

马云枝治疗头痛经验③



平冲降逆法与化浊升清法

□马云枝

杜仲的功效与应用

□李爱军

平冲降逆法

笔者认为，肝阳头痛主要是由肝之阳气、火气亢逆，上冲于头，引动体内气血上行头目所致。其病机归结于上实下虚。上实在头目，为病机之标；下虚在肝、肾，为病机之本。临证从肝经入手，以平冲降逆法治疗肝阳上亢之头痛，效果显著。《素问·方盛衰论》记载：“气上不下，头痛巅疾。”《素问·生气通天论》有：“阳气者，烦劳则张”的记载，认为劳倦过度，则气逆于上，上扰巅顶清阳之府而导致头痛。叶天士认为，“夫阳动莫制，皆脏阴少藏，自觉上实下虚”，明确指出肝阳上亢的证候是以上实下虚为特点。肝者将军之官，相火内寄，得真水以涵养。盖因情志不舒则生郁，言语不投则生愤，谋虑过度则自竭。斯罢极之本，从中变火，攻冲激烈。火性炎上，唯风上巅，均提示了头痛的发生与肝阳密切相关。根据肝阳头痛发生的主要病机而立平冲降逆、调肝为治疗之大法。



笔者善用菊花、桑叶、粉葛、白芷、藁本、白茅根、连翘、薄荷、夏枯草、荷叶、黄芪、生地黄、磁石、升麻、牛蒡子、龙骨等药物。若伴恶心呕吐者，为肝郁脾虚，配以竹茹、陈皮化痰利湿、和胃止呕；伴头晕目眩者，系肝肾亏虚，肝阳化风，上扰清空所致，配以天麻、钩藤、白芍、葛根平肝熄风止眩；伴畏光视物模糊者，属肝肾阴虚，水不涵木，佐以枸杞、楮实子、菊花清肝明目；伴颈项强直者，系络有痰瘀，加丹参、川芎活血化痰，僵蚕、地龙熄风止痛，葛根、木瓜通络止痛；伴夜寐不安者，为肝气横逆，上犯于心，心神失养，加枣仁、夜交藤、珍珠母安神助眠。

化浊升清法

内伤头痛中痰浊头痛较为多见，其特点为头痛昏蒙，或有胀坠感，伴胸脘痞闷，或纳呆呕恶，或眩晕，舌多白腻，脉多滑或弦滑，治疗上以燥湿化痰、降逆止痛为主，笔者多用半夏白术天麻汤随症加减。在临床上应用以上方法治疗常见痰浊头痛效果不明显，或易

反复，究其原因，多为辨别兼证不清，未将兼夹病邪清除，故效果不佳。笔者认为，痰浊头痛患者除有一般痰浊中阻证外，尚有兼热，即痰火；兼气虚；兼阳虚；兼肾精亏损；兼瘀血，及痰瘀互结；兼风、寒、湿、暑等外感邪气，故治疗上重视化痰浊，并兼顾虚、瘀、热3个方面。

兼气虚

这是痰浊头痛最多兼见的证候。痰浊阻遏中气，一方面使清阳不升，浊阴不降，清窍失养，浊阴上蒙；另一方面使气生化不足，故致气虚，清窍失养，既有因虚致头痛，又有因痰浊实邪阻滞致痛，虚实夹杂，故致头痛。除前述痰浊头痛特点外，还常见倦怠乏力，神疲气短，自汗，面色无华，舌淡等。治疗时应燥湿化痰，益气升清，止痛。笔者治疗此种证候头痛时多用半夏白术天麻汤加黄芪、党参、苍术、干姜、神曲，达到标本兼治的目的。

兼瘀血

痰浊阻滞脉络，进而促使瘀血生成，瘀血与痰浊互结阻滞清窍，发为头痛。本型头痛大多较剧烈，持续时间长，一般药物治疗效果较差。除有痰浊头痛的特点外，痛处固定不移，或有外伤史，舌紫或有瘀斑、瘀点，脉涩。治疗时应燥湿化痰，活血止痛。方用半夏白术天麻汤加地龙、桃仁、红花、川芎、赤芍。

兼热

因痰浊阻滞气机，郁而化热，热由内而生，或由外而来，即本身有痰浊，复感火热之邪，除有痰浊头痛固有特征外，并见口苦，小便赤，心烦，失眠，便秘，苔黄腻，舌质红，脉滑数等。治疗时应清热化痰，降逆止痛。方用黄连温胆汤加天麻、白术、苍术、瓜蒌仁。

