

中医经验谈

# 抽动障碍困扰孩子 中医标本兼治改善体质

近些年来，因抽动障碍就诊的儿童数量明显增多。这种疾病多见于5~10岁的儿童，男孩的发病率高于女孩，这不仅困扰着孩子，也给家长带来了诸多烦恼。近日，笔者就此咨询湖南妇女儿童医院中医儿科主任医师殷旭，了解中医对这一疾病的认识和治疗。

## 认识抽动障碍

抽动障碍是一种常见的儿童神经系统疾病，主要表现为不自主的、反复的肌肉抽动或发声。除了眨眼、耸肩，还可能表现为喉咙里发出“吭吭”声；突然甩头、扭脖子；重复说脏话或秽语。这些行为并非孩子故意为之，而是神经系统的一种异常反应。长此以往可能会影响孩子的日常生活，甚至影响学习和社交。

## 中医的认知

在中医理论中，抽动障碍被归为“肝风”“慢惊风”范畴。中医认为，孩子的身体就像一棵小树苗，需要充足的养分才能茁壮成长。如果先天禀赋不足，比如父母体质偏弱，或者后天喂养不当，比如饮食不节、睡眠不足，都可能导致肝风内动，从而引发抽动症状。具体来说，抽动障碍的病因可以分为内因和外因。

内因：多为先天禀赋不足、精血亏虚，导致肝阴不足，肝阳偏亢。

外因：包括感受外邪（如感

冒）、睡眠不足、压力过大、情志失调（如焦虑、紧张）、饮食不节（如过食辛辣油腻）、长时间屏幕暴露、疲劳等。这些因素相互作用，导致肝风内动，从而引发抽动症状。

## 中医治疗： 标本兼治的“组合拳”

与西医治疗相比，中医治疗更注重整体调理和病因治疗，不仅能缓解症状，还能减少复发。比如，通过中药调理、耳穴贴压等方法，治疗的核心就是“平肝熄风”，从根本上改善孩子的体质，缓解抽动症状。

晨晨就是一个典型的例子。11岁的晨晨5年前开始频繁出现不自主的喉中发声，被诊断为抽动障碍。他接受了西药治疗，但症状并未明显缓解。2020年6月，殷旭主任医师接诊了晨晨，发现他除了喉中发声外，还有频繁眨眼的症状。结合舌脉象和抽动频率，判断晨晨属于肝风内动、阴虚阳亢型抽动障碍。

殷旭开出了治疗方案：1. 中



药调理：以平肝熄风、滋阴养血为主，根据体质定制专属方剂。

2. 耳穴贴压：通过刺激耳部的肝、脾、神门等穴位，调和脏腑、缓解症状。

治疗初期，晨晨有些抗拒，但在医生和家长的耐心鼓励下，他逐渐放松下来。经过7剂中药治疗，晨晨喉中发声和眨眼的频率明显降低，注意力也更加集中。治疗4个周期后，至2021年7月，晨晨的症状近乎痊愈，学习成绩也逐渐回升。2025年3月，晨晨因春季多风诱发眼角抽动，但症状明显较5年前减轻。经过7剂中药调理后，症状再次得到缓解。

殷旭主任医师表示，抽动障碍虽然难以完全根治，但通过中医治疗和生活方式的调整，可以显著缓解症状。家长、老师和学校应共同努力，帮助孩子养成健康的生活方式。

通讯员 黄倩

# 糖尿病总反复？中医“内外兼修”助力控糖

糖尿病，这个在现代社会日益常见的慢性疾病，困扰着无数患者。很多患者都面临着糖尿病反复的难题，下面就来介绍一下老中医的“内外兼修”调理法。

## 糖尿病反复的原因

从中医角度看，糖尿病反复多与人体正气不足、脏腑功能失调有关。长期的饮食不节，过食肥甘厚味，损伤脾胃，致脾胃运化失常，水谷精微不能正常输布，就会导致血糖升高。而情志失调，肝郁气滞，也会影响脏腑气血的运行，使得糖尿病难以控制。从现代医学角度看，患者不规律的用药、不健康的生活方式以及未能控制好其他慢性疾病等因素，都可能导致糖尿病反复。

## 中医“内修”之法

### 1. 饮食调理

老中医强调饮食的节制与均衡。主食方面，可适当增加一些粗粮，如燕麦、糙米等，它们富含膳食纤维，能够延缓碳水化合物吸收，避免血糖的急剧上升。对于肉类，以瘦肉为主，如鱼肉、鸡肉，既能补充蛋白质，又不会给身体带来过多的脂肪负担。同时，要多吃蔬菜，像苦

瓜、黄瓜等具有一定降糖作用的蔬菜，可经常食用。

### 2. 中药调理

中医会根据患者的不同症状和体质进行辩证论治。对于气阴两虚的患者，常用的方剂有生脉散合六味地黄丸，其中人参补气，麦冬、五味子养阴，熟地、山药等滋补肝肾。通过调节人体的气血阴阳平衡，增加胰岛素敏感性，改善患者胰岛功能，从而稳定血糖。

