

家庭中医药

千家药方

长寿要穴足三里

在全身361个经穴中，足三里穴大名鼎鼎，被誉为“长寿穴”。据说，自唐代鉴真高僧东渡，把“灸足三里者得高寿”的养生秘诀传给日本后，便风靡东京。古东京有一个174岁高龄的长者受邀后被问及长寿之术，他回答：“每月月初连续灸足三里，始终不渝，仅此而已。”

这则传说听来虚妄，但却绝非空穴来风。从中医角度讲，足三里穴为足阳明胃经之合穴，作为胃经之主要穴位，足三里有理脾胃、调气血、助消化、补虚弱、强体力等功效，临床十分常用。

足三里穴位于小腿前外侧，在外膝眼下3寸，胫骨前嵴外1横指处。双侧小腿各一。灸足三里古称“保健灸”、“长寿灸”，主要用来养生保健，防病强身，以达长寿之目的。有研究证明，灸该穴有提高机体免疫力，双向调节血中红白细胞，调节肾上腺皮质激素分泌，降低纤维蛋白原和纤维蛋白降解物等作用，有利防病抗衰。

具体灸法 可采用艾炷灸或艾条灸。前者是将艾炷直接放在穴位处皮肤上，点燃后，热力会逐渐向肌肤渗透，直至局部感到温烫为度。若有烧灼疼痛感可及时掐灭艾炷或用手拍打穴位周围。一般每次每穴连续灸5-9壮。后者是手持艾条，点燃一端，将其先靠近穴位处皮肤，感到温热后，慢慢提起，至距离皮肤约3-4厘米处，保持不动，使局部有持续热感。一般每次每穴灸10-15分钟。

河南辉县市中医院 尚学瑞



阳痿患者常常会自己服用一些补肾壮阳的药物，结果有人反而越补越严重，这是为什么？

从中医角度讲，阳痿有很多临床证型，肾阳虚只是其中一种，表现为腰膝酸软、怕冷、大便稀。这种情况多数是由于纵欲过度，耗伤肾阳所致，这时可以选用补肾壮阳的各种中药，如鹿茸、人参、鹿鞭等。

阳痿可由于思虑过度，耗伤肾阴所致，表现为腰膝酸软、失眠多梦、怕热。这种类型则应选用清心滋肾的药物，如生地、白芍、山萸肉。如果盲目地服用补肾壮阳的药物，就会适得其反，使病情加重。

盐敷肚脐固精止遗

性功能下降，是很多中年男性懊恼的问题。中医男科医师有时会建议这些男性试试盐敷肚脐。

食盐敷脐，可以调整脏腑功能，促进机体新陈代谢，增强人体免疫力。对于男性来说，尤其对增强性能力有益。不少上了年纪的男性朋友，由于先天之本的肾精不断耗损、衰竭，阳气逐渐耗散，将食盐炒热，用布包住敷贴脐部或烫覆腹部，可以起到补肾、补心、补脾的功效。肾藏

精、心主神、脾统血，肾与心、脾皆得益而不亏虚，自然有利于固精止遗，防治早泄。

食盐敷脐，操作简单，用大粒食盐500克，锅内炒热后，用布或毛巾包住，趁热敷贴肚脐上。每晚一次，每次30分钟，7次为1疗程，4个疗程即可显效。应用时，注意多包几层布（毛巾），以免烫伤皮肤。

李志文

岐黄传奇

徐灵胎巧救产妇

济南 杨吉生

徐灵胎是清代乾隆年间著名的医学家，有着丰富的临床经验和很高的医学理论造诣。

据《洄溪医案》载：苏州一顾姓官员的弟媳，产后恶露不下，小腹结块疼痛难忍，胃脘作胀，不思饮食，大便秘结，发热汗出不退，烦躁不安。服了几个医生的方药，病情都毫无转机。最后，请徐灵胎救治。徐氏诊察后说：“此产后血鼓胀也，乃淤血凝结于内所致，病情危重，非寻常药所能治也。”经过缜密思考后，他开出了一个寒热并用，攻补兼施的处方，由肉桂、黄连、人参、大黄、五灵脂五味药组成。药服下后仅几个小时，病人的诸症就