兼阳虚

痰浊可因阻脾胃，日久损及肾阳，致温化无权，津液停聚为痰，互为因果。除具有痰浊头痛的特点外，同时具有肾阳不足之候，如腰膝酸软，眩晕，耳鸣，健忘，遗精，女子带下清稀，畏寒肢冷，舌质淡胖。治疗时应燥湿化痰，温阳止痛。方用半夏白术汤加鹿角胶、熟附子、肉桂、当归、党参、杜仲。

又是农历年关到 当心“节假日焦虑症”

□杨须 席娜

春节的脚步越来越近，由此引发的心理问题也日渐突出。近日，郑州市第八人民医院门诊的接诊量有所增长，其中不少的患者患了“节假日焦虑症”。

刘先生是郑州市某单位工作人员，一到年关，他就觉得不胜其烦。他要应对源源不断的上级检查和考评等“年关应酬”，还要写大量的单位总结、学习总结、个人年度工作总结等这使他疲惫不堪，一到年关，心里就有种恐惧感。

65岁的王大妈向医生讲述自己的恐慌：每年的这个时候，她就会感到心神不宁、心慌气短。开始还以为是自己心脏病这个老毛病又犯了，但医生检查后也

没有发现什么问题。咨询专业心理医生后得知，之所以每年这个时候出现症状，主要是因为每到这个时候就盼望远在外地的孩子回家过年，很怕孩子临时说有事回不来。因此，每到这时候，王大妈便会坐立不安，焦虑难过。

郑州市第八人民医院主任医师刘俊德说：“除烦躁、焦虑、疲惫、易发脾气外，有些患者还会有心慌、失眠等身体症状，这都是“节假日焦虑症”的表现。”在年关面对种种压力及繁忙的事务，难以适应而产生的心理失衡状态就叫“节假日焦虑症”。人的一生当中有很多重要时期或者时刻，具有非常特殊的意义，会让人在心理上

有所期待，越是对某件事或某个状态产生浓厚的兴趣，越容易在那个时刻到达之前产生焦虑。有些人会很快调整过来，也有些人过于期待，产生恐慌、出现焦虑等。

对于“节假日焦虑症”该如何缓解呢？刘俊德提醒大家，进行自我心态调节是防病的关键。

- 1.列一个年终工作计划表，按轻重缓急一件一件去做，尽量避免年终因事情多而加重心理负担。
- 2.不要过高要求自己。应该把目标和要求定在自己能力范围之内，凡事只要自己尽力就行。
- 3.学会为自己喝彩，多给自己

鼓气，多分析和看到自己的优势，同时客观分析自己的现状，制定出来年的计划，为自己鼓励。

4.及时向外发泄自己的情绪，要学会倾诉。学会与朋友交流，寻求专业的帮助以及心

理指导等。

5.转移自己的注意力，走出家门去购置年货，在购物中体验生活的快乐。也可以适当娱乐，给自己一些奖赏等。

6.保证充足的睡眠，尽量保持有规律的生活。

心灵驿站

协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线：(0371) 68953120

小儿秋冬腹泻的敷脐疗法

□郭丽芳

小儿秋冬腹泻，是指发生在9月~11月的腹泻，以6个月~3岁的小儿多见。多数由轮状病毒感染所致，因多发生在秋季，故通常称为秋季腹泻。该病呈散发或小范围流行，经粪-口传播，也可通过气溶胶形式经呼吸道感染而致病。该病的潜伏期为1天~3天。

小儿秋冬腹泻有三大特征，即感冒、呕吐、腹泻。患病初期可有呕吐，常先于腹泻发生。大便次数多、量多、水分多，为黄色水样或蛋花样便，带少量黏液，无腥臭味。该病为自限性疾病，自然病程为3天~8天。敷脐治疗对于小儿受凉引起的腹泻大便带沫等效

果显著。肉桂、丁香各3克，研为细末，用醋调和后，贴敷在肚脐上。药膏用胶布固定，中间夹一层塑料薄膜，每晚贴于肚脐，次日清晨去掉。对胶布过敏者，用3层干净纱布缝包，将调和好的药装入布包中，用绷带绕脐固定。（作者供职于河南省中医院）

中医外治实用技术培训班

（面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生）

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求，特开办中医外治实用技术培训班，所传授技术简单易学，学即能用。

