



辨证治疗夏季热

甘草1克,粳米9粒,水煎服。烦躁不安重者加茯神3克,沙参6克,以镇心安神、清热泻火;纳差者加白术6克,茯苓6克,以健脾和胃、益气养阴;高热烦渴者加玉竹6克,生地黄6克,天冬6克,以养阴生津、润肺清火;欲呕者加砂仁1克,以醒脾行气和胃;胃热者加石膏9克,以清热泻火、消渴;苔黄者加金银花、连翘各6克;苔白腻者加藿香3克,以清暑化湿;头痛者加牛蒡子3克,薄荷3克,以清头目、发散风热。

克,莲子心6克,玄参6克,天花粉3克,附子3克,益智仁6克,桑螵蛸6克,水煎服。烦躁、舌红赤者加淡竹叶6克,生地黄9克,以凉血、清心火;纳差者加白术6克,怀山药9克,以健脾益肺;高热不退者加生地黄9克,犀角0.6克,冲服以清热凉血、泻火生津;肾亏虚者取金匱肾气丸加减,以温补肾气;神昏谵语、舌紫绛者取神犀丹加减,以清热、凉血解毒。

中成药可选用小儿回春丹,每次1丸,每天1~2次;或小兒紫翠丸,每次1丸,每天2次;或痧药,每次5~10粒,每天1~2次,研成末吹鼻取嚏;或温脾固肠散,每次1~2袋,每天2次。

夏季热是一种对小兒危害较大的疾病,可以采取以下措施进行防护:保持居室空气清新及流通;保持环境卫生,对房室内小孩排泄物、呕吐物等及时清除并消毒;在饮食上,宜选取细软、易消化、营养高的食物,忌油炸煎烤及辛辣等刺激性食物,忌发物,如虾、笋等;加强体质锻炼,预防各种疾病。(缪茂军 冀红)

夏季热是婴幼儿特有的一种疾病,西医学称之为暑热症。本病多见于6个月~3岁的婴幼儿。中医认为,患儿禀赋不足,不能耐受夏季炎热天气的熏蒸,暑气乘虚侵袭而发病。临床以入夏后长期发热、口渴多饮、多尿、汗闭为特征。根据症状,可分为暑伤脾胃与下虚上盛两型。

暑伤脾胃

症见渐起发热,热型不定,烦渴不宁,口唇干燥,多饮,尿多且清,少汗或无汗,体倦乏力,舌红,苔薄白,指纹紫,脉滑数。

治宜清暑益气、养阴生津。取清暑益气汤加减:取西洋参1克,知母6克,石斛6克,麦冬6克,竹叶3克,黄连3克,鲜西瓜翠衣15克,荷梗3克,

下虚上盛

症见慢性病容,面色苍白,精神萎靡,发热持续,烦躁不安,食欲不振,下肢清冷,小便清长,大便溏薄,舌淡,苔少,指纹紫红,脉濡细而数。

治宜温下清上、寒温并用。取清上温下汤加减:取金银花6克,连翘6

治妊娠病验方

妊娠恶阻

主症:孕妇厌食、恶心、呕吐。

方药:川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,党参15克,白术10克,茯苓15克,木香10克,神曲10克,麦芽10克,山楂10克,甘草5克。

羊水过多

主症:孕妇中、晚期腹大异常,胸膈满闷,手足面目浮肿,属脾胃阳虚。

方药:川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,白术20克,茯苓30克,附子10克,桂枝10克,大腹皮15克,甘草5克。

羊水过少

主症:孕中、晚期腹部腰围增长慢,腰发软,腹部不适,属肝肾阴虚。

方药:川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,人参10克,山药20克,山萸肉20克,熟地黄20克,甘草5克。

滑胎

主症:连续多次发生自然流产,多见腰膝发软,少腹重坠,属脾胃两虚。

方药:杜仲10克,川断30克,桑寄生30克,菟丝子30克,黄芪30克,党参20克,白术20克,山药20克,熟地黄20克。见血者加仙鹤草30克。(张德翼)

