

疏肝理气、温补肝肾治疗乳癖

□侯士良

乳癖,中医病名,是以乳房有形状大小不一的肿块、疼痛,与月经周期相关为主要表现的乳腺组织良性增生性疾病。该病四季均可发生,好发于30岁~50岁女性,约占乳腺疾病的75%。该病有癌变的风险。西医称该病为乳腺腺性增生症,若早期诊断,病情较轻,及时治疗预后良好。

温补肝肾、调摄冲任治疗乳癖

吴某,女,27岁。患者以右乳胀痛7天为主诉就诊,既往有经前乳房胀痛症状,经后则消失,未在意,无治疗。患者素易疲乏,月经周期提前,2月份行经两次(2月4日一次和2月27日一次),3天干净,量少,色淡,经期腹胀,此次经前右乳胀痛严重,经后亦痛,但程度较经前稍轻,纳食、睡眠尚可,二便尚可。患者舌质淡、尖稍红、边齿痕、苔薄白、脉沉细。查体:右乳外上象限可扪及条索,左乳(-)。

处方 当归30克,白芍20克,柴胡15克,白术30克,茯苓15克,山茱萸20克,熟地黄30克,仙茅15克,仙灵脾15克,川芎12克,桃仁15克,红花12克,黄芩15克,制乳香、制没药各6克,醋香附15克,炒王不留行20克,甘草6克,佛手15克。共10剂。每天1剂,水煎,分早、晚两次温服。

二诊 乳房疼痛较以前好转,但仍仍有症状,经前乳房疼痛

较以前减轻。患者舌质淡、边有齿痕、苔薄白、脉沉细。在上方基础上加续断15克,炒川楝子15克。共10剂。每天1剂,水煎服。

三诊 乳房疼痛症状较前减轻,但劳累时仍有时感乳房有不适症状。笔者嘱患者继续服药10剂,要劳逸结合,感觉不适及时就诊。

按语 该病主要症状是乳房疼痛7天,右乳外上象限可扪及条索,左乳(-),即可诊断为

乳癖。该患者素易疲乏,月经周期易提前,2月份行经2次,量少、色淡,经期腹胀,舌质淡、尖稍红、边齿痕、苔薄白、脉沉细。这是肾气不足、冲任失调之证。笔者认为乳癖虽发于外而实根于内,肾气不足,冲任失调是该病之本。先天肾气不足,则可出现月经提前,月经量少,色淡,乳房经前经后都有疼痛等;后天肾气虚衰,下不能充实胞宫,上不能滋养乳房,肾气冲任俱衰,可出现乳癖结块胀

痛,并伴有经期紊乱、腰膝酸软、耳鸣目眩等。因此,治疗乳癖应该重视温补肝肾、调摄冲任。

在该方中,当归、白芍、川芎、柴胡、茯苓、白术,可疏肝行气、活血补血、补中理脾;桃仁、红花、乳香、没药,可活血行气;香附、王不留行、佛手,可行气止痛外;着重用山茱萸、熟地黄、仙茅、仙灵脾、巴戟天等,皆为温肾益肾、调摄冲任之品。

疏肝理气、调达气机治疗乳癖

张某,女,37岁,以双乳时有疼痛不适3年有余、加重2个月为主诉就诊,有乳腺增生史,曾服用过中成药治疗(具体情况不详),但治疗效果不佳。患者双乳时有疼痛,疼痛部位不固定,疼痛程度不重,生气或月经前症状明显,月经平素正常,近两个月未至,月经量少、色可、无血块、无腹痛,睡眠尚可,二便尚可,舌暗淡质润、苔薄黄,脉细弦。查体:左乳外上、内上及内下象限可扪及条索及结节,右乳外上及内下象限可扪及条索及结节。

处方 当归30克,川芎15克,白芍20克,柴胡15克,白术30克,茯苓15克,牡丹皮12克,仙灵脾15克,浙贝母16克,牡蛎30克,制乳香、制没药各6克,鹿角霜20克,山慈菇15克,夏枯草20克,醋郁金15克,海藻15克,昆布20克,炒王不留行20克,路路通8克,炒川楝子15克,佛手15克。共10剂。上方共研为粗粉,分成30份,每天1份,每天3次。

