

放血每次别超 10 毫升



案例 张大妈患静脉曲张已有 10 多年。3 年前她的右腿因静脉曲张出现了严重皮炎，局部皮肤已经发黑，很多时候她疼得连站都站不住。最近，她相信了一位民间“神医”的疗法——放血疗法。

“神医”是一位中年女子，她拿出三根梅花针，简单消毒后就往张大妈的小腿、脚底扎下去。扎完针，又用拔火罐扣在扎针的地方，血一下子就喷了出来，张大妈估计，出血有 100 多毫升。当时，张大妈开始出现胸闷、气急等不适感。几天后，张大妈发现腿上的皮肤越来越黑，走起路来更疼了，才急忙去医院。

放血疗法仅作为中医临床一种辅助疗法，只有在常规疗法效果不好的时候，医生才会试试放血疗法。放血疗法适用于皮肤病、跌打损伤、慢性软组织劳损、麦粒肿(俗称针眼)、感冒引起的发热等，但从不用用于治疗静脉曲张。

在给皮肤病患者放血前，中医师都会先辨证，只有对那些热性体质、舌苔黄腻、大便偏干结的人，并且在其他办法效果不理想，患者要求或愿意接受的情况下，医生才会尝试放血疗法。对

于软组织损伤、慢性劳损的患者，中医辨证为气滞血瘀的，适当放放血，有助于改善血液循环。正所谓瘀血不去，新血不生。中医放血疗法除了要严格掌握适应证外，也有禁忌。气血不足、血虚、脾胃虚弱、贫血、血容量低、血小板低、凝血功能不好的患者，不适合放血疗法。

中医的放血疗法采用的是局部放血，主要刺破表皮的微血管，放血量不多，每次放 2~3 毫升，一般不超过 10 毫升。操作时应严格消毒，防止感染。(吴美倩)

糖尿病患者 警惕心肌梗死

中南大学湘雅医院急诊科教授 罗学宏

糖尿病是代谢性疾病，当糖尿病患者血糖升高，胰岛素发生抵抗时，患者的胆固醇向动脉平滑肌细胞的转运增加，增加这些细胞的内源性脂质合成，同时也使血管组织中低密度脂蛋白受体活性增加，加速脂质渗入血管壁，形成血管壁粥样硬化斑块。

同时，血管壁是胰岛素敏感组织，高胰岛素血症刺激血管中层平滑肌细胞增生，增加血管壁胶原合成，导致血管壁增厚，管腔狭窄，甚至造成血管闭塞。此外，糖尿病患者的血管内皮细胞还释放多种细胞因子，启动动脉粥样硬化过程，使动脉粥样硬化斑块不稳定，易破裂，从而增加血栓发生风险。

另外，血糖升高就会损伤血管内膜；糖尿病患者大部分都有血脂增高症状，血脂沉积在动脉壁上，导致动脉硬化、动脉狭窄，再加上血液黏稠、血小板的凝性增强，3 种因素综合起来，最后导致血管狭窄，诱发冠心病、心肌梗死。

可怕的是至今还有 2/3 以上的糖尿病患者不知其危害。

尽管糖尿病性心脏病的临床表现比较复杂，患者早期可能无临床症状。但无痛性心肌梗死常常以其他系统的不适作为首发症状，例如无明显原因地突然出现持续的憋气、胸闷，原因不明的腹泻、冷汗、心律不齐，呼吸困难、突发晕厥及意识障碍等。因此，糖尿病患者一旦有胸闷、胸痛、心慌、气短等症状，或者不明原因的一过性牙痛、肩痛、腹痛，或者发生昏迷时，应高度警惕心肌梗死的可能。

糖尿病患者如何防心肌梗死

有效控制糖尿病。必须把血糖控制在正常或接近正常的水平，但要注意不能过猛使用降糖药，以免诱发低血糖。低血糖时可发生低血压，使冠状动脉血液供应欠佳，亦可诱发心肌梗死。因此，将空腹血糖控制在 7 毫摩尔/升以下，餐后两小时血糖在 10 毫摩尔/升以下即可。同时其波动范围应低于 4.0 毫摩尔/升，糖化血红蛋白

