

家庭中医药

偏瘫患者家庭康复法

因中风或其它原因导致偏瘫后，患者往往痛苦不堪，甚至会对生活失去信心，家里人也很受累。因此，偏瘫后的康复锻炼很重要。我曾接手许多偏瘫患者，他们在我的指导下，病情基本上都有好转。我教他们的方法主要是锻炼上肢和中药熏洗。

上肢锻炼分成四个步骤，正好可以锻炼到指关节、腕关节、肘关节和肩关节这四个部位。

指关节锻炼法 人中风后，肌肉就会变得紧张，因此五指多攥在一起。患者可以每天用健手（健康一侧的手）的五指交叉入患手（瘫痪一侧的手）的五指中，并用健手向前推，使患手的五指张开。这样可以活动指关节。

腕关节锻炼法 健手的五指与患手的五指交叉握好后，再用健侧腕关节带动患侧腕关节向前后左右四个方

向转动。这样一来，前后左右四个方位都照顾到了，腕关节也得到了全面的锻炼。

肘关节锻炼法 双手抱拳做成揖状，伸展肘关节。

肩关节锻炼法 健手的五指与患手的五指交叉握好后，用力向上伸，缓缓落下，好像烧香拜佛一样。

做这一套操，便能把手臂上的六条经脉刺激个遍。并且，手部的六条经脉连接头部、心脏，因此等于说是梳理了全身的经络。

此外，中药熏洗能帮助患者更快康复，我开的方药为：甘草10克，桑枝30克，细辛4克，羌活、独活、白芍、当归、桑寄生各15克，桂枝、姜黄各



12克。每天用300毫升水，熬至150毫升，早晚熏洗患肢。这个方子具有破血行气、通经止痛的作用。

以上两法合用效果非常好，我从医20多年来，已经有很多偏瘫患者接受治疗而恢复了上肢功能，吃饭、刷牙、下棋、打太极都不碍事，生活完全能够自理。

河南中医学院一附院教授 王新志（何世楨整理）

中医常识

气，从广义来说，是一个哲学概念，是指构成世界的最基本物质，宇宙间的一切事物现象，都是气的运动变化而产生的。

中医学接受了这一唯物主义观点，认为气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，且主要通过脏腑组织机能活动来反映人体的生理、病理现象。从现代考虑，人体之气无非是指新陈代谢的机制（包涵结构与功能两个方面）及其所产生能量的总称。

从某种意义上说，气指生理功能，也指具有很强活力的物质。《类经·摄生类》曰：“人之有生，全赖此气。”其具体作用主要表现为五个方面：推动作用，温煦作用，气化作用，防御作用，固摄作用。

长沙市中心医院主任医师 黄建乐

中医的「气」指什么？

千家药方

红枣药用五方

治老年体弱、大便溏泻 于秋冬季节，每日食红枣5枚，煮小米粥时，加入红枣和山药适量，则补脾益气之力更佳。

治慢性胃炎 红枣炒至外皮微黑，然后掰开口子，每次3至4个，放杯内用沸水冲泡（可适量加糖），使水色变黄后每日代茶饮。此方含糖量高，糖尿病患者勿用。

治更年期综合征 妇女更年期烘热出汗、心神不定、情绪不易控制，可将红枣、淮小麦、甘草一起煎汤服。

治胃溃疡 海蜃、红枣各500克，红糖250克，将上3味熬成膏状即可，每日服2次，每次1匙。

抗过敏 生红枣洗净后内服，每次吃10枚，一日3次。可以治疗支气管炎、哮喘、荨麻疹、过敏性紫癜、银屑病、自体性湿疹、过敏性血管炎及其他过敏性疾病。

注意 湿盛脘腹胀满、积滞、龋齿疼痛者慎吃红枣。 马宝山主治医师献方

甘松外用治妊娠浮肿

甘松为败酱草科植物，其味辛、甘，性温。有温中散寒、理气止痛、醒脾开胃之功。外用可治跌打伤痛、脚气浮肿、霍乱转筋。现代用治妊娠浮肿，收效甚佳。

方法 取甘松100~300克，根据患者浮肿之轻重决定其用量，重者可酌情增加。加水适量，煮沸数分钟，去渣，待药液温度降至40℃左右时，擦洗浮肿处，每日1~2次，每剂可洗2~3次。

陈修源主治医师献方

金樱子 治轻度子宫脱垂

取金樱子干品700克，加冷水浸1天，次日用武火煮半小时，过滤取汁，再加水煎半小时，去渣，两次煎液混合，加热浓缩成700毫升备用。每次60毫升，温开水冲服，每日早、晚各1次，连服3天为一个疗程，隔3天再服一疗程。临床试治203例，服药1~2疗程后，痊愈16例，好转138例。治疗中部分患者有便秘、腹痛、小腹痛、下腹胀闷感等，个别发生咳嗽。经观察，对年轻、脱垂程度较轻，没有白带的患者疗效较好；而对脱垂程度严重、年龄大的患者，只能作为一种辅助治疗。

陈修源主治医师献方

友情提示
本版文章所列方药请在医生指导下使用。

川芎嗪可治「再障」

中药川芎提取物“川芎嗪”以其活血化痰的作用被中医界广泛应用于预防、治疗冠心病，华中科技大学同济医院血液科刘文励教授经过多年研究证实，川芎嗪还能有效治疗再生障碍性贫血。