培训对象：乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元（含食宿费150元，资料费50元）。

主讲人：徐西全（1964年出生，1984年毕业于河南中医学院，百度搜索“徐西全”可了解详情）

主办单位：安阳市正本中药外治研究所

联系人：王红伟（0372）2588505 18623828505（微信同号）

地址：河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

广告

多功能红外线灸疗床

Multifunctional infrared moxibustion bed

集红外线治疗、灸疗、熏灸、理疗于一体

中国原创康复医疗器械

国家专利，艾灸专业设备

专利号：ZL 2016 2 1384826.3

督灸

火龙灸

周天大灸

现代科技与传统中医完美结合

大艾健康 生生不息

河南龙菲医疗器械有限公司

电话：13298305907

邮箱：1119564171@qq.com

生产许可证编号：20160047号

商标注册：20162260055

国家项目收费编号：340190001

备案灸法（备案灸）：440000002

艾灸（艾箱灸）：440000001 特灸：440000007

中药用法

中药用法

杜仲为杜仲科植物杜仲的树皮。中医认为，杜仲味甘、性温，归肝、肾经，具有补肝肾、强筋骨、安胎的功能。常用于肾虚腰痛，筋骨无力，妊娠漏血，胎动不安等。

《神农本草经》中记载：“主腰痛痛，补中，益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。久服轻身耐老。”《名医别录》中记载：“治脚中酸痛，不欲践地。”

杜仲主产于四川、云南、贵州、湖北、河南等地。每年4月~6月采收，去粗皮堆置“发汗”至内皮呈紫褐色，晒干。生用或盐水炒用。肝主筋，肾主骨，冬季寒冷，内应于肾，加之冬季的寒湿之邪易侵犯人体筋骨，因此，冬季是补肝肾养肾、强筋壮骨的大好时节。近年来，每到冬季，人们经常用杜仲炖猪腰作为食疗方，来补肾壮腰、强筋健骨。

炮制方法

生杜仲：取原药材，刮去残留粗皮，洗净，切成块或丝，干燥后即得。杜仲生用益肝舒筋，常用于治疗头目眩晕、阴下痒痒等。

盐杜仲：取杜仲块或丝，用盐水拌匀，润透，置锅内用油砂炒至老褐色且丝易断时，取出，晾干即得。杜仲盐炙后引药入肾，增强补肝肾的作用。常用于治疗肾虚腰痛、阳痿滑精、胎元不固等。

功效与应用

杜仲具有补肝肾、强筋骨、安胎的功效可治疗强筋骨，肾虚腰痛。其他腰痛用之，有扶正固本之效。治疗肾虚腰痛或足膝痿弱，常与补骨脂、胡桃肉等配伍；治疗风湿腰痛冷重，常与桑寄生、独活、细辛等配伍；治疗外伤腰痛，常与丹参、川芎、桂心等配伍；治疗妇女经期腰痛，常与芍药、川芎、当归等配伍；治疗小便频数、肾虚阳痿、精冷不固，常与鹿茸、熟地黄、牛膝、菟丝子、山茱萸、五味子等配伍。

杜仲补肝肾，固冲任以安胎。治疗胎动不安，常与阿胶、狗脊、补骨脂、白术、菟丝子、续断、桑寄生等配伍；治疗习惯性堕胎，常与山药、续断等配伍。

现代药理研究表明，杜仲含有杜仲胶、杜仲苷、生物碱、有机酸、果胶、维生素C、鞣质、黄酮类化合物等。杜仲能对抗氧化可的松的免疫抑制作用，具有调节细胞免疫平衡的功能，能抑制结核杆菌，收缩子宫，降压和利尿的，还可以减少人体对胆固醇的吸收，对心脑血管疾病有一定的治疗作用。

（作者供职于郑州广安中医院）



河南中医药大学第一附属医院
儿科五区主治医师李向峰：

小儿流感的中西医防治



扫码看视频

专家名片：

李向峰，高校讲师，中医儿科硕士，河南中医药大学第一附属医院儿科五区（感染科、消化科）主治医师，第六批全国老中医药专家学术经验继承人；任中国民族医药学会儿科分会理事，中国中医药信息学会儿科分会委员，河南省中西医结合学会儿科专业委员会常务委员；对儿童重症肺炎、传染性单核细胞增多症、不明原因发热、淋巴管炎、中枢神经系统感染、小儿腹泻、过敏性紫癜、肾病综合征、佝偻病等有丰富的诊疗经验；擅长中医药治疗小儿便秘、厌食、扁桃体炎及体质综合调理；参与出版教材及专著12部，发表专业学术论文10余篇。

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》《针推论衡》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》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）85966391

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健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。