中国中医药报
CHINA NEWS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

冬病为何夏治

——访北京中医药大学附属东直门医院呼吸科主任苏惠萍

□ 于丽珊 本报记者

冬病是指某些好发于冬季,或在冬季容易加重,以及在其他季节,受凉后容易发作或病情反复的疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿,肺心病,慢性咳嗽、慢性鼻炎等属于冬病范畴。盛夏时节,自然界阳气强盛,在此季节应用中医药防治方法治疗冬病,乘"伏天"阳气旺盛之势,祛除体内寒邪宿疾,有助于亏损阳气的培补,调整阴阳平衡,预防冬病复发,减轻发作时的症状,达到预防和治疗疾病的目的。这是根据中医学关于"春夏养阳"、"缓则治本"的养生和治疗原则而采用的特色疗法,也就是中医所说的冬病夏治。目前我国冬病夏治疗法在何时进行为好?又如何解决哮喘缓解期的中西医治疗呢?记者就相关内容采访了北京中医药大学附属东直门医院呼吸科主任苏惠萍。

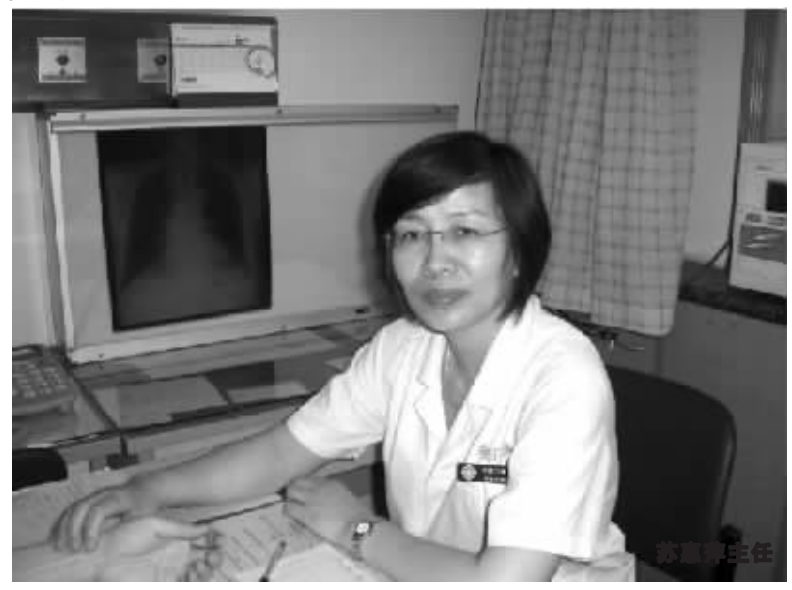
春夏养阳 三伏最佳

苏惠萍指出,人体的阳气在抵御外邪具有重要作用。"正气存内,邪不可干","邪之所凑,其气必虚"。若人体阳气充足,外邪就无法侵袭;若阳气虚弱,抵御外邪侵袭的能力下降,邪气就可乘虚而入。慢性咳喘病患者由于反复发作,肺、脾、肾三脏阳气渐虚,加上冬天的病魔缠身,秋冬收藏精气无力,随着春夏肌肤汗孔的开泄,阳气更加显得不足。因此,养护阳气,以抵御外邪入侵,对咳喘患者很有必要。养护阳气最好在何时进行呢?苏惠萍说,从立春后天气渐暖,到夏至后气候炎热,自然界阴气渐消、阳气渐长,故称春夏为阳。直到农历的三伏天(小暑至立秋),阳气发展至极盛阶段,是一年中气温最高、阳气最旺盛的时候,人体阳气也有随之欲升的趋势,体内寒凝之气处于易解的状态。如果在此时采取冬病夏治的方法,就能取得较好的疗效。

