

风湿病误不起

本报记者 卜俊成



常年干农活，膝关节疼了，就买激素类药物(强的松等)止疼。10多年来，双侧股骨头已经因为长期用激素药物而被溶解掉了。除了肌肉相连外，髌关节功能严重受限。双腿不能负重，只好瘫痪在床。

患了风湿病的张女士，因为滥用激素药物而导致病情变成难治的经历让人十分惋惜。

“如果患者在出现症状初期，能够积极治疗，就不会有现在的情况发生了。”河南省风湿病医院风湿科一病区主任、副主任医师王颂歌说。很多患者和医生因为对风湿病存在误区，最终导致一些患者走上了病情恶化的歧途。在风湿病治疗方面，常见的误区有以下6种。

误区一：风湿病就是类风湿性关节炎 据王颂歌介绍，风湿病是指以疼痛为主要症状，累及骨、关节、肌肉、皮肤、血管等组织的一大类疾病。风湿病的常见类型有类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎3种，还有软组织损伤、痛风、干燥综合征、系统性红斑狼疮等。

误区二：风湿病患者多是老年人 风湿病不是老年人的专利，在临床上，中青年风湿病患者也非常多，而小到两岁的儿童也可以发病。

误区三：仅潮湿是风湿病的原因 “有些患者认为，风湿病是因在潮湿环境中生活而患的疾病。”王颂歌说。其实，长期劳累、外伤、感冒等因素也可引发风湿病。

误区四：把类风湿因子阳性作为诊断类风湿性关节炎的唯一指标 王颂歌说，有一些医生只要一看到患者的类风湿因子是阳性就诊断患者为类风湿性关节炎，这种做法是十分错误的。在临床上，4%~5%的正常人群的类风湿因子也可表现为阳性。医生在诊断时，不能只看检查指标，还要综合患者的症状和其他检查结果来判断。

误区五：风湿病是治不好的病 一些患者认为，患了风湿病就治不好了，因此患病后消极治疗或不治疗。王颂歌说，科学的治疗方案和正确的药物配伍能很好地控制患者的病情加重。患者悲观的治疗态度只会加重自身的心理负担，加速病情恶化，导致病后致残率的上升，进而严重影响生活质量。

误区六：滥用激素药物 王颂歌说，如同上述的风湿病患者张女士一样，一些患者在患病后希望费用低廉或“方便”，长期使用激素药物来止疼。这些激素药物往往会抑制人体的免疫反应，降低人体的抵抗力。在正常情况下，在风湿病发病急性期，患者可以适度地用一些激素类药物，但是不可以长期使用。目前来说，中医药治疗风湿病效果还是较为理想的。因此，当人们发现自身有关节有红肿热痛等症时，应及时就医，正确治疗。

冠心病患者四法护心脏

江苏省第二中医院 俞娜珍

秋季是心血管疾病的多发季节。由于秋天天气变凉，特别是早晚温差较大，导致心率加快、血管收缩或痉挛，甚至使心脏冠状动脉血管闭塞，而血管内的斑块被损伤后会引起血栓堵塞血管，进而诱发心绞痛或心肌梗死。为此，笔者提醒大家，在秋季，特别是冠心病患者更应该呵护好心脏，在坚持服药的基础上，注意劳逸结合、合理膳食、坚持体育锻炼，以避免诱发或加重心脏病。

控制诱发因素
血糖、血脂、血压尽量达标，患冠心病的危险就会大大降低。糖尿病患者空腹血糖应≤7.0毫摩尔/升，糖化血红蛋白<7%。高血脂患者低密度脂蛋白应<2.6毫克/分升，甘油三酯<1.7毫摩尔/升。高血压患者的血压应<140/90毫米汞柱，既有高血压又有糖尿病患者的血压应该控制在130/80毫米汞柱以下。此外，因为吸烟是冠心病的一个高危因素，故应戒除。

运动有助减少发病
坚持散步对绝大多数冠心病患者来说都是适宜的，还可以适当地做广播体操和打太极拳等。每天要保持8个小时的睡眠，并注意养成定时排便的习惯，保持大小便通畅。

