

# 归挤拍打 治疗耻骨联合分离症

耻骨联合分离症是因耻骨联合处过度增宽、错位而产生的以耻骨联合处疼痛为主要表现的一组临床症状。常见于女性孕期、分娩以后，外伤也是致病原因之一。

耻骨联合分离症临床表现有髋关节外展、外旋疼痛，下肢抬举困难，行走无力；局部压痛，叩击痛明显；髋关节外展、外旋活动受限，耻骨联合加压及骨盆分离与挤压试验阳性。错移较重者可触碰到耻骨联合处上下缘不整齐或分离的间隙。X片可见耻骨联合处间距明显增宽，超过5毫米，有的可达10~15毫米，并有上下错位现象。慢性患者可见联合处关节面粗糙不平、增生等。

此病患者非常痛苦，现在较常用的治疗方法有卧床休息、布兜骨带固定，以及各种各样的手法治疗、针灸



治疗、局部理疗、局部封闭治疗、手术治疗等。其中，手法治疗疗效较确切，是最常用的保守治疗方法。耻骨联合分离症治疗遵从于“欲合先离”的中医理论。归挤拍打法治疗耻骨联合分离症效果明显，尤其对孕妇效果更好。其操作要点为：  
一、患者坐在床边，身体微向后

仰，右手捂在耻骨联合处。一助手在背后扶患者后背，另一助手站在患者前方，面向患者，两手握住患者双足踝部。医生坐在患者左侧，以右髋部迎住患者的左髋部，用右手扣住患者右侧的大粗隆部，左手握住患者的左手腕。患者前方的助手，使患者双腿叉开屈曲，两足跟靠近臀部，听医生指挥。医生令助手将其两腿向前伸直时，医生左手拿患者左手拍打患者的右手，同时医生右手拉按患者右髋部，使之向内合拢。

此手法可重复2~3次，轻者1次可愈，重者2~3天复诊1次。手法重复使用，每次治疗后症状均有减轻。

二、捆绑：一般不须固定，重者可用腹带固定。

三、调养：以侧卧位为宜，患者一个月内不得同房。（高景华）

# 夏天感冒勿忘散寒

河南省中医院 王祿



风寒感冒一年四季皆可发生，夏天也不例外。所以，夏天感冒不可只用清解暑热或清热解毒之品，应辩证施治，针对病因，用好散寒之法。

其一，善用散寒解表之药。天气炎热，腠理松弛，人们往往贪凉近寒，风寒之邪更易入侵人体，尤其是小儿、老人、体虚之人易受风寒侵袭，易患风寒感冒。可用具有辛温解表作用的荆芥、防风、苏叶、香薷、羌活等药性平和的药物，使风寒之邪从表而解。

其二，用姜汤送药。对于素有内热外感风寒或感受风寒入里化热不甚者，可用姜汤温服辛凉解表类感冒药，如银翘解毒片或莲花清瘟胶囊，使其微微汗出，达到解表清里之效。

其三，用热粥助药力。对于风凉感冒久治不愈、天气不固、脾胃虚弱者，可在服药之后食用热粥生发胃气，鼓舞正气，以助药力，驱邪外出。

# 三仁汤治暑湿

在夏季，很多人都会出现身重酸楚、肢体困倦、气短汗出、胸闷不饥、午后身热等不适症状，中医称之为湿温或暑湿。究其原因，一为外感夏季湿邪之邪，二为贪凉饮冷，湿饮内停，复感外邪，酿成湿温。诚如薛生白所言：“太阴内伤，湿饮停聚，客邪再至，内外相引，故病湿也。”（《温病条辨》）。治宜宣畅气机，清热利湿，方用《温病条辨》之三仁汤辩证论治。方中杏仁宣利上焦肺气；白蔻仁畅中焦之脾胃；薏苡仁渗湿利水而健脾，令湿热从下焦而去；滑石、通草、竹叶甘寒淡渗，利湿清热；半夏、厚朴行气化湿，散结除满。诸药合用宣上、畅中、渗下，气畅湿行，暑解热清，三焦通畅。

典型病例：冯某某，女，64岁，2011年5月初诊。患者3月前因脑梗塞住院治疗（患高血压病多年），病情稳定后出院。刻诊见患者体丰，面色淡黄，气短心悸，汗出头昏，身重体倦，



