

■ 读书时间

清代儿科纲领性著作——
《幼科释谜》

□黄新生

《幼科释谜》是清代名医沈金鳌的儿科学术思想和成就的集中体现，刊于1774年，共6卷，阐述了24种儿科常见病证的诊治方法。其中，卷1为总论、初生诸病、惊风3篇；卷2~卷4记载痢症、疳积、发热烦躁、伤寒、麻疹等儿科病证，每一种病证前著四字韵语，阐述本病的病因、病机、证候表现、治法等，简明扼要，便于记诵；卷5~卷6为诸病应用方，记载了前4卷所载病证的应用方剂。该书理、法、方、药俱全，具有以下特点。

承前启后有创新

一是汇聚前贤儿科精要。该书采撷了历代30余位名家和有关医著中关于儿科的论述，包括隋代医家巢元方、唐代医药学家孙思邈、唐代中药学家陈藏器、宋代儿科医学家钱乙、宋代医家陈无择、南宋名医杨士瀛、元朝医学家朱丹溪等。如《急惊风》就汇集了钱乙、朱丹溪等10位医家对该病的论述，使读者一睹前贤的精彩论述，对该病的证候、病机、治

疗等了然于胸。

二是治学严谨。书中列举的24种病证，都是作者经过长期临床实践论证的，能做到晓然于心。他在《自叙》中说：“凡所著述，皆言其所明，弗明者弗敢言也。夫明非不喻其理之谓，谓必得所传授，亲习其事，有以证其理之不差。而后晓然于心者，亦晓然于手与目，斯之谓明也。”在明清时期，麻疹、痘疹（指天花）、惊风和疳证称为儿科“四大花”，但该书却没有痘证，原因是作者认为痘疹其旨最微，其候最险，其变化最多，必须反复临诊，方能悉其精微，知其蕴奥。作者在受业时，未获老师亲聆教诲，故不敢妄言，宁缺毋滥。

三是书中记载了作者的临床经验和验方验药。如《鹅口》中，作者认为：“鹅口疮，用硼砂细研敷之，立效。”在《痢证治法》中作者评价：“南星炮为末，猪胆汁调和少许啖之，极效。若钱氏五痢丸，南星散，以菖蒲汤调下，治病之要药也。”

诊察全面有重点

一是注重察色辨证。因为幼儿不会说话，会说话的患儿在诊疗时也多伪言，故儿科自古称为“哑科”。作者认为，儿科首先应注重察色辨证，以便客观准确诊断疾病，包括察

面色、察双目、察唇色、察舌等。如察面色：“如面上症，左腮为肝，右腮为肺，额上为心，鼻为脾，颊为肾。赤者热也，黄者积也，白者寒也，青黑者痛也。”

二是听声辨证。通过倾听患儿的呼吸、声音等，来辨别疾病的病机，轻重缓急与预后，“声轻者，气也，弱也；重浊者，痛也，风也；高喊者，热欲狂也；声急者，神惊也；声塞者，痰也；声战者，寒也；声噎者，气不顺也；喘者，气促也；喷嚏者，伤风也；惊哭身沉不响者，重也；声浊沉静者，疳积也；如生来不大啼哭，声唧唧者，必夭也”。

三是看虎口三关法。首引元代医家滑寿之论并赞扬其简明扼要：次引明代医学家王肯堂之论，强调临证时不能拘泥于其形脉而用药，应随证加减，灵活应变为宜。

辨证施治尚中和

一是反对不加辨证的攻伐温补。作者认为患儿为稚阴稚阳之体，其病易寒易热、易虚易实，治疗应中和当病为贵，不可任意攻伐或温补。如《痞结积癖》指出痞结当分寒热，治疗时辨其新久病证之虚实。对于积病，指出乳哺、饮食滞腻生冷、风寒外袭、湿热中怀、老痰坚结等均能生积，治疗上应“实则宜

攻，虚则宜培，未可概论，未可狐猜。”

