

李振华治疗肾系疾病验方

□李邦生 李志刚 王雷生

清热止血汤

组成：白芍、生地各15克，玄参12克，地骨皮15克，丹皮、阿胶、黑栀子各9克，地榆炭、制柏叶各12克。

功效：滋阴清热、凉血止血。
主治：崩漏(血热证)。
症见月经出血量突然增多、颜色红，咽干口渴，心烦急躁，头昏目眩，失眠多梦，舌苔薄黄、舌质红，脉洪数或弦数。

方解：本证乃阳盛于内，血分有热，阴血失守，热迫血行所致。方中白芍、生地、玄参、阿胶、地骨皮、滋阴清热；黑栀子、地榆炭、制柏叶、凉血止血；丹皮、凉血行血。全方共奏滋阴清热、凉血止血之功，故适用于血热导致的崩漏证。若见头晕、头痛者，加菊花；失眠者，加夜交藤、柏子仁。

清热止带汤

组成：白术9克，土茯苓24克，泽泻12克，生薏苡仁30克，川木通、防己各9克，蒲公英21克，黄柏、牡丹皮各9克，蛇床子12克，苦参、白鲜皮各15克，白果9克，滑石18克，甘草3克。

功效：清热燥湿、杀虫止带。
主治：带下病(湿热下注证)。
症见带下量多(色黄如脓，或赤白相间，质黏稠，或浑浊如米泔水样，气味臭秽)，阴部瘙痒，或有灼热感，小便色黄量少，口苦咽干，舌苔黄腻、舌质红，脉滑数。

方解：本证乃脾虚水湿下注，湿阻气机，瘀而化热，湿生虫导致。方中白术、土茯苓、泽泻、生薏苡仁、白果、健脾利湿；重用土茯苓，除增强除湿作用外，配伍蒲公英并有清热解毒之效；川木通、黄柏、防己、牡丹皮、味苦寒，清热燥湿；蛇床子、苦参、白鲜皮、清热、杀虫、止痒；滑石、甘草为“六一散”，清利下焦湿热。全方共奏清热燥湿、杀虫止带之功。若见赤带者，加生地炭、黑地榆。

温肾止带汤

组成：菟丝子24克，补骨脂12克，肉桂6克，炒杜仲15克，桑螵蛸12克，益智仁9克，山药30克，薏苡仁30克，芡实15克，泽泻12克，炙甘草9克。

功效：温阳补肾、固精止带。
主治：带下病(肾阳亏虚证)。
症见带下量多(清稀如水，或如鸡蛋清，淋漓不尽)，腰部酸痛，小腹发凉，小便频数，形寒畏冷，四肢欠温，面色苍白，舌苔白、舌质淡，脉沉缓无力。

方解：本证乃肾阳亏虚，失其闭藏，任脉不固，带脉失约，阴液滑脱所致。方中菟丝子、补骨脂、肉桂、炒杜仲、桑螵蛸、益智仁、温阳补肾、固精止带；山药、薏苡仁、芡实、泽泻、炙甘草，健脾利湿，益肾固带。全方共奏温阳补肾、固精止带之功。若见形寒肢冷、四肢欠温者，加附子；食少便溏、腹满者，加白术、砂仁。

而化热，湿生虫导致。方中白术、土茯苓、泽泻、生薏苡仁、白果、健脾利湿；重用土茯苓，除增强除湿作用外，配伍蒲公英并有清热解毒之效；川木通、黄柏、防己、牡丹皮、味苦寒，清热燥湿；蛇床子、苦参、白鲜皮、清热、杀虫、止痒；滑石、甘草为“六一散”，清利下焦湿热。全方共奏清热燥湿、杀虫止带之功。若见赤带者，加生地炭、黑地榆。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院全国名老中医李邦生传承工作室，系河洛李氏脾胃学术流派传承人)

益气养胃汤

组成：党参、麦冬各15克，石斛20克，白芍、生地各15克，知母9克，竹茹12克，陈皮9克，玄参12克，代赭石15克，甘草3克。

功效：益气养阴、和胃止呕。
主治：妊娠恶阻(气阴两亏证)。
症见呕吐严重(反复发作，或呕出血性黏液)，精神倦怠，形体消瘦，皮肤干燥，眼眶凹陷，双目少神，咽干口渴，尿少便秘，舌质红、苔薄黄缺津或无苔，脉细数无力。