喝酸奶能预防感冒

但值得注意的是，酸奶不宜空腹饮用。因为空腹时胃内的酸度大，这时饮用酸奶会使胃酸浓度增高，活的乳酸菌易被杀死，从而使保健作用降低。因此，早上喝酸奶前，最好先喝一杯白开水。另外，喝完酸奶后，特别是晚上，要及时刷牙，因为酸奶中的某些菌种及酸性物质会对牙齿有一定的损害。

研究人员通过分析3451名参与者的10组数据发现，喝酸奶可以使上呼吸道感染概率降低12%。经常喝酸奶的人感冒概率比不经常喝酸奶的人低得多。

(徐文婷)

胃病怎样选中药

山东省淄博市中医院 曹元成

胃痛是以上腹胃部疼痛为主要症状的一种病，常伴有胀满、纳食不佳、嘈杂、暖气、泛酸、恶心呕吐等症状。胃痛在临床上十分常见，其病因很多，病机复杂，尤其是一些慢性胃痛(如慢性胃炎、溃疡病等)治疗起来收效较慢，很难根治，故相当一部分胃痛属于中医疑难病范畴。

胃痛患者大多禀赋不足，素体脾胃虚弱，加之后天失养、饥饱劳逸过度，或治疗用药失误，或他脏有病累及脾胃所致。若素体阳虚，或用药过于苦寒，或寒邪客胃而致胃部冷痛。若素体阴亏，加之气郁化火、寒邪化热、温药助燥、胃阴不足等因素，更伤其阴，则脉络失养而胃部灼痛。这样就可能既有阳虚又有阴亏，而致阴阳两虚之证。

较为单纯的胃痛，辨证并不难，若抓住四虚(气虚、阳虚、阴虚、阴阳两虚)和六郁(气郁、血郁、痰郁、湿郁、食郁、火郁)进行辨证，大多可以审证求因，指导治疗。比较难辨的是寒热错

杂、虚实夹杂、气血同病及毒瘀互结等证。

胃痛固然为胃病病变所致，但是临床由肝气犯胃者较多见。若见胃脘胀痛，胸胁隐痛，精神抑郁，善太息，有明显情志刺激史，及暖气频作，吞酸嘈杂，性急易怒，怒则胃痛加剧，脉象沉弦者，多为肝气郁结、横逆犯胃所致。病虽然在胃，但是要从肝胃两处着眼进行辨证。

天气逐渐变冷，胃酸分泌大量增加，是胃病容易复发的季节。胃痛复发后，选择什么样的药物非常重要。中医治疗胃病，根据不同的证型应用不同的药物。

慢性胃炎 脾胃虚寒型 胃脘隐痛，胃部胀满不舒，胃酸较少，纳差，畏寒，喜暖喜按，肢体乏力，舌质淡，苔薄白，脉细弱。应用健脾益气、温胃散寒的方法，给以健脾和胃汤：木香12克，砂仁10克，党参30克，白术15克，茯苓15克，苍术12克，山药30

克，小茴香10克，干姜8克，吴茱萸8克，延胡索15克，甘草6克，水煎服，每天1剂。配合温胃舒1包，每天3次；胃立康片，每次4片，每天3次。连服10天为一个疗程。

消化性溃疡 中气不足型 患者长期胃脘疼痛，嘈杂吞酸，食欲不振，肠鸣，大便时溏，肢体倦怠乏力，面色苍白，舌质淡，苔薄白，脉沉细。应用补中益气、缓急止痛的方法，给以补中止痛汤：党参30克，黄芪30克，白术15克，莲子15克，扁豆20克，当归15克，海螵蛸20克，白芍20克，姜黄10克，肉桂6克，升麻15克，延胡索15克，甘草6克，水煎服，每天1剂。配合猴头菌颗粒1包，每天3次。香砂养胃丸6克，每天3次。连服10天为一个疗程。