腕腹胀闷，食入无味，肢体浮肿，舌暗红，苔白厚腻、稍黄。予以三仁汤加减：杏仁10克，滑石18克，通草8克，白蔻仁10克，竹叶8克，厚朴15克，生薏苡仁18克，半夏10克，炒白米15克，葛根18克，川牛膝12克，泽泻12克，木香10克，黄连5克，天麻粉3克（分冲）。6剂，水煎服，并嘱忌生冷、油腻、甜食等。上方稍事出入服用20余剂，患者诸症悉缓，血压平稳。（马永军）

# 家庭用药十一个误区

一、时间错位。不少患者只重视白天服药而忽视了晚上。有的药1天需服2次，应每隔12小时1次，有的每隔8小时1次，如果患者只选在餐后服用，这样白天血液中药物浓度会过高，而夜间很低，影响疗效。

二、药量过大。每种药物都有严格的服用剂量，若超量服用甚至可引起中毒，尤其是老人和儿童。

三、药量偏小。有人为了预防疾病或害怕药物毒副作用，认为小剂量用药比较安全。其实，这样非但无效，反而可能贻误病情，甚至导致机体产生耐药性。

四、时断时续。药物是否发挥疗效，主要取决于它在血液中是否达到一定的浓度。如不按时服药，达不到有效浓度，就可能无法控制疾病发展。

五、疗程不足。药物治疗需要一定的时间，如尿路感染需要7~10天才可治愈，若只用药两三天，或症状有所缓解就停药，则会发展为慢性感染。

六、当停不停。一般药物达到预期疗效后就应停药，否则会引起毒副作用，如二重感染、依赖性以及蓄积中毒等。

七、突然停药。许多慢性疾病需坚持长期用药，如精神病、癫痫病、抑郁症、高血压、冠心病等。如停药应在医师指导下逐步进行，不要擅自停药，否则可能会导致旧病复发甚至危及生命。

八、随意换药。药物发挥疗效需要一定时间，如结核病用药需半年。若随意换药会导致治疗复杂化，出了问题也难以找出原因及时处理。

九、多多益善。几种药物合用，既能增加疗效，也能降低疗效，甚至还有配伍禁忌，招致毒性反应。

十、小儿用成人药。小儿肝肾功能弱，解毒功能弱，服用成人药如氟哌酸，可引起小儿关节病变，影响软骨发育，应禁用。

十一、以病试药。有的患者病久治不愈，屡找偏方、验方使用，这样会导致病情加重，失去手术治疗的最好时机，使病情恶化。（廖春梅）

煎煮汤药是最为常用的中药制剂形式之一，但消食药不能煎煮。消食药如谷芽、麦芽、鸡内金等，含有消化酶等活性物质，不耐高温，煎煮会使酶的活性降低，降低药效。如谷芽煎剂中的淀粉酶效力约为干粉的5%，麦芽煎剂中的淀粉酶效力约为干粉的1/3。因此，这些药物不能煎煮，宜研末冲服或微炒研末冲服。（程怀孟）

# 消食药不能煎煮

性降低，降低药效。如谷芽煎剂中的淀粉酶效力约为干粉的5%，麦芽煎剂中的淀粉酶效力约为干粉的1/3。因此，这些药物不能煎煮，宜研末冲服或微炒研末冲服。（程怀孟）

# 莫把南板蓝根当成板蓝根

近期有不少地方用南板蓝根直接代替板蓝根入药，这是不妥的。因为二者来源、成分和药理作用等方面是有区别的。

来源不同：板蓝根为十字花科植物菘蓝的干燥根；南板蓝根为爵床科植物马蓝的干燥根。

用量不同：板蓝根具有清热解毒、凉血利咽的作用，用于温毒发斑、舌绛紫暗、喉痹、喉蛾、丹毒、痄腮等。常用量为9~15克，水煎服。南板蓝根功能与板蓝根相似，能清热解毒、凉血利咽，用于温毒发斑、风热感冒、咽喉肿痛、疔疮、丹毒、流行性乙型脑炎、肝炎等。常用量为10~30克。