方解：本证系呕吐日久、反复发作，导致气阴耗伤，属于妊娠恶阻的重症。西医学认为，长期呕吐可导致脱水、电解质紊乱、代谢性酸中毒，临床称“妊娠剧吐”。方中党参、麦冬、石斛、白芍、玄参、生地，益气生津、养阴清热；知母、竹茹、代赭石、陈皮，清热止呕、和胃降逆。全方共奏益气养阴、和胃止呕之功。若见大便秘结者，加火麻仁。



四诊合参

归脾汤治疗青少年偏头痛

□张 志

偏头痛作为青少年原发性头痛的常见类型之一，发病率呈逐年上升趋势，不仅影响青少年的学习效率，还会影响身心健康。中医将其归属于“内伤头痛”“头风”范畴。归脾汤作为经典方剂，对于改善青少年心脾两虚型偏头痛有较好的疗效。

机理探讨：青少年偏头痛多因为学习压力大，在考试期间或月经来潮前后发作。头痛多位于两侧或前额，常伴明显的恶心、眩晕，学习压力大或睡眠不足时症状容易加重。头痛过后，患者常自觉疲倦乏力、面色少华。青少年正处于“心肝常有余，脾胃常不足”的生理阶段，加之学业繁重、过度思虑，容易导致心神耗损。饮食方面，若存在挑食少食的情况，会导致营养不足，进而使脾胃受损。心脾功能受损，气血生化不足，运行乏力，头部失于濡养，脑髓空虚，不荣则痛。此证常见心悸怔忡、面色无华、精神萎靡、食欲不振、腹泻、容易疲乏、月经量少等伴随症状。

归脾汤出自南宋医学家严用和的《济生方》，后经明代医学家薛己加入当归、远志加以补充。方中人参(或党参)、白术为君药，以补气健脾，共奏补脾固本之功；黄芪、当归、龙眼肉为臣药，以益气养血、安神宁心；茯神、远志、酸枣仁为佐药，以宁心、安神、除烦；少许木香为佐制

药，使全方补而不滞；使药为炙甘草、生姜、大枣，调和诸药，补脾益胃、益气生血。全方调补心脾以助气血生化，滋养精血以充养清窍，宁心益智以使神安，不荣之痛遂得缓解。

临证加减：若患者疼痛较重，加川芎以载药上行，加延胡索止痛以治其标；若疼痛日久不愈，加全蝎、蜈蚣，通络止痛；若经期易发作，加柴胡、丹参，疏肝调经、活血通络；若伴随头痛，加薄荷、蔓荆子，清利头目；若伴随失眠、记忆力下降，加柏子仁、合欢皮，增强安神解郁之力；若伴随恶心呕吐，加生姜、半夏，和胃降逆；若伴随纳呆，加神曲、山楂消食和胃。

病案一
2024年11月15日初诊：患者为女性，16岁，学生，以“左侧太阳穴疼痛2个月”为主诉就诊。患者在2个月前无明显诱因出现左侧太阳穴疼痛，有搏动感，疼痛剧烈时伴随呕吐感，外界声音嘈杂时疼痛感加重，服用布洛芬等解热镇痛药物或休息后症状可缓解。

刻诊：患者睡眠尚可，多梦，月经量少，无心悸急躁，饮食不佳，大便稍干，小便正常，舌质淡白、苔滑，脉细弱。
中医诊断：头痛病。
中医证型：心脾两虚证(脑窍失养)。

治则：补益心脾，缓急止痛。
方药：党参12克，炙炒白术15克，黄芪30克，当归12克，炙甘草6克，茯苓12克，远志15克，木香6克，龙眼肉12克，川芎12克，白芷30克，丹参30克，麦芽21克，山楂21克，柏子仁30克。共7剂。每天1剂，水煎，分2次温服。

2024年11月23日二诊：患者偏头痛发作次数较前减少，仅在外界声音嘈杂时发作，做梦较前减少，饮食有所改善，大小便正常，偶有口干口渴。二诊在原方基础上，加柴胡15克，黄芩12克。共7剂。每天1剂，水煎，分2次温服。笔者嘱咐患者要调畅情志，忌辛辣刺激性食物。

2024年11月27日三诊：患者头痛暂未发作，饮食尚可，二便正常，口干、口苦亦痊愈，继服7剂，以善后。

按语：患者处于青春期，学习压力较大，思考问题较多，思虑则气结，日久造成脾虚，故出现饮食不佳等症。脾胃为气血生化之源，脾胃受损则气血生化不足，造成心神失养，故患者出现多梦、时有心悸等症。气血不足以上荣，进而造成脑髓失养，不荣则痛。一诊中，笔者运用归脾汤(加减)，因酸枣仁较为昂贵，故用柏子仁代替，既可安神解郁，又可润肠通便；加麦芽、山楂，消食开胃，充养气血生化