二是用药不可过于峻猛。作者认为患儿脏气未全，用药应照顾全面，不可过于峻猛。“芽儿脏气未全，不胜药力，周岁内，非重症，勿轻易投药，须酌法治之。即二三岁内，形气毕竟嫩弱，用药亦不可太猛，峻攻骤补，反受药累。”如治疗“小儿未盈月，惊搐似中风，欲死者”用辰砂以新汲水浓磨汁涂五心治疗。除外用用法治疗初生诸病外，作者还主张“先令母服药，使药过乳，渐次解之”治疗初生婴儿诸病。

三是制方用药与儿体相得。作者强调儿科处方，用药必须适于患儿体质及疾病特点，且治今病不能拘泥于古方，须慎重遣方用药。同时，治疗儿科诸病，应针对患儿体质脆弱、疾病转变迅速的特点，根据疾病的发展阶段而服用不同的方药。

调理脾胃重后天

脾胃为后天之本，作者尤其重视脾胃在儿科疾病中的地位。

一是食积。脾胃在病因、病机、转归及治则方药均处于重要地位。脾气虚，虚则寒生，或又为湿困，水谷难以运化，久则成积。即便是因外感，亦多

夹食，治宜先消其食，再解其表。脾胃虚败，则见五更泻利，脾气不伸，也致食积。治疗以调理脾胃为宗旨，“法从积滞，调理是遵，夫然后愈，病得回春”。

二是吐泻。脾胃失职为病机之关键，辨证时应根据患儿的吐泻先后顺序及面色、呼吸、脉象等辨明脾胃之寒热。治疗以健脾为本，巧用四君子汤加减化裁。

三是泄泻。作者认为泄泻为脾病，脾受湿不能渗泄，致伤脾胃元气，不能分别水谷，并入大肠而成泻。治疗则以平胃散、六一散、胃苓汤、附子理中汤、四苓汤、四君子汤加减化裁，体现出重视脾胃的思想。

四是慢惊风。脾虚是关键环节，作者认为脾虚则生风者，非风自脾生，以脾虚则肝木必强，乃风生于肝也。作者论治慢脾风，凡因吐泻成虚风慢脾者“先用夺命散、青州白丸子末，煎如稀糊，入蜜调，控下涎后，服醒脾散”。

《幼科释谜》详细记载了儿科常见疾病的病因、病机、治疗，是清代儿科纲领性著作，对现代儿科医师也极具参考价值。

（作者供职于武陟县卫生健康委员会）

随着经济社会的快速发展 and 人口老龄化趋势的加剧，老年人高血脂成为人们关注的健康问题之一。高血脂不仅对身体健康造成威胁，还会导致多种严重疾病。本文主要介绍老年人高血脂的危害，以及饮食调理方法，帮助老年人应对这一问题。

有哪些危害

老年人高血脂不容忽视，因为它会引发以下严重的健康问题。

高血脂是心脑血管疾病的主要危险因素之一，当血液中的胆固醇和甘油三酯过高时，会在血管壁上形成斑块，逐渐阻塞血管，增加心脏病和中风的风险。

高血脂与肥胖、代谢综合征密切相关，过多的脂肪积聚在体内会导致体重增加、腹部肥胖、胰岛素抵抗等问题，从而增加糖尿病和其他代谢性疾病的发病风险。

长期高血脂还会对肝脏造

■ 养生保健

外用方缓解产后积奶

□房琨

材料：食醋250毫升，乳香、没药各6克，淀粉60克。
做法：乳香、没药研成末，将食醋置于锅中加热至沸腾，加入乳香末、没药末，边搅拌边加入淀粉；液体成糊状后，将其倒在纱布上，厚度为1厘米~1.5厘米，待温度低于50摄氏度时敷于患处。

缓解牙痛小妙方

□郭丽芳

左侧牙痛，按揉右侧合谷穴；右侧牙痛，按揉左侧合谷穴。如果出现牙龈肿痛、口干等症状，患者可含漱3毫升食醋，每次含漱3分钟后咽下，重复三四次，再按揉合谷穴。按揉合谷穴时，频率为每2秒钟1次，持续20分钟，按揉时要有一定的力度，以出现酸、麻、胀感为度。

