

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」



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、活血化淤、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