盛夏时节 少苦增辛养肺气

炎夏来临,清热消暑成了重中之重。但同时,按照中医养生学理论,还要吃对东西,以免伤了肺气。

药王孙思邈曾把饮食与季节的变化联系起来,根据季节的不同和身体的营养需要,将平日里的三餐转变成一种养生健身的方式。他在《千金要方》中就提出:“夏七十二日,少苦增辛,以养肺气。”

省苦增辛,即少食苦味,多进辛味。中医五行学认为,夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等功用,却会助心火而制肺气,因此在夏季不建议多吃。由于心火能够克肺金,而辛味归肺经,所以在夏季,尽管天气热,人们仍可以适当多吃些辛味的东西,如辣一些的萝卜以及葱白、姜、蒜等,可补益肺气。肺气虚的人更应如此。

当然,也需要结合现在的实际情况进行调整。如今,湘菜、川菜等辣味食物走俏全国,人们的食辣水平节节攀升,过于强调“增辛”就可能过犹不及。从理论上说,辣椒的辣属于中医所指辛味中口感偏重的一种,不应多食;而葱、蒜或其他辛辣菜品相对温和,可适当多吃。如此,才能真正达到养肺气之效。

高温天气下,别让心脏“中暑”

河南省中医药研究院心内科 李秋凤

老张患冠心病多年,病情一直很稳定。但是,最近天气炎热,他经常感觉心脏不舒服。专家给出6个小妙招,帮助老张这样的患者,在高温天气下预防心脏“中暑”。

一、防暑降温。户外活动最好选在清晨或晚上较凉爽时进行,切忌在烈日下锻炼。活动强度要适量,时间不宜太长;当天气闷热、空气中湿度较大时,应减少户外活动,多在家中休息;老年人在上午9点到下午3点之间尽量不要外出;天气闷热时,室内可以开启空调,但温度不要太低,时间不要过长,一般以26摄氏度左右为宜。

二、生活规律。夏夜暑热,人们一般晚间入睡较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠不足。

三、合理膳食。在夏季,人的消化功能减退,食欲下降,提倡清淡饮食,晚餐不宜过饱。多吃一些黑木耳,可有效软化血管,降低胆固醇水平,降低血液黏稠度;多吃绿叶蔬菜和含胡萝卜素多的水果,有助于减轻动脉粥样硬化;适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。

四、补充水分。在夏季,人体出汗多,要多喝水,及时补充水分,一定不要等渴了才喝水。每天要喝好3杯水,即睡前半小时1杯水,半夜醒来1杯水,清晨起床后1杯水。最好喝凉



开水,也可以喝一些淡盐水、绿茶、绿豆汤、菊花茶等,既可补充水分,又能清热解暑;少喝含咖啡因的饮料,不要一次大量饮用冰冻饮料。

五、心态平和。中枢神经的应激反应可使小动脉血管异常收缩,导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强,使冠心病患者缺血、缺氧,从而诱发心绞痛或心肌梗死。心脏病患者要保持良好的心态和乐观情绪,尽量避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激,避免参加炒股、搓麻将等刺激性较强的活动。

六、戒烟限酒。医学研究表明,尼古丁可使血液中的纤维蛋白原增多,导致血液黏稠,易引起血液凝固与血管的异常变化,吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者高3倍。此外,常饮烈性酒,可因酒精中毒导致心脏病和高脂血症。过多的乙醇还可使心脏耗氧量增多,加重冠心病。心脏病患者可以适当饮用一些葡萄酒,但每天不超过100毫升。

季节病防治

宝宝误食药物怎么办

如果宝宝误食药物,家长不要惊慌失措,要冷静下来,先搞清宝宝大概误食的是什么药、服了多长时间,这对于如何有效处理很有帮助。如果宝宝服药的时间在4~6小时,家长可以立即采用催吐方法,让宝宝把吞留在胃内尚未消化吸收的药物吐出来。

方法是,家长用一根筷子轻轻触碰宝宝的咽喉壁处。为了更好地催吐,可以让宝宝喝些清水,反复催吐几次,这样可以尽量减少药物的吸收,避免引起药物中毒事件的发生。

如果宝宝误食的剂量过大、过去的时间过长,特别是当宝宝已经出现中毒症状时,家长应立即送其去医院抢救治疗。

平时,家长应该将药物放到宝宝够不到的地方,尤其是一些剧毒的杀虫剂更应妥善保管。在给宝宝服药时应养成核对药名后再喂服的习惯,万万不可马虎从事,以免由于一时疏忽而给宝宝带来不必要的痛苦和危害。