控制在 7% 以下。

控制血压。糖尿病患者最好把血压控制在 130/80 毫米汞柱。常用的降压药有血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素 II 受体拮抗剂。

纠正血脂异常。降脂治疗可预防动脉粥样硬化的发生。2 型糖尿病患者多有血脂代谢紊乱，这会引发动脉硬化，增加血液黏稠度。为消除这一不利因素应注意三点：第一是减肥。第二是避免高脂饮食，尤其是在晚餐或夜宵时进食大量脂肪的危害性最大。第三是服降脂药物，如他汀类、贝特类等。

服用阿司匹林。对于 40 岁以上、伴有心血管高危因素的糖尿病患者，建议应用阿司匹林作为一级预防，也可适当使用其他软化血管和抗凝类药物，如潘生汀、丹参、血塞通等。

戒烟。糖尿病患者一定要戒烟。

疾病防治

中医治疗 口感异常症有效

临床上最常见的口腔异常感觉，是由于高热、出汗、呕吐、腹泻等体液丢失引起的口干，由感冒、肝胆湿热、胆囊疾病引发口苦，或因慢性口腔疾病、慢性咽炎、扁桃体炎、慢性胃炎、消化不良胃内有积滞引起的口臭。



经原发病治愈后，这些异常感觉就会相应消失。此外，临床上还能遇到一些无明显疾病而口干、口苦、口臭等症状单独出现，长期存在，久治不愈的病例，治疗上往往很棘手。笔者在长期临床实践中，经潜心研究验证，总结出治疗口干、口苦、口臭效果较好的方药。

治疗口干方药 由人参 20 克、麦冬 20 克、何首乌 15 克、茯苓 15 克、龟板 15 克、枸杞子 10 克、五味子 10 克、菟丝子 10 克、生地 10 克、熟地 10 克、炙甘草 6 克组成。每剂药连续水煎 3 次，将 3 次药液混合，分 3 次服完，早中晚各 1 次，服 15~20 剂见效。适用于无明显疾病，也没有服用抑制腺体分泌的药物，在正常生活条件下，自觉口腔干燥无液，属唾液分泌功能低下者。

治疗口苦方药 由党参 20 克、生地 15 克、熟地 15 克、酸枣仁 15 克、山茱萸 12 克、山药 12 克、女贞子 12 克、早莲草 12 克、茯苓 10 克、五味子 6 克、远志 6 克、陈皮 6 克、甘草 6 克组成。水煎服，每天 2 次早晚各服 1 次，5~10 剂为一疗程。适用于长期服小柴胡汤和龙胆泻肝丸治疗无效，属肝脾阴虚证者。

治疗口臭方药 由桃仁 12 克、当归 10 克、生地 10 克、牛膝 10 克、白芷 10 克、红花 9 克、赤芍 6 克、炙甘草 6 克、栀子 6 克、桔梗 5 克、川芎 5 克、柴胡 3 克组成。水煎服每天 2 次，早晚各一次，3~6 剂见效。适用于平时口臭，服消炎药、清热解毒药、消积导滞药物无效者。(白金守)

中医养生

导语 中医学认为，背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本上都是阳经，其中督脉、足太阳膀胱经尤为重要。因此，刺激这些经络和穴位，对内脏功能的调节起着比较重要的作用。

人体的背部是很重要的部位，督脉沿脊柱分布在腰背部正中，它能总督一身阳脉，蓄积气血，以备全身经脉之用。

在人体背部进行一定节律的拍打、敲击，能提升阳气，有利于人体气机顺畅，阴阳调达，使人的脏腑功能更加协调，尤其是春夏季节，人体气血活动运行更为顺畅，趋向于体表，撞背、敲背等锻炼将人体阳气从体内引向体表，能使全身气血通畅，符合天人相应的养生法则，适合于气血运行不畅的中老年人。

古代自我推拿的功法里就有一项“撞背功”。

做法：双足与肩同宽，背靠墙壁站立，相隔 20~40 厘米，全身放松，身体后仰，用背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立，撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击。

撞击时意念贯注背部，使意气集中于腰、肩、背之间，撞击 100 次左右。

需要提醒的是：撞背健身最好先明确颈腰背没有明显疾患，运用时需要掌握一定的时间和强度，不可过度，部位也不能太高太低，如感觉不适，则应及时停止，请医生帮忙诊治。(据新浪中医)