花椒药袋治疗膝盖疼痛

□郑宝琴

材料：花椒100克，生姜10片，葱白6根。
做法：花椒压碎，生姜、葱白切碎；将三种材料混匀后装入纱布袋内摊平；把药袋放在疼痛的膝盖上，在药袋上再放一个热水袋，盖上被子，热敷30分钟~40分钟，每日2次，每个药袋可用7天（1个疗程）。
功效：温中散寒、除湿止痛。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

本服药方需要在专业医生指导下使用

■ 养生食谱

化痰散结——紫菜萝卜陈皮汤

□潘艳琴

材料：紫菜3克，白萝卜250克，陈皮5克，黄花菜适量。
做法：白萝卜去皮、切块，紫菜撕成小块，陈皮掰开，黄花菜洗净；锅中加适量水，放入所有材料，煮熟后加入香油、盐调味即可。
功效：消食化积、清热化痰。

防治秋燥咳嗽——贝母二冬饮

□侯红艳

材料：川贝母10克，天门冬15克，麦门冬10克，雪梨1个。
做法：雪梨去皮、切块备用；锅内加入1000毫升清水，将所有药材洗净后放入锅内，大火煮沸后加入雪梨，煮约1小时后即可饮用。
功效：养阴生津、清肺化痰。

小儿消积食——白萝卜陈皮水

□李 颖

材料：白萝卜100克，陈皮10克，冰糖适量。
做法：白萝卜洗净、带皮切片；将切好的白萝卜放入砂锅中，加入陈皮和适量水，大火煮沸后转小火煮15分钟，出锅前加入适量冰糖即可。
功效：止咳化痰、健脾和胃、理气消胀。

治疗便秘——地瓜粥

□安 澜

材料：地瓜50克，小米50克。
做法：地瓜洗净、切块，小米淘洗干净；锅内加300毫升清水，放入所有材料，大火煮沸后转小火煮至米烂成粥即可。每天吃2次，适宜在早餐、晚餐时服用。
功效：治疗便秘。

缓解慢性胆囊炎——山楂佛手茶

□徐晓林

材料：佛手10克，山楂15克，香橡皮10克。
做法：将所有材料洗净后放到砂锅里，加适量水煮沸，把煮好的汤过滤去渣当茶饮。
功效：行气解郁，利胆消脂。

美容养颜——三豆饮

□李惠贞

材料：绿豆15克，赤豆15克，黑豆50克，甘草6克。
做法：将所有材料洗净，倒入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火煮20分钟即可食用。
功效：利水消肿，可以改善皮肤暗淡、色斑暗沉。

改善咽炎——银耳杏仁鹌鹑汤

□赵曼如

材料：银耳25克，苦杏仁25克，甜杏仁25克，鹌鹑肉400克，猪肉50克，无花果10克，生姜3克，盐4克。
做法：银耳提前泡发，猪肉切片、焯水；银耳、苦杏仁、甜杏仁、无花果、生姜放入清水锅中大火煮沸，再放入鹌鹑肉、猪肉，小火煲约3小时，加盐调味即可。
功效：改善咽炎。

补虚止咳——淮山药雪梨蜂蜜方

□郭 秋

材料：淮山药500克，雪梨3个，蜂蜜适量。
做法：淮山药去皮、切片，雪梨去核、切块；锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料煮30分钟，待汤温热时加入蜂蜜。
功效：补虚止咳，适用于咳嗽少痰、阴虚潮热者。

治疗便秘——黑木耳红枣汤

□赵瑞娜

材料：黑木耳5克，红枣30克。
做法：黑木耳泡发、洗净，红枣洗净、去核；把黑木耳、红枣一同放入砂锅内，加入适量清水煮烂即可。
功效：益气滋阴、祛瘀止血。

清肺润燥——“五汁饮”

□张菲菲

材料：梨1000克，莲藕500克，芦根100克，麦门冬500克，荸荠500克。
做法：芦根洗净，梨、荸荠、莲藕去皮、切块，麦门冬切碎；锅内加入适量清水，将所有材料放入锅内煮30分钟以上。
功效：滋阴润燥、清肺止咳。

健脾祛湿——薏苡仁冬瓜子粥

□吴玉桓

材料：薏苡仁10克，冬瓜子15克，粳米50克。
做法：所有材料洗净后倒入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煮20分钟即可。
功效：祛湿化浊。