哮喘缓解期的中西医治疗

西医对哮喘的治疗分为急性发作期和缓解期。急性发作期主要是应用支气管扩张剂、糖皮质激素类药物,缓解支气管平滑肌痉挛、减轻气道黏膜水肿和炎症,控制哮喘的发作。缓解期是两次发作的中间间歇阶段,疾病相对稳定,这时主要是消除气道的慢性炎症,调节机体免疫功能,预防哮喘复发。除了避免过敏原及诱发因素外,可继续吸入维持量糖皮质激素,采用免疫调节剂(斯奇康、胸腺肽、匹多莫德等)。

中医防治哮喘病的方法很多,苏惠萍指出,以"急则治标,缓则治本"为基本原则,在疾病发作时使用止咳化痰平喘等消除咳喘症状的方法,疾病平缓时应使用扶正固本的方法。中医认为,造成哮喘反复发作的根本原因是肺、脾、肾三脏功能衰弱,导致"痰"这种邪气长期停留体内不能消除,称之为"伏痰"。中医以辨证论治为基础,治疗时有针对性地从补肺、健脾、益肾、活血、化痰等方面入手,通过扶助正气、祛除邪气,进行全身整体的调节,改善患者免疫功能,消除气道炎症,提高机体抵抗力,从而控制和预防哮喘的发作。其中缓解期中医的冬病夏治穴位贴敷疗法最具有特色,受到广大患者的欢迎。


苏惠萍主任

冬病夏治主要方法

据苏惠萍介绍,药物疗法主要有内服法和外治法。内服法根据患者体质、病程、病情轻重及机体阴阳偏盛偏衰的个体差异,辨证选用中草药煎剂或中成药口服,主要调节肺、脾、肾三脏功能,以补肺、健脾、温肾、纳气、益气、活血为治则,维系人体气血阴阳的平衡。外治法包括中药穴位贴敷、中药离子穴位导入、中药穴位注射。需选用助阳祛邪、温经通络的药物,应用不同的方法,使药物经体表穴位进入体内,穴位的选择多为肺俞、心俞、脾俞、肾俞、膈俞、大椎等,每次可选3~4组穴位。中药穴位贴敷法,是将药物加生姜汁调成膏状,使用专用皮肤贴剂,将药物贴敷在相应的体表穴位上;中药离子穴位导入法,是将药物浓煎成汁,应用专用中频离子导入治疗仪,使药物经体表穴位进入体内;中药穴位注射,是将药物加工为针剂,应用注射器将药物注入体表穴位。其中,穴位贴敷疗法,因其方法简便、安全无痛、疗效确切、费用低廉的优势,近年来备受患者青睐,是冬病夏治最常用的中医内病外治疗法。

苏惠萍说,非药物疗法主要是针灸、拔罐、理疗等,遵循中医经络学说,协调脏腑,平衡阴阳。针灸疗法取患者膻中、肺俞、脾俞、肾俞、足三里、丰隆等穴,三伏时节隔日1次,共15次。拔罐疗法取膻中和双侧膏肓、肺俞、脾俞、肾俞等穴,每次拔罐5~10分钟,隔日1次,共15次。推拿疗法使用捏脊手法,由尾椎两旁开始沿脊柱向上捏至大椎两旁,每次捏脊10遍,每日1次,连续30日。以上方法对哮喘的防治有一定的效果,可根据个人的体质和适宜能力选用。

肝肾阴虚仔细说

肝肾阴虚对于老年人来说不是个生疏的词儿,特别是看过中医的老人,因常被医生诊为肝肾阴虚。但细究起来什么叫肝肾阴虚?怎样诊断肝肾阴虚?