『撞背』能提升阳气

患了 H 型高血压 最好“双管齐下”

在我国高血压患者中，75% 为 H 型高血压，而补充叶酸可以明显降低这些人因高血压导致的卒中危险事件的发生率。

H 型高血压就是高血压患者同时伴有血浆中同型半胱氨酸(HCY)升高。理论上讲，人体 HCY 含量越低越健康，超过 10 微摩尔/升就可诊断为高 HCY 血症。如果是高血压患者伴有高 HCY，那么对脑血管危害更大。

H 型高血压的诊断很简单，只要高血压患者血液中 HCY 水平超过 10 微摩尔/升就是 H 型高血压。因此，北京大学人民医院孙宁玲教授建议高血压患者都应筛查血液 HCY 水平，只需取少量静脉血化验即可。



孙宁玲教授说，体内叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等营养元素的缺乏是导致高 HCY 的重要原因。因此，一旦确诊为 H 型高血压，就当“双管齐下”，即在服用降压药的同时，可以在医生指导下结合生活方式、饮食调理，进行科学合理的叶酸等药物干预。(张蕊)

老人摔倒怎么办

- 一、不要急于挪动，应叫旁人帮忙或拨打急救电话 120。
- 二、对于仅是皮肉伤者，建议在红肿部位进行冷敷。禁止用热敷或局部按摩，这样易加重局部的肿胀。可以用保鲜袋装些冰块冷敷数分钟，然后绑上弹力绷带加压包扎，将患侧肢体抬高，超过心脏水平面。建议患者近段时间少下地走路，多休息。
- 三、如果怀疑骨折，应及时送医院进一步治疗。老年人由于骨质疏松，容易发生骨折，必须要考虑到相关情况。
- 四、如果摔倒的老人已发生昏迷、呕吐，应将其头部侧向一边，以防呕吐物返咽，流入呼吸道引起窒息。搬动患者时，要一个托头、胸部，一个托腰、臀部，一个托腿、脚，动作宜缓慢平稳。用 120 救护车上的担架进行搬运最安全。



药师提醒

得了湿疹不要乱涂药

患者发问：最近我患了湿疹，用遍了各种软膏涂抹也不见明显效果，发作起来皮肤钻心的痒，非常难受。前两天我用热水清洗后，症状变得更严重了。请问得了湿疹怎样用药效果较好以及生活中应该注意什么？

药师提醒：湿疹是一种常见的皮肤炎性疾病，以皮疹损害处具有渗出潮湿倾向而得名。治疗湿疹，首先要养成良好的生活习惯，保持心情舒畅，增强机体免疫力。避免接触引发湿疹的一切外界因素，接触肥皂、油漆等刺激物后要彻底清洗。湿疹患者尽量穿纯棉衣物，洗浴时避免使用肥皂和浴液。

患上湿疹，要在医生的指导下正确用药，切不可盲目涂抹药膏，不能随意使用刺激性较强的药物和激素类药物，以免加重病情，引发感染。在医生的指导下，可以通过斑贴试验确定过敏原，寻找引起湿疹的病因，然后尽量避免接触这些过敏原，选用合适的外用药及口服抗过敏抗组胺药物。

湿疹患者要特别注意避免刺激患部，不要用手搔抓患部，可以用生理盐水、冷水来敷，一般是把毛巾在水里浸湿后提起，毛巾湿润但不滴水，放在患处敷就可以了，但是不要用热水清洗患处，用热水清洗由于毛孔被扩张后，湿疹不但不会减轻反而会越来越严重，也不要使用肥皂水清洗患部。患者还应避免食用一些刺激性食物，如葱、姜、蒜、浓茶、咖啡、酒类及鱼、虾等容易引起过敏的食物。

老药新用

新癍片外用亦治病

新癍片是老药，其成分是三七、人工牛黄、猪胆粉、水牛角、吡啶美辛等，具有清热解毒、活血化瘀、消肿止痛的功效，常用于热毒瘀血所致的咽喉肿痛、牙痛、肋痛、黄疸、无名肿毒等症。在这里告诉你，新癍片外用也可以治疗很多病。



