

中医治咳 因“症”而异

中医治疗咳嗽的精髓在于因“症”而异。

风寒咳嗽:常吐稀痰,并伴有头痛、鼻塞、流鼻涕、怕冷或发烧等症状,治宜疏风散寒、宣肺止咳,可取杏仁10克,生姜3片,白萝卜100克,水煎服,每日早晚各1次,或在生姜红糖水里加两三瓣大蒜一起煮,文火煮10分钟即可,均具有祛风、散寒、止咳的功效。

风热咳嗽:伴有发热、口干、吐痰不爽、咽喉痛、怕风等症状,治宜疏风清热、利咽止咳,可取鲜藕、梨各适量,榨汁后混合在一起,早晚各服1杯,或取白萝卜1个,将其洗净,切五六片,放入锅内,加水适量,大火煮开后,再改用文火煮5分钟,待温度适宜时服用,均具有顺气化痰、消食健胃、清热生津的作用。

(健花)

择时“揉穴” 能美容

中医认为,“男为阳,女为阴”,“阴血为女性之本”。在小腿内侧,有一个穴位叫三阴交,它和女性的阴血密切相关,是女性美容养生的焦点所在,在不同时间段按揉此穴位,还能起到不同的保健功效。

11时 消疹、排毒祛湿

人体皮肤之所以容易过敏,出现各种皮疹现象,多是由于体内湿气、内毒素淤滞太多所致。每天11时,按揉左右腿的三阴交穴各20分钟,对治疗各种皮疹大有裨益。

11时到13时 调节血压

每天这一时段,按揉左右腿的三阴交穴各20分钟,对血压具有良好的调节作用。

17时到19时 防治妇科疾病、滋阴补肝肾

每天这一时段,用力按揉左右腿的三阴交穴各15分钟,具有促进子宫和卵巢血液循环的功效,可防治各种妇科疾病;按揉各20分钟,能起到滋阴补血、增强肝肾功能的作用,有效改善女性性冷淡。

21时 健脾、收紧皮肤、防止出现双下巴

夜生活过多、饮食无规律等不良生活习惯可导致脸部肌肉过早松弛下垂,每天21时左右,按揉左右腿的三阴交穴各20分钟,具有健脾、收紧脸部皮肤、防止出现双下巴的功效。

21时到23时 调经、祛痘、祛斑、去皱

女人脸上长斑、长痘、皱纹增多等,多与月经不凋有关。每晚这一时段按揉左右腿的三阴交穴各15分钟,具有调经、祛斑、祛痘、去皱等功效,还有助于治疗脾胃虚弱、消化不良、腹胀腹泻、全身水肿等症。另外,能增加心脑血管血流量,对防治冠心病、脑中风等疾病具有一定作用。

一般来说,坚持按揉一个月就能看到明显效果。

取穴方法:三阴交穴在小腿内侧,内踝尖(脚眼)往上三寸(中指第二节的长度为一寸)处。

(沈媛)

中医知识

中药方能防手足口病

近日,卫生部新闻发言人指出,目前中国手足口病已进入流行期,今后一段时间疫情将进一步发展,防控形势十分严峻。有统计数据显示,2010年中国累计报告手足口病例近2万例,比去年同期上升了38.26%,其中重症2119例,死亡94例,仅河南省手足口病就报告20143例,死亡9例,发病人数和死亡人数都占全国的10%左右。

而早在3月30日,我省中医管理局就公布了两个中医药预防手足口病参考处方。据我省中医管理局有关负责人介绍,去年他们就公布了这两个

中药方,疗效不错。建议各级中医医院参考处方,并结合当地气候特点、居民生活饮食习惯、手足口病疫情等制定预防处方。两个预防参考处方分别是:

处方一:白菊花6克,芦根15克,白茅根10克,生甘草6克;处方二:金银花6克,麦冬10克,生苡仁10克,生甘草6克。煎煮方法为加清水浸泡30分钟,煎煮20分钟,留取药汁200毫升。

省中医学院第一附属医院负责人介绍说,处方一偏重于清热解毒,处方二则偏重于清热利湿,如果舌苔发红,最好用第一个处方;如果舌苔发白、厚

腻,就建议用第二个。两个处方的剂量以3岁到7岁幼儿一天预防剂量为标准,其他年龄幼儿可酌减服用。服用方法是首次服用连服一周,每日一剂。之后每3日服用一剂,每次服用50毫升到100毫升,每日2次。

首都医科大学附属东直门医院的一位主任医师说,手足口病属于中医“温病”范畴,这两个方剂都有清热解毒、生津化湿的功效,能起到一定的预防作用,但需注意,脾虚腹泻的孩子应减量或停用。此外,日常生活中预防也十分重要,应尽量不让孩子去人多的地方,勤洗手,多喝开水,多通风,勤



晒衣被。此外,饮食宜清淡,忌食辛辣等刺激性食物。

(本报综合)

