

# 益肺雷火灸的应用

益肺雷火灸又叫雷火神灸,是用中药粉末加上艾绒制成艾条,施灸于穴位上的一种灸法。

## 特点

益肺雷火灸中所用的中药粉末由多种中药制作而成,根据不同的配伍,具有通经活络、活血化瘀、消肿止痛、追风除湿、温经散寒、散瘀散瘤、扶正祛邪等功效。有药力峻、火力猛、渗透力强、灸疗广泛等特点。

## 适应证

- 一、灸疗眼疾:近视、白内障、干眼症、急性慢性角膜炎、眼手术后康复保健等。
- 二、灸疗鼻疾病:急性慢性鼻炎、过敏性鼻炎、急性慢性鼻窦炎等。
- 三、灸疗咽喉疾病:急性慢性咽喉炎等。
- 四、灸疗耳疾:耳鸣、耳聋、老年性耳鸣、老年性耳聋、中耳炎等。
- 五、灸疗痛症:风湿性关节炎、颈肩腰腿痛、骨质增生、中风偏瘫等。
- 六、灸疗肥胖症:腰腹部肥胖、大小腿肥胖及各种肥胖症、产后收腹等。
- 七、灸疗妇科疾病:痛经、输卵管炎、输卵管堵塞、盆腔炎、卵巢囊肿、月经不调、不孕症等。
- 八、灸疗男科疾病:阳痿、早泄、前列腺炎肥大。
- 九、男女生殖系统保养,提高免疫力,延年益寿。

## 禁忌证

高血压发作期、高烧、青光眼眼底出血期、外伤眼部出血期、心力衰竭、哮喘患者禁用。月经期女性、孕妇及崩漏者慎用。

## 作用

雷火灸时所用的艾条,采用艾绒以及防风、苍耳子、木香、沉香、麝香、黄芪、乌梅、甘草等中药制作而成,其燃烧时产生的热力较普通艾条高出很多,善于渗透组织深部,起到祛风、散寒、温阳、通络等作用。雷火灸对于普通的温和灸,具有火力更强、渗透力更强、见效速度更快等优点。

## 操作步骤

- 一、备齐用品并放至床边,并核对用品。
- 二、协助患者取适当体位,充分暴露施灸部位,注意保暖,必要时遮挡。
- 三、定穴:根据病证选择腧穴或施灸部位。
- 四、施灸:将雷火灸条插入手柄或放置于灸盒内,点燃雷火灸条,对准施灸部位,距离皮肤2厘米~3厘米进行熏烤,根据病情选择温和灸、雀啄灸或回旋灸。
- 五、以患者感到温热、局部皮肤稍起红晕为度。
- 六、观察:局部皮肤情况及病情变化,随时询问患者有无不适。
- 七、每个部位灸2柱~3柱。
- 八、清洁局部皮肤。
- 九、安置患者,协助更衣。
- 十、进行健康知识宣传。
- 十一、整理用品,终末处理。
- 十二、做洗手记录。

## 注意事项

- 一、灸后4小时内不能洗澡,避免受凉,注意保暖。
- 二、施灸后忌食辛辣、刺激、油腻、寒凉之物,忌酒,忌食羊肉、狗肉,宜多饮水。
- 三、施灸后局部皮肤出现微红、灼热,属于正常现象。
- 四、如灸后出现小水泡,无须处理,可自行吸收;如水疱较大,切勿抓挠皮肤,让医生处理。

(文图由河南中医药大学第一附属医院中医特色技术护理门诊提供)



## 中药用法

菊花茶是我国十大名花之一,在各个地方都能看到。菊花不仅好看,还能泡茶喝,泡茶喝有很多功效。下面,笔者简单介绍菊花茶的功效与禁忌。

## 功效

菊花味甘苦,性微寒,具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。现代研究认为,菊花含有多种营养物质,具有抗菌、抗病毒、解热、抗衰老等作用。

菊花茶具有散风热、平肝明目之功效。饮用菊花茶,可以对上火引起的青春痘起到舒缓作用。

菊花具有清肝明目降火的作用;有抗病原体作用;高浓度在体外时还有抗病毒及抗螺旋体感染作用;增强毛细血管抵抗力;能抑制毛细血管的通透性,从而有抗炎作用;有解热作用;对金黄色葡萄球菌、大肠埃希氏菌、福氏痢疾杆菌等,有较强抑制作用。

菊花对心血管系统的作用尤为明显。有明显扩张冠状动脉的作用。

菊花对冠心病、高血压病和高脂血症等老年性疾病均有较好的治疗作用。

## 禁忌

隔夜菊花茶内含有绿原酸,在空气中就会氧化而变绿,这时菊花茶已经变质了,不能饮用。夏季温度高,茶水容易酸败变质,搁置了24小时以上的菊花茶,最好不喝,否则容易引起腹泻。

