玫瑰糠疹的辨证治疗

玫瑰糠疹属于一种发炎性皮疹。此症好发于10~35岁人群，病程可持续数周到数个月，常见于胸腹部或背部。在高温环境下，瘙痒感会更明显。部分患者在发疹前会出现短时间恶心、食欲不振、疲倦、头痛、发热等类似感冒的症状。玫瑰糠疹是一个自限性的疾病，症状不严重者会自行痊愈。但如果瘙痒难耐，西医常用抗组织胺及外用药类固醇来帮忙止痒；中医则依照辨证用药原则，依体质用药改善，主要治则包括祛风清热、滋阴润燥等。

风热蕴肤

发病较急骤，皮损呈圆形淡红色斑块，有少许皮屑，舌红苔白，脉浮数。治疗以散风清热、凉血止血为主。方用银翘散加减，方中含金银花、连翘、竹叶、荆芥、牛蒡子、淡豆豉、薄荷、芦根、甘草、桔梗。此方有助辛凉透表、清热解毒的作用。

风热血燥

斑块偏红或鳞屑偏多，瘙痒难忍，常有抓痕，舌红苔少，脉弦。治疗以散风清热、凉血润燥为主。方用消风散加减，方中含当归、生地黄、防风、蝉蜕、知母、苦参、荆芥、苍术等。此方有润血祛风、除湿清热的功能。

（曹淑芬）

活血祛瘀实乃以通为补

山西省平遥县中医院 王金亮 侯红霞

笔者临床体会，对疑难病、慢性病常以活血化瘀获效。

《皇帝内经》云："今夫五脏之有疾也，譬犹刺也，犹污也，犹结也，犹闭也。刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也；闭虽久，犹可决也"。其言不但为针刺治疗久病提供了理论依据，也适用于药物治疗。应用活血化瘀正是通其经隧、畅其血脉从而达到拔刺、雪污、解结之目的而使机体康复。

汉时仲景所著《伤寒论》太阳篇有治其人如狂、小腹急结、小便自利等症而创桃仁承气汤、抵当汤、抵当丸；《金匮要略》有治"内有干血"之大黄虫丸，治肠痈之大黄牡丹汤，妇人产后篇、杂病篇有治疗"产后腹痛"的下瘀血汤，"经水不利"之抵当汤，"腹中气血刺痛"之红兰花酒，以及"水与血结于血室"的大黄甘遂汤等，均有"推陈致新"的作用，均在强调"以通为补"。取药多以大黄为主，以攻逐瘀血为目的。

唐容川所著《血证论》对瘀血致病多有阐述，强调瘀血"在身，不能加于好血，而反阻断新血之化机，故凡血证，总以祛瘀为要"。瘀血者，既与好血不相合，又与好血不相能。人体经脉之中，若有瘀血阻滞，新血何能安行无恙，瘀血不去则新血断无生理。故知瘀血之危害，为医者必以活血化瘀来推陈出新。

王肯堂在其所著的《证治准绳》中记述："吾乡有善医者，每治失血蓄妄，必先以快药下之，或问失血复下，虚何以当？则曰：血既妄行，迷失故道，不去蓄，利瘀，则以妄为常，遏以御之？且去者自去，生者自生，何虚之有？"实乃明言也。

瘀血为患，又可变生多种疾病，所以瘀血实为血毒。纵观古今，活血祛瘀实乃下中有补，即"以通为补"也。

常见燥证论治

燥为秋天的主气。燥邪致病的特点主要是燥性干涩，易伤津液；燥易伤肺，灼伤肺津。因而，临床上多引发咳嗽、咳血、衄血、消渴、痿病诸证，总以清肺凉血、养血润燥为治疗法则。辨证施治可获良效。

肺燥咳嗽

燥邪犯肺者，咳呛气逆，痰少而黏，或带血丝、口干、唇鼻干燥、咽痒干痛，或兼身热、鼻塞等表证，舌淡，苔薄白或黄，质干，边尖红，脉弦细数或浮数。阴耗热灼者，干咳少痰，或痰中带血、声音嘶哑、午后颧红、潮热盗汗、形体消瘦，舌红苔少，脉细数。治宜清肺润燥或滋阴润肺，方选百合固金汤或清燥救肺汤加减，兼表证选桑杏汤。常用药物为生地黄、麦冬、百合、贝母、栀子、白芍、玄参、桔梗、沙参、桑叶、杏仁、太子参、甘草。

