

艾灸的种类和方法

□何晓明

艾灸不仅能提升人的阳气,还对多种病症有缓解作用,对呼吸系统疾病、消化系统疾病、运动系统疾病、生殖系统疾病等都有较好的临床效果。

常见的艾灸种类



艾条灸

将艾条一端点燃后对应施灸的腧穴或患处,距离皮肤1.5~3厘米,进行熏烤。熏烤程度为患者局部有温热感而无灼痛感为宜。每处熏烤5~7分钟,至皮肤红晕为度。对于昏厥、局部直觉迟钝的患者,可将中指、食指分开,置于施灸部位的两侧,通过手指的感觉来测知患者局部受热程度,随时调节施灸的距离,防止烫伤。



温针灸

温针灸是针刺与艾灸相结合的一种方法,又称针柄灸。在留针过程中,将艾绒搓团捻裹于针柄上点燃,通过针体将热力传入穴位。每次燃烧枣核大小艾团1~3个。温针灸具有温通经脉、行气活血之功效,适用于寒盛湿重、经络壅滞之证,如关节痹痛,肌肤不仁等。



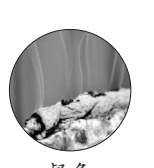
电子艾灸

电子艾灸仪器通过电力加热艾素的方式,利用中医经络原理,让中草药和艾油等用于治疗的有效成分释放出来,经过经络穴位作用于人体,加上具有增强人体免疫能力的红光,达到温通经络、祛湿散寒、补气养血的效果。



隔姜灸

隔姜灸是取生姜一块(选用新鲜老姜),沿生姜纤维纵向切取,切成厚0.2~0.3厘米姜片,大小可根据穴区部位和选用的艾炷大小而定,中间用三棱针刺穿数孔。施灸时,将其放在穴区,将艾炷放在其上,点燃。待患者有局部灼痛感时,略提起姜片,或更换艾炷再灸。一般每次灸6~9壮,以皮肤局部潮红不起疱为度。



督灸

督灸是中医的一种传统外治法,是在传统中医外治法理论结合传统灸法特点的基础上创新而来的一种外治技术。督灸的治病作用是多方面的,也是镇痛药物所不及的。它包含了经络、腧穴、药物、艾灸、发泡等综合优势,直接对患处施以火攻之。督灸具有益肾通督、温阳散寒、壮骨透肌、破瘀散结、通痹止痛等功效。在督脉脊柱段上施以“隔药灸”,具有治疗时间长、作用持久、疗效可靠等特点。



中药泥灸

中药泥灸是药灸疗法和温敷疗法相结合的一种延伸。

中药泥灸是在外敷疗法的基础上加上火山能量泥、膏药基质(根据不同病症,采用不同协定处方,充分体现中医的辨证施治)配制而成。因是利用天然岩火山能量泥的热辐射作用、中草药的特殊穿透力以及远红外透皮吸收技术为主导,所以叫中药泥灸。中药泥灸具有很强的柔韧性,可随意贴敷身体的任何部位,疗效好,见效快,具有活血、抗炎、祛风除湿等多重功效,且安全,对皮肤无任何副作用,标本兼治。
(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

经络调节

人体是一个整体,五脏六腑、四肢百骸是互相协调的,这种互相协调的关系,主要靠机体自控调节系统实现。中医经络学说是祖国医学的重要内容,也是灸疗的理论基础。

局部刺激

灸疗是一种在人体特定部位通过艾火刺激来防病治病的治疗方法。灸疗运用温热刺激,使局部皮肤充血,毛细血管扩张,增强局部血液循环与淋巴循环,缓解和消除平滑肌痉挛,使局部皮肤组织代谢能力增强,促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物消散吸收;引起大脑皮质抑制性物质的扩散,降低神经系统兴奋性,发挥镇静、镇痛作用;同时温热作用还能促进药物吸收。

免疫调节

临床实验证实,灸疗具有增强免疫功能作用。这种疗法具有双向调节的特性,即免疫功能低者可以使之升高,高者可以使之降低,达到人体需要的平衡状态,并且在病理状态下,这种调节作用更加明显。