二诊 经前乳房仍有不适,但较前减轻,本次月经量少、色暗、有小块,2天干净,舌暗淡质润、边有齿痕、苔白,脉弦细。检查:右乳内下象限可扪及条索结节,左乳外上及内下可扪及条索。彩超检查结果示:双侧乳腺增生样改变,双侧腋窝可见淋巴结,左侧乳腺皮下低回声结节(考虑脂肪瘤)。

处方 上方基础上加白芷15克,醋香附15克,桃仁15克,

红花15克。共10剂。上方共研为粗粉,分成30份,每天1份,煮散分3次口服。

三诊 患者乳房疼痛明显减轻,但情绪不佳时乳房仍有不适。患者口服逍遥丸治疗,以资巩固。患者要调适心情,作息规律,少食辛辣刺激之品,防止复发,有不适应症要及时就诊。

按语 该病主要症状见乳房疼痛3年,彩超检查结果示:双乳增生样改变,即可诊断为乳腺增生,中医为乳癖。

患者生气时或月经前乳房疼痛症状加重,舌暗淡质润、苔薄黄,脉细弦,此为肝郁气滞之证。乳房乃足厥阴肝经循行之处,由于肝失调达,肝郁气滞,肝气结于乳络则结块胀痛。因

此,将疏肝理气、调达气机、散结止痛作为该病的治疗原则。

方中当归、白芍、活血补血、柔肝止痛;川芎、柴胡,疏肝行气,配伍入脾之茯苓、白术,以达补中理脾之用;佛手、香附,疏肝解郁、理气和中;夏枯草、醋郁金、清肝散结;浙贝母、牡蛎,清热化痰、开郁散结;海藻、昆布,软坚散结;制乳香、制没药,活血、行气、止痛;路路

通,通泄而燥湿,既能行中焦气滞以宽中,又能通利血脉经络;仙灵脾、鹿角霜,补益肾气、调冲任。

该病非一日所得,非如感冒发热般可几日而愈,需要时日以调养,所用剂型为“煮散”,可以方便患者长期使用。

(作者为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师)



经验之谈

中医怎样防治肩周炎

□张政伟

在现代医学中,肩周炎是一种常见的肩部疾病,主要症状包括肩部疼痛、活动受限等。然而,从中医的角度来讲,这种疾病并非简单的肩部问题,而是体内气血运行不畅、经络瘀堵表现。中医独特的治疗方法,为肩周炎的防治开辟了新的路径。

理论解读

在中医理论中,肩周炎的发病原因是多元化的,主要归结为以下几个方面:

外邪侵犯 中医认为,风、寒、湿是疾病的三大外邪,这些外邪侵入人体后,会导致气血运行不畅、经络瘀堵,从而引发疾病。比如,长期暴露在寒湿环境中,或者在风寒天气下,肩部受寒后都可能导致肩周炎。

气血瘀滞 在中医理论中,气血运行不畅是引发疾病的重要原因。气血是人体生命活动的基础,只有气血运行顺畅,人体的各个器官才能正常工作。如果气血瘀滞,就会影响到肩部的气血运行,导致肩周炎。

经络瘀堵 中医认为,人体的经络是连接内外、上下的通道,是气血运行的路径。如果经络瘀堵,就会影响气血运行,从而引发疾病。

生活习惯 中医强调,人的生活习惯对健康有重要的影响。过度劳累、长时间保持同一姿势工作、运动过度等,都可能导致肩部气血运行不畅,引发肩周炎。

因此,中医对肩周炎的理解并不只局限于肩部,而是从整体上分析,通过调整气血运行、疏通经络、改善生活习惯等

方,式达到治疗肩周炎的目的。

治疗方法

中医治疗肩周炎是基于中医的整体观念和辨证论治原则,结合具体的病情,进行个性化治疗。治疗方法包括药物治疗、针灸、推拿、拔罐、练功等。

中药治疗 中药治疗是中医治疗肩周炎的主要方式,其理念是通过调和气血、疏通经络、消除瘀滞,以达到治疗肩周炎的目的。在具体的药物选用上,桂枝可以温经散寒、活血化腐,当归可以补血活血、缓解肩部疼痛,川芎可以活血化腐、疏通经络。

