

■民族医药



# 岭南挑筋疗法 “挑好”强直性脊柱炎

岭南挑筋疗法是针挑疗法中最有代表性的一种,在广东一带极为流行,它是用针具通过挑、提、摇、摆等动作,将相应部位的皮下白色纤维(病筋)挑出,从而达到治病目的的一种物理刺激疗法。该方法治疗早、中期强直性脊柱炎患者,效果明显,对缓解各个关节的疼痛都有一定疗效,尤其是腰背骶髂僵痛者。具体操作方法如下。

1、准备的物品:一次性注射器(5毫升),2%普鲁卡因(或1%利多卡因),75%酒精,2%碘酊,无菌纱垫、胶布、棉签和针具。(局麻时如用普鲁卡因,先皮试)。

2、针挑点:C4-S5(第4颈椎至第5骶椎)、膀胱经穴、督脉、华佗夹脊穴、阿是穴。

3、消毒:选好针挑点,用2%普鲁卡因(或利多卡因)在相应穴位注射直径0.8厘米的皮丘。

4、左手食指轻压穴一侧以固定皮肤,右手持针,把针尖对准挑点中心,呈60度角缓慢进针过皮肤0.1厘米。

5、当针尖穿过皮肤

后,左手食指向左轻拨皮肤,右手手指把针尖翘高,然后一边向上用力一边将针体前后摇摆,把挑起的纤维拉出,同时露出一个破口;再将针尖伸进缺口周围皮层,挑出一些带黏性的皮下白色纤维状物质,挑出一条拨断一条,直至把“病丝”全部挑完为止。然后再挑另一病点,可连续挑多个。

6、挑毕,伤口涂上碘酊,外贴无菌小纱垫固定。

7、挑治顺序应由下往上,先取足太阳膀胱经背俞穴,然后分别再取督脉、华佗夹脊穴。如腰背疼痛较甚,可按其疼痛程度从重到轻顺序挑治。

使用该治疗方法治疗强直

性脊柱炎,每天1次,每次取4个穴位(左右对称),15天为1个疗程,中间休息3天,可继续第2个疗程,一般连续2个疗程即可。治疗前后针挑口要按常规方法进行消毒,治疗后第1天针挑处不要接触水,此后2天都要用碘酊涂伤口,以预防伤口感染。

要注意的是,该疗法也有一定的禁忌,合并有糖尿病、血液病(包括血友病、凝血机制异常及严重贫血患者)、精神病、心脏病、肝肾功能不全、红斑狼疮者及孕妇均不宜用该疗法。(该疗法请在专业医生指导下进行)

衡阳市中医院  
副主任医师 郭永红

## 亚健康不是『未病』是『已病』

滥用补品贻误病情

西医将人的健康状态分为健康、亚健康和疾病三大类,而亚健康就是虽然身体查不出什么器质性疾病,但却出现了生理功能低下的状态,如头痛、胸闷、失眠、健忘、情绪不稳、易疲劳、耳鸣、困倦等,人们普遍认为这是生活节奏过快,工作压力过大引起,是身体虚,并非是有病,应该“补一补”。

其实,这是很多人都会犯的一个错误,那就是将亚健康与中医的“未病”混为一谈,认为二者所说的都是

无病状态,实际上,这是一种混淆中、西医概念的现象,从中医角度来讲,亚健康并非是无病或未病的状态,而属于“已病”范畴。

以亚健康的症状头痛来说,中医认为头痛可分为风寒头痛、风热头痛、风湿头痛、痰浊头痛、肾虚头痛、瘀血头痛、气血两虚头痛、肝郁气滞头痛、肝火头痛等证型。上述这些有的属外感,有的属内伤,有的属实证,有的属虚证,如果都按照西医的解释将其视为无病和“体虚”,简单地采用“补”法去治疗,就会被实证头痛的一些假象所迷惑,误将实证当虚证,犯中医所说的“虚虚实实(使虚者更虚,实者更实)”之戒。

又从失眠、胸闷、耳鸣等症状来讲,中医也可分为诸多证型,有实证,也有虚证。如果都将其视为无病和“体虚”,盲目地进行滋补,那可能会贻误病情了。总之,亚健康所表现的一些症状都是中医“已病”的一些主要症状,当你被诊断为亚健康状态时,千万不可掉以轻心地认为是无病而滥用补品,而应在中医辨证的理论下寻找正确的用药方法。

吉林省吉林市  
退休老中医 杨相国



熨疗是一种简便有效、经济实惠的中医外治疗法,具有散寒止痛、活血化瘀、消炎退肿等功效。食熨疗法属于熨疗的一种,即用某种(几种)食物加热后熨烫身体的某一部位,通过热感应机体内部或开宣皮肤腠理等,达到健身祛病的目的。