单方验方

治疗赤白带验方

当归6克,川芎6克,白术6克,酒炒白芍6克,生地黄6克,人参6克,茯苓6克,山药6克,酒炒杜仲6克,炒香附6克,甘草3克,乌梅1个。加生姜3片,大枣1枚,用水煎服。

治疗白塞综合征验方

生甘草9克,黄连5克,黄芩9克,干姜5克,大枣5枚,制半夏6克。水煎服,每天1剂,分两次服用。

(以上验方由李鸣提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

夏季腹泻食疗方

□陈晓燕

夏季天气炎热,人们多喜生冷饮食,容易引起腹泻,排便次数增多,粪便稀薄,甚至出现水样便。以下为中医食疗方:

生姜粥

成分:生姜6克,陈皮3克,花椒少许,粳米60克。

制法:将粳米与陈皮放入锅内,加适量水煮至粥将成,再加生姜和花椒后煮沸即可。

应用:佐餐食用。

功效:散寒化湿,健脾止泻。

车前草粥

成分:车前草20克,茯苓15克,粳米50克。

应用:佐餐食用。

功效:清热化湿,健脾止泻。

(作者供职于河南省中医院健康体检中心)

除风益损汤加减治疗外伤性角膜炎

□张建民

患者李某,男,48岁,一个月前右眼不慎受伤,经过多家医院治疗未愈。检查发现,患者右眼白睛红赤,黑睛中央有6毫米×8毫米大小的凝脂翳,诉说眼部酸涩疼痛,流泪、口干、便润、小便黄、舌质润、苔薄黄、脉浮数,右眼视力1米指数。

治宜:活血祛瘀,散风清热。

药方:除风益损汤加减。

成分:荆芥穗12克,防风12克,藜蘆12克,当归12克,川芎12克,赤芍12克,生地12克,黄芩12克,白芷12克,桃仁12克,红花6克,乳香6克,没药6克,甘草6克。共5剂,水煎,早晚各服1次。

二诊:右眼红赤减轻,酸涩疼痛缓解,角膜凝脂翳变薄。患者按原方

继续服10剂(以后又连续服用10剂)。

三诊:右眼红肿消退,流泪、疼痛消失,翳膜变小变薄,瞳孔隐约可见。查右眼视力为0.4。原方去桃仁、红花、乳香、没药,加木贼12克,蝉衣12克,密蒙花15克,蔓荆子12克,散风祛余邪,重在明目退翳。共10剂,水煎,早晚各服1次。

四诊:右眼瞳孔偏下1毫米×2毫米,翳膜透明,舌苔薄,脉平和,右眼视力为0.6。患者服用三诊药方10剂(以后又继续服用10剂)。

患者复诊检查右眼充血全退,角膜浸润吸收,角膜透明,灯照瞳孔展缩自如,视力为1.0。

5年后,笔者随访,患者未再复发。

接:外伤性角膜炎是基层医院的常见病,由于患者未能及时治疗,时常会留下后遗症,甚至失明。黑睛属肝,肝藏血,为风木之藏,在眼科五轮中属风轮,风行而数变,患者右目黑睛为外力所击伤,肝木受损失荣,为邪所中而起翳膜,血热血瘀,翳膜增厚。治宜散风清热,活血祛瘀,退翳明目,给予除风益损汤加减治疗。方中荆芥穗、防风、藜蘆、黄芩散风清热;当归、川芎、赤芍、生地、桃仁、红花活血散瘀;乳香、没药行气散瘀止痛;木贼、蝉衣、密蒙花、蔓荆子退翳明目;甘草调和诸药。诸药合用,方能散风、热清、血和、翳退目明。

(作者供职于兰考县兰阳区东街村卫生室)

