

换季腰上火烧火燎？

中西医“组合拳”教你治住这条“龙”

每到春秋季节，随着气温忽高忽低，各大医院皮肤科和疼痛科会准时迎来一拨“捂着腰进来”的患者，疼痛难忍。这病在民间有“缠腰龙”“蛇串疮”等不少俗称。这个病怎么治、痛怎么止、如何预防？中西医都给出了答案，我们一起来看。



“真凶”可能一直住在你体内

很多人会认为，由病毒引发的疾病是由外界传染引起的。其实，带状疱疹的元凶——水痘—带状疱疹病毒，可能一直藏在我们体内。

绝大多数人在幼时得过水痘，但痊愈后病毒并没有被彻底清除，而是沿着感觉神经，悄悄潜伏进了脊髓后根神经节或颅神经感觉神经节里。

平时，免疫系统可以抑制病毒，但一旦免疫力出现波动，例如在连续熬夜、精神压力大、换季时身体没适应过来等情况时，病毒就会沿着神经纤维“苏醒”，一路跑到皮肤，形成成簇的水疱，同时刺激神经，引发剧烈疼痛。

目前，我国每年新发带状疱疹超过600万例，约三成患者容易进展为带状疱疹后神经痛。这种疼痛可能持续数月甚至数年，严重影响睡眠和生活质量。

刺络拔罐、火针……中医止痛有妙招

“缠腰龙”“蛇串疮”，不仅名字听着吓人，痛起来也确实够呛。中医认为“不通则痛”，针对带状疱疹的疼痛，关键是给邪气找出路。

刺络拔罐是急性期见效较快的手段之一。医生在疱疹密集处或疼痛最明显的部位消毒后，用三棱针或梅花针快速点刺，随即拔上火罐，让瘀血和湿热毒邪随血而出。留罐5~8分钟，隔日一次。轻症往往一次治疗疼痛就能明显缓解。

中药外敷适合疱疹未破或已结痂的阶段。金黄散、青黛散用香油或凡士林调成糊状敷于患处，清热解毒、消肿止痛。金银花、连翘、蒲公英煎水放凉后湿敷，也能帮助水疱吸收。穴位贴敷在后遗神经痛阶段更有优势。有研究显示，中药穴位贴敷治疗带状疱疹后遗神经痛，总有效率可达84.2%，不仅能减轻疼痛、改善睡眠，还能调节免疫功能。常用穴位包括患侧夹脊穴、阿是穴、血海、神门等。

针灸方面，急性期以围刺为主，在疱疹周围下针，截断病势，防止蔓延，配合支沟、阳陵泉、太冲等远端穴位清利肝胆湿热。火针遵循“以热引热”的原则，点刺疱疹局部，排出热毒，对快速缓解灼痛帮助明显。梅花针可沿神经走向叩刺，配合拔罐或艾灸，对顽固性后遗神经痛有独特效果。

西医治疗抢时间，中医防范在日常

西医治疗带状疱疹的核心是抗病毒。一般发病后72小时内开始服用阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等，能抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程。药物选择与用量需遵医嘱。

疼痛明显时，轻中度可用布洛芬等非甾体抗炎药，中重度可能需要加巴喷丁、普瑞巴林等专门针对神经痛的药物。甲钴胺、维生素B_1等神经营养药物有助于神经修复，减少后遗神经痛的发生。

西医最直接的预防手段是疫苗。目前国内有两种带状疱疹疫苗：重组带状疱疹疫苗适用于50岁及以上人群，共接种2剂，间隔2~6个月；带状疱疹减毒活疫苗适用于40岁及以上人群，接种1剂。免疫功能低下人群不适用减毒活疫苗，应选择重组带状疱疹疫苗。既往得过带状疱疹的人，同样建议接种。

中医的预防思路更朴素，保持规律作息、适度运动、情绪平稳、饮食有节，在预防带状疱疹方面效果显著。全国政协委员、湖南中医药大学教授、中医治未病学科创始人何清湖提醒，带状疱疹的诱发因素中，情志不畅和过食辛辣厚味占了很大比重。换言之，少生一场闷气，少吃一顿重口味，可能就少一次发作。

带状疱疹发作期间，饮食要忌辛辣、油腻、海鲜、烟酒等，避免助长湿热。平时宜吃清淡易消化的食物，如绿豆、苦瓜、丝瓜、冬瓜，有清热解毒之效。恢复期可以适量吃山药、莲子、百合，帮助脾胃恢复运化功能。而在作息上，务必保证充足的睡眠，恢复免疫力。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

马年话“马药”⑪

马尾连：清热燥湿的“多面手”

云贵川藏的高山之上，海拔1500~3800米的山坡灌丛与林间草坡中，藏着一种特别的草本——马尾连。

关于马尾连，很多人会把它和黄连混为一谈，实际上两者是同科不同属的不同中药材。马尾连入药部位为毛茛科植物唐松草属的根及根茎，它的叶为三回三出复叶，细碎蓬松的花序绽放在山野，似散落在青山间一簇簇安静的焰火，根茎处密密丛生一大把细长红黄色或金黄的须根，酷似马的尾毛，“马尾连”一名便由此而来，又被当地人唤作马尾黄连、土黄连。