菊花可能会引起过敏性结膜炎。菊花可以引起过敏性结膜炎,特别是曾经有过花粉过敏性结膜炎病史的患者需要注意。

脾胃虚寒者不宜饮用菊花茶。菊花味甘苦,性微寒,具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。阳虚体质的人经常饮用菊花茶容易损伤正气,尤其是脾胃虚寒的人,经常饮用菊花茶容易引起胃部不适。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室)



# 菊花茶的功效与禁忌

□郑玉平

## 单方验方

### 南瓜子验方五则

驱除绦虫方:取南瓜子肉60克~120克,炒香后嚼服。1小时~2小时后加服槟榔汤(槟榔30克~60克浓煎,取汤,小儿酌减),驱虫效果更好。

治百日咳方:将南瓜子炒焦研末,每次取适量用赤砂糖水调服,每天数次。

治妇女产后缺乳方:生南瓜子15克~18克,去壳取仁,用纱布包裹捣成泥状,加开水适量调服。每天早、晚空腹各服1次。

治内痔方:南瓜子500克,煎水先熏后洗。每天2次,连续熏洗数天。

治小儿咽喉肿痛方:南瓜子30克,冰糖10克,煎汤,分数次服用,每天1剂。

### 治带状疱疹验方

地龙、白术各10克,生大黄、全蝎各5克,黄连、蜈蚣各3克。将上药焙干后研磨成粉,加蒸馏水3毫升~10毫升调成糊状,取西药阿昔洛韦软膏2支,与上药调和均匀,涂抹患处,每天5次~6次。

(以上验方由王芳提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

## 经验之谈

# 治疗肥胖型闭经

□张红跃

肥胖型闭经一般为多囊卵巢综合征,以中青年女性多见。发病初期先是月经量少,而后月经时间逐渐延迟,甚至不来月经,体重逐渐增加。中医认为是脾虚运化失职,湿聚脂凝,脉络受阻,营卫不得宣通,血海空虚所致。

### 脾肾阳虚、痰湿阻络

症状:体胖经闭,头晕神疲,嗜睡,纳呆便溏,胸闷痰多,面色胱白,腰酸肢楚,尿少,周身肌肉发胀,脉濡,舌淡、苔白腻。

治则:化湿导痰,温脾化痰

通经药。  
方药:《外台》茯苓饮加减。陈皮15克,半夏15克,茯苓30克,炒鸡内金30克,白术15克,莜术10克,香附15克,枳实10克,党参20克,丹参20克,鸡血藤30克,桂枝10克,甘草10克。  
加减:经后初期应用加味补中益气汤加炒鸡内金、神曲、杜仲、续断;经后中期若腰痛严重加杜仲、续断、桑寄生;经后后期上方去甘草加川牛膝、干姜、泽兰;经水已行则用桂附八味丸或右归丸补益冲任。

### 肝郁气滞、痰湿阻络

症状:体胖经闭,面部发红,头痛,心烦易怒,口干便秘,甚至出现口臭,肢体肿胀。脉沉弦略细,舌质红、苔薄黄。

治则:泻心火,疏肝解郁,健脾通经活络。  
方药:丹桅逍遥散

加减。丹皮12克,梔子15克,当归15克,白术30克,生地15克,大黄3克,柴胡5克,郁金12克,续断15克,川牛膝15克,泽兰15克,益母草15克,薄荷10克(后下)。

加减:经后初期应用泽兰汤合柏子仁丸加减;经后中期应用上方加减;经后后期应用归肾丸加减。

《妇人大全方》记载:“肾气全盛,冲任流通,经血既盈,应时而下,否则不通也。”肾中之精充盛,则为卵子生长、发育和成熟提供了物质基础。肾阳对卵子排出起到了鼓动作用。肾虚不能化气行水,脾虚不能运化水湿,导致湿生于内,久停为痰,痰湿阻碍气血运行,形成气滞痰湿瘀阻之势,冲任督带胞宫受到阻滞,不通而导致闭经。因此,治疗通常以健脾化痰补肾通经为主。

(作者供职于邯郸市高龙镇左村集体卫生室)



# 徐东:带着愉悦去“话疗”

□王婷 席娜

快人快语、幽默风趣、性子里带着东北人身上那股直爽劲儿,这是记者见到徐东时的第一印象。从当初误打误撞入行,到如今对精神专业的执着,郑州市第八人民医院(以下简称郑州市八院)封闭病区副主任医师徐东,已走过14个年头。尽管接触的都是精神疾病患者,但是得益于自身性格,徐东总是带着饱满的热情进行工作,在患者面前做一名倾听者,用心去感受他们、帮助他们。