针灸 针灸是中医的重要治疗手段,通过刺激特定穴位,可以调整气血运行,达到舒筋

活络、缓解疼痛的目的。比如,针灸肩髃穴、天顶穴等,可以有效缓解肩周炎的症状。

推拿 推拿是中医的一种物理疗法,通过手法操作,可以刺激经络,调整气血运行,舒筋活络,缓解疼痛。在治疗肩周炎时,常用的手法有推、揉、捏、拿等。

拔罐 拔罐是一种通过在皮肤上造成局部负压,使皮肤和肌肉产生反应,从而调整血运行、舒筋活络。在治疗肩周炎时,拔罐能够刺激局部的经络,改善气血运行,缓解肩部疼痛。

练功 练功可以起到通经活络、舒筋的作用,松懈肩周组织粘连,恢复肩关节正常的活动度。常用的练功方法有大云手、小云手、爬墙等。

生活调养 除了治疗,中医还强调生活调养在预防和治疗肩周炎中的作用。中医主张“治未病”,强调调整生活习惯,改善体质,预防疾病。

在日常生活中,人们应该保持良好的生活习惯,如定时定量饮食、适度运动、充分休息等;此外,还要注意避免风寒湿邪的侵袭,避免在寒湿环境中长时间停留、避免过度劳累等。

总体来说,中医为我们提供了一种全新的视角去理解和治疗肩周炎。在现代医学不断发展的今天,中医特色疗法具有重要的意义。

(作者供职于驻马店市中医院骨伤科)

中医治疗骨折有哪些办法

□李浩亮

骨折是常见的损伤,通常需要经过专业的医疗照顾。中医治疗骨折的方法具有悠久的历史 and 独特的优势。

针灸疗法

针灸是中医治疗方式之一,被广泛应用于骨折治疗。针灸通过刺激身体特定穴位,起到调和气血、疏通经络的作用,有助于减轻疼痛、肿胀,促进骨折愈合。针灸治疗骨折的原理与现代医学相吻合,可以促进身体释放内源性阿片肽,从而缓解疼痛。

推拿疗法

推拿是中医另一种治疗手段,可以辅助治疗骨折。推拿通过手法按摩,作用于受伤部位,可以促进血液循环、放松肌肉、减轻疼痛、加速组织修复。推拿还可以预防骨折端移位,促进骨

痂形成,从而加速骨折愈合。

中药疗法

我国使用中药治疗骨折已有数千年的历史。中药具有抗炎、止痛、促进愈合的作用,常用于治疗骨折。常用的中药包括当归、川芎、艾叶、红花等,能够缓解疼痛、促进血液循环及加速骨折愈合。

当归是一种常见的中药材,具有抗炎、止痛、促进血液循环的作用,常用于治疗骨折引起的疼痛和肿胀。

川芎可以缓解肌肉紧张和疼痛,促进血液循环,加速骨折愈合。

艾叶和红花可以增强骨痂形成,从而加速骨折愈合。

饮食疗法

饮食疗法是中医治疗骨折

的重要组成部分。中医认为,合理饮食可以补充气血、滋养脏腑,有助于骨折愈合。骨折患者应避免食用辛辣、油腻和刺激性食物,应多吃富含蛋白质、钙和维生素的食物,如牛奶、豆腐、豆类、蔬菜和水果等。

饮食是维持身体健康的重要因素之一。合理饮食可以提供身体所需的营养物质,如钙、磷、维生素D等,有助于维持骨密度和骨骼健康。建议多食用富含钙质的食物,如牛奶、豆腐、海带等,以及富含蛋白质的食物,如鱼、瘦肉、蛋类等。