过度用眼——桂圆枸杞子茶

□孙明星

材料：桂圆肉6个，枸杞子6克。
做法：沸水冲泡或煮水喝，最后将桂圆肉和枸杞子吃掉。
功效：滋补肝肾、养血安神。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

■ 老年人高血脂如何调整饮食

□徐 萃

选择Omega-3脂肪酸食物 Omega-3脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸，不仅对心血管健康有益，还可以降低血脂，改善心血管功能。富含Omega-3脂肪酸的食物包括鱼类（如三文鱼、鲑鱼和鲱鱼）、亚麻籽、花生和核桃等。老年人适量摄入这些食物，有助于改善血脂情况。

总之，为了预防高血脂，老年人需要合理饮食、适度运动。只有做好这些，才能有效降低高血脂的风险，维护身体健康。

（作者供职于沂源县南麻社区卫生服务中心）

老年人便秘怎么办

□于淑娟

便秘是老年人常见的健康问题之一。大便次数减少，大便变得硬结、干燥或难以排出时，就可能出现便秘症状。便秘不仅给患者带来身体上的不适，还可能引发情绪波动，导致生活质量下降。因此，了解便秘的原因、饮食调节方法和运动疗法十分重要。

便秘的原因

老年人便秘的主要原因包括肠道蠕动减慢、肛门括约肌松弛、饮食变化、运动量不足，以及药物不良反应等。此外，一些慢性病，如糖尿病、高血压病、心力衰竭等，也可能导致患者便秘。

针对老年人便秘，饮食调节和运动十分重要。以下是一些建议。

饮食调节方法

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维可以增加粪便的体积，软化粪便，促进肠道蠕动。老年人应多吃富含纤维的食物，如新鲜的蔬菜、水果等。

多喝水 水分摄入不足也会导致肠道干燥，加重便秘症状。老年人每天应喝足够的水，保持身体水分平衡。建议老年人每天至少喝2000毫升的水，以软化粪便，预防便秘。

适量摄入油脂 油脂可以润滑肠道，促进粪便排出。老年人可以选择植物油，如橄榄油、花生油等；但要注意控制油脂的摄入量，避免过量摄入油脂导致肥胖等问题。

适量摄入益生菌 益生菌可以改善肠道环境，促进肠道蠕动。老年人可以适当饮用含有益生菌的酸奶，或者食用含有益生菌的补充剂；养成按时排便的习惯，也可以有效预防便秘。当有便意时，老年人应及时排便，避免长时间抑制便意。

注意营养均衡 老年人的饮食应合理搭配，避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物；选择易消化的食物，如米粥、蒸鸡蛋等；适量摄入粗粮和细粮，以增强肠道的蠕动能力。

运动疗法

散步 散步是一项适合老年人的运动方式。它可以增强腹肌力量，提高肠道蠕动能力，缓解便秘症状。建议老年人在饭后30分钟~1小时散步，每次30分钟左右。

打太极拳 太极拳是一项轻度的有氧运动。它可以改善肠道蠕动能力，促进排便。建议老年人每天坚持打太极拳，每次30分钟左右。

按摩腹部 腹部按摩可以刺激肠道蠕动，缓解便秘。老年人可以在饭前或饭后进行腹部按摩，从右下腹开始，顺时针方向按摩腹部，每次5分钟~10分钟。

增强盆底肌肉的力量 盆底肌肉松弛会导致肛门括约肌功能下降，从而引发便秘。老年人可以做收缩肛门括约肌运动，增强盆底肌肉的力量，每天3次~5次，每次5分钟~10分钟。

总而言之，合理饮食和运动疗法是安全、有效的改善便秘的方法。增加膳食纤维的摄入量，多喝水，适量摄入油脂、益生菌，以及适度运动，可以预防便秘，提高老年人的生活质量。如果便秘严重或持续时间较长，老年人应及时到医院就诊。

（作者供职于海阳市人民医院消化科）

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角

邮政编码：450046

电话区号：0371

广告发布登记证号：郑东工商广登发字第009号

照排：本报编辑部

印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号）

定价：全年220元