

在解剖学中,青筋是人体皮下可以看见的静脉血管。而中医理论中,青筋常被归结为络脉,青筋暴起则是身体感受外邪、气机壅滞、血行不畅最终形成的脉络迂曲。无论人体哪个部位的青筋异常暴鼓,都是人体痰、湿、疹、毒等积滞的反映。因此,观察头面部、躯干、四肢等部位的青筋,对于初步识别疾病及类型,做到提前预防和及早就医都有帮助。

首先谈谈孩子。孩子的青筋分布以鼻梁部居多,鼻梁在中国相术中称为“山根”。古代中医文献中也提及山根青筋与疾病的关系,如《幼幼集成》提出“山根青黑,每多灾异”;《幼科全书》指出“凡观小儿形色,青筋脾热生风”,小孩鼻梁上出现青筋,以脾肺疾病较多见,中医辨证为脾肺气虚。治疗当以健脾益肺为原则,病情较轻时,按摩调理即可;病情较重,可内服中药调理。

其次谈谈成人。成人青筋暴露以下几处居多,应引起重视。

**太阳穴。**当太阳穴青筋凸起时,

## 警惕身体暴青筋

舌下凸起需活血化瘀 小腿“蚯蚓”应行气疏肝

山西中医药大学附属医院周围血管病疮疡科主治医师 高永强

□主任医师 张晓丽

往往伴有头晕、头痛;若太阳穴青筋凸起且扭曲,还常常出现头晕、头痛、头胀、视物不清等不适感,表示可能已经患有动脉硬化。如果青筋变成紫黑时,则提示容易中风,需引起重视。中医认为,太阳穴出现青筋一般都是肝阳上亢引起的,治疗应以平肝潜阳、滋阴清火为主,常用药物有杞菊地黄丸、天麻钩藤颗粒等。

**鼻梁。**面部脏腑归属中,鼻为脾胃,青主寒、痛,鼻梁青筋多为寒凝脾胃,可服用小建中汤温胃散寒。

**舌下。**舌下青筋凸起,颜色以青紫和紫黑色为主。现代医学研究也证实,舌下脉络暴起是静脉压升高所导

致,同时伴随瘀血和缺氧。中医认为,血脉瘀阻当以活血化瘀为原则,可在医生指导下口服血府逐瘀丸治疗。

**颈部。**颈部出现青筋,常见于高血压、心脏疾病或肝脏疾病。在中医看来,是体内痰瘀互结、久病入络,以致气滞血瘀,治疗应化痰活血、疏肝理气,可用血府逐瘀汤加减治疗。

**胸部。**胸部出现青筋要警惕乳腺增生,同时伴有月经期乳房胀痛、情志抑郁。中医治疗以疏肝理气为原则,临床常用逍遥散加减。

**腹部。**“青筋过肚”是比较严重的积滞,腹部出现青筋,一般提示患有比较难治的疾病,比如肝硬化腹水、肿瘤

后期,可辨证给予积滞通瘀汤治疗。

**小腿。**可见皮肤表面静脉血管像蚯蚓一样迂曲扩张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状。多见于久坐久站的人,时间越长越明显,甚至会有胀痛不适,这就是下肢静脉曲张。若不及时治疗,可能出现老烂腿、湿疹、脂皮硬化症、静脉炎、静脉血栓等。中医认为,这种情况多为气滞血瘀证,治疗原则是行气疏肝、活血化瘀,可选用柴胡疏肝散加减。如果疼痛严重,可加用忍冬藤、地龙;有明显扭曲块,可加用三棱、莪术;如果患肢伴畏寒、麻木等症状,可加用附子、桂枝;肢肢明显酸胀,可加用威灵仙、地龙。

需要提醒,观筋知病也要根据个人情况而定。有的男性本身血管就比较粗大,有的人长期从事重体力劳动,静脉血管也比一般人明显,有的人喝酒、运动后血管会不同程度地凸起。因此,没必要看到青筋鼓起就紧张,平时留心自己身体各部分的青筋情况,若发现与往常不同就该多加注意了。▲



有一味中药,是男科、妇科的常用药,单方或配伍其他药材使用均可,既可补阳又可益阴,具有温而不燥、补而不滞的特点。它就是菟丝子。

**治男性弱精不育。**肾藏精,主生长发育和生殖,为先天之本。充盛的肾精是成年男性

碗,分三服,早、午、晚各一服即止。且永不再遗。”除了单独使用,菟丝子常配伍龙骨、桑螵蛸、锁阳、金樱子等具有“固精”作用的中药材,可补肾固肾,增进夫妻感情。

**治女性月经不调、不孕。**肾主生殖,统冲、任二脉,冲为血

## 男女都要善用菟丝子

弱精滑精、月经不调、不孕不育等都能辨证服用

清华大学一附属医院中医科主治医师 梅沉成

□主任医师 隋晶

繁衍后代的物质基础,成年男性如果出现疲乏、耳鸣、腰酸背痛等症,同时精液检查提示精量减少、黏稠度降低、精子活动力差,可能就属于“肾精亏虚”的表现,这时菟丝子就派上用场了。国医大师朱良春先生曾用大剂量单味菟丝子治疗精子稀少症,收效佳;同时可配伍使用仙灵脾、熟地黄、黄芪、枸杞、五味子、覆盆子等。

