

临床工作中发现,人生病,多半是三焦出了问题。三焦病,无非是上焦咳嗽、中焦痞满、下焦溲病,其治疗分别为宣降肺气法、芳香化浊法、温阳化气法。

上焦咳嗽:“金鱼汤”宣降肺气。《素问·咳论》篇论咳嗽:“聚于胃,关于肺。”胃中水谷之气,不能如雾上蒸于肺而转输诸脏,积留于胃中,随热化为痰,随寒化为饮。清代陈修园说得更直白:“气上呛,咳嗽生,肺最重,胃非轻。”所以治疗咳嗽,必须使胃气中和,肺气宣降,方能达到除痰饮、止咳嗽的

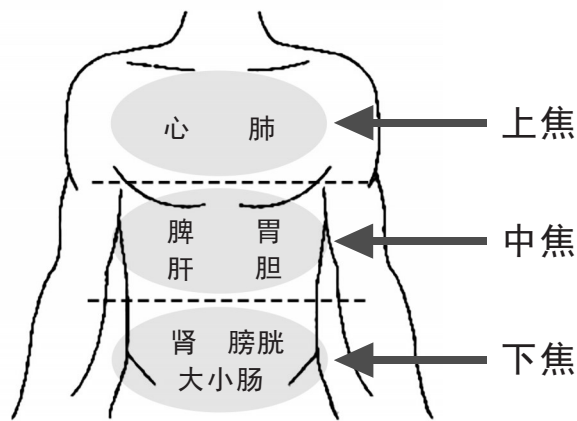
“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”说明肝病对脾胃功能的影响。清代医学家林佩琴在《类证治裁》中所说:“诸病多从肝来,以其犯中宫之土。”李冠仙在《知医必辨》中说:“肝气一动,即乘脾土,作痛作胀,甚则作泻;又或上犯胃土,气逆作呕,两胁痛胀。”故治疗脾胃病,必须注意到肝气之疏与郁。我在学习温病学基础上,拟定了“三三九气汤”,经常以芳香化浊法来治疗中焦痞满诸证。

三三九气汤:藿香10克,佩兰10克,砂仁8克(后下),生麦芽15~30克,

上焦咳嗽、中焦痞满、下焦溲病

三焦差,病缠身

河南省中医院名医堂教授 毛德西



效果。我在经方基础上,拟定了金鱼汤,经过临床应用数年,止咳平喘效果明显。

金鱼汤:生麻黄5克,炙麻黄5克,金荞麦根15~30克,鱼腥草15~30克,射干10克,牛蒡子10克,葶苈子10克,炒苏子10克,百部10~15克,黄芩10克,橘红10克,茯苓10克,桔梗10克,生甘草10克。此方以生麻黄与炙麻黄为君药,生麻黄宣发力大,炙麻黄肃降力强。两者同用,以利于肺气呼吸功能的恢复,且能尽快地排出呼吸道的痰液。金荞麦根与鱼腥草、葶苈子与苏子四味为臣药,前者重在祛痰止咳,后者重在肃肺平喘。佐以橘红、茯苓健脾渗湿以和中,更以射干、牛蒡子清利咽喉,百部、黄芩清肃肺痰,前者源于《温病条辨》银翘马勃散之配伍,后者为百芩片(中成药)之主要对药。使以甘草与桔梗(经方之桔梗汤),排痰清咽。全方可起到肃肺平喘、健脾和中、化痰利咽、止咳平喘、降气通腑的功效。

肺阴虚见口咽干燥者,加南北沙参;胃阴虚见口干舌燥者,加石斛、麦冬;阴津亏而便秘者,加火麻仁、玄参、杏仁;咳痰不爽者,加瓜蒌皮、桑白皮;食欲不振者,加焦三仙与鸡内金;肺部啰音不消者,加细辛、白芥子、橘红等。

中焦痞满:“三三九气汤”芳香化浊。中焦痞满,病在脾胃,但其发病又与肝胆郁滞有关。“医圣”张仲景云:

脾;开胃三芽汤疏肝利胆,开胃进食;芳香三花汤芳香化湿、醒神开窍。如此三方合用,共奏芳香化湿、醒脾、理气、开郁、和胃的功效。

胃纳不佳者,加鸡内金、鸡矢藤、生山楂;呃逆不止者,加刀豆子、青竹茹、生姜;泛酸烧心者,加黄连、吴茱萸,或瓦楞子、浙贝;便溏者,加炒怀山药、肉豆蔻;胃脘痛甚,加川楝子、广木香、郁金;便秘者,加生白术、火麻仁、生大黄(后下)。

下焦溲病:“温阳化气汤”温阳化气。下焦溲病,是指小便异常,即癃闭(小便不通)与遗溺(遗尿),二者都与肾的气化有关。“气化”是指肾的温阳化气作用。如果肾的气化失调,就会使人的排尿发生困难,或者小便点滴难出,或者遗溺、漏尿等。我采用五苓散加减,组成温阳化气汤治疗。