中医的衰老学说认为,人的肝肾之阴与生俱来,又得到后天的不断补养、充实,但也随着生命不断消耗;中年以后,相对于青少年就有些"肝肾阴虚"了。如《内经》即认为:年四十而阴气自半。女子六七(42岁)以后,男子六八(48岁)之后,肾气开始衰弱。又据中医脏腑学说,肝在五行属性中属木,肾属水,"木"要靠"水"滋养,在人体中二脏均位于下部,共同构成下焦的重要部分,且功能上关系密切,在许多时候是"一荣俱荣,一损俱损",发生虚证也常常是肝肾俱虚。这么说来,人上了年纪,难免有些肝肾阴虚。

肝肾阴虚又称肝肾亏损,是指肝阴和肾阴俱虚的病变。肝藏血,肾藏精,精血互化而同源,故又称肝肾同源。肝阴与肾阴互相滋生充养,盛则同盛,衰则同衰。在病理情况下,肾阴不足常可导致肝阴亏损;肝阴不足也会使肾阴亏损。阴虚则虚热内生,所以肝肾阴虚证,以阴液(精、血)亏损,阴虚内热,虚火内扰为其病变特点。肝肾阴虚证主要为如下三组证候。

肝肾(精血)亏虚(损)证: 泛指精血阴液亏虚,以头晕、眼花、耳鸣、两肋隐痛、腰膝酸软等为常见症的证候。

肝肾阴虚(虚火)证: 肝肾阴液亏虚,虚热内扰,以眩晕、耳鸣、五心烦热,低热颧红、肋痛、腰膝酸软为常见症的证候。

肝肾阴虚阳亢(虚阳偏亢)证: 肝肾阴液亏虚,虚阳偏亢,以眩晕、耳鸣、急躁易怒、头重脚轻、腰膝酸痛、多梦、遗精等为常见症的证候。

根据中医辨证论治原则,人不论患了什么病,如慢性肝炎、肝硬化、心脑血管疾病、慢性肾炎、更年期综合征等,只要出现上述症状都可以按肝肾阴虚治疗。中医学有着补肝肾的丰富经验和大量有效方药,常用的药物有熟地、山药、山萸肉、枸杞子、五味子、菟丝子、女贞子、肉苁蓉、何首乌等。常用方剂如左归饮、金匮肾气丸、固本仙方、杞菊地黄丸、一贯煎等。

中老年有肝肾阴虚表现的人,在医生指导下服用一些补肝肾之品,就像给树根浇水。一棵大树,得经常往根上浇水,大树才能成长,疾病才能去除,人也不会早衰。

(梁 栋)

盛夏 如何用解暑药

进入盛夏,闷热高温的天气让人感到很难受,解暑药可以消暑生津、解除烦躁,那么,如何应用解暑药呢?下面介绍以下各种解暑药的用法;

清凉油 用于闷热不适、中暑、伤风感冒、头痛头昏、蚊虫叮咬等。头痛头昏时擦涂太阳穴及头颈部,其余擦涂患处,擦后适当给予按摩,可醒脑提神、消炎消肿、止痛止痒。

风油精 预防和治疗伤风感冒、头痛、牙痛、中暑头晕等不适。取少量风油精涂擦于太阳穴上,或以鼻嗅之,可提神醒脑、解暑镇痛。洗澡时在水中放几滴风油精,清凉除痱。但孕妇不宜使用。

花露水 除痱止痒、提神醒脑、防蚊虫、除菌、杀菌。花露水内含有70%~75%的酒精,具有易燃性,不要在燃着的蚊香、蜡烛、烟头附近使用。

十滴水 用于因中暑引起的头晕、恶心、呕吐、腹痛、胃肠不适等,解暑散寒。酊剂可口服,每次2~5毫升,儿童酌减,用温开水送服。十滴水所含的药物成分有一定毒性,故不宜多服,孕妇忌用。

藿香正气水 解表化湿、理气和中,主要用于外感风寒、内伤湿滞所致的头痛头晕等症。个别患者有过敏反应,用药应慎重。服药期间忌食生冷。

仁丹 清暑开窍,和中止呕。天气太热导致头晕头痛、恶心胸闷,每次10~20粒,含化或凉开水送服。仁丹含有朱砂,不可超量服用,以防汞中毒,婴幼儿及儿童也不宜服用。

金银花露 甘凉润口,生津、止渴、清热、散风、解表。具有明显的抗炎作用。口服60~120毫升,一日2~3次,切勿暴饮,否则会引起腹泻。(徐成文)