如有胃脘胀满、食积腹胀、饮食积滞、干呕恶心等症状，可用和胃消食、理气化滞的方法，给予保和丸、沉香化滞丸口服。

操作：选阿是穴、阳陵泉。在肩关节周围按压寻找压痛点，即阿是穴，用棉棒沾甲紫溶液做记号；采用直刺、大幅度提插泻法，插时务必使针尖到骨面。阳陵泉得气即可。

主治：肩周疼痛，肩关节各个方向的活动均受限，不能穿脱衣服、梳理头发，逐渐加重，夜间痛甚，得温痛减，病久者三角肌萎缩。

肩周炎多见于五旬之人，经脉空虚，外邪易侵，使痰瘀互结，肩部经脉闭阻，气血不通，易致患处肿胀粘连，导致肩关节功能障碍。据《内经》“以痛为输”理论，近取阿是穴，大幅度提插，松懈组织的粘连，解除肌肉的痉挛，活血通络、消肿镇痛。筋会阳陵泉，可疏通经气。该治法是远近配穴，可使气功畅通，使患处得到气血的濡养，肩关节功能恢复。若压痛点在“三角肌胸大肌沟”部位，应避开头静脉，向外侧旁开0.5厘米进针。

针刺治肩周炎

河南省淇县凤景诊所 牛凤景

三棱针刺血治麦粒肿

河南省南乐县福堪镇郭吕村卫生所 张红社

麦粒肿是眼睑腺体的急性化脓性炎症，又名偷针眼，是一种普通的眼病。传统治疗以眼部热敷、全身或局部用抗生素、切开排脓为主，患者痛苦大、见效慢，一般需3~5天痊愈。笔者最近应用背部反应点针刺出血治疗此病5例，治疗一次即可使麦粒肿变小或消失，具体操作如下。

令患者反坐在靠背椅上，暴露背部，先寻找反应点，多分布于肩胛区。仔细寻找，多为隆起如粟粒之丘疹，散在数个，但是不高出皮肤，可在背部第三胸椎至第七胸椎，至腋下范围内寻找。如果找不到反应点，在背部刮痧，反应点就会出现，实在找不到则取膏肓穴。

常规消毒后，左手的拇、食指捏起皮肤，右手持三棱针，针尖对准反应点，垂直刺入0.1~0.3厘米，挑破皮肤。要求速刺快退，以出血为度，点刺后不按揉针孔，使其出血，并可以轻轻地按点刺部位附近肌肤，以排出0.2~0.3毫升血，血液由黑紫色变为鲜红为止。随后，用消毒干棉球按揉。左眼病刺左背部的反应点，右眼则刺右侧反应点。

麦粒肿的治疗在古书上有记载：“偷针眼又名挑针毒，乃肝脾积热所致。初起用冷水以手拍脸后，背部百遍，看有红筋白泡起，用小针刺破其泡，其肿自消。”一句话很全面地说出了麦粒肿的病因和治疗方法。

久坐不只是伤肉

山东莱阳中心医院 宋丽华

久坐不动，气血不畅，轻则会肌肉松弛、弹性降低、下肢浮肿、倦怠乏力，重则还会影响血液循环，导致大脑供血不足，伤神损脑，产生精神抑郁。其实，人如果久坐而不注意活动，不只是伤肉伤神，还可能引起许多其它疾病，譬如：

心血管疾病 心为五脏之君主，其功能极为重要。“心主血脉”，即心脏能推动血液在血脉中运行，维持心脏的正常搏动。然而，久坐则血脉不行，血脉不行则会导致血瘀、血溢于脉外，从而导致冠心病、高血压、动脉硬化等心血管疾病。

脾胃病 脾主运化，久坐使气机郁滞，不仅伤肉，还会影响脾的功能。中医称脾胃为“水谷之海”，脾胃健旺，脏腑功能才能强盛。然而，久坐会导致气机运行不畅，脾胃气机呆滞，运化功能失调，长期久坐还可能引起消化不良、便秘、痤疮等病。