急救常识



孕妇不宜:樟脑是风油精的主要成分之一,具有一定的毒副作用。樟脑进入人体后,正常人体内的葡萄糖醛酸酶会很快与之结合,使之变成无毒物质,然后随小便一起排出体外,所以它的毒副作用不会在常人身上显现。但是,孕妇体内的葡萄糖醛酸酶的含量降低,怀孕3个月内若过多地使用风油精,樟脑就会通过胎盘屏障进入羊膜腔内,影响胎儿生长发育,严重者可导致胎儿死亡。

婴幼儿不宜:婴幼儿体内也缺乏葡萄糖醛酸酶,樟脑可以通过新生儿娇嫩的皮肤和黏膜渗入血液,使红细胞溶解成胆红素,血液中的胆红素含量过高,引起新生儿黄疸症,出现全身发黄、口唇青紫、棕色小便、不吸奶、哭声微弱、嗜睡等症,甚至出现抽搐、惊厥等脑细胞受损的症状,即使经过治疗也可能使婴儿脑功能受损。

皮肤破损者不宜:风油精刺激性较强,皮肤破损者、烧烫伤者使用风油精,会引起剧烈疼痛,并且不利于创口愈合。而且,有少数人对风油精过敏,涂擦后会

出现皮疹痒痒,并形成色素沉着,影响美容,这类人群最好不要在面部使用风油精。(程怀玉)

风油精使用三不宜

风湿病“冬病夏治”

郑州中医骨伤病医院 曹玉举

夏季是风湿病的最佳治疗时机——“冬病夏治”。那么,什么是“冬病夏治”?风湿病适合“冬病夏治”吗?怎样“冬病夏治”?

什么是“冬病夏治”

“冬病夏治”是中医的一种特色治疗方法。所谓“冬病夏治”,是指通过夏季提前预防和治疗,将冬天好发、阳气虚弱的疾病,在阳气旺盛而未发病的夏季,通过中药敷贴等方法进行治疗和调理,以减轻在冬季发作时的症状和病情,从而促进其康复。

风湿病中医统称“痹证”。其发病原因主要是由正气虚弱,风湿邪乘虚而入,流注于经络、关节、肌肉,气血运行不畅所致,多由寒冷、潮湿、季节气候变化而引起、发作或加重。夏季阳热之气对其有一定缓解作用,此时配合辛热之药治疗,效果更好。

“冬病夏治”的时机

从立夏到三伏天,人体的阳气随着自然界的阳气由逐渐旺盛而达到极致。此时,人体经络气血健旺,皮肤毛孔完全开放,用药也易于吸收,正是“冬病夏治”的最佳时机。

哪些风湿病适合“冬病夏治”

风湿类疾病,如风湿性关节炎、类风湿关节炎、骨性关节炎、风湿寒性关节痛、坐骨神经痛、肩周炎、颈椎



病、腰椎病、强直性脊柱炎、产后风湿等病均可采用“冬病夏治”疗法。

“冬病夏治”是一种综合治疗方法

内治法 适合“冬病夏治”的患者多属于平素阳气亏虚、正气不足的体质,尤其以肾虚为主,感受风寒湿邪,关节、经络、气血就痹阻不通,表现为关节、肌肉的疼痛、麻木、重着、畏寒等症。

内治上以补肾、固护正气为主。根据病情不同可选用金匱肾气丸、参苓白术散、玉屏风散等类药物进行治疗。肾气充足,风寒湿邪则易于被驱除。

外治法 针灸:包括针刺和艾灸,经络贯通人体表里内外,独到的温针灸法可以使人体气血如大江大河般运行通畅,气血健旺,易于驱除顽疾,根治疾病。

神灯、微波、光波浴房治疗:利用远红外线和微波深层透射人体,活气血除寒疾。

中药熏蒸和超声药浴:通过中药蒸汽和药液渗透人体,驱除体内寒邪,疏通经络。

敷贴:多用天然、芳香、辛散、补肾、温阳、驱寒等作用的药物,如我科自制的“冬病夏治”1号方,用新鲜生姜汁调成膏状后涂于专用皮肤贴剂,贴于膈俞(双)、脾俞(双)、肾俞(双)、关元及疼痛关节阿是穴等穴位,随经络气血运行到达相关部位及脏腑,以起到温经散寒、活血通络、化痰散结、健胃壮阳、扶正祛邪的作用。