藿香正气各剂型有什么不同

赵民生

藿香正气方剂最早出现在公元1151年,源自于宋朝医书《局方》,经历近千年的发展,它的剂型先后发生了很多变化。为什么叫"藿香正气"呢?因为此方中以藿香为主药,其功效能正不正之气。所谓不正之气,是指脾胃功能紊乱,发生呕吐腹泻。此方由藿香、大腹皮、白芷、紫苏、茯苓、半夏曲、白术、陈皮、厚朴、炙甘草组成。具有解表和中,理气化湿的作用。主治外感风寒。临床表现主要有发热(低热)、恶寒、头痛、胸膈满闷、脘腹疼痛、恶心呕吐、肠鸣腹泻、口淡、舌苔白腻等。它可以治疗女性因湿寒引起的月经迟缓;男科湿寒下注以及夏季常见的霍乱、吐泻、热伤风;就连皮肤湿疹也可以外用藿香正气水来消除症状。

宋代人多将其制成散剂服用,于是称为"藿香正气散"。藿香正气散在服用时要加生姜3片、大枣1枚,同煎后才能服用。为了解决服用不便的缺陷,后来的医学者将藿香正气散制成了丸剂,有蜜丸、水丸两种,称为藿香正气丸,取代了藿香正气散。但丸剂服用量大,口感也不太好,随着中成药制剂技术的发展,近年又制成了藿香正气水、藿香正气液、藿香正气软胶囊等多种制剂,其不同制剂各有优势。

藿香正气丸: 特点是药效持久,但吸收较慢,服药量相对较大,多用于成人。

藿香正气颗粒剂、冲剂: 特点是作用迅速,味道可口,体积较小,服用方便等。其抗病毒能力优于丸剂。

藿香正气液: 将药物煎煮去渣取汁后制成的液体剂型,其特点是吸收快,迅速发挥药效。藿香正气液不含酒精,口感好,便于小孩服用,适宜于不喜酒味及对酒精过敏者。

藿香正气水: 有效成分含量高,疗效高,服药剂量相对较小,发挥作用迅速。

藿香正气软胶囊: 在胃肠道中崩解快,疗效较丸、片剂吸收好,含油量高,稳定性好,剂量准确,儿童服用尤为方便。

藿香正气滴丸: 生物利用度高,起效快,口感舒适,对胃肠道无刺激,符合现代中药标准。

藿香正气胶囊: 服用方便,便于携带。

在用药时应注意: 症状较重的患者初次用药时,可适当加大剂量;有发热的感冒患者服药后可多喝热水或用些发汗药来帮助发汗。酒精过敏者、小儿、孕妇应慎用藿香正气水。

老人用药8注意

人步入老年后,由于身体各系统功能下降,应激能力日渐衰退,药物在体内的代谢和排泄亦随之减慢,尤其是肾排泄速度减慢,肝脏血流量的减少,对药物的解毒能力削弱,因而,药物易在体内积蓄而出现毒性反应。因此,老年病人在用药时要特别注意其科学性。据医务人员建议,老年病人用药应注意如下几点:

1.老年人因病用药,必须经医生确定诊断,在医生的正确指导下合理用药,切不可自作主张,更不可相信巫医、游医类的江湖郎中。

2. 老年病人不可单纯依靠药物治疗,对疾病必须树立以防为主和综合治疗的观点,所谓综合治疗,即有病要从精神心理、饮食营养、卫生习惯、运动锻炼、休息娱乐等方面结合起来才合理。

3.老年人往往身患多种疾病,需要用多种药物,此时应抓住主要矛盾,区别轻重缓急,先后用药。因为过多种类的药物同时服用容易造成相互抵消作用或药物中毒反应。

4.老年病人不宜随便换新药,如必要换新药,应在医生的指导下试用,以避免发生意外。

5.老年人一般易发生便秘,这时应慎用或少用泻药,最好是多参加体育锻炼,多食用青菜香蕉等调整。

6.老年人易患失眠症,此时要保持镇定,切勿精神紧张。尽量少用或不服安眠类药,最好先采用针灸、按摩、理疗及中药治疗。

7.老年人患病时,对抗生素类的使用要慎重,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等对听神经、肾脏有不良影响,这类不良影响和毒性反应在老年人身上更为突出和严重。