### 望子成龙催生抑郁少年

熟悉徐东的人都知道,他坐诊有个特点,刚开始不提生、不问症,先与患者拉家常话,让其在轻松舒适的环境中慢慢卸下戒心,打开话匣子。当然,他也遇到过不愿表达的患者;但根据多年临床工作经验,他几乎能从患者的神情、动作中分析出患者的问题所在。

在临床工作中,患抑郁症、焦虑症的成年人和青少年占大多数,还有一些为躯体化障碍,

精神分裂症、双相情感障碍等重型精神疾病占5%~10%。其中,最让徐东忧心的是青少年焦虑性抑郁症。曾有一名13岁男孩,在学校被老师发现其胳膊上有刀伤痕迹。老师十分震惊,建议家长带孩子到专科医院寻求帮助。来到徐东的诊室后,刚开始男孩沉默不语。徐东便让其父母回避,男孩才说出了事情真相。原来,父母想让男孩出国留学,并为他报了各种补习班,每天严格管教,在家不准看电视、玩手机,只要违抗男孩就会挨骂。久而久之,男孩产生了强烈的抵触情绪,经常夜里失眠、偷偷哭泣、喜怒无常,后来开始厌学、自残。最终,男孩经药物加心理治疗4个月,逐渐康复,重回学校。

徐东说,儿童与成人症状有所不同。成人抑郁症最明显的症状是失眠、烦躁、焦虑、躯体化障碍。而儿童抑郁症患者多以躯体不适为主,表现为情绪低落、爱哭闹、易激惹、厌学、逃学,

出现品行问题。“问题孩子背后必有问题家庭。刚刚进入青春期的孩子,心思敏感、容易叛逆,而家长过高的期望值,会让他们压力较大,当负面情绪累积到一定程度的时候,要么找个出口宣泄,要么积怨成疾。”徐东说,除了对孩子的心理治疗,对家长的心理疏导同样重要。父母应尊重孩子,不能将孩子当作完成自己心愿的工具。“善举”疯狂竟是精神疾病作怪

在生活中有这样一类人,他们的情绪忽好忽坏,一段时间内极其高兴,一段时间内情绪又跌落谷底。这其实是双相情感障碍作怪。36岁的刘先生是某事业单位的一名中层干部,1年前,一向为人低调的他突然性情大变,每天极度亢奋,说起话来滔滔不绝,且萌生了做慈善的念头。由于自身经济条件有限,刘先生陆续办理了10多张信用卡,在短短3天时间内,通过信用卡获得了60多万元人民币。他将一部

分钱捐给慈善机构,用剩下的钱购买了10多台手提电脑并送给贫困大学生。他在路上看到流浪人员,一出手就是几千元。在外人看来,刘先生精力充沛、热心助人,似乎没有什么异常,然而家人却感觉怪异,并带其到郑州市八院就诊。经过检查问诊,刘先生最终被确诊为双相情感障碍;住院治疗2个月后,症状得到控制,如今已经重回工作岗位。

徐东说,双相情感障碍患者给人的印象就是特别能折腾,该病分为抑郁阶段和躁狂阶段,躁狂发作时会口若悬河、精力充沛、疯狂购物、冲动投资,觉得自

己是伟大的、全能的、不可战胜的;抑郁发生以后,会闷闷不乐、反应迟钝、对人对事没兴趣等。

徐东认为,随着现代社会工作和生活节奏的加快,精神心理疾病的发病率也逐渐上升。目前,人们对心理疾病的了解比较少,有相当一部分人或许已经处于心理疾病的边缘,而自身却浑然不知。

“治愈一名患者能挽救一个家庭,而服务一个群体却能引起扩散效应。”在临床工作之余,徐东经常到社区、高校等地进行义务宣教,虽然辛苦,却感觉很值得,他认为这是一名精神科医生的使命和责任。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线(0371) 55622625

郑州大学第一附属医院  
精神医学科副主任医师郭慧荣:

## 如何正确认识灾难和接受灾难



扫码看视频

### 专家名片:

郭慧荣,硕士研究生导师,临床心理治疗师,国家心理咨询师,郑州大学第一附属医院精神医学科副主任医师;中华医学会行为医学分会青年委员,中华医学会心身医学分会进食障碍协作学组委员,河南省医学会行为医学专业委员会委员。

## 肛肠全程无痛技术培训

### 常年招生

## 学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路中段田氏痔瘡专科医院

## “防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!



免费专家号  
奇艺堂健康礼品  
中医骨病检测项目

主办:河南省卫生健康委员会

本版未署名图片为资料图片