得到缓解，病情大有好转。接着病人继续服用他开的药，数日后就痊愈了。

一些医生向他请教组方用药的道理。他笑着说，治病要博学多思，随机应变，不能死守常规。我的治疗法则，正是利用这几味药互相制约的作用，才能攻淤通便而不伤正气，清热而无过于寒凉之弊，扶正而不致碍胃作胀。至于“人参最怕五灵脂”嘛，产妇有病则病受之，不会发生毒性作用。现在产妇病好了，说明这个治疗法则是正确的。大家恍然大悟，对他的高明医术与卓越见解，更是佩服得五体投地，交口称赞。

治精神分裂症 验方五则

1、苦参酸枣煎 取苦参30-60克，酸枣仁30克，水煎，睡前20分钟服，半个月为1疗程，一般1-2个疗程即可好转。本方对精神分裂症失眠，伴火热亢盛者疗效满意。

2、黄连解毒汤加味 取生石膏150克，生大黄、青礞石、夜交藤各60克，芒硝（兑服）、青皮各30克，黄芩、黄柏各20克，黄连、山梔仁、龙胆草各15克，水煎，早晚服用，半个月为1个疗程，一般1-2个疗程即可好转。本方对火热亢盛之体，如见面目红、面赤、苔黄、便秘、尿红者，疗效明显。

3、二至丸加味 取女贞子、旱莲草、麦冬、丹参、百合各30克，生地、元参各60克，陈皮15克，水煎，早晚服用，半个月为1疗程，一般1-2个疗程即可好转。本方对阴虚火旺精神分裂症患者（如有盗汗、手足心热、舌红苔黄及苔剥等）疗效满意。

4、达营汤 取三棱、莪术各60克，赤芍、生大黄各30克，水煎，早晚服用，一个月为1疗程，一般1-2个疗程即可好转。本方对各种精神分裂症兴奋躁动、打人骂人、幻觉妄想，经西医治疗效果不佳者，疗效满意。

5、壮阳汤 取附子、肉桂、干姜、巴戟天、淫羊藿、仙茅、川椒、党参、黄芪、陈皮、炙甘草各10克，熟地、龟板15板，水煎，早晚服用，一个月为1疗程。使用本方以苍白无神、呆滞少动、嗜卧终日、音低语简、情感淡漠为主，如见兴奋躁动及打人骂人、便秘、尿黄者忌用。

江西省南昌市洪都中医院主任医师 王豪献方

治慢性鼻炎方

白芷、白芍各20克，桂枝、甘草各10克，蜈蚣1条，研末，每次3克，口服2次。

陕西省中医药研究院主任医师 洪文旭献方

头发烧灰治鼻出血

鼻出血不止时，患者可以取自己的头发烧成灰，吹于鼻孔内。许多患者一两次即可痊愈。

河北省沧州乾坤中医研究所 执业医师 马俊华献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

相关链接

针刺足三里 善治胃肠病

除养生延寿外，足三里穴治病用途广，甚至有“治病离不开足三里”之说。该穴可治胃痛、呕吐、嗝噎、腹胀、腹泻、痢疾、便秘等胃肠病证，下肢痿软、股膝酸痛、膝关节炎、坐骨神经痛等下肢病证，癲狂等神志病证以及乳痈、肠痈等外科病证，尤以治胃肠病证、下肢病证为首选，可按压、可针刺，虚寒类病症可灸灸。针刺常直刺1-2寸。

攻克颈椎 腰椎病 骨刺重大突破

美国新药 震撼问世 各地均可货到付款

颈、腰椎病这一医学难题已被攻克！由美国诺泰生物药业集团与中国国际颈椎腰椎病研究中心强强联手，从人体多学科着手，采用世界上最先进的生物分子融合技术，首个运用海洋生物和天然草本植物的提取物配伍，成功研制出治疗颈、腰椎病的特效新药——诺泰·椎康愈骨胶囊。该药经空总、协和、同济等各大医院临床验证，其疗效超出同类药品50-60倍。目前已成功治愈患者数十万例，其具有以下特点：