水肿验案

□孟令东

常某,女,72岁,水肿一年余,加重20天来诊。患者有糖尿病10余年,一年前在某三甲医院做脑动脉瘤介入治疗。常某多年来一直有咳嗽、心悸、失眠等。

诊见:双下肢水肿严重,按之没指,小腹胀痛,小便不利。面容黄泛虚胖,口渴心烦,夜晚睡觉倚息不得卧,腰膝酸软。脉弦滑,舌淡,苔白腻。西医化验肝肾功能无异常。

诊断:水肿。

辨证:脾肾阳虚,气化不利。

治法:温阳化气,利水渗湿。

方药:泽泻20克,茯苓15克,桂枝15克,白术12克,猪苓12克,山药

30克,防己12克,黄芪20克,熟地20克,炒香附10克,桂枝9克。共3剂,水煎,每天1剂,分两次服用。

二诊:服药后小便量增加,轻微汗出,下肢稍感轻松,舌脉同前。上方加草果10克,大腹皮10克,5剂。

三诊:双下肢按压无指印,小便正常,心悸、咳嗽、饮食均有所好转,睡觉时已能平卧。上方5剂,嘱咐其饮食清淡,心情舒畅,后随访一切正常。

按:本病例系老年女性,年事已高,有糖尿病史,且长期伴有失眠、咳嗽等慢性病。病程长久,耗损脾肾阳气,致使脾肾阳衰,不能

温化水液,膀胱气化不利,水液滞留体内不能外泄而见水肿。本病以张仲景《伤寒论》中的五苓散为主方,以温阳化气,利水渗湿,加山药健脾之力更强。大腹皮下气宽中,行气消滞,该药味辛能开宣肺气而利水消肿。防己利水善走下行而泻下焦膀胱湿热,尤其适用于下肢水肿、小便不利者;与黄芪、茯苓、桂枝同用可治一身悉肿,小便短少。因久病肾虚加熟地滋补肾精,久病心情郁闷加炒香附以疏肝郁,并通调三焦气机。

(作者供职于唐河县文峰街道焦庄社区孟令东卫生室)

中医辨证治疗妊娠高血压疾病

□董宁

验案举隅

妊娠高血压疾病是妊娠与血压升高并存的一组疾病,发病率为5%~10%,严重影响母婴健康,是孕产妇和围生儿死亡率升高的主要原因。对该病及早应用中医学辨证治疗,效果好。

王某,女,35岁。患者平时月经规律,停经两个月后超声检查显示宫内早孕。患者早孕反应较重,怀孕5个月,其间头晕目眩,身体乏力,曾测血压160/110毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),未用药,现来院就诊。

症状:头晕目眩,心悸,失眠多梦,面红,口干,手足心热,腰酸身困,舌红,苔薄白,脉细滑数。

既往史及个人史:患者平素体健,26岁结婚,性生活正常,婚后1年顺产一名健康女婴。

查体:体温36.8摄氏度,脉搏89次/分,呼吸20次/分,血压165/105毫米汞柱,神清,精神尚可,面红,未触及明显肿大淋巴结,双肺呼吸音清,未闻及干湿啰音,心率每分钟89次,律齐,无杂音,腹部膨隆,双下肢踝关节处轻度浮肿,大小便正常。

诊断:妊娠高血压疾病。

辨证:肝阳上亢,阴虚火旺。

治疗:平肝潜阳,滋阴益肾。

方药:天麻钩藤饮加减。该方成分为天麻12克,钩藤15克,石决明20克,栀子12克,黄芩12克,川牛膝15克,杜仲15克,益母草12克,桑寄生15克,龙眼15克,熟地20克,山药12克,泽泻12克,大枣5枚,生姜3片。失眠可加夜交藤12克,茯神15克,远志15克,酸枣仁15克;视物模糊、口干、手足心热较重可加山茱萸12克,枸杞20克,菊花12克;食欲减退可加炒山楂18克,神曲18克,陈皮12克。

用法:每天1剂,共7剂,水煎服,每日两次。

二诊:患者头晕目眩,心悸减轻,入睡较易,夜梦减少,面红,口干、手足心热,腰酸身困,舌红,少苔,脉细滑数,测血压150/80毫米汞柱。患者孕后精血亏虚,阴虚内热,治宜加重滋阴降火之力。加龟板18克,熟地黄25克,山茱萸18克,枸杞20克,桑寄生18克,以滋阴补肾,患者继续服用。