肺燥出血

以咳血、鼻衄为多，常兼喉痒咳嗽、痰少、口干鼻燥或身热等症状，舌红少津，苔薄或黄，脉数。治宜清热润肺、凉血止血，方选桑杏汤或桑菊饮花茶，酌凉血止血药。常用药物为桑叶、栀子、牡丹皮、豆豉、沙参、贝母、杏仁、桔梗、芦根、白茅根、侧柏叶、藕节、甘草。

肠燥便秘

症见大便秘结，面色无华，烦热口干，或有头晕目眩、心悸，舌淡或红而少津，脉细或涩。治宜养血滋阴、润燥通便，方选《尊生》润肠丸合增液承气汤。常用药物为当归、生地黄、火麻仁、白芍、桃仁、何首乌、枳壳、玄参、麦冬、瓜蒌仁、大黄。

燥热消渴

以烦渴多饮、口干舌燥、尿量频多为主症，舌边尖红，苔薄黄，脉洪或数。治宜清热润肺、生津止渴，方选《丹溪心法》消渴方加味。常用药物为天花粉、黄连、生地黄、太子参、葛根、麦冬、天冬、知母、藕节、乌梅。

燥热痿病

病起发热、突然或渐见肢体痿软无力、皮肤枯燥、心烦口渴、咳呛痰少、咽干、小便黄少、大便干燥，舌红，苔黄，脉细数。治宜清热润燥、养肺生津，方选清燥救肺汤加味。常用药物为太子参、麦冬、生石膏、桑叶、杏仁、火麻仁、枇杷叶、阿胶、胡麻仁、山药、金银花、甘草。

（尚学瑞）

破伤风的防治

破伤风是由破伤风杆菌引起的急性感染，可引起中枢神经系统改变，导致肌肉阵发性和强直性痉挛。重者可发生喉痉挛、窒息、肺部感染，甚至死亡。而且，伤口越深，危害越大。破伤风一旦发作，想治好比较困难，但其预防效果却极佳。因此，必须引起人们的高度重视。

一般而言，破伤风潜伏期为6~10天，也有少数潜伏期会长达一个月左右。

预防

预防针：一岁以内的幼儿，均要注射白喉、百日咳、破伤风（俗称白百破）三联疫苗。由于白百破疫苗不是终身免疫，上小学后需再接种一次。

注射破伤风抗毒素血清：若是较深的伤口，或伤口被泥土、铁锈等污染物污染，一定要在医生的指导下注射一定数量的破伤风抗毒素血清。

清洗伤口：人受外伤后，伤口被破伤风杆菌污染的可能性较高，但真正患病的人并不多。这是因为破伤风杆菌本身并不致病，只有当细菌大量繁殖，其产生的毒素进入血液后才会引起破伤风。而细菌大量繁殖的条件是缺氧，这种缺氧环境一般只有在伤口外口较小、伤口内有坏死组织或血块充塞、局部缺血等情况时才会发生。因此，受伤后正确处理伤口、破坏受伤部位的缺氧环境是预防破伤风的关键。

动物咬伤、烧烫伤也需注意：在日常生活中，很多人并不知道还需注射破伤风抗毒素血清。事实上，只要人体皮肤出现外伤，如动物咬伤、开放性损伤骨折、烧烫伤等，甚至细小的伤口如刺伤，只要符合破伤风发病所需的一切因素和条件，均可能发生破伤风。

内外兼治

一旦患了破伤风，应立即送医院进行抢救，并隔离患者，保持安静的环境，必要时作气管插管，保证呼吸道通畅。破伤风的治疗一般采取内外结合的综合治疗方法。

内治：以祛风定痉为主。先吞服万灵丹两粒以发汗，再用五虎追风散煎服，服药前先服黄酒60克作药引；或取玉真散2~3克，分两次吞服，热陈酒一盅调服；或取蝉衣15克（去头足）研末，陈酒吞服；亦可用红蓖麻根（鲜）为主药，每天取125~250克，加水1500毫升，煎至200毫升，分几次口服，儿童剂量酌减。