8. 家庭中常备应急药品要定期检查,以防变质、过期、失效。

(余 刚)

家庭用药的几个误区

头痛就服止痛药 头痛只是一种症状,在其后面往往潜藏着许多疾病。如散光、近视、远视、青光眼等病人,用眼时间过长会引起头痛;副鼻窦炎、中耳炎也会引起头痛;各种急性传染病、中毒、高血压、神经衰弱等也可引起头痛;中风、脑血管痉挛、脑膜炎、脑肿瘤等也会引起头痛。所以当头痛发作时,除非十分明确认识到自己是感冒头痛外,不宜长期自购止痛药随便服用。应在医生的指导下,针对不同的病因进行治疗。

骨质疏松就补钙 骨质疏松分两类,一类是发生于老年人的骨质疏松,称老年性骨质疏松;另一类是继发于其他疾病的骨质疏松,称继发性骨质疏松。在我们的骨骼内,除钙以外,还包括磷、锌、铁、锰、骨胶原蛋白、氨基酸等不可或缺的营养物质,缺少其中某种物质或含量不足,都会直接影响骨骼的整体质量,导致骨质疏松。缺钙只是骨质疏松的原因之一,单纯补钙并非是治疗骨质疏松的惟一途径。

感冒就用抗生素 90%以上的感冒是由病毒引起的,而目前还没有针对病毒的特效药物。抗生素只适合细菌感染引起的炎症,所以使用抗生素治疗感冒是基本没有作用的。也许你觉得上次感冒吃了抗生素后,病很快就好了,但这其实不是抗生素的功劳。病毒感染本身有一个自限过程,也就是说不治疗也会好,而并非抗生素起了作用。

腹泻就用抗生素 腹泻并非全由细菌感染引起的,饮食不当、食物过敏、消化不良、水土不服、外界气候突变等原因都有可能引起腹泻。这类腹泻使用抗生素无效。应在医生的指导下,对不同类型的腹泻,采用不同的治疗方法。

皮肤病就用激素 由于肾上腺皮质激素具有抗过敏、抗炎作用,因而对某些皮肤疾病有一定疗效,但大多数情况下使用是无益的。糖皮质激素外用仅用于各类湿疹、异位性皮炎、接触性皮炎、神经性皮炎、肛门瘙痒症、刺激性皮炎的后期、进展性银屑病、淤积性皮炎等。禁用于真菌病、病毒性疾病、湿疹皮炎合并有细菌感染或激素过敏者。长期涂抹可能诱发感染,导致溃疡或不愈,甚至引起激素依赖性皮炎。 (孙永刚)

好消息:买图书赠"远程智能名医会诊系统"

1.**《清宫医案研究》**陈可冀主编(宏篇宫廷医学巨著,宫廷太医脉案妙术荟萃,一本不容错过的书,全书约240万字,图文并茂,装帧豪华精美,既实用又有收藏价值。)中医古籍版,定价:396元(上、下卷)。

2.**《五部医话》**(像一位位德高望重的名老中医将自己多年临床经验用轻松的语言像讲故事一样娓娓向你道来)包括长江医话(詹文涛主编)62.00,黄河医话(孙继芬主编)44.00,南方医话(刘尚义主编)46.00,北方医话(夏洪生主编)53.00,燕山医话(陈彤云主编)31.00。北科版,共五册共236元。

3.**《秦伯未医学名著全书》**吴大真主编(是临床医生不可多得的必读医著)中医古籍版,定价:174元。

4.**《董建华医学文集》**王永炎主编(著名中医学家董建华教授从事中医事业60余年,所涉病种遍及内、外、妇、儿各科,但尤以外感热病及脾胃病用心良多,体会尤深,总结出了许多宝贵的经验),北科版,定价:198元。