- 痔疮** 清洗肛门后取新癍片 5 片，研成细末，用冷开水调成糊状，涂于肛门患处(内痔应塞进肛门内)，然后用纱布覆盖，胶布固定，每日换药 1~2 次，一般敷药 1~3 次即可见效。
- 脓疱疮** 同时用新癍片 10 片，研为细末，加入蒸馏水调为稀糊状，外敷于患处，每天换药 2 次，一般用药 1 周后可愈。
- 带状疱疹**

取适量药片研为细末，用米醋调为稀糊状，外敷于患处，每天换药 1~2 次，同时新癍片 4 片，每天 3 次口服，一般用药 1 周可愈。

甲沟炎 用新癍片适量，碾压成面，再加入适量的黄酒调成糊状，外敷于患处，外用无菌纱布微固定，每日 1 次，7 天为 1 疗程。

痤疮 取药片适量研细，用蒸馏水调为稀糊状，外敷于患处，每日 3 次。

腮腺炎 取新癍片 10 片，研为细末，加入米醋适量调为稀糊状，外敷于患处，用敷料覆盖，胶布固定，每天换药 1 次，一般敷药 4~5 天，可清热解毒，利湿止痛。

蚊虫叮咬 新癍片 5 片，研成粉末，以食醋调成稀糊状外涂，每日 1~2 次，一般用药 1 天后痒痛感减轻。(蒋育男)

上尿路结石中医诊疗技术

上尿路结石是指肾和输尿管结石，系泌尿外科中常见疾病。绝大多数输尿管结石是由肾结石下降所致。中医学中的“砂淋”、“石淋”及部分“血淋”、“气淋”，基本上可包括现代医学的泌尿系统结石。

病因病机

中医认为石淋的基本病因病机为肾虚和下焦湿热，其中以肾虚为本，湿热为标。肾虚、湿热以及气、血、痰、湿交阻为其基本病理变化。肾虚气化不利，尿液生成与排泄失常，使水湿邪热蕴结于肾与膀胱。湿热蕴结，煎熬日久，形成砂石；结石阻塞尿路，不通则痛；热伤血络则出现血尿。

经验方

- 一、通淋排石合剂 药物组成：熟地黄 45 克，茯苓 45 克，菟丝子 45 克，女贞子 45 克，牛膝 45 克，肉苁蓉 60 克，玉米须 90 克，乌药 45 克，金钱草 90 克，党参 90 克，车前草 40 克，白术 40 克。 功效：清热利湿，通淋排石。 用法用量：水煎服，每天一剂，早、晚两次分服。
- 二、益气排石汤 药物组成：生黄芪 60 克，升麻 10 克，山药 15 克，枳壳 10 克，炒白芍 20 克，郁金 15 克，菟丝子 10 克，石韦 25 克，川牛膝 10 克，鸡内金 25 克，王不留行 10 克，金钱草 30 克，海金沙(包)30 克，生地 20 克等。血尿甚者加三七粉(分吞)4 克，仙鹤草 15 克；大便秘结者加生大黄(后下)10 克；恶心呕吐者加姜半夏 10 克，竹茹 10 克。 功效：益气活血，通淋排石。 用法用量：水煎服，每天一剂，早、晚两次分服。
- 三、单验方 1. 金钱草 125~250 克。煎汤代茶饮。适用于结石患者。 2. 核桃仁 5~6 个，冰糖及香油适量，每天一次。适用于气滞型及湿重型患者。



一、湿热蕴结证 腰痛或小腹痛，尿频，尿急，尿痛，小便混浊，或为血尿，口干欲饮，舌红，苔黄腻，脉弦数。 治法方药：清热利湿，通淋排石。 三金排石汤加味。主要药物：海金沙、金钱草、鸡内金、石韦、冬葵子、滑石(包)、车前子(包)。