外治：对伤口出现感染或引流不畅者，应给予清创。清创应在注射破伤风抗毒血清之后，或将抗毒血清加入麻药中，在局部浸润麻醉下进行。清创后外敷玉真散；创口出脓后，改用三七丹、生肌玉红膏；脓尽新生，则用生肌散、生肌白玉膏。

（钱振兴）

疾病防治

遇到癫痫病患者抽风怎么办

癫痫病患者抽风时全身肌肉处于极度紧张状态。所以不要把患者抱着坐起来，应该让患者躺在平地上抢救。如果硬换成坐姿，可能会造成患者腰肌损伤，甚至发生腰椎骨折，这是很危险的。抽动的手足确实容易碰伤，保护人要轻轻按着其手足，而且要随着抽动的强度按紧和放松，绝不可以按住不动，否则很可能引起四肢骨折或脱臼。

避免其咬伤自己的舌头和腮帮子。最好用一条毛巾或手绢拧成麻花状填在患者大牙（白齿）之间，这样患者即不会咬伤舌头和腮帮子，也不会咬伤保护人的手指。把患者的头转向一侧，使嘴里的白沫慢慢从口角流出来，避免白沫流进气管里引起窒息。要及时把患者的衣领和衣扣解开，把裤带放松，减少患者呼吸时阻力。要想法托住其下巴颏，千万不要扳开患者的下巴颏，这样很容易引起下巴骨脱臼。

等抽风结束后，最好把患者仰面躺的姿势翻身成为侧面躺着，然后轻轻拍打患者的背部，使口中的唾液流出来，同时也使呼吸及时恢复正常。正在抽风的患者一般来不及立刻送往医院，但等发作过后最好送医院检查治疗。

急救常识

入秋后少用拔罐祛寒

立秋过后，早晚温差变化较大，关节、颈椎、腰椎有病变的人会出现不同程度的腰酸背痛等症状。不少人青睐于用拔罐来抽出体内的寒气，缓解这些不适的症状。但专家指出，拔罐容易引起寒气入内，会加重病情，立秋后最好少用。

目前，很多人会选择空气罐，通过抽出空气使皮肤的毛孔舒张、腠理疏松，同时拔出寒气。但在拔罐的过程中，毛孔处在开放中，很容易使阳气外泻。同时，外界环境中的外邪入侵，特别是体质比较虚弱的人或老年人，更要谨慎使用。祛寒气可以选择用艾灸或拔火罐，使皮肤的毛孔处在局部温热的环境中，从一定程度上防止外感风寒。

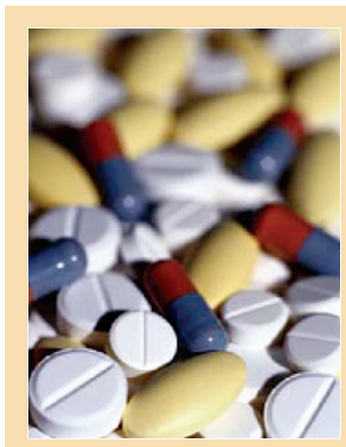
当季提醒

补钙不一定靠钙片

善用乳制品入菜 很多人都会不耐受乳糖，不妨尝试把乳制品加到菜肴里。台湾台大医院营养部副主任郑金宝建议，用低脂奶粉取代面粉，用牛奶取代水。例如，炖牛肉时，加鲜牛奶能增加香味；蒸鸡蛋羹时，用牛奶取代白水，增加滑嫩的口感。

自制"高钙醋" 在煮骨头汤或炖肉时，加些醋，可加速钙质析出。台湾专门研究矿物质的营养学教授萧宁馨介绍，可以自制"高钙醋"，把煮鸡蛋剥下来的蛋壳，泡在醋里，过几分钟，蛋壳就会慢慢溶解，甚至连一点残渣都没有，这样就可获得约1800毫克的钙。炒菜时，就可以使用这种高钙醋。