之源；川芎、白芷，载药上行头目，兼以止痛；丹参，活血化瘀促进新血生成，上达头目。二诊时，患者病情虽有好转，但发病日久，思虑过度，造成少阳经输布不利，故加柴胡、黄芩以通利少阳。

病案二
2025年3月14日初诊：患者为女性，14岁，学生，以“两侧颞部及前额疼痛1个月，加重1周”为主诉就诊。患者1个月前因因学习压力较大，出现前额及两侧颞部隐隐疼痛，近一周疼痛发作频繁，每次持续2小时~3小时。患者的母亲有偏头痛病史15年。

刻诊：体型偏瘦，月经量较少，头痛乏力，时有心悸，心烦急躁，且难以自控，纳呆，大小便正常，睡眠尚可，舌质淡白、苔略黄，脉弦细。

中医诊断：头痛病。
中医证型：心脾两虚兼肝气郁结。
治则：补益心脾，疏肝理气。
方药：党参12克，炙炒白术15克，黄芪40克，当归15克，炙甘草6克，茯苓12克，远志15克，木香9克，龙眼肉12克，川芎12克，白芷30克，延胡索12克，合欢皮12克，醋香附10克，山楂21克，蔓荆子12克。共5剂。每天1剂，水煎，分2次温服。

2025年3月20日二诊：患者头痛发作次数较前明显减少，仅

在下午发作，暂无心悸、头懵乏力，心烦急躁均较前好转，饮食尚可。上方去掉山楂，其他药材不变。共7剂。每天1剂，水煎，分2次温服。

2025年3月29日三诊：患者头痛未再发作，心情尚可(一些负面情绪能自行调整)，其余症状痊愈。笔者给予患者归脾丸、逍遥丸以善后，预防症状复发。

按语：宋代医学家钱乙在《小儿药证直诀》中记载：“小儿肝常有余，脾常不足。”患者处于升学阶段，思虑过度损伤脾土，故出现纳呆、乏力。脾居中央，以灌四旁。该患者脾土受损，且正处于“二七天癸至”阶段，气血耗散，不足以灌溉四旁，肝失所养、气机失调，故出现心悸、心失所养，故出现心悸；心血不足以上输于脑，则头痛伴随头懵。一诊时，笔者给予患者归脾汤(去掉酸枣仁)，加川芎、延胡索，载药上行头目以止痛；加白芷，入阳明经以改善前额疼痛；加合欢皮、醋香附，解郁安神兼疏肝；加木香、山楂，消食和胃兼醒脾；加蔓荆子，清利头目以止痛。二诊时，患者饮食得到改善，故去掉山楂，守原方继续治疗。三诊时，患者症状皆消，遂给予归脾丸合逍遥丸，补益心脾兼疏肝。
(作者供职于泌阳县第三人民医院)

中医特色疗法

“青龙探爪”是《易筋经》中着重锻炼肋、腰背、大腿筋的方法。该方法可以作为改善脊柱侧弯、慢性腰背肌劳损、下肢慢性筋骨损伤等疾病的传统体育方法。

《易筋经》功法之「青龙探爪」

□华海洋 文/图

练习方法

- 预备式**：两脚并拢，身体正直，含胸拔背，收腹敛臀，髋膝微屈，两臂自然下垂于身体两侧，五指并拢微屈，中指贴裤缝，心平气静，头如顶物，双目平视，口微微张开，舌抵上腭，下颌微收。
- 左脚向左平跨一步，两脚平行，两脚间距与肩等宽，两手仰掌护腰，立身正直，头端平，双目平视。
- 右手臂掌向左前上方伸探，掌高过顶，随身体略向左转侧，面向左前方，左掌仍作仰掌护腰状，双目视右手掌心，两足踏实勿移动。
- 右臂内旋，掌心向下，从左侧俯身弯腰。
- 随势推掌至地，膝直，双目注视手背。
- 腰向右侧转，至左脚外侧。
- 吸气，握拳直腰。

动作要领
 仰掌时掌心摊平，掌心朝天，目视掌心。
 俯身探地时，抬头，双目平视，手臂、腰背要充分伸展，手掌尽力下探。以腰带动手臂，掌心向下，力注五指。
 整个动作要求肩肘伸直，下探时，下肢挺直，身体转动约45度，足跟不能动。

