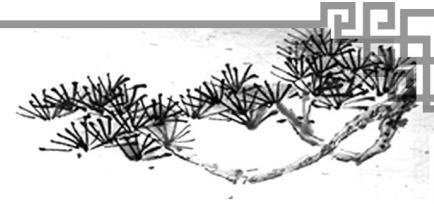


读书时间

清代儿科纲领性著作——

《幼科释谜》

□黄新生



疗等了然于胸。

《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记载痘疹、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、唐代中医学家陈藏器、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

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含蓄,故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,頬为肾。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;声嘶者,痰也;声战者,寒也;声噫者,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,声啾啾者,必夭也”。

三是看虎口三关法。首引元代医学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,灵活应变而宜。

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《痞积瘕瘕》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“实则宣

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。“茅儿脏气未全,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,欲死也”,用辰砂以新汲水浓磨汁涂五心治疗。除用外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。

三是制方用药与儿科相得。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,应针对患儿体质嫩弱,疾病传变迅速的特点,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、脉象等辨别脾胃之寒热。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,致伤阑门元气,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,非凡自脾生,以脾虚则肝木必强,乃风生于肝也。作者论治慢惊风,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)

老年人高血脂如何调整饮食

□徐萃

随着经济社会的快速发展和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风险。

长期高血脂还会对肝脏造

成损害,导致脂肪肝、肝纤维化和肝硬化等疾病。老年人由于身体机能下降,更容易受到高血脂的损害。

如何调理

合理饮食可以降低高血脂的风险,我们可以从以下几点做起。

每天控制总热量的摄入量,高血脂与体内胆固醇和甘油三酯含量的增加有关。因此,每天控制总热量的摄入量非常重要。因为老年人的新陈代谢相对较慢,活动量也相对较少,所以需要注意总热量的摄入情况。建议老年

人选择低热量且富含营养的食物,如新鲜的蔬菜、水果,以及鱼类和瘦肉等。

减少脂肪的摄入量,脂肪是造成高血脂的主要原因之一。

因此,老年人应该减少脂肪的摄入量。但是,并不是避免摄入所有的脂肪,适量摄入健康脂肪对身体有益。老年人可以选择富含不饱和脂肪酸的食物,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量,如黄油、奶油等。

增加高纤维食物的摄入量,纤维素对于调节血脂非常有益,可以降低胆固醇的吸收,并帮助

排便。老年人可以适量增加蔬菜、水果、全谷物等高纤维食物的摄入量。此外,老年人还可以选择富含可溶性纤维的食物,如燕麦、豆制品等。

限制高胆固醇食物的摄入量,胆固醇是人体内产生的一种脂肪类物质,同时也存在于食物中。

摄入过多的胆固醇,会导致血液中胆固醇水平升高。因此,

老年人应该限制高胆固醇食物的摄入量,如蛋黄、动物内脏等。另外,老年人可以选择富含植物固醇的食物,如松子、花生等,有助于降低胆固醇水平。

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、鳕鱼和鲑鱼)、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)

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)

本版药方需要在专业医生指导下使用

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。老年人可以适量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。

适量摄入益生菌,益生菌可以改善肠道环境,促进肠道蠕动。老年人可以适量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。