

■ 针灸推拿

畏寒怕冷 按“暖身穴”

入冬气温降低后，一些市民出现手脚凉、关节疼、怕冷畏寒等不适，专家指出，出现此类情况和气血不通畅有一定的关系。南京市中西医结合医院针灸推拿科的专家们向广大市民推荐三个“暖身穴”，建议大家有空不妨多多按摩，可以起到疏通经络、活血化瘀、御寒保暖的目的。

暖身壮阳搓涌泉 涌泉穴位于脚心部，用手掌快速揉搓，直到有热感为佳，每天早起和晚上临睡前，揉搓涌泉穴90下，接着揉搓各脚趾90下。中医学认为，人体诸多经脉都汇集于足底，与全身各脏腑、组织、器官都有密切关系。尤其是刺激涌泉穴，有益于补肾壮阳、强筋壮骨。坚持揉搓此

穴会促使手脚冰凉症状减轻。
温暖关节按合谷 合谷穴即老百姓常说的“虎口”，位置在拇、食两指之间凹陷处。像天寒引起的关节炎、肩周炎等都可以通过按摩合谷穴治疗。按摩合谷穴的频率约为每分钟30次左右，按摩穴位感觉出现酸、麻、胀即“得气”现象为好。孕妇一般不要按摩

合谷穴。
耐寒揉揉足三里 该穴位位于外膝盖眼下方三寸（四横指宽），胫骨外侧约一横指处。属于阳明经穴，阳明是多气多血之经，对于经络气血的通畅关系重大。如果能每天坚持按摩可以增加机体的抵抗力，提高人体的耐寒能力。

杨璞

舌光如镜面 服滋阴解毒汤

临床上，经常可见到有病人自觉口干咽燥、口中无味、舌体疼痛，有的伴有牙龈肿痛，无舌苔、舌面光滑如镜面。这种特殊舌质称为镜面舌。有镜面舌者病情重时舌头又干又红，舌体有裂缝，饮食喝水时有疼痛感，病人怀疑自己是不是得了不治之症，心情非常紧张。

镜面舌多见于感染发热、恶性肿瘤、甲亢、肝硬化、结核病、心力衰竭等病的重症以及贫血的晚期阶段。另外，有消化吸收障碍，维生素、烟酸等营养素缺乏时也可出现。

另外，镜面舌在老年人中也常见。中医认为，镜面舌是由于在疾病过程中过度耗伤了人体的正气，如气、血、精、津液等物质，以至气阴枯竭而产生的。本病是因燥而起，燥有内燥与外燥之分。外感温热或者外触毒物，积而成火可导致外燥。津液或精血亏损则形成内燥。

中医治疗镜面舌，应用滋阴泻火，养血解毒的方法。给以滋阴解毒汤：沙参20克，麦冬15克，元参30克，生地30克，黄芩15克，黄柏12克，花粉15克，玉竹15克，五味子15克，当归15克，乌梅12克，丹参30克，麦味丸、黄柏丸、逐瘀丸口服，有良好的效果。

山东省淄博市中医院 主任医师 曹元成

■ 成语填空猜中药

1. ()鱼落雁 宝马()车
 2. 如()在背 ()云弹雨
 3. 不()寂寞 毛()自荐
- (答案见下周)

上周答案

1. 青皮——本品为理气药。入药用橘的幼果或未成熟果实的果皮。具有疏肝破气，散结消滞之功。
 2. 厚朴——本品为理气药。入药用植物厚朴的干皮、根皮与枝皮。具有行气，燥湿，消积，平喘之功。
 3. 佛手——佛手柑，别名佛手，本品为理气药。入药用植物佛手的果实。具有疏肝，理气，和中，化痰之功。
- 长沙 徐俊本

切莫擅自配服药酒

最近，家乡一位32岁的农民因患有肩周炎，听信附近一个“土医生”的话，擅自配制了一种药酒，每次一酒盅服用，感觉略有效果后，又擅自超量5倍服，结果毒性发作，经抢救无效身亡，令人惋叹。后经专家鉴定，药酒的主要成分是中马钱子。

药酒是将中药用白酒或黄酒浸泡一段时间，去渣取液用来内服或外用以治病强身。内服类药酒常用祛风通络和补益，如风湿药酒、参茸药酒、五加皮酒等；外用类药酒还可以活血止痛消肿。由于药酒制作简便，又易于接受，所以有些病人为了治病或补益便自行配制、服用，甚至有些贪杯者

以此代酒饮。这对治病保健不仅无益，还可能惹祸。

用于配制药酒的药物多选择药性平、毒性小和易于浸出有效成分的药材，应在医生的指导下配用。毒性大的中药不用作配制内服药酒，特殊需要时应严格掌握配法和服用剂量。马钱子是有大毒的中药，功效是通络散结，消肿止痛，常用量0.3—0.9克（一日量），多人丸、散剂内服。其所含的番木鳖碱、马钱子碱等生物碱对中枢神经、消化、呼吸等系统均有明显影响。特别是番木鳖碱，成人用5—10毫克/次即可发生中毒，30毫克可致死。中毒者初有嚼肌及颈部肌肉抽筋感，咽下困难，全



身不安等表现，然后出现惊厥，最后可见血压增高、呼吸急促，以至昏迷致死。若加以酒浸，实际上更助其毒性。

擅服药酒生害的原因还有：一是发生轻度中毒时往往被误认为是酒精的作用而麻痹大意；二是补益性药酒与本人的“虚证”并不对症，结果会适得其反。

河南辉县市中医院 高学瑞

■ 岐黄传奇

王叔和起死回生美名传

济南 杨吉生

汉末至西晋期间，太行山下有个济州城，城里有家“济生堂”药店，这店里新聘了位坐堂医生。那坐堂的虽说初来乍到，治病配药颇具神通，特别精于内科诸症。

一天，济州城里有一家出殡，看那将将就就的殡仪，就猜得出是个贫寒之家。那口薄板棺材从济生堂抬过时，沥下几滴鲜血。正在柜前坐堂的先生瞥见血迹，陡然一惊，再定睛细看就大叫：“那出殡的，如何将活人往外抬？”出殡队里哀哭的，哀歌的，吹打的，各司其职，无人理会。坐堂先生一急，上前拉住拉灵幡的半