5.**金陵版《本草纲目》**陈贵廷点校(《本草纲目》的版本虽然很多,其中最完善者当首推"金陵版初刻本",一般认为是作者李时珍在世时亲自主持下由金陵胡承龙开刻的,是《本草纲目》的祖本(即原始版本),其版本价值、学术价值及文献研究价值均极高。)中医古籍版,定价:176元。

6.**《本草纲目彩色图鉴》**刘永新主编(此书共收录了药物1200多种,验方5000多种。全书铜版纸全彩印刷,精美装订,可谓收藏佳品。)军事医学版,定价:420元。

7.**《孙思邈研究集成》**钱超尘主编(孙思邈是我国唐代伟大的医学家,被后世尊崇为"药王"。本书把《千金》两方问世以来,特别是近百年来国内外学者对孙思邈学术成就、临床应用等有关研究的著作、论文、成果等全面情况集于一卷,一册在手,孙思邈学术思想的精华尽在其中。)中医古籍版,定价:198元。

8.**《张子和研究集成》**钱超尘主编(张子和是我国"金元四大家"之一。作为攻邪派的创始人和杰出代表,在中医学术流派中独树一帜,张子和以独特的思维模式、大胆的创新精神、精辟的医学理论、扎实的临证实践,在中国医学史上留下了光辉的一页。)中医古籍版,定价:182元。

9.**《中国骨伤治疗彩色图谱》**刘柏龄主编(本书是对几千年来尤其是数十年来中医骨伤界以手法为主治疗骨伤疾病经验的全面、系统总结,融全国中医骨伤界具有代表性的专家及其经验于一书。)北科版,定价:174元。

10.**《脊柱与四肢软组织损伤治疗手法彩色图谱》**韦贵康主编(本书收集了作者数十年临床经验及最新科技成果,吸取国内外相关先进手法编写而成。)北科版,定价:108元。

11.**《中草药大典》**陈士林主编(本书收载我国所产较为常见的中草药之原植物1000余种。全书图文并茂,文字精练,分类科学,图片清晰真实。铜版纸全彩印刷,装订精美,收藏佳品。)军事医学版,定价(上、下册):506元。

12.**《中华五千年文化经典丛书》**杨力著(是我国集文化、科学、文学为一体,囊括文、史、哲、医、自然科学成一套的大型综合文化巨著。)全套丛书共分三部:包括《中华五千年文化经典》一套(上下册)定价:220元,《中华五千年科学经典》一套(上下册)定价:174元;《中华五千年文学经典》一套(上下册)定价:130元。《丛书》全套524元。

13.**《实用医疗技术——小针刀》(光盘)** 付新生主讲(小针刀疗法将西医手术与中医针刺相结合,治疗软组织损伤和骨质增生所致的各种疼痛效果甚佳,特别适于基层医生。)北影版:定价:300元/套。

14.**《实用医疗技术——神经阻滞疗法(注射止痛法)》(光盘)**丁榆生主讲(该疗法是在麻醉治疗学基础上发展起来的一种有效实用的治疗方法,对各种原因引起的疼痛如腰突症、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎等和某些疑难杂证疗效明显。)北影版:定价:300元/套。

即日起凡在本报一次性购买以上图书光盘超过700元以上者,可获赠价值600元"慈方名医-远程智能名医会诊系统"(包括网上免费培训)一套。(一套真正帮助医院、诊所、医生提高临床疗效的高级全科诊治咨询系统!当您遇到疑难病时,将会有2000位名医随时帮您会诊。您一定听说过1997年国际象棋大师卡斯帕罗夫败于"深蓝"(电脑国际象棋大师智能系统)的报道吧?。"慈方名医"就是智能技术在中医学领域的应用!它高度优化了2000多位历代名医的经验,是名医群体智慧的结晶,其整体水平有可能大大超过单个专家的水平!好到什么程度,试试就知道!)

数量有限 送完为止 机不可失

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社
邮编:100192 联系人:宋连均 电话:010-64860746