古典著作中，对马尾连有较多记载。《纲目拾遗》：“性寒，味苦。”《西藏常用中草药》：“清热解毒，祛风凉血，消炎止痢。治结膜炎、传染性肝炎、痈肿疮疖、痢疾，叶、花治关节炎。”《四川中药志》：“入心、肝、胆、大肠四经。”

关于马尾连具体的药方，下面从专业杂志中为大家例举几例。①治小儿伤风发热及麻疹将出：马尾黄连、蝉蜕、菊花、大力子、防风、薄荷、甘草，煎汤服（《四川中药志》）。②治痢疾、肠炎：马尾黄连九钱，木香三钱，共为细末（《新疆中草药手册》）。③治湿热呕吐：马尾连一钱半，吴茱萸四分，煎服（《青海常用中草药手册》）。④治红肿疮痈：马尾黄连二钱，水煎服及研末外撒或制成软膏外用（《云南中草药》）。这些药方只供大家参考，具体还需中医师根据病情辨证使用。

要提醒的是，马尾连属于苦寒之药，不适用于脾胃虚寒、孕妇、过敏体质者等，使用前需遵循医嘱。

长沙市第八医院药剂科
主管中药师 解园

守护心脏健康，中西医共护心血管

心血管疾病是危害国民健康的头号慢性病，高血压、冠心病、心绞痛、心力衰竭等疾病发病率逐年攀升，且呈现明显年轻化趋势。现代医学认为，高血压、高血脂、高血糖、吸烟酗酒、长期熬夜、肥胖、精神压力大是主要致病危险因素。从中医角度，心主血脉、主神明，心脉瘀阻、气血亏虚、痰浊内阻，均可引发心悸、胸闷、胸痛等心系病症。做好定期筛查，结合中西医综合调养，做到未病先防、既病防变，是守护心脏健康的重要手段。

中医认为，长期嗜食肥甘厚味，脾胃运化失常，易滋生痰湿，痰浊阻滞血脉；情志失调、思虑恼怒，肝气郁结，气机不畅则血行瘀滞；年老体弱、过度劳累，心气亏虚，会造成心脉失养。临床上不少胸闷心悸患者，多见气虚、血瘀、痰浊的病机，与现代医学动脉粥样硬化、心肌缺血的病理改变相互呼应。

很多心血管疾病早期没有典型不适，不能单凭感觉判断心脏好坏，规范的检查筛查能够尽早捕捉风险。基础筛查包含血压、空腹血糖、血脂全套、肝肾功能、普通心电图。普通心电图操作简便，可初步识别心肌缺血、心律失常；如果间断出现胸闷心慌，但普通心电图结果正常，建议完善24小时动态心电图，捕捉阵发性的心电异常。心脏超声可以直观观察心脏大小、心室壁运动、瓣膜形态及心功能，筛查心肌病、心力衰竭等结构性心脏问题。对于反复胸痛、高度怀疑冠心病的人群，可遵医嘱完善冠脉CTA，必要时行冠状动脉造影，这是诊断冠心病的金标准，能够清晰判断冠脉血管狭窄部位与程度。高危人群建议每年完成一次基础心脏相关体检。

在日常防护上，现代医学强调管控三高、戒烟限酒、坚持运动。中医同样注重整体调摄，从饮食、情志、作息多方面养护心气血脉。饮食上坚持低盐低脂，少吃油炸、甜腻食物，防止痰浊内生；可适当选用药食同源食材辅助调理：气虚气短、心慌乏力可少量食用黄芪、党参；胸闷痰多、身体困重可用山楂、陈皮；心烦失眠、心悸不安可食用百合、莲子。需要提醒的是，食疗仅为辅助调理，不可替代正规药物治疗。

情志调养对护心尤为关键，中医讲“怒伤肝，喜伤心”，长期焦虑暴怒、思虑过度，会耗伤心气、阻滞血脉，可诱发胸闷胸痛。日常尽量避免熬夜，熬夜易耗伤心阴心血，加重心脏负担。运动优先选择太极拳、八段锦等舒缓运动，调畅周身气血，更适合中老年人群，避免骤然高强度剧烈运动。一定要牢记心血管急症预警信号。出现胸骨后压榨样闷痛、紧缩感，伴大汗、心慌、呼吸困难，疼痛放射至左肩、后背、下颌，休息后不能缓解，要高度警惕急性心肌梗死，立刻拨打120急救电话，不要自行驾车就医。老年人、糖尿病患者心梗症状常不典型，仅表现为胃痛、乏力、气短，同样需要高度警惕。

已经确诊高血压、冠心病的患者，务必遵从医嘱规律服用降压、调脂等药物，严禁自行停药、减药。中医可辨证使用中药、针灸改善胸闷、心悸、失眠等不适，调理体质，但不能替代西医规范治疗，切勿轻信民间偏方。

心脏健康是日积月累养护出来的，中西医二者相辅相成，方能守护好人体这台重要的“发动机”。

邵阳市中医医院心病科 易莹