大孩子不放手，一连声地嚷道：“棺里是活人，棺里人没死！”出殡的队伍乱了套，几个后生以为他有意胡弄，扯住他就要打。吹鼓手中有个老者，见多识广，看坐堂先生不像作恶的，止住年轻人，唤过一位中老汉子叫他截夺。中年汉子姓午名逢生，棺里殓的正是他的妻子贾氏，年仅28岁，因产中血崩脱阳暴亡。当地风俗，年轻女子死于流血等症，统称“血光之灾”，为不连累家人街房，须及早入殓安葬。当日贾氏刚刚昏死，族中长者便硬张罗出殡。这午逢生中年丧妻，无限悲伤，听坐堂先生

一说竟也异想天开，甘愿开棺验尸。此言一出，几个愣小子一拥上前，“嘎吱”一声把棺盖撬开。坐堂先生抓起死者的人中、关元等穴，顷刻之间，那贾氏时而换气，继而呻吟，再而略睁双目，半欠身子意欲起。

这一件医案，顷刻轰动了济州城。一打听坐堂先生的姓名，才知道是太行山上的名医王叔和。一时间，一传十，十传百，把王叔和传成了当今扁鹊、再世华佗。种种奇异传闻，传到了都城许昌，王公大臣们便三聘五请，硬把王叔和弄到京都里当了太医令。

眼睛干涩药茶熏

看电视、电脑时间长了，双眼会“闹情绪”，干、涩、模糊，不适的症状都来了，怎么办？用药茶熏眼可以缓解眼睛干涩。清肝明目的菊花、补肾明目的石斛和枸杞子、明目通便的决明子和滋阴润燥的麦冬，都有明目功效。

药茶熏眼的具体做法是：像常规泡茶的方法一样，取以上五种药之任意一种，泡上，趁热放置眼前，

用茶的热气熏眼睛，持续大约10—15分钟之后，眼睛就会舒服多了。因为一方面，茶的热气能加快眼睛血液循环，另一方面血液循环又能促进药物成分吸收，从而达到明目的功效。

以上方法，对于老年人同样适用。但眼睛有炎症的人如结膜炎患者，要避免使用热熏法。因为热气可能会增加炎症的分泌物，对眼睛不利。

何蒲

桔梗葱白汤 治咽炎

连日来我老是感觉咽部不适、发干，咽部刺痒，还伴有干咳。看中医后说是急性咽炎，医生推荐了桔梗葱白汤。处方为桔梗6克、甘草3克、葱白2根。

桔梗葱白汤的做法是：桔梗、甘草置锅内先煮5至7分钟，之后加入葱白焗1至2分钟，趁热饮用，每日早晚各一次。此间勿饮酒、不吸烟，饮食避免辛辣、酸等强刺激调味品，多饮淡盐开水。连喝一个星期后，我的咽部不适感渐渐消除。

陈广智

中药热敷治疗颈椎病

治疗颈椎病的方法有很多，如牵引、理疗、推拿按摩、药物治疗以及手术治疗等，现笔者介绍一种中药热敷疗法，该法是集中药与理疗相结合的一种较为简便安全的治疗方法，对颈椎病早期和手术恢复期治疗很有效果。

配方 伸筋草15克，透骨草15克，五加皮10克，海桐皮10克，刘寄奴10克，红花10克，苏木10克，川断6克，黄柏6克，牛膝6克。

方法 将上药打成粗末，装入纱布袋，分为两包，每包加入白酒（有发热症状、骨刺重的改加白醋）20毫升，置入空罐内盖好，放入水中炖热后，先取一包热敷患部（颈椎病痛处），凉后再换另一包，轮流热敷40分钟，一月为一疗程。

功效 使增生骨质软化，以达到控制至消失。
注意事项 皮肤病或溃破者勿热敷。

该方法还可适应肥大性脊柱炎、椎间盘突出症、骨刺增生、活动不利、四肢麻木疼痛等骨质增生症。疗效显著，无毒副作用。

李仲雄

治肩周炎方

肩关节周围炎，是肩关节周围的筋腱发生损伤性、退行性病变，引起肩部周围组织粘连、疼痛，肩关节活动受限制，故称“肩周炎”、“冻结肩”。此病好发于五十岁左右的中老年人，故又称“五十肩”。防风根汤治该病有良效。

处方组成 防风根10克，白术10克，姜黄7克，生黄芪20克，嫩桑枝10克，当归10克。

方中防风根、桑枝善祛风邪而舒筋络；黄芪、白术补气散湿；当归、姜黄以活血通络，诸药合用，使风邪尽去，经络始通，则痹痛自止。在治疗中，如病程较久、肩关节活动障碍可加入浙贝母10克、白芥子3克、陈皮5克以化痰利气、散结通络。本方一日一剂，水煎，分两次口服。

病例介绍
患者陈某，57岁，右肩部疼痛三月余，夜间为甚，肩关节活动受限，不能自如梳头、穿衣，自行服用止痛片及按摩未好转，经检查诊断为“右肩关节周围炎”，予以防风根汤加浙贝母、白芥子、陈皮煎服，结合功能锻炼，服药7剂而治愈。

长沙市中医医院 主任医师 (湖南省名中医) 刘定安 献方

■ 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。