温阳化气汤:党参15~30克,茯苓10~15克,猪苓10~15克,泽泻10~15克,桂枝5克,白术10克,黄芪15~30克,防己10克,甘草10克。温阳化气汤有人参、黄芪、桂枝、白术四味温阳化气;有茯苓、猪苓、泽泻、防己淡渗利湿;甘草调和药性。全方共奏温阳化气、健脾和中、淡渗利湿的作用。

伴有尿路感染者,加桉树叶、海金沙;伴有血尿者(包括镜下血尿),加鲜白茅根、鲜小蓟;时有漏尿者,加益智仁、芡实、山萸肉。▲

腰肌劳损,练练这套操

北京中医药大学东方医院推拿理疗科
主任医师 国生 □主治医师 刘杨

很多人都有过腰痛的经历,中老年朋友可能更深有感触,坐、站时间长了后腰部会有明显酸痛感。有的人到了湿冷的雨季或阴寒的冬季,会感觉腰部变得不灵活、紧巴巴的,还有“冒凉气”的感觉。更有甚者可能在某一次弯腰起身时腰就像“折断的树枝”一样卡在某一个姿势上,稍微动一下就是撕扯一样的疼痛。这些情况都和我们的腰部稳定性有密切联系。如果把腰部比作房屋,腰椎就是房子的承重墙和房梁,肌肉和软组织就是一砖一瓦,随着时间迁移和日常劳损,肌肉就会老化,慢慢出现劳损,其力量和韧性大打折扣,无法再维持腰椎的稳定性,“房屋”的安全问题随之突显。一旦受到外力损伤,就会诱发更严重的腰部问题。

腰部酸痛时,在家可自己先用热敷、贴膏药、艾灸等方式简单处理,促进腰部血液循环,改善局部肌肉紧张疲劳的状况,大部分腰痛都可得到有效缓解。但针对腰肌劳损,主张“未病先防”,多锻炼加强腰肌力量。这里,介绍一套“腰肌养护操”。

1.按推腰部(图1)。站立,双手握拳,用食指掌指关节点住手能够到的腰椎最上段,吸气时向腹部方向垂直按压,感觉酸胀后,保持掌指关节不离开体表,按压的同时腰部挺起,从上到下,边按推边挺腰边往下走,一直按到骶骨为止。



从上到下按推3遍。注意:按压在先,推动在后,腰随着推动挺起。

2.坐位转腰(图2)。身体正坐,以左侧为例,左手扶握左侧椅背上方,右手扶住左腿外侧固定,向左侧转腰至最大限度,停10秒,左右交替转动10遍。注意:转腰时腿部要保持原位。

3.托举伸腰(图3)。身体正坐,双手十指交叉,吸气时掌心朝上,向上托举至头顶,随着托举动作,身体向上拉伸,到极限后停1秒钟;呼气时身体倒向一侧,到极限后停1秒钟,吸气时还原正坐位,左右交替拉伸5遍。注意:上托举时腰部有牵拉感觉后,才能做左右侧屈。

4.双手攀足(图4)。身体正坐,向前弯腰,前胸尽量贴到大腿,双手向下抓住两踝关节,到最大限度停5~10秒钟。▲

春季三方护鼻咽

湖北省中医院耳鼻喉科主任医师 邓可斌

一年四季之中,春季天气变化多端,以风邪作祟为主,故春季多风病,特别是身体虚弱、免疫力低下的人最易感风邪。春季主木,大地之气升发,气候转暖,是花粉、树绒播散的季节,过敏性鼻炎高发。过敏性鼻炎患者多由于自身正气不足,风邪趁虚而入,侵犯鼻窍,而出现鼻塞、流涕、口鼻眼痒、喷嚏等症状。如何在这个季节护好鼻咽,介绍三个小方。

玉屏风散。玉屏风散是中医“扶正固表”的经典名方,由黄芪、白术、防风组成。三药合用,能增强体质,提高机体抗邪能力。此方常用于过敏性鼻炎、感冒、上呼吸道感染等表虚不固患者。

桑菊饮。春季万物复苏,主升发,肌肤毛孔舒张,风邪易侵

入,可诱发以咽干、咽痒、咳嗽、干咳少痰为主症的咽喉炎、急性支气管炎、上呼吸道感染、肺炎等疾病。本证由风温之邪上犯于肺,导致肺失宣降所致。这种情况,可口服桑菊饮(桑叶、菊花、杏仁、连翘、薄荷、苦桔梗、甘草、苇根),也可直接服用中成药桑菊饮。

白虎汤。春季气温适于病毒繁殖,是病毒性呼吸道感染的高发季,外邪侵袭,入里化热,里热炽盛,出现咽喉疼痛、咽干灼热、发热口渴、大便秘结等症,这种情况可用白虎汤。白虎汤出自《伤寒论》,由石膏、知母、粳米、甘草组成,具有清热、除烦、止渴的功效。▲