刘文励教授在研究中发现，再生障碍性贫血病人的造血细胞受到损坏的同时，培育造血细胞的“土壤”也出现血管断裂、缺氧、水肿等损坏。基于这项研究，刘教授提出“植入良种还需改良土壤”的理论。湖北省荆门市的一位难治性贫血患者王某成为这项研究的首位受益者，经注射治疗后，只有正常人一半的血色素明显上升，两个月以后达到10克/分升，已接近正常人。

常虹



黄芩外用 减轻放疗皮肤损害

急性放射性皮炎是放射性治疗中常见的急性副反应。中山医科大学殷剑明等用单味中药黄芩外涂放射区的皮肤，证明可以减轻急性放射性损伤的发生。共选择110例经病理诊断为鼻咽癌并住院治疗者，随机分成治疗组与对照组。治疗组54例，对照组56例。两组均采用钴60常规照射。治疗组在对照组的基础上于放疗前1天开始使用黄芩水提取物（每克相当于生药黄芩7.5克），每天在放疗前及睡前将药均匀涂布在放射野的皮肤处，次晨将药洗去。结果显示，黄芩水提取物能明显减轻放射线对机体体表的损伤程度，而且本方法具有方便、无毒、防护效果好的优点。其机理有待进一步研究。

卫一鸣

孕妇要禁用和慎用哪些中药

中药的应用讲究因人因证用药，某些药物因具有损害胎元以致堕胎的副作用，而被列为妊娠禁忌的药物。根据药物对于胎元损害程度的不同，一般可分为禁用与慎用二类。禁用是指必须严格禁止使用。慎用是指在一定条件下可谨慎使用，但必须观察病情变化及用药后反应。孕妇禁用的大多是毒性较强，或药性猛烈的药物，如三棱、土鳖虫、川牛膝、马钱子、巴豆霜、水蛭、甘遂、玄明粉、芫花、大戟、闹洋花、牵牛子、轻粉、莪

术、猪牙皂、斑蝥、雄黄、射香等；孕妇慎用的包括通经去瘀、行气破滞以及辛热的药物，如大黄、制川乌、天南星、王不留行、牛膝、生姜黄、白附子、西红花、冰片、枳壳、枳实、穿山甲、常山、凌霄花、桃仁、硫磺、赭石、苏木、虎杖、卷柏、番泻叶、蟾蜍等。

凡禁用的药物，绝对不能使用；慎用的药物，则可根据孕妇患病的情况，斟酌使用。但没有特殊必要时，应尽量避免，以防发生事故。 龙荣

岐黄传奇

朱丹溪以情胜情治抑郁

济南 杨吉生

中医治病擅用心理疗法，古代医家有关这方面的内容丰富多彩，读起来妙趣横生，下面是名医朱丹溪治疗忧郁症的两种不同情志疗法。

逗笑疗法 元朝有一秀才婚后不久其妻暴亡，秀才悲痛欲绝，甚为伤感，忧郁成疾。历时半载，虽经多方治疗，毫无效果。一次，家人请来朱丹溪给予诊治。朱丹溪诊脉后说：“你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。”秀才听当代名医说出如此荒谬的话，不禁哈哈大笑。以后每当想起、谈起这事，这位秀才总是大笑不止。就这样一次又一次地开怀大笑，秀才的忧郁症竟不知不觉痊愈了。后来，秀才去拜谢朱丹溪，并询问缘由。朱丹溪说：“当时我是故意说你有喜，让你经常笑一笑，使你精神愉快、乐观，日子久了，你的病便自然不药而愈。”

激怒疗法 元末浙江兰溪某女出嫁

后，丈夫外出经商两载未归，女思念之。久之，寝食不安，整日困卧如痴，沉默不语，家人十分担忧。一日，巧逢朱丹溪路过家门，请朱氏诊治。朱氏见女面壁而卧，寸口脉弦，丹溪思忖良久，舒毫开方，嘱其家人待她走后再示女。朱氏走后，那女人见药方上书一首绝句：“庭院无梧桐，安得凤来仪；梦里贪口杯，临渊羡鱼苦。”读着，那女不由怒火中烧，破口大骂这“混帐郎中”，随即咳出几口粗痰后悲哭起来。家人遂按朱氏指点加以劝慰，并让其服下四逆散五味饮一剂，女始索食，后接其夫书信一封，言之速归。后月，其夫果归，女病愈。《内经》云：“思伤脾，怒胜思，悲则气消，悲胜怒”，丹溪从人的整体观出发，利用七情相互制约的动态观来调节脏腑气血阴阳，不愧为医林高手。

手脚冰凉按四穴

穴位按摩治疗手脚冰凉的原理在于：疏通经络、活血化痰、改善血液循环和新陈代谢。经常按摩以下4个穴位，有较好的疗效。

揉搓涌泉穴 涌泉穴位于脚心部，用手掌快速揉搓，直到有热感为佳。

揉搓劳宫穴 劳宫穴位于手心部。一手握拳，揉搓另一只手的手心部，直到感觉手心微热，再换另一只手，交替进行。

按揉气冲穴 气冲穴位于大腿根里



侧，此穴下边有一根动脉。先按揉气冲穴，后按揉动脉，一松一按，交替进行，一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。

按揉、拍打肾俞穴 肾俞穴位于两边腰眼，轻轻用力，两边各拍打100余次。

孙永刚