看中医不是算命

□记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

大多数人看医生会先说清自己的病情,而有些人却让医生猜自己的病情。

现代人看中医喜欢一上来就让医生号脉,往往是捋起袖子说:“你先号号脉吧,你说我有啥病。”这架势好像医生是个算命先生,手往脉上一搭就能知道你得了啥病。

市第一中医院未病咨询

中心主任赵继红表示,在门诊的确能见到不少患者,一上来就让医生猜自己有啥病。他们这样做的目的无非是为了试探医生的医术水平高低,如果医生诊断的病症与自己的病症是相符的,他们会由此判断医生的水平较高。中医讲究望闻问切,也就是说从你走进诊室时,医生就已经从你的体

形、皮肤颜色、口气等信息来进行判断,经过详细询问病情后,继而最后号脉。

由此可见,中医为病人看病时,要综合各种信息来确诊病情,绝不是单纯依靠号脉就可以完成的。疾病所表现的症状可能是单一的,也可能是多样的。比如,脾胃虚寒通常所表现出的症状有口淡、流口

水、大便稀、腹胀等症状。有时脾胃虚寒会因为脾脏运化功能弱,而导致大便干。患者前来看中医自己不说明病情的话,会使医生不能充分了解患者的信息,不能更好地对症下药。患者最终耽误的还是自己的治疗。

正确认识中医药⑤

猛药:用对治病 用错致命

有句老话叫“猛药起沉疴(沉疴即久治不愈的病)”。一些“猛药”的确对某些疑难杂症有奇效,但要尽其效而不显其“猛”,服用时需更讲究些。

常见猛药有:斑蝥、壁虎、鸦胆子、马钱子、蟾酥、银朱、川乌、草乌、白果、天南星、雷公藤、硫磺、雷丸、细辛、明矾、砒石、白附子、泽漆、巴豆、雄黄、附子、山慈姑等。

煎煮有方。所有的猛药都需要经过适当的煎煮,以消除或减低毒性。如附子需要煮沸

一个小时以上,否则就易中毒;全蝎的毒素在加热过程中被分解,所以熟食没毒,但若饮全蝎酒则很危险,因毒素可能在酒中充分溶解出来。

煎煮的器具也很重要,以陶器为妥。金属器具由于化学性质不稳定,可能会与药物发生化学反应,轻则影响药效,重则加剧毒性。所以,处方含有“猛药”的,一定要问清楚煎煮方法。

使用有度。有些中医较多地使用附子等温热药,剂量往

往偏大,临床疗效也很显著。许多猛药如草乌、细辛、斑蝥、蟾酥、砒石等,药性猛,且治疗量与中毒量很接近,稍有不慎,就会导致中毒。猛药中毒病例中,用量过大者占首位。

有经验的老中医在开出以大剂量附子为主药的方子前,肯定会确定病人体质,用药过程中还要常调整。因为每个人能承受的剂量相差甚大,中药药典也常难以界定中毒剂量。而有过敏体质者,用猛药须格外留心。

配伍得当。有些中药本身毒性不大,但若与“猛药”配伍不当,便会产生制约或相反作用而加剧其原有毒性。如附子或乌头中毒的病例中,便有因附子与麻黄配伍而引起者,但将麻黄去掉,附子保持原量,却未发生中毒。

使用猛药,即使严格遵照医嘱,也要严密观察服药后的反应,发现问题及时送医院。送病人去医院时,要把服用的药一并带去医院,以便医生判断。(麻瑜)

滋阴派 补土派 攻下派 寒凉派

中医治病“殊途同归”

□记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

俗话说“条条大道通罗马”,看中医治病也是如此。不管医生从调理哪种脏器入手,最终目的是将患者的病治愈。

近日,一个女患者看了许多中医,可每个中医对她的诊断结果都不一样。有的医生说她是胃火,有的医生说是肝火,有的医生说要滋补调理等。这个女患者很想搞明白自己到底是哪种病症,为何每个医生诊断的都不一样。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,在人们的印象里,看病只能有一个诊断结果是正确的。尤其是对于西医来说,许多病人的病症是一样的,用同一种治疗方案即可。而中医却不是这样,患同一疾病



的患者也有不一样的地方,而每个中医都会有不同的治疗方法。

金元时期中医分四大流

派:滋阴派,疾病是由阴常不足阳常有而导致的,要从滋阴入手调理;补土派,从调理脾胃入手;攻下派,人体是因为邪气

有余才导致生病,所以要先去邪然后才扶正;寒凉派,一切疾病都火气造成的,多从降火来治疗疾病。不懂的人也许会奇怪,寒凉派是不是只治热病,不治寒症引起的疾病。同样,滋阴派是不是只治体虚的患者。

其实,这四大流派中医都有自己成熟的理论和实践,无论从哪里入手,最终目的是治病让患者痊愈。打个比方说,从洛阳到西安,可以乘坐火车,也可以乘坐汽车,无论采取哪种方式,都会殊途同归到达西安。这也就是不同的中医,为患者诊断病情时会出现不一样的诊断结果的原因。