

**编者按:**目前正值初春时节,甲流、腺病毒、耐药支原体、疱疹性咽炎等容易发生,由此引发的感染性发热、高烧不退成为当前最常见的儿科急症。本医案作者为中西结合科临床医生,客观地记录分析了其子一次持续性高热治疗痊愈的全过程,希望对大家了解和认识中医退热有所帮助。

## 布洛芬退不了烧,怎么办? 看中医如何平稳退热

### 就诊经历:

患儿,六六,男,3岁11个月,持续高热2天,最高体温40.1℃,精神欠佳,食欲不振。儿科急诊查血常规示:白细胞、中性粒正常,单核细胞稍高。医生予进口奥司他韦、布洛芬口服,仍无汗,持续高热。

笔者所在中西医结合科唐涛教授查看患儿情况:舌红苔黄腻、脉浮滑数、唇红、喉咙稍红、大便粗大、量多成型,予小柴胡汤加石膏、大黄等。方药为:柴胡30克,黄芩、法夏、人参各10克,薏仁15克,苍术5克,大黄6克(后下),生石膏30克,板蓝根15克,生姜3片,红枣5个,甘草3克。并嘱务必使大便稀软,一天数次,中病即止。

捡药一付熬好后,患儿勉强服下小半碗。不久身上没那么热了,慢慢入睡。约23:30,体温再次升高至39℃。再次服中药小半碗。夜间,患儿身有微汗,睡得安稳,测体温两次,分别为38.6℃、38℃。次日早晨脉静身凉,测体温37.2℃,全天体温维持在此水平上下。下午患儿大便一次,前干后稀。考虑其舌仍红,手心热,大便未软,继续把另外半付药喂完。第四天下午解稀便一次,体温正常,后继续予抗病毒口服液收尾。

### 按语:

唐涛教授认为,本案患儿

素来食欲旺盛、多汗、大便粗(1~2天/次),为阳明积热、卫表阳气相对不足之体,易感受外邪。此次发病正值中伏,暑气当令,或中空调寒邪,或伤于暑湿之气。因暑性升散,耗气伤津,损伤人体正气,“血弱气尽,腠理开,邪气因入”,病邪极易内传少阳。同时,小儿因“其肉脆,气虚血弱”的体质特点,发病后易正气不足,邪气留恋,快速由太阳传入少阳,或感邪后直中少阳。再者,患儿舌红、苔腻、唇红、咽红、大便粗壮成型均为阳明有热之象。故辨证患儿为少阳阳明合病,方用小柴胡汤加石膏、大黄、薏仁、苍术。小柴胡汤加石膏为经方大师胡希恕经验。石膏味辛、微寒,为阳明经引经清泻积热之要药。唐教授加入少量大黄,使大便稀软、次数多,更有引热邪出阳明,使邪有去路之意。同时考虑暑多挟湿,患儿苔腻,予性味甘淡之薏仁淡渗内湿,以气味雄烈之苍术宣散外湿,使病邪无所附着,速速去之。

本医案所示处方为专家面诊患儿后,结合四诊信息所开具,对小儿发热性疾病不具普适性,切不可照搬服用,以免贻误病情或者适得其反导致严重后果。同时,小儿发病容易,传变迅速,应及时去正规医疗机构进行干预,“截断扭



转”危重趋势。

### 中西退热之思辨

布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧西药常使患儿出大汗,迅速退热,有可能会造成脱水休克、电解质紊乱、低体温等不良后果;或是像本例所述热稍退后旋即反复,或无效。中药退热整个过程中仅有微汗,体温缓慢下降,最后脉静身凉,不再复热。《医宗金鉴·张仲景》中提出发汗的最佳状态为:“遍身黎黎,微似有汗者益佳,不可令如水淋漓。”中医认为:大汗伤阳,大汗伤津。即出汗过多损伤人体阳气和阴液。门诊常见布洛芬出汗退热病人出现怕风、自汗盗汗、乏力、月经量减少闭经等,均为表阳所伤、阴液亏损之象。因此,不管中医还是西医,均应把握好出汗程度,并及时补充水分、电解质。

中南大学湘雅医院中西医结合科  
副主任医师 崔寒尽

## 调理气血分五步走

中医认为,气血是人体生命活动的根本,因此,对于气血不足的人来说,要及时进行调理。那想要调理气血,该怎么做呢?