“青龙探爪”口诀：
 左从右出，修士效之，掌平气定，力周肩平，留收过膝，两目注平，息调气谧。

功效作用
 1.重点锻炼竖脊肌、腰方肌、多裂肌等肌群，以及肋间肌、腹外斜肌、背阔肌、臀大肌、下肢后侧肌群等。这些肌群的核心作用是增强上述肌肉力量，维持脊柱的稳定性。
 2.疏肝利胆，壮腰蓄劲。该功法可以防治慢性肝病、慢性胆囊炎、腰肌劳损、下肢无力等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

多发性动脉炎治疗体会

□吴站峰

多发性动脉炎是主要累及大动脉及分支血管壁的慢性肉芽肿性炎症，是一种自身免疫性疾病，临床表现为发热、体重下降、肌肉关节疼痛、胃肠道症状等。西医治疗以糖皮质激素为主，必要时加用免疫抑制剂。

笔者以中药为主治疗多发性动脉炎，疗效显著。下文中的患者服药两周后，血常规检查结果：C反应蛋白、红细胞沉降率、类风湿因子等指标明显降低，临床症状减轻。患者服药1个月后，相关检查结果均为阴性，症状消失，体重增加。

初诊：柏某，男性，57岁，曾在多家医院治疗多发性动脉炎，但效果欠佳，且一直服用糖皮质激素治疗，相关检查结果持续升高，后续治疗还应用了环磷酰胺等。2023年10月，患者向笔者寻求中医药治疗。检查结果：C反应蛋白26毫克/升，红细胞沉降率34毫米/小时，类风湿因子显示为阳性，血压偏高；面色苍白，虚胖，身体乏力，饮食不佳，关节疼痛，舌苔白、厚腻，脉滑数。

根据患者的临床表现，笔者选用平胃散(燥湿健脾、行气和胃)和四妙勇安汤(清热解毒、活血止痛)进行治疗。
方药：苍术12克，厚朴12克，陈皮10克，黄连6克，金银花18克，玄参12克，当归10克，薏苡仁18克，玄参12克，当归10克，薏苡仁18克，白术15克，茯苓12克，黄芩10克，炙甘草6克。共7剂。水煎，每天分2次服用。

二诊：患者关节疼痛减轻，食欲有所改善，血压较前下降，

虚胖，舌苔白腻。效不更方，笔者嘱咐患者继续7剂。
三诊：患者在当地医院进行相关检查，结果显示各项指标明显降低，症状减轻。患者自觉腹部冰凉，喜欢吃热饭。根据患者的症状，笔者在原方中加入温中驱寒的干姜、清泄湿热的泽泻、清热化痰的贝母及少量黄芪。
方药：苍术12克，厚朴12克，陈皮10克，金银花18克，玄参12克，当归10克，薏苡仁18克，白术15克，茯苓12克，黄芩10克，黄芪15克，干姜10克，贝母8克，泽泻10克，炙甘草6克。共7剂。水煎，每天分2次服用。

四诊：患者症状明显好转，效不更方。

五诊：患者苍白消失。改用三仁汤和四妙勇安汤进行治疗。三仁汤，清利湿邪、宣畅气机；四妙勇安汤，清热解毒、活血止痛。
方药：杏仁10克，薏苡仁15克，白蔻仁10克，半夏10克，厚朴12克，滑石15克，玄参12克，金银花18克，苍术12克，茯苓12克，当归10克，大腹皮12克，炙甘草6克。

六诊：患者湿邪已祛大半，舌苔改善明显。笔者考虑患者久病必虚，改用一诊方药，并加入补虚的药物党参和黄芪，以及活血化瘀的桃仁、红花进行治疗。
方药：苍术12克，厚朴15克，陈皮10克，当归8克，赤芍12克，玄参10克，金银花18克，薏

苡仁15克，黄芪18克，党参15克，桃仁10克，红花12克，茯苓12克，藿香10克，炙甘草6克。
七诊：效不更方，笔者嘱咐患者服药后再次进行检查，结果均正常。笔者嘱咐患者将糖皮质激素用量减少。

九诊、十诊：用方如旧，患者服完十诊方药后，未再来就诊。患者给笔者发来信息称，因工作调动要到外地工作，无法继续服用中药，仅服用糖皮质激素，用量为调整后的剂量。

半年后患者返乡到笔者处致谢：“满月脸”已经消失，腹型肥胖明显改善，可以正常工作，病情无加重趋势，各项检查指标正常。
(作者供职于灵宝市西闫乡卫生院)