多吃小鱼和海藻 以长寿著称的日本人不经常喝牛奶，但却很少缺钙，这主要得益于他们常吃鱼虾。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明建议，想通过鱼虾补钙者，首选小鱼小虾，比如小鱼干、罐头沙丁鱼和虾皮，连着骨头和皮整个吃下去，补钙效果更好。此外，紫菜、海带等藻类，也是补钙效果较好的食物。



吃零食也能补充钙 豆类和种子食物也能提供丰富的钙质，像黄豆、芝麻、莲子、枣和葡萄干。家长们给孩子准备零食，不妨用杏仁、开心果取代巧克力和薯片。

别忘补维生素D 钙质需要维生素D，才能被小肠吸收，经由血液运送到骨头。台湾台安医院营养师赵思姿解释，它最佳的来源是富含脂肪的鱼类，像鳗鱼和三文鱼；其次是蛋黄与牛奶；还有香菇，煮香菇前，可先在太阳底下晒1~2个小时，就能产生很多的维生素D，再搭配在不同菜肴中，帮助钙的吸收。当然，人们每天晒晒太阳也能获取维生素D。

（鲍捷）

服牛黄解毒片别超一周

牛黄解毒片是常用中成药，许多人只要一牙疼、溃疡就买来吃，还有些爱美女性利用其泄泻的作用来减肥。专家提醒，作为一味祛火药，牛黄解毒片有特定的适应证，更有诸多禁忌，服用时间不要超过一周。

牛黄解毒片含有牛黄、黄连、黄芩、黄柏、大黄、栀子、菊花、雄黄等成分，大多为寒凉药物，长期服用容易让胃肠"着凉"，导致脾胃虚弱，影响食物的消化吸收。如果利用其通便作用来减肥，不仅会导致脾胃功能紊乱、营养不良，其所含的雄黄成分还会对肝脏造成严重损害。

因此，服用牛黄解毒片的周期一定不能过长，症状有所缓解即可停药或减量，最长应不超过一周。

（廖春梅）

含槲皮素的中药配伍禁忌

含槲皮素的中药有柴胡、桑叶、槐角、旋覆花、山楂等；中成药有柴胡口服液、柴胡舒肝丸、逍遥丸、补中益气丸、桑菊感冒片、地榆槐花丸、红管药片、银柴冲剂、利胆片、龙胆泻肝丸、山楂丸、首乌片等。

槲皮素为五羟基黄酮类，分子结构中有多个酚羟基和4-酮基结构，能与含金属元素的西药，如鼠李铋镁片、胃舒平、氢氧化铝凝胶、硫糖铝、次碳酸铋、三硅酸镁、硫酸亚铁、葡萄糖酸钙、乳酸钙、碳酸钙片等药物中的铝、钙、镁、铁、铋等金属离子络合成相应的络合物，这种含金属的络合物几乎不被肠道吸收，故可降低疗效。所以，上述中成药不宜和含金属离子的西药同时联用。如果必须联用时，最好将上述中药与西药间隔两小时以上，避免其药物间的相互作用。

（张兴）

不要几种药物一起吃

选感冒药时，不妨以嗓子疼痛为参考。嗓子疼，鼻涕、痰为黄色的感冒，可选用带解毒字样的感冒药，如银翘解毒颗粒等。而嗓子不疼，鼻涕和痰是白色的，怕冷，可选用带有清热字样的感冒药，如感冒清热冲剂。感冒时尽量只吃一种药，不要几种药物一起服用，那样容易过量，会增加不良反应。常见的药物及用法如下：