还有穴位注射、走罐、刮痧、中药塌渍等治疗手段。

举例: 类风湿关节炎患者宜选用内服补骨丸、外敷“冬病夏治”方,配合活血通络类中药熏蒸治疗。

腰椎间盘突出症患者宜选用牵引、推拿、针灸、穴位注射、中药敷贴、腰部中药熏蒸治疗。

肩周炎患者宜选用推拿、温针灸、中药敷贴治疗。

风湿寒性关节痛患者宜选用温针灸、艾灸、中药敷贴、全身中药熏蒸治疗等。

科室简介

郑州中医骨伤病医院骨坏死科是医院重点科室、龙头科室之一。科室拥有医师14人,均有多年从事骨坏死治疗的经验与技术;护理人员16人,服务热情,视患者如亲人。科室设有床位140余张,病房环境优雅、温馨,设有套间、标间、两人间、三人间,内设卫生间、淋浴、电视、电话、网线、中央空调,可满足不同层次的患者需求。河南省骨科专家组

及郑州市骨科专家组多名教授、知名专家每周定期来院查房,对疑难病患者精心会诊,按照医院“抓管理、重疗效、优服务”九字方针,想患者所想,急患者所急。每年有数千名康复患者从这里重新走上工作、学习的岗位。

治愈一个患者,幸福一个家庭。郑州中医骨伤病医院骨坏死科全体医护人员竭诚为患者服务。

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址:河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编:450016
 电话:(0371)66728288 66728388 66728758 传真:(0371)66728358
 网址:www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
 乘车路线:在火车站乘33路、B17路,市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”基地的系列报道(十) 扩大内外交流 拓展科研空间

□李太平

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)在临床医疗、食管癌科研领域不断取得进步,这也是国际公认、关元及疼痛关节阿是穴等穴位,随经络气血运行到达相关部位及脏腑,以起到温经散寒、活血通络、化痰散结、健胃壮阳、扶正祛邪的作用。

林州是国内最早进行食管癌综合防治的现场基地,也是国际公认的最早进行大范围人群普查食管癌、进行食管癌病因学现场研究和综合防治的基地。早在上世纪六七十年代,在党和政府的关怀和高度重视下,林州汇集了国内最优秀的肿瘤防治专家,林州的肿瘤防治事业正是在这批精英的精心培育下,不断壮大了队伍,不断提升了肿瘤防治水平,受到全世界瞩目。

此后,来自世界卫生组织、美国国立癌症研究所以及其他发达国家的肿瘤科研机构学者相继来到林州,开展了食管癌多学科的研究,取得了累累硕果。1992年、2005年、2010年,林州市食管癌研究所的专家应邀访问美国国立癌症研究所,与美国同行就食管癌的综合防治研究进行了广泛深入的探讨。

自1973年起,美国、英国、日本、法国、德国、意大利、荷兰、伊朗、南非、俄罗斯等国的肿瘤专家多次应邀

来林州进行学术交流与考察,并开展了食管癌多项科研课题的研究。时至今日,这种多边机制的学术交流关系仍然得到了有效的延续和实施,使得食管癌的科研领域进一步得到拓展。

在食管癌“早诊早治”基地的建设中,林州市肿瘤医院通过与国内其他示范基地的紧密协作与联系,互相学习,交流经验,不断提升和巩固了食管癌综合防治水平,并通过承担国家科研课题和承办卫生部、中国癌症基金会举办的技术培训班,进一步提高了肿瘤专业技术人员的业务水平。



全国食管癌、贲门癌筛查、防治技术交流



外国专家来院观摩食管癌手术



承办全国食管癌、贲门癌技术培训班



美国等多国肿瘤专家来院考察、进行学术交流

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地,是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者,报销2人单程路费,优惠、减免治疗费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址:林州市长安中路 邮编:456550
 电话:(0372)6812524 6093011
 传真:(0372)6812524 网址:www.lzzlyy.com