固定疗法

固定疗法是中医治疗骨折的传统方法之一。在骨折部位采用夹板、石膏或绷带等材料进行固定,以保持骨折端的稳定,防止移位和继发性损伤。固定

疗法具有操作简便、价格低廉等优点,但要注意防止固定过紧或过松,以免影响血液循环和骨折愈合。

按摩疗法

按摩疗法通过按摩手法刺激身体特定部位的治疗方法。按摩法可以促进血液循环,放松肌肉和减轻疼痛。在骨折治疗中,按摩法可辅助其他治疗方法,如针灸疗法、中药疗法等。

心理调适

心理调适是中医治疗骨折不容忽视的方面。骨折患者往往因疼痛、恐惧和焦虑产生不良情绪,这会影响到治疗效果和康复进程。中医强调心身合一,通过调适心态、保持良好的情绪和积极的生活态度,促进骨折愈合。

生活调养

除了治疗,中医还强调生活调养在预防和治疗肩周炎中的作用。中医主张“治未病”,强调调整生活习惯,改善体质,预防疾病。

在日常生活中,人们应该保持良好的生活习惯,如定时定量饮食、适度运动、充分休息等;此外,还要注意避免风寒湿邪的侵袭,避免在寒湿环境中长时间停留、避免过度劳累等。

总体来说,中医为我们提供了一种全新的视角去理解和治疗肩周炎。在现代医学不断发展的今天,中医特色疗法具有重要的意义。

(作者供职于驻马店市中医院骨伤科)

预防措施

锻炼身体 坚持锻炼身体可以增强肌肉力量和灵活性,提高身体抗击打能力,从而减少骨折的风险。适度运动可以促进血液循环,增加骨骼营养供给,有助于维持骨密度。

养成良好的生活习惯 建议保持良好的作息规律,避免过度劳累和不良姿势,减轻骨骼负担。此外,吸烟和酗酒等不良习惯损害身体健康,增加骨折风险,应尽量避免。

合理使用护具 对于存在骨折高风险的人群,如老年人、骨质疏松症患者等,可以合理使用护具,如护腕、护膝等,增加关节的稳定性。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院急救创伤中心骨伤科)

中医外治

针灸是中国传统医学的治疗方式之一,已有数千年的历史。针灸通过刺激人体穴位,调节气血流通,以达到治疗和预防疾病的目的。根据中医理论,人体有数百个穴位,每个穴位都与特定器官或功能相关联。当这些穴位受到刺激时,可以调整人体的阴阳平衡,促进气血顺畅运行。在现代快节奏的生活中,由于长时间久坐不良,以及缺乏运动等,人们出现了各种健康问题,如肌肉酸痛、疲劳、压力过大等。但是,针灸康复治疗可以帮助人们改善健康状况。