感冒清热冲剂 用于风寒感冒，有疏风散寒、解表清热的作用。用法：开水冲服，一次1袋，一天两次。

感冒软胶囊 用于风寒感冒，有散风解热的作用。用法：一次2~4粒，一天两次。

银翘解毒颗粒 用于风热感冒，有疏风解表、清热解毒的作用。用法：开水冲服，一次1~2袋，一天两次。

双黄连口服液 用于风热感冒，有清热解毒的作用。用法：口服，一次1支，一天3次。

板蓝根冲剂 用于病毒性感冒，有清热解毒的作用。用法：开水冲服，一次1袋，一天两次。

清开灵颗粒 用于病毒性感冒、急性扁桃体炎、急性咽炎、急性支气管炎的高热不退等。用法：开水冲服，一次1~2袋，一天两次。

（吴志）

来自北京医疗队、国家食管癌"早诊早治"基地的系列报道（二十）

运动有益于防癌

□李太平

世界卫生组织一项研究报告指出，静态的生活方式是导致死亡和残疾的十大原因之一，每年全球都有200万以上的人因缺乏体力活动而死亡。

不充足的体育活动是罹患冠心病、卒中、癌症、糖尿病、高血压、肥胖病、骨质疏松症等疾病的主要危险因素，也是造成死亡率增加的主要原因。

积极地参加体育活动可以减少癌症发病率和死亡率。除了肺癌与吸烟关系极为密切外，多数癌症如结肠癌、直肠癌、乳腺癌和前列腺癌等的发生都与缺乏充足的体力活动有关，因为运动可以影响到许多机体生化代谢过程和多种激素的分泌。体力活动是直接和间接获得健康的一种有效方式。它可以减少年轻人的暴力行为，还可以减少老年人的隔离和孤独感，使他们的身体更灵活，思维更敏捷。

运动可以减少结肠癌的发生。每周进行3小时的中等强度的活动，如散步等，可以降低癌症发病率。活动量比较大的活动，如跑步、跳绳等，则可明显减低结肠癌发病率。女性适当运动，可以减少绝经前期乳腺癌发病率。每周活动4小时以上，可以极大地降低癌症发病率。还有一些研究表明，积极运动还可以降低前列腺癌发病率，甚至肺癌等发病率。

生命在于运动。规律的中等强度的体力活动是促进和维持健康最简单的方法之一。它能够预防和控制某些疾病，如心血管疾病、癌症、糖尿病、肥胖、骨质疏松症等。经常参加体力活动能增加肌肉力量，有助于缓解紧张，降低胆固醇和血压，使一些常见癌症发生的危险性降低。

经常活动能促进儿童和青少年健康成长和发育。运动可以增加自信、自尊和成就感，增加肌肉力量和思维能力，调节食欲、强壮骨骼，保持良好的生理状态等。

每天活动多久才算好呢？一般而言，每天30分钟中等强度的体力活动是预防疾病的最小、最基本运动量，建议每周最好有1个小时比较激烈（要感到心跳加速、出汗）的运动。方法很简单：一天中从事至少半小时的中等强度的体力活动，这意味着上班时提前两站下车，走20分钟的路，回家时提前一站下车，再走10分钟的路；每天骑10~20分钟的自行车，抑或与你的家人、同事、朋友打30分钟的乒乓球、羽毛球或跳舞、跳绳等。

建议与提示：

终身坚持体力活动，把体力活动作为你日常生活的一部分；

每天参加30分钟或以上中等强度的体力活动；

每周安排至少较剧烈的活动1小时；

保持适当的体重。

为方便患者就医，现将医院各科室通讯方式公示，接受患者咨询及监督。

胸外科一病区：（0372）6093040
负责人：吕荣增 13700725119
胸外科二病区：（0372）6093050
负责人：管福顺 13608620221
胸外科三病区：（0372）6093060
负责人：申学昌 13700720156
普外科：（0372）6093030
负责人：陈如吉 13937265295
内科一病区：（0372）6093210
负责人：付方现 13700718335
内科二病区：（0372）6093220
负责人：刘俊叶 13619831848
放疗科一病区：（0372）6093070
负责人：李云书 13700713198
放疗科二病区：（0372）6093080
负责人：马用法 13700725129
放疗三病区：（0372）6093090
负责人：蔡记兴 13700725633
放疗四病区：（0372）6093100
负责人：郭俊吉 13937265059
门诊部：（0372）6093250
负责人：李全林 15836350068
新农合办公室：（0372）6093267
负责人：苗相周 13569053636
放疗中心：（0372）6093264
负责人：万龙周 13700720102

欲了解各科室详情，请登录医院网址。

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手术患者，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