药理作用有区别：板蓝根水浸液对金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌、枯草杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、甲型链球菌、肺炎双球菌、流感杆菌、脑膜炎双球菌均有抑制作用。板蓝根注射液对甲型流感病毒、乙型脑炎病毒、腮腺炎病毒、流感病毒有抑制感染及增殖作用，板蓝根还具有抗大肠杆菌内毒素的作用。从解热、抗炎试验结果比较，板蓝根的作用优于南板蓝根。

目前，有关南板蓝根的研究资料尚少，所以说，南板蓝根与板蓝根是不可以互相替代的。（于峰）

# 扭伤24小时后才可贴膏药

人们在使用伤湿止痛膏治疗跌打扭伤时常存在误区。比如许多人伤后立即贴上膏药，以为这样伤痛一定会好得快些。其实，这样做不但无法减轻疼痛，反而使局部肿胀、疼痛更厉害。

人体组织在受到外界损伤后即呈现炎症反应，液体大量自血管内渗出，局部慢慢出现肿胀，继而压迫神经引起疼痛。这种反应在24小时内可以达到顶峰，如果在此期间贴上伤湿止痛膏，其活血作用会使局部血液循环加速，自血管内渗出的液体也会增多，这样反而加重了局部肿胀疼痛。

正确的使用方法是，跌打损伤后，在皮肤无破损的情况下，立即冷敷或用冷水冲洗患处，使血管收缩，减轻肿胀疼痛现象。24小时后再贴伤湿止痛膏，这样既可减少疼痛，又可缩短病程。

需要强调的是，只有皮肤无破损的患者才能贴膏药。另外，贴止痛膏药的时间最好别超过12小时。而且揭下膏药后，应间隔半天再贴新膏药，以防引起皮肤过敏、红肿等不良反应。（陈继英）

# 大暑热盛 老人、孩子防暑更要防病



进入暑天，不仅要防中暑，还要防各种暑热季节多发病。

## 老人要防心脏病

有资料表明，三伏天降雨增多，气压偏低，是心脏病的高发期。所以，老年人要注意保护心脏。

预防措施有3条：一是老人要保持精神安静、平和，尽量不要生气。儿女们也应尽量不要惹老人生气，不与老人争论。二是老人注意做好防暑降温措施，多食绿豆汤、绿豆粥等清淡饮食。三是老人运动不宜过量。夏天损耗大，天热又影响食欲，饮食清淡量少，营养不能及时补充，所以老人运动要适当，以免

消耗过大而出现意外。运动以早晚散步为好，每次1~2公里，有条件的老人中午最好睡个午觉，以1小时左右为宜。

## 儿童要防脾胃病

到了大暑，因天气炎热，中小学生在吃冷饮非常多。但是，儿童正处于生长发育阶段，脏腑功能还不健全，孩子过食冷饮，其胃肠道经常被饮料占满，会使胃肠道内温度骤然下降，局部血液循环减慢，血流量减少，从而影响胃肠对营养物质的吸收。过食冷饮还会使孩子胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶和脂肪酶等物质的分泌减少，进而影响消化。时间一久，还可导致孩子消化功能紊乱和营养缺乏。

预防措施有3条：一是家庭自制冷饮当饮料，如冰镇绿豆汤、冰粥等，这些饮料既卫生又有消暑降温的作用，对肠胃损伤也小。二是儿童每次吃冷饮不能太多，以一天喝1~2杯冷饮、吃1根冰棍为好。三是运动后儿童不要马上喝冷饮，这是因为运动后全身都处于亢奋中，吃凉喝冷对胃肠刺激过大，易引起胃肠痉挛。另外，儿童吃饭时不要喝冷饮，以免影响食欲及食物的消化吸收。（王国玮）

## 季节病防治

# 夏季吃点凉拌茄子

据资料介绍，茄子的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P。维生素P可软化微细血管，降低胆固醇，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、坏血病患者均有益。此外，茄子所含的B族维生素，对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等有一定辅助治疗作用。所以，吃茄子最好不要削皮。

专家还认为，茄子的吃法虽然很多，但是做成茄子泥的食疗效果最好。茄子泥不仅容易消化吸收，能够调理脾胃、补充营养，而且能清热解毒，对缓解便秘也有很好的辅助治疗作用。茄子还能防治坏血病及促进伤口愈合。