适宜技术

- 适宜技术 一、肾区拍击法 患者取健侧侧卧位，拍击患侧肾区。每次 5~10 分钟。适用于体虚不能耐受或不能进行总攻疗法的肾内、肾盂结石患者。肾下盏结石，取提高髋部体位进行拍击。一周后 B 超复查。
- 二、按摩法 1. 肛门、下腹部双合诊按摩：对照 X 线片，认定结石与附近骨性标志关系，令患者仰卧，腹部放松，张口缓慢呼吸，术者右手食指经肛门往腹壁方向上提；左手掌面按压下腹部相应深压痛区，进行双合诊，患者诉有较敏锐之疼痛后，向下轻柔地行双合诊按摩 5~10 分钟，每天或隔天一次。适用于离膀胱入口 2 厘米以下的输尿管下段结石。
- 2. 阴道、下腹腰部双合诊按摩：右手食指经阴道与下腹部双合诊按摩。用力较上法更接近结石。只限于已婚患者。适用于离膀胱入口 2 厘米以下的输尿管下段结石。

辨证论治

- 二、气滞血瘀证 腰腹胀痛或绞痛，疼痛向外阴部放射，局部有压痛或叩击痛，尿频、尿急、尿黄或赤；舌暗红或有瘀斑；苔薄白或微黄，脉弦或弦数。 治法方药：理气活血，通淋排石。 金铃子散合石韦散加味。主要药物：金铃子、玄胡、石韦、瞿麦、滑石、车前子、冬葵子。 三、肾气不足证 病程日久，留滞不去，腰部胀痛，疲乏无力，遇劳加重，有时作止，尿少或频数不爽，或面部轻度浮肿；舌淡，苔薄白，脉细无力。 治法方药：补肾益气，通淋排石。 济生肾气丸加味。主要药物：干地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、牡丹皮、桂枝、炮附子、牛膝、车前子。
- 三、针刺疗法 1. 针刺肾俞、膀胱俞(肾盂、输尿管中上段结石)。 2. 针刺肾俞、水道(输尿管下段结石)。 3. 针刺关元、三阴交(膀胱、尿道结石)。 针法：先弱后强刺激，共 20 分钟，每天一次。 四、拔罐疗法 治疗选穴：肾及输尿管上端结石，取肾俞、三焦俞、京门、天枢、气海；输尿管中下段、膀胱及尿道结石，取肾俞、次髂、膀胱俞、中极、水道。 五、刮痧疗法 患者取卧位，术者首先在刮治部位涂以活血化瘀作用的刮痧介质，然后以中等力度刮胸部穴位 3~5 分钟，刮至局部出现痧痕为好。继刮手部穴位，刮至局部潮红。然后患者转侧卧位，术者以较重力度刮背部穴位，刮至局部痧痕显现。具体穴位如下： 背部：肾俞、三焦俞、膀胱俞、次髂。 腹部：中极、气海、关元。 下腹部：足三里、交信、阴陵泉、太冲。(摘自《急症中西医结合诊疗技术》)

牙痛不能光靠止痛药

牙痛的滋味很多人都体会过，严重的牙痛使人难以忍受。特别是在夜晚，牙痛起来去医院很不方便，实在痛苦。很多人一牙痛，马上就吃止痛药，但是他们不知道的是，牙痛光靠药物是不能解决的。



牙髓炎的炎症部位在牙齿中央的牙髓腔，药物要通过细小的根尖孔才能到达病灶，因此想要彻底治疗牙髓炎很困难，所以牙髓炎“无药可治”的说法有一定道理。不少牙髓炎患者牙痛时病急乱投医，那些不专业的医生随便开点抗生素给患者用，结果完全不起作用。

一般情况下，牙髓炎进一步发展，细菌侵犯到牙根尖周围的组织便造成

了根尖周炎。炎症早期患者会觉得牙齿有浮起感，容易咬到病牙，牙齿咬合时感到疼痛。医生通常会从牙齿疏通到根尖周围的组织，并在局部放置消炎止痛药物，如樟脑酚等。

根尖周炎患者如果没有得到及时治疗，炎症范围扩大，可能出现面部红肿热痛、化脓，甚至出现发热、全身疼痛等症状。这时，就有必要对全身使用抗生素和消炎止痛药，广谱抗生素和灭滴灵是常用的药物。疼痛者可以加用去痛片等止痛药。

市面上有一些药，声称能治疗牙痛、牙周疾病等，而事实上专业口腔科医生基本不开这些药，不经过局部治疗而仅靠药物是不能解决问题的，甚至还会延误病情。因此，严重牙痛还是去医院治疗才是正确选择。(刘志华)