颈椎病 颈部是气血通往大脑的管道，颈部肌肉受血脉濡养，血虚则筋骨无以支持。长时间久坐不动，易导致气血淤滞，气血不畅则颈部骨骼不能被濡养，从而导致颈椎病等病。

诱发癌症 久坐使结肠蠕动减弱，大便在结肠中停留时间延长，致

癌因子与结肠黏膜接触时间也相对延长，从而易患结肠癌。另外，防止疾病和癌产生的人体免疫细胞的数量，也是随着活动量的增加而增加的，久坐会妨碍免疫细胞的生成。

早衰 “动则生阳，静则生阴”，运动可以产生阳气，而“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，可见阳气对于人的寿命有很大的影响。中医认为“动则不衰”，运动使人通筋活络、热血流畅，还可以抵抗自然老化。衰老是死亡的前奏，久坐不动者阳气很少，人体的新陈代谢率低，火力不足，不能抵抗衰老，容易让人短命。

(徐文婷)

很多胃疼是胆结石闹的

哈尔滨医科大学附属第四医院 李滨

56岁的杜先生家住哈尔滨市松北区，20年来，时不时的胃部疼痛已经让他习以为常。每次“胃痛”，他就吃一些消炎止痛类药物暂时控制。今年9月，疼痛难忍的杜先生来到医院检查，结果发现胆囊里有胆结石，原来这些年的“胃痛”都是胆结石闹的。

像杜先生这样的患者并不少，由于胆结石患者疼痛的区域临近胃部，而且疼痛后常有恶心、呕吐等胃肠道反应，因此很多患者会把这些症状误以为是胃病引起的，从而贻误病情。

为避免将胆结石误当作胃病而疏于或错误治疗，建议有肝硬化病史和胆结石家族遗传病史的患者应该定期到医院检查身体，有下列不适也应该立即到医院进行身体检查：右上腹疼痛、疼痛，有时放射至右肩部和背部；反复发作的黄疸；恶心、厌恶油腻食物；身体忽冷忽热。

在日常生活中，预防胆结石应注意饮食调节。食物要多样化，生冷、油腻、高蛋白、刺激性食物及烈酒等要少吃。生活要有规律，注意劳逸结合，多参加体育活动，按时吃早餐，避免发胖等也是非常有效的预防措施。每晚喝一杯牛奶或早餐煎一个鸡蛋，可以使胆囊定时收缩、排空，减少胆汁在胆囊中的停留时间。

这些原因很伤孩子的肾



儿童甚至婴幼儿出现肾结石，可能与家长喂养孩子的方式不科学有关系。

诱因：吃肉多、喜甜食、乱补钙

临床中发现，不少孩子平时对肉食情有独钟，甚至到了无肉不欢的地步，而且口味比较重。另外，孩子喜欢吃巧克力等高热量的零食，又没有及时补充水分，导致尿液浓缩、尿酸或尿酸浓度升高，久而久之，就形成了肾结石。由于许多饮料中富含草酸，可大大提高草酸结石的发病率，因此孩子一定要少喝饮料。

在农村，孩子喝过多山泉水，也是肾结石比较常见的诱因之一。因为有些地方的山泉水中含有结晶体，长期饮用会使晶体沉积在体内，导致孩子出现肾结石

或泌尿系统结石。还有，不少家长觉得孩子正处于长身体阶段，就随意给孩子补充钙片，结果孩子血钙含量过高，尿中钙浓度升高，也增加了患肾结石的风险。

警惕：腰痛、血尿、无尿
肾结石的症状有些会表现为腰痛、肚子痛、肾绞痛，有些孩子还会出现血尿。但是因为孩子年龄小，特别是婴幼儿尚无表述能力，这为家长及时发现孩子病情增加了难度。因此，专家提醒家长要注意观察以下情况，一旦有出现异常要及时上医院检查。