临床意义

针灸康复治疗的原理基于中医理论,强调人体的整体性和自我调节能力。根据中医理论,人体经络系统连接着各个器官和组织,通过穴位可以调节气血流通,激活身体自愈机制。

缓解疼痛 针灸刺激特定穴位,可以释放内源性物质,如内啡肽和血清素,从而减轻疼痛感。

促进血液循环 针灸可以扩张血管,加速血液流动,提高氧气和营养供应,同时促进身体代谢废物的排出。

调整神经系统 针灸可以影响神经递质释放,平衡神经系统活动,减轻精神压力。

改善免疫系统 针灸可以增强免疫细胞的活性,提高抗病能力。

缓解肌肉酸痛 长时间保持一个姿势,过度使用某一部位或缺乏运动,可能引发肌肉酸痛。针灸可以促进血液循环,缓解症状,加速损伤组织修复,从而减轻肌肉酸痛。

缓解疲劳 长时间精神压力过大,以及不良的生活习惯,会导致身体疲劳和精神不振。针灸可以刺激神经系统,平衡体内激素水平,促进身体能量流动,提升精力和注意力。

缓解精神压力 现代生活中,人们精神压力大,焦虑是常见问题。针灸可以通过调节神经系统的活动,减少身体的应激反应,缓解精神压力,帮助人们保持放松状态。

寻医问药

对于初次尝试针灸的人来说,选择一位专业的针灸医师至关重要。下面是几个找到合适针灸医师的有效方法。

医生推荐 患者可以向家庭医生或其他医疗专家咨询,寻求他们的推荐。

在线平台 现在有许多针灸医师注册的在线平台,患者可以根据自己的地理位置就近找到符合要求的医师。

口碑推荐 患者可以向朋友、家人或同事打听身边是否有专业的针灸医师。

注意事项

针灸虽然安全有效,但仍然有一些事项需要注意。

选择正规机构 确保在正规的医疗机构或有资质的针灸医师进行治疗。

特殊情况及时告知医师 在进行针灸康复之前,患者要告知医师自身状况、过敏史,以及正在使用的药物,确保治疗的安全性。

注意卫生 确保针具是消毒过的,避免交叉感染。

听从医师的建议 针灸医师会根据患者的具体情况,进行个性化治疗。

通过针灸康复治疗,人们可以改善身体健康状况,提高生活质量。

(作者供职于山东省平阴县中医院)

针灸康复治疗的原理

□李淑霞

哮喘的中西医结合疗法

□胡慧珍

哮喘患者常面临呼吸急促、咳嗽、胸闷等症状,严重时甚至危及生命。为了有效治疗和管理哮喘,中西医结合疗法越来越多地被应用于临床。中西医结合疗法融合了中医传统智慧和现代医学的最新技术,为哮喘患者提供了全面、有效的治疗途径。

哮喘的基本概念

哮喘是一种慢性炎症性疾病,主要特征是呼吸道慢性炎症和气道高反应性。这种高反应性使得呼吸道对各种刺激产生异常的痉挛和狭窄,从而导致呼吸困难。典型的哮喘症状有呼吸急促、咳嗽、胸闷和喘鸣声。哮喘发作的严重程度可以从轻度到严重不等,有时候可能危及生命。

中西医结合疗法

虽然现代医学在哮喘治疗上取得了显著的效果,但是许多患者仍然受到哮喘的困扰,甚至可能面临药物副作用的问题。这时,中西医结合疗法成为大家的又一个选择。

中西医结合疗法是将传统中医疗法与现代医学相结合,通过综合考虑患者的整体健康来治疗疾病。中西医结合疗法主要包括以下几个方面:

中西医结合疗法的核心理念是将现代医学的诊断和药物治疗与中医的整体观念相结合,以便更好地治疗哮喘患者。这一方法能够综合考虑患者的生活方式、情感状态和疾病机制,以制定更为全面的治疗方案。

哮喘的中西医结合疗法代表了一种综合性治疗方式,可以帮助患者提供更多的选择,帮助他们改善呼吸,提高生活质量。笔者希望未来有更多的研究和临床实践,进一步验证中西医结合疗法的有效性,为哮喘患者提供更好的治疗选择。

(作者供职于中牟县中医院肺病科)

西医疗法

药物治疗 哮喘的药物治疗有控制性药物和急救药物。控制性药物,如吸入类固醇和长效β₂受体激动剂,主要是为了减轻慢性炎症;急救药物,如雾化β₂受体激动剂,用于缓解哮喘急性发作。

免疫疗法 免疫疗法,如过敏原免疫疗法,有助于减轻过敏反应。这种疗法让患者逐渐暴露于有致敏物质的环境中,帮助免疫系统逐渐适应致敏物质,从而减少过敏反应。

生活方式管理 哮喘患者可以通过避免接触潜在的刺激物质,并进行适度运动和调整饮食来减轻症状。

中医治疗

辨证施治 中医强调辨证施治,根据患者的症状、体质和病因,进行个性化治疗。

中药治疗 中药治疗是中医的核心疗法之一。在治疗哮喘方面,一些中药具有明显的抗炎