凉拌茄子有这么好处，做起来也不难，你也多吃点吧！（唐义）

# 慢性胃炎患者少吃桃

眼下正是鲜桃上市的季节，民间素有“桃养人”的说法。中医认为，桃补益气血，养阴生津，可用于大病之后，气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者；桃仁有活血化瘀、润肠通便等作用。现代医学认为，桃所含营养物质丰富，尤其是含铁量很高，常吃能够起到防治贫血的作用；其中的果胶还可以预防便秘；桃含钾多、含钠少，适合水肿患者食用；桃仁提取物有抗凝血作用，并能抑制咳嗽中枢而止咳，同时能使血压下降，可用于高血压病患者的辅助治疗。

但医学专家提醒，脾胃虚弱尤其以腹泻为主要症状的患者，不宜多吃桃，每天吃1个就够了，否则会加重肠胃负担，引起胃肠道炎症的复发或加重等。另外，吃桃前一定要将桃表面的绒毛洗净，以免引起皮疹或吸入呼吸道，引发咳嗽、哮喘等症。（陈景胜）



# 来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”基地的系列报道(十五) 科研带动临床 防治相得益彰

□李太平

在医疗科研领域，基础科研对于临床医疗技术提升的推动作用毋庸置疑。林州市肿瘤医院（林州市肿瘤研究所）在50余年的食管癌防治工作中，始终重视科研与临床治疗的相互促进作用，坚持食管癌防治与治相结合的原则，充分发挥国家食管癌现场“早诊早治”基地的优势，逐步加大对基础科研的投入，积极引进先进技术，推广先进技术在临床上的应用，取得了明显的成果。

自1978年起，该院（研究所）与



上世纪70年代，北京医疗队专家在林县现场实验室工作



上世纪70年代，北京医疗队专家在林县现场进行食管癌研究

中国医科院肿瘤医院、肿瘤研究所密切合作，在食管癌基础科研领域进行了有益的探索，并获得多项省、部、国家级奖项。

# 林州市肿瘤医院(林州市肿瘤研究所)获奖科研成果

| 时间    | 成果名称                       | 授奖单位及等级           |
|-------|----------------------------|-------------------|
| 1978年 | 食管癌的病因研究                   | 全国科学大会奖           |
| 1978年 | 食管癌的早期诊断研究                 | 全国科学大会奖           |
| 1978年 | 我国食管癌发病情况、流行因素(包括鸡咽食管癌)的调查 | 全国科学大会奖           |
| 1978年 | 食管胃吻合器                     | 全国科学大会奖           |
| 1978年 | 食管上皮增生与癌变关系的研究             | 全国科学大会奖           |
| 1995年 | 食管癌高发区综合防治研究               | 全国十大科学成就奖         |
| 1996年 | 早期食管癌内镜诊断研究                | 国家“八五”科技攻关重大科技成果奖 |
| 1996年 | 舌状肌瓣覆盖——食管胃黏膜吻合术           | 国家科委科技成果奖         |
| 1978年 | 食管癌的早期诊断                   | 河南省重大科技成果奖        |
| 1978年 | 食管癌上皮增生与癌变关系的研究            | 河南省政府科技成果奖三等奖     |
| 1983年 | 林县饮用水与食管癌发生关系的研究           | 河南省政府科技成果奖三等奖     |
| 1983年 | 食管癌的霉菌病因研究                 | 河南省政府科技成果奖三等奖     |
| 1991年 | 林县居民病伤死亡原因等级报告及应用          | 河南省医药卫生科技成果奖三等奖   |
| 1993年 | 食管癌等恶性肿瘤流行趋势和特征的分析研究       | 河南省医药卫生科技成果奖三等奖   |
| 1997年 | 1990年~1992年3年恶性肿瘤回顾调查      | 卫生部二等奖            |
| 1991年 | 林县居民病伤死亡原因登记报告及应用          | 安阳市政府科学进步奖三等奖     |
| 1993年 | 食管癌等恶性肿瘤流行趋势和特征的分析研究       | 安阳市政府科学进步奖三等奖     |

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.lzlyyy.com