出现血尿在排除了食物色素的诱因后，需考虑可能为肾结石，而且血尿症状可反复出现，自行消失。

孩子在尿尿时不断哭闹，家长也要警惕可能是尿路结石的可能。

孩子出现暂时无尿症状，有可能是尿路结石，并出现了梗阻。此外，孩子一旦出现了肾结石的症状，要减少以下食物的摄入，如高钙食物、牛奶、骨头汤和动物内脏、菠菜、莴苣、酸梅、芹菜、红茶、速溶咖啡、可乐、啤酒和柑橘等。如果结石不大，可以通过多喝水、配合药物治疗的方式缓解症状，不一定需要手术治疗。

(余自华 吴志 李政)

一味中药降血压



决明子25克，菊花15克，夏枯草15克，有时还加上枸杞25克，代茶饮。服用一段时间后，血压

重新回到正常值。只要平时收缩压在140~150毫米汞柱、舒张压在95~100毫米汞柱，年龄不是很大，且无并发症、患病时间较短的患者，都可用改变生活方式配合中药调养的办法实现长期控压。

但是并发症，血压特别高，或因天气、情绪等原因导致血压不稳的人，须及时、规范地用西药降压。(张艳)

柳枝汤治肛周湿疹

方法是取新鲜柳枝(梗)300~400克，剪成短节放锅内，连同从中药店买来的苦参20克，加水一起煎煮，然后用药水洗浴患处，每天洗3次，煎好的药水下次加热后仍可使用。肛周湿疹如果皮肤无溃口，以痒为主，治疗上可单用苦参。在用药方面，患者也可涂皮炎平软膏。(陆明华 张晓明)



发不落秘方

慈禧非常爱打扮，但是由于她吃的都是高脂肪食物，头发油脂较多，头发不但爱掉还缺乏光泽。为寻找能让她拥有一头秀发的秘方，慈禧多次征集各地名医给她医治。其中“发不落秘方”就是慈禧太后喜欢用的宫廷秘方之一。将榧子3个、核桃两个、侧柏40克，共同捣烂，浸泡蒸馏水(古时秘方用雪水)中备用。用时以梳子蘸水梳头。此方适合于油脂分泌较多、用脑过度而脱发的人。(展昭新)



土豆治胃病



将1000克马铃薯洗净，用绞肉机打烂，用洁净纱布包之挤汁；放入锅内先以大火煮沸，再以文火煎煮；当浓缩至黏稠状时，加入1倍的蜂蜜一同搅拌，再以文火煎至膏状，冷却后待用。空腹时服用，每天两次，每次1汤勺，20天为一个疗程。(林香兰)

将1000克马铃薯洗净，用绞肉机打烂，用洁净纱布包之挤汁；放入锅内先以大火煮沸，再以文火煎煮；当浓缩至黏稠状时，加入1倍的蜂蜜一同搅拌，再以文火煎至膏状，冷却后待用。空腹时服用，每天两次，每次1汤勺，20天为一个疗程。(林香兰)

金银花酒治斑秃



金银花100克，白酒(平常喝的二锅头即可)500克。将金银花泡到酒中，1个星期后待酒色呈棕黄色即可使用。使用时，先用鲜生姜片擦脱发处，然后用纱布块蘸药酒擦患处约两分钟，每天擦两次。金银花性寒，能清热解毒，白酒有活血功效，生姜也有活血作用，此方有助于头皮血液循环、活化毛囊组织。(唐黄友 蒲昭和)

金银花100克，白酒(平常喝的二锅头即可)500克。将金银花泡到酒中，1个星期后待酒色呈棕黄色即可使用。使用时，先用鲜生姜片擦脱发处，然后用纱布块蘸药酒擦患处约两分钟，每天擦两次。金银花性寒，能清热解毒，白酒有活血功效，生姜也有活血作用，此方有助于头皮血液循环、活化毛囊组织。(唐黄友 蒲昭和)

红花丸防卒中

心血管患者最大的隐患就是卒中。防治卒中，笔者有一个用了30多年的药方——红花丸。药方组成：沙苑子、龟板、菟丝子、赤芍药、红花各15克，丹参30克。解析：此方可活血通络、降脂降压、抗动脉硬化。不用煎，直接把药材磨成粉装入胶囊。每天吃3次，每次6克即可。(王新志)