### 1. 调理脾胃

脾胃乃后天之本,气血生化之源。气血不足的人往往都脾虚,养好脾胃,气血的生成就会回溯正常,周身的气血也就运行通畅了。

在饮食上,可以适当多吃一些健脾开胃的食物,如南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等。其次,也可通过药物调理,如用党参、黄芪、白术、淮山药等。

### 2. 滋养肝血

《灵枢·本神》记载:“肝藏血,血舍魂”。简单来说,就是“肝储藏血液”,随着年龄增长,人的脏腑功能会不断衰弱,气

血不足,免疫力也会下降。

养肝就是养气血,主要从生活习惯上调理。“肝主情志”,首先就是不要郁闷和生气,不良的情绪会损伤肝脾,导致气血损伤;其次,“人卧则血归于肝”,要保证睡眠的充足,不要熬夜,作息规律。

### 3. 规律运动

当代人的生活、工作习惯,每天不是久坐不动,就是累到只想“葛优躺”。这种情况,时间一长就会导致体内气血衰败,且不能及时排出,体质下降,不能濡养人体。

适当的运动能够疏通经络,促进气血的运行。如跑步、打球、游泳、骑车等,都是不错的选择。

### 4. 劳逸结合

人的肢体运动靠气的推

动,气血不足的人,稍微动一下就觉得累。同理,过度劳累也会伤气,气虚就会逐渐导致血的生成不足,最终导致气血两亏。

注意,除了身体上的劳累,脑力劳累也会引起气血两虚,因此,要学会适当休息。

### 5. 药膳滋养

对于长期气血受损的人来说,中医食疗是滋补气血有效、快捷的方法。

中医用于改善气血不足的经典方有很多,如四君子汤,补气为主;四物汤补血,八珍汤气血双补。平时也可以通过日常的饮食调理,如常见的黄芪、当归、阿胶等,都是适合补气血的药食两用食材。

长沙市天马医院理疗科  
中医师 文凯

## 分享两方法 助你节后快速恢复元气

不少人在过年期间,说是好好休息,其实还不如上班过得规律。吃得多又杂,连续熬夜,马不停蹄地参加各种聚会,走亲访友……过完年后,身体都有一种“过度开散”的感觉:整个人的精神能量仿佛浮在上面,心和神还没来得及收回来,马上又要进入长时间的紧张工作状态了。这样的身心状态,不仅工作效率不高,身体堆积的小问题也会越来越多。年后如何快速恢复元气?下面给大家分享两种方法。

### 方法一:艾灸

取穴:涌泉、太溪、昆仑、承山。

作用:补充阳气,引气下行,阖收神气。这几个穴位都在下肢和脚上,又是通用穴位,比较安全,灸后不易上火,适合大部分人。在家就可以操作,点燃一根艾条用手拿着,对着穴位就可以。灸的时候,从上到下。可从中间腹部或背部命门穴开始,再灸承山穴,最后是昆仑、太溪或涌泉,有助于增加中下焦能量,提升正气。脚冷或腰酸、精神不足、睡眠不好的人,灸完会有改善。

### 方法二:食疗,花生糯米酪

食材:红皮花生、水、糯米3种,比例为10:6:3。

做法:花生和糯米提前泡12个小时,打成浆;再用筛子过滤一遍,倒入锅里,大火烧开,加点冰糖,小火熬到黏稠即可。

花生和糯米是两种最有元气的种子食材,用它们做一碗浓稠又香甜的酪,可补气血、精气、脾胃,好消化又不上火,可作为早餐之一。脾胃虚弱、气血不足的人特别适合。

湖南中医药大学第一附属医院  
肛肠科 龚维

## 颈肩腰腿痛 中医从根源调理

55岁的李先生没有明显诱因出现右膝关节疼痛,且日益加剧。笔者接诊查体后发现,李先生右膝关节局部皮温度较高,关节明显肿大,且伴有局部压痛;脉象弦数,舌苔略腻,舌有裂纹,舌尖红。遂诊断为风湿痹病,肝肾亏虚型。同时,超声结果显示,膝关节滑膜炎症明显,积液和滑膜增生清晰可见。

针对李先生的病情,笔者为他制定了一套综合的中医治疗方案。(1) 中药调理:刘氏膝痛方合四神煎。药用黄芪、当归、远志、牛膝、金银花、独活等,7付,水煎服,每日2次。旨在调理肝肾功能,祛除体内风湿邪气。(2) 火针疗法:2次,每隔3天1次。借助火针温通经络,散寒除湿。(3) 拔罐治疗:2次。活血化瘀,促进积液吸收和炎症消退。同时,建议卧床休息14天,避免过度活动。经过一系列治疗和调整,李先生膝关节疼痛明显减轻,肿胀也逐渐消退。

对于颈肩腰腿痛、风湿痛等各种痛症,临上目前主要有这些疗法。(1) 物理治疗:中医包含针刺治疗、手法治疗、灸法温通等。西医治疗有经皮电刺激治疗如中频治疗仪、牵引治疗、特定康复训练。(2) 药物治疗:这是缓解疼痛的常用治法,有抗炎药、镇痛药、外用药等。(3) 微创介入与手术治疗。(4) 心理疗法、康复训练等。

中医治疗颈肩腰腿痛症、风湿痛症,主要是运用中医整体观念,从根源上调理身体,中药、针灸、拔罐、刮痧等,科学综合运用,往往能收到意想不到的效果。

湖南省妇女儿童医院中医科  
主治医师 邓泽成 通讯员 黄倩