



编者按：目前正值初春时节，甲流感、腺病毒、耐药支原体、疱疹性咽颊炎等容易发生，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。本医案作者为中西医结合科临床医生，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。不多久身上没那么热了，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：“遍身皦皦，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，血质下降，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，八珍汤气血双主。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。吃得又多杂，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，膝关节滑膜炎症状明显，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，临床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