## 食熨疗法 祛病强身

**茴香熨** 取茴香20克,粗盐500克,干锅炒热用布包好,熨关节痛处;或用小茴香250克,干锅内炒至微香时,用布包扎趁热熨关节痛处,可治疗关节痛和多种慢性神经痛等症。

**盐熨** 取大粒粗盐(不用精盐)500克,于热锅中快速炒热后,装入布袋,熨肚脐和腹部,适用于急慢性胃肠炎、菌痢、痛经及过食生冷或刺激性食物所致的腹胀、腹痛等症。

**姜熨** 取老姜、葱头各500克,艾叶50克,

切碎,加酒50克炒热,布袋装好。趁热熨疼痛的关节;或用生姜、葱头各等量,切细捣烂炒热,用布包裹熨患处,冷则更换,每日数次,治风寒胃痛、关节酸痛等症。

**葱熨** 取连根须的大葱500克,洗净切碎,干锅炒至极热,加入陈醋50毫升拌匀。趁热用布扎,熨背、颈、额等处,每次15分钟,先熨后敷,可治风寒感冒、背心凉、痰多气喘等症;若用来熨肚脐四周和小腹,则可治疗尿频、肛门胀痛等症;若趁热熨贴于扭伤肿痛处,则可消肿止痛。

**蒜熨** 取大蒜瓣250克,胡椒少许,捣烂后置于碗中,放入热水盆内烫热后,用布包好,熨肚脐四周,能治久治不愈的寒泻。

**谷糠熨** 取谷糠500克,干锅炒到极热(以不焦为度),加几片姜、葱则更佳,再加入米酒、米醋适量,拌和均匀,以布包扎,熨肚脐、肋肋及全腹部,可治疗胸肋痛、腹中痞块、肠鸣腹泻等症。

贺军成

## 谭医师治肝病有良方

36岁的双峰县蛇形镇增桥男士谢文志,在浙江打工,患乙肝10年,后转化为肝硬化。在浙江等地治疗花费数万元,病情仍不见好转。后经湘乡市工贸新区乙肝专科诊所谭国贤精心治疗,三个月后,谢文志的肝功能全部恢复正常,乙肝大三阳全转阴,肝硬化B超显示一切正常。

谭医师精心研制的国家发明专利“乙肝清毒丸”见效快、疗程短、费用低、服用方便,使数万名乙肝患者获得新生。

谭医师热线:0731-56820179 13786231807

网址: <http://rgqdw.com>

## 千家药方

### 治便秘方

用煮熟的南瓜1碗,加入猪油25克,盐适量,共服下,每日1次,1次可见效,3次可愈。

### 治痢疾、泄泻方

每次取大蒜2头,连皮放火内烧焦,再煮一碗水,连蒜带水一同服下,每日2次,连用3天,对久泻不愈特别有效。

### 治打嗝方

用手指甲一小条,点燃闻味,燃完即止。

### 治慢性肠炎方

鸡蛋1只,取蛋清与白酒25克混合,每晚睡前服。陕西省汉中3201医院  
副主任医师 柳国堤献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 延胡索： 中药里的“止痛药”

延胡索,又名玄胡索、元胡、元胡索,为罂粟科植物延胡索的干燥根茎,性温,味辛、苦,入肝、脾经,有活血散瘀、行气止痛的作用,历代医家对延胡索的止痛功效都十分推崇,如《雷公炮炙论》称:“心痛欲死,速觅延胡。”《本草纲目》也认为,(延胡索)“能行血中气滞,气中血滞,专治一身上下诸痛,用之中的,妙不可言”。

著名方剂金铃子散,就是用延胡索与川楝子等份配伍,研末服用,专治胃脘胸胁疼痛、疝气疼痛、妇女经行腹痛等;延胡索配伍丹参、桂枝、薤白、瓜蒌等,善治心血瘀阻之胸痹心痛;配川楝子,可治肝郁化火诸痛证;配桂枝(或肉桂)、高良姜,善治寒凝气滞之胃脘痛;配香附、木香、砂仁,善治气滞之脘腹痛;配丹参、五灵脂,善治瘀血阻络之胃痛;配党参、白术、白芍、干姜,可治中焦虚寒之脘腹痛;配柴胡、郁金,可治肝郁气滞之胸胁痛;配小茴香、吴茱萸等,可治寒疝腹痛;配当归、红花、香附等,善治气滞血瘀之痛经、月经不调、产后瘀滞腹痛;配乳香、没药,善治跌打损伤、瘀肿疼痛;配秦艽、桂枝,可治风湿痹痛