用法:每天1剂,共7剂,水煎服,每日两次。嘱咐患者低盐饮食,注意营养。

三诊:患者头晕目眩,心悸,口干、手足心热、腰酸身困均明显减轻,入睡较易,夜梦明显减少,舌淡红,少苔,脉细滑。复查血压140/80毫米汞柱。改服杞菊地黄丸滋阴补肾1个月。嘱咐其调养情志,低盐饮食,加强营养,合理饮食,注意休息,定期测量血压。

接:此孕妇体质本虚,因妊娠后血聚养胎,精血愈亏,肝失濡养,肝肾阴虚而致肝阳上亢。方用天麻、钩藤、石决明、龟板平肝潜阳;栀子、黄芩、菊花清肝泻火明目;龟板、龙眼、熟地、山药、枸杞、桑寄生、杜仲、山茱萸养血滋阴补肾以治本;川牛膝、益母草、泽泻行水利水,引血下行。平肝潜阳药、清肝泻火药与滋阴补肾药配伍使肝肾阴虚之本得以复,上亢之肝阳得以平,虚旺之火得以消,即所谓“壮水之主,以制阳光”。诸药合用,阴阳相秘,患者痊愈!

(作者供职于南阳天伦医院)

新乡市第二人民医院 神经外科副主任杨继学: 小手术治疗三叉神经痛



扫码看视频

专家名片:

杨继学,新乡市第二人民医院神经外科副主任,副主任医师,医学硕士。他曾就职于第四军医大学唐都医院神经外科,进修于北京天坛医院、上海华山医院和首都医科大学三博脑科医院。他在豫北地区独立完成第一例微球囊压迫技术治疗三叉神经痛,成功治疗三叉神经痛1000余例;在豫北完成第一例神经调控技术治疗难治性癫痫,通过外科手术手术治疗难治性癫痫100余例;发表国家级文章10余篇,出版专著1本,获得河南省科技成果1项。

擅长领域:

杨继学擅长难治性癫痫外科手术评估和治疗,以及面肌痉挛、三叉神经痛、舌咽神经痛、颅内肿瘤手术治疗等。

本版未署名图片为资料图片

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《慧眼真识》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《名医堂》《膏方制用》《验案举隅》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85967338

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部

夏天接种疫苗有讲究

本报记者 卜俊成 通讯员 范张洁 卢祎舟

接种疫苗一般不受季节影响。但是,郑州市疾病预防控制中心专家表示,夏季气温较高,对于低龄儿童疫苗接种,家长应该做好接种前后的准备工作,以避免护理不当,造成不必要的麻烦。

接种疫苗前一天,家长要根据天气情况为孩子洗澡;夏天要穿可以遮盖住接种部位的衣物,避免细菌感染;接受预检时,主动向医生说明孩子的健

康状况,比如孩子最近身体不适或孩子在上一接种疫苗时出现了发热、起皮疹等反应,都要及时告诉医生;在接种口服疫苗前30分钟和接种口服疫苗后30分钟不能喂奶和热的食物。

接种疫苗后,孩子要在观察室内观察30分钟,以便及时处理可能发生的急性不良反应;接种当天不吃羊肉、鱼虾类海鲜、辛辣等刺激性食物,以防止过

敏;接种当天尽量多喝水,避免做剧烈运动,注意接种部位清洁,以防感染;如果宝宝有不适,要及时告知接种医生或及时送医院就医。

此外,值得提醒的是,孩子接种疫苗当天不要洗澡。因为疫苗本身就是病毒或病毒的致病病原部分。虽然是灭活疫苗,但是人体仍然会起免疫反应,而洗澡容易使人感冒,降低免疫力,不利于孩子健康。接种后

4~6小时,有的孩子会出现哭闹、烦躁不安、发热等全身症状。孩子接种疫苗后,如果有轻微发热、食欲不振的现象,属于

正常,一般两天就会自动消失;如果体温超过38.5摄氏度,可给予药物治疗,如出现高热应及时到医院就诊。



协办: 郑州市疾病预防控制中心