**治男性滑精、早泄。**肾主闭藏,指的是肾气封藏则肾精盈满,人体生机旺盛;若肾气封藏失职,就会出现滑精、早泄等令

男性“尴尬”的现象。菟丝子治疗滑精、早泄在我国古代早有记载,如《本草新编》曰:“菟丝子,可以重用,亦可一味专用。遇心虚之人,日夜梦,精频泄者,用菟丝子三两,水十碗,煮汁三

海、任主胞胎。只有当肾精充盈时,冲、任二脉气血才旺盛,“气血”才能下注于胞中(子宫),或泻出为月经,或妊娠时以养胚胎。若肾脏亏虚,冲、任二脉气血不足或通行不利,则会发生月经不调、不孕等。菟丝子为历代治月经不调、不孕之要药,如妇科专著《傅青主女科》在调经、治疗女子不孕时多次用到菟丝子。

**治胎动不安。**国医大师柴嵩岩认为,菟丝子以藤蔓缠绕的寄生方式生长,繁殖旺盛而生长迅速,与胎儿的生长方式非常相似,故此理解菟丝子补肾助阳而不失固守,尤其适合胎动不安的治疗。

需要提醒,菟丝子应在医生指导下服用,阴虚火旺、大便秘结、小便短赤者不宜服用。▲

## 夏天救肤有三个小方

北京中医药大学东方医院皮肤科主治医师 胡博

**夏天炎热,人体出汗多,随之而来的皮肤问题也就增多了。如何在这个季节对皮肤给予“急救”,推荐几个小方。**

**晒伤怎么办?**遇到晒伤后的灼痛及瘙痒,要第一时间给予物理降温,冰袋、冰水都是不错的选择。如

果有条件,可用马齿苋、野菊花、蒲公英三味中药煮水10分钟,然后放进冰箱冷藏,之后拿出冷敷。

**蚊虫叮咬怎么破?**可选用肥皂水等碱性溶液缓解其酸性毒液对皮肤的刺激症状,也可选用中药制剂重楼解毒酊擦涂。

**油头、臭脚怎么办?**取马齿苋60克、苦参30克、蛇床子20克、黄柏30克、野菊花20克,以上药物水煮15分钟后晾凉,然后用来洗头或泡脚均可,1周后就会看到效果。▲



## 棉花灸治疗带状疱疹

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 主任医师 王锡友 □罗涛旭

**带状**疱疹是由水痘一带状疱疹病毒所引起的,以沿单侧周围神经分布的簇集性小水疱为特征,常伴有明显神经痛。对于免疫力相对低下的老年人来说更为凶险。古人很早就发现了棉花灸(又称贴棉灸法、棉灸法等,是一种以点燃脱脂棉为热源的非艾灸法)治疗该病的效果。

《医宗金鉴·外科心法》记载:“七日以前形式未成,不论阴阳当俱先灸之,轻者使毒气随火而散,重者拔下郁毒,通微内外,实良法也。”用现代医学的理论

解释:棉花灸利用大于43℃的温度重复刺激皮肤,产生辣椒素样反应,使皮肤感觉神经敏感达到抗炎、止痛、止痒的效果。中医认为,通过此疗法可引邪外出,使郁积于肌肤之毒迅速解除,对带状疱疹有较为独特的治疗效果。

目前临床治疗带状疱疹常用糖皮质激素类和抗组胺类药物,但存在副作用大、药物依赖及停药易复发等问题,临床治愈十分困难。并且治疗过程中,疼痛感无法迅速消除。棉花灸的一大优势就是可以很大

程度减轻疼痛,治疗初期便有明显作用。

棉花灸的操作方法很简单:患者卧位,暴露患部,患部皮肤用生理盐水洗

净、擦干,医用脱脂棉撕拉成薄如蝉翼的薄片,大小与病灶相符,紧贴于病灶上,将病损皮肤完全遮盖,然后用火将其一端点燃,任由棉絮燃尽熄灭,此时患者有一过性轻微的烧灼感,灸后以患部疱疹略现暗红色为佳。对已化脓但未破溃的较大疱疹,先以75%的酒精消毒后,用无菌针头挑破排脓,然后施灸。每次施灸一遍,一般一次就可以止痛,如效果不佳,可于次日再灸一次。需要提醒,棉花灸需专业医生操作或在医生指导下进行。▲