### 中医“外修”之法

#### 1. 运动锻炼

适度运动是控制糖尿病的重要手段。像太极拳这种舒缓的运动，就非常适合糖尿病患者。太极拳动作缓慢，能够调节呼吸，促进气血运行，增强身体的代谢功能。在运动过程中，肌肉对葡萄糖的摄取和利用增加，有助于降低血糖；长期坚持太极拳运动，还能改善患者的体质和心理状态。

#### 2. 穴位按摩

人体上有许多穴位与调节血糖有关。首先是足三里穴，位于小腿外侧。按摩时，用拇指指腹稍用力按压，以穴位处有酸胀感

为宜，每次按摩3~5分钟。此穴可调节脾胃功能，增强身体正气，对糖尿病患者的整体健康状况有改善作用。还有三阴交穴，在小腿内侧，按摩手法以点揉为主，力度适中。经常按摩此穴能调节肝、脾、肾三经气血，有助于改善糖尿病患者的代谢功能。

### 中医“内外兼修”的协同作用

“内修”与“外修”不是孤立的，而是相辅相成的。饮食和中药调理从内部改善人体的脏腑功能，提高身体的正气，增强自身的抗病能力。而运动锻炼和穴位按摩则从外部调节身体的气血运行，促进新陈代谢。当两者结合起来时，能够更好地控制糖尿病，减少病情反复。

糖尿病并非不可战胜的“终身病”，老中医的“内外兼修”调理法，通过重塑身体平衡、改善生活方式，帮助患者实现血糖平稳。中医调理需循序渐进，建议在专业医师指导下进行，将传统智慧与现代医学结合，才能走出病情反复的困境，重获健康生活。

衡东县中医医院  
糖尿病诊疗中心 李政

## 内调+外治+情志+生活 中医调理乳腺结节四部曲

现代社会生活节奏快，工作压力大、缺少运动，加之易情志不畅，女性乳腺结节的检出率较前增高。不少女性看到“结节”二字就联想到癌症，陷入焦虑。其实，对此不必过于恐慌，中医自古就有调理乳腺疾病的智慧，通过疏肝解郁、化痰散结等方法，能帮助改善体质，缓解结节问题。

乳腺结节是怎么形成的呢？中医理论认为：“女子乳头属肝，乳房属胃。”脾胃相表里，肝气宜疏泄；怒伤肝，思虑伤脾，脾虚则痰湿内生；愤怒忧郁过度则肝脾受损，日久形成乳房结块而胀痛。中医治疗乳腺结节，主要以活血化瘀、疏通乳络、化痰软坚，及消肿散结、疏肝理气、调畅气机为主，能使结节逐渐软化、缩小，甚至消散。根据结节形成的原因，嘉禾县中医医院专家提出了“内调+外治+情志+生活”中医调理四部曲。

### 中药内服调理

治疗乳腺结节的中药方有夏枯消瘰散，主要有夏枯草、白芍、元参、川贝母、蒲公英、蛇舌草、王不留行、蒲黄、三棱等，具有清热解毒、疏肝理气、活血化瘀、软坚散结的作用。在治病的同时，中医中药可改善人体体质，达到未病先防、已病防变的作用。

### 外治法：疏通经络散结块

#### 1. 穴位按摩

膻中穴（两乳连线中点）：为气之会穴，具有宽胸理气、活血通络的作用。每天按压5分钟。

太冲穴（足背第1~2跖骨间）：又称为解气穴，具有疏肝解郁、行气止痛的功效。

气海穴（肚脐下方约1.5寸处）：为先天元气之海，有益气补中、气血顺畅、消散肿块的功效。

以上穴位可每天按压5分钟。

#### 2. 艾灸治疗

艾灸是一种温热疗法，可温经散寒、活血通络。治疗乳腺结节的常用穴位包括阿是穴、期门穴、血海穴等。

### 情志调理：肝气顺，结节消

避免生气，保持心情舒畅，不要过度焦虑。可以通过散步、听音乐、练习瑜伽等，调节自己的情绪。

### 生活方式调护

1. 健康的饮食习惯 饮食以清淡、易消化为主，避免过量摄入油腻、辛辣、高糖、高盐和刺激性食物。多吃新鲜蔬菜水果及牛奶、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。

2. 规律的生活作息 保持充足的睡眠，避免熬夜。

3. 适当的体育锻炼 适量运动可以促进血液循环，增强体质，提高机体抵抗力。可以选择太极拳、散步、八段锦等运动方式，避免剧烈运动。

中医调理需坚持3~6个月，在调理的过程中建议每3个月复查乳腺B超，对比结节变化；同时，对4A类及以上结节配合穿刺活检。同时要提醒大家，这些情况需及时就医：1. 结节短期内迅速增大；2. 出现乳头溢血、皮肤橘皮样改变；3. 伴有腋窝淋巴结肿大；4. 备孕前发现较大结节（因孕期激素变化可能刺激生长）。

乳腺结节就像身体发出的善意提醒，提示我们要调整生活方式。好心情是最好的散结药，要少焦虑、多微笑。同时，通过中医整体调理，改善肝郁、痰湿体质，很多小结节可以“偃旗息鼓”。

嘉禾县中医医院 马桂萍 刘佳