1、其超微渗透性能使药物直达病灶，修复受损的纤维环独含的HUE溶解因子能使突出物和增生物的溶解、回缩、消除突出物对神经的压迫。2、可显著抑制和降低毛细血管通透性，快速修复颈椎、腰椎、关节筋膜、软骨膜、关节软骨、骨基质、神经等六层组织屏障，使炎症渗出减少，彻底消除病灶部位的肿胀、疼痛、僵硬和麻木感。3、无论患者的病史多长，病情多重7-10天即有明显疗效，一般患者3-5疗程可康复。该药是世卫组织在中国地区指定治疗颈、腰椎病、骨质增生、坐骨神经痛的专用药。其安

全性通过了国家权威部门的严格检测和认证，(6.15)激光电码防伪，患者可放心使用。

郑重承诺：凡购买本药品的患者我中心一律发放康复手册信誉卡及签约治疗合同书(此合同书受法律保护)建立个人病例档案，十天无效全额退款，十年内复发可免费用药直至康复。

爱心公告：为庆祝诺泰·椎康愈骨胶囊的成功问世，美国诺泰药业集团联合我中心特举办蓝丝带慈善救助大型优惠活动，即日起药费优惠50%并实行买2赠1、买3赠2，各地可免费邮寄、货到付款。

24小时康复热线：010-60139251

免费订购热线：400-6682-699

详情可登入官方网站：www.hyzo10.net

(可网上订购)

亚洲地区技术指导及分装机构：中国国际颈椎腰椎病研究中心。

地址：北京市顺义区顺平南路58号

京药广审(文)第200908016 本广告长期有效

强肾养骨 生髓壮骨 国家卫生部 全国骨病防治工程指定用药

十五年股骨头坏死好了

全国3658城市实行送药上门 药到付款

股骨头坏死世界性医学难题已被攻克，结束了股骨头无法根治的历史。

研发背景：由全球医学最高奖——诺贝尔医学奖获得者斯丹尼科恩教授率领的英、美六国骨病攻关小组和我国权威的“中国国际骨病病理医学研究总院”依托英、美现代化实验室，专门针对“股骨头坏死再生障碍及‘营养、修复、生长’课题进行攻关。终于获得全新突破！成功研制出既能激活死骨死腔，又能促进新骨再生的纯天然海洋生物制剂——诺尔·强肾活骨素。

诺尔·强肾活骨素已成功治愈国内外数十万患者，其疗效主要体现在5个方面。①迅速分离、溶解致病病根“微血栓因子”，有效加强周围组织的血氧供应，活化骨关节。②快速清除血液中的淤积和毒素，增强活骨细胞吞噬骨细胞能力，迅速逆转肿胀、疼痛、跛行、活动受限等症。③有效激活缺血的血细胞，促进骨骼的再次生长。④全面修复、滋养因长期服用其它药物而受损的组织器官。⑤费用少，疗程

短，不论病史长短，一般10-20天明显见效，3-5个疗程可康复停药。对强直性脊椎炎、风湿、类风湿、腰椎间盘突出等骨病亦有显著疗效。

诺尔·强肾活骨素由中国质量检验协会、中国保护消费者基金会提供防伪标识！

特别提示：诺尔·强肾活骨素是目前世界卫生组织指定治疗骨坏死愈后不反弹的绿色药。“救助亚洲地区骨病患者康复工程”全面启动！活动期间药费优惠50%，且买3送1，买5送2并发送免费治疗金卡。10天无效原款退回。10年内偶有复发凭金卡享受免费指导治疗。(活动截止7月15日)

专家热线：010-60883723

010-60883783

门诊地址：北京昌平外环路108号

亚洲地区技术指导及诊疗机构：中国国际骨病病理医学研究总院

官方网站：www.gtgkfw.net