上，按摩3~5分钟。

颈肩腰腿痛

打牌娱乐、刷刷剧，久坐久坐后，可导致颈肩腰背疼痛和关节问题。

中医支招

花椒盐包外敷 将花椒与粗盐按照1:1比例装入纯棉布袋中，也可加入少量红花和艾叶，盐袋表面稍微沾湿，放入微波炉中高火加热3~5分钟后，敷于疼痛部位。



上火、牙痛、皮肤干燥

K歌、打牌、上网，免不了熬夜。熬夜后很容易出现上火、牙痛、皮肤干燥、失眠等症状。

中医支招

1. 中药茶饮 熬夜后上火，不能只喝清热解暑的凉茶。熬夜易伤阴，此时应多喝具有滋阴清热的茶饮，如薄荷、枸杞、金银花、麦冬等花草茶。要注意的是，金银花、麦冬性凉，不适宜长期饮用。

2. 穴位按摩 上火后牙痛，可按摩牙痛穴。该穴位于手掌面第三、四掌骨之间，距离掌横位约一横指处。用拇指指尖放在对侧牙痛穴，适当用力掐1分钟左右。能够活血止痛，通络解痉。

3. 菊花蜜汁 长期熬夜后，肌肤会变得干燥、黯淡、发黄。可以喝点菊花蜜汁，取鲜菊花30克，用水煮开，熬至浓汁以后，再加入少量蜂蜜制成膏，每晚取15克，用白开水冲服。

4. 酸枣仁粥 酸枣仁具有宁心安神、敛汗生津、镇静助眠的功效，适合因熬夜导致的虚烦不眠。可选择煮酸枣仁粥，或百合酸枣仁粥。

膝关节疼痛，中医外治法“解忧”

54岁的龙女士，两年里备受双膝关节疼痛困扰，近日到绥宁县中医医院针灸康复科就诊，确诊为原发性双侧膝关节病。针灸康复科谢华英主任为她量身定制了一套综合治疗方案，融合针灸、药物竹罐、中药外敷等多种中医外治方法，并配合中药汤剂口服。仅仅4天时间，龙女士的症状就有了明显缓解。

关节炎是常见的慢性疾病，临床常表现为关节红、肿、热、痛、功能障碍及关节僵硬畸形，严重者导致关节残疾。下面介绍常用的三种中医外治法。

药物竹罐疗法

该法是指选取天然竹罐，经多种协定中药浸煮后，趁热吸拔于经穴上，利用负压吸力、药物及温热共同作用达到治疗目的的一种中医治疗方法。适用于急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝关节炎、肩周炎，颈椎间盘突出症、落枕、背及颈肌筋膜炎、肌纤维组织炎等。

中药外敷

该法是运用中药的归经原则，以气、味具厚药物为引导，和其他药物一起，直达病灶的治疗方法。具有活血化瘀、消肿止痛、疏经通络、祛风散寒

等功效。多应用于腰椎间盘突出、颈椎病、骨质增生、关节炎、肩周炎、腰肌劳损、滑膜炎、腰椎管狭窄、骨刺、风湿腰腿痛、坐骨神经痛等筋骨类疾病。

中医定向透药治疗

该疗法是将中药贴片中的药物有效成分深入、有效地导入皮下，靶向作用于患处病灶，疗效快，且无毒副作用。具有消炎、消肿、镇痛、疏经通络、活血化瘀、松解粘连等作用，适用于颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、类风湿性关节炎等。

通讯员 袁园

晕车晕船不用慌 耳穴压丸帮你忙

春节假期，外出旅游或走亲访友，常会要乘车乘船，有的人会出现头晕的现象。这种晕车晕船的现象，医学上称为“晕动病”，常表现为头晕、耳鸣、恶心呕吐、全身乏力等症状，我们可用耳穴压丸法来预防和减轻这种不适感。

耳穴压丸法是采用药籽贴压、刺激耳廓上的穴位，通过经络传导，达到镇静安神、和胃止呕的作用，从而缓解晕车晕船症状。耳穴贴敷应在乘车乘船前1小时进行，对胶布过敏，耳廓皮肤红肿、溃烂，过度疲劳和饥饿者以及孕妇不宜贴敷。

取王不留行籽、75%酒精、消毒棉签、蚊式镊、探棒、弯盘。选取耳朵上对应的耳穴：内耳、胃、神门、枕。内耳位于耳垂6区的中点，主治眩晕，听力减退。胃位于耳轮1区，耳轮脚消失处，主治恶心呕吐。神门位于三角窝4区。三角窝后1/3的上部，是镇静安神要穴。枕位于对耳屏3区外侧边缘，主治头晕、头痛。

清洁、消毒耳廓后，用探棒压迫相应耳穴区域，寻找压痛最敏感点，左手固定耳廓，右手将王不留行籽胶布贴敷在内耳、胃、神门、枕等耳穴上。贴敷后用拇指与食指指腹垂直按压上述穴位1~2分钟，建议每隔30分钟重复按压。

重庆市南岸区中西医结合医院
中医管理科主任 主任中医师 邱敏

应对春节常见病 备点中成药

感冒

感冒主要分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒可选择风寒感冒颗粒，该药有发汗解表、疏散风寒的作用，适用于恶寒发热、流鼻涕、头痛、咳嗽等。也可选择荆防感冒冲剂。风热感冒可选风热感冒冲剂，该药有疏风清热、利咽解毒的功效，适用于发热重、头胀痛、咽喉红肿疼痛、咳嗽痰黄等症。也可选择银翘解毒片。

消化不良

可选枳实导滞丸，能消积导滞、清热利湿。用于饮食过饱或不洁，停滞于胃肠之消化不良，症见脘腹胀满、口中反酸、腹痛腹泻等。每次6克，每日2次，体虚者慎用。

腹胀腹泻

选用藿香正气丸，有解表散寒、化湿和中的功效。用于外感暑湿或寒湿中阻之消化不良，症见胸脘满闷、恶心嗝气、腹胀腹泻、头重如裹、肢体困倦、口中黏腻。每次6克，每日2次，小儿酌减。

急性咽喉炎

可选喉痛灵片，具有清热解毒、凉血消肿、利咽喉的功效，临床上主要用于急性咽喉炎、腭扁桃体炎、口腔溃疡等症。一般用药3天有效。

过敏性疾病

选用消敏止痒颗粒，有祛湿解毒、凉血清热、止痒的功效，用于食物过敏、急性荨麻疹、湿疹等。一般7天为1疗程。还可酌情选用乌蛇止痒丸、湿毒清胶囊等。

湖南省第二人民医院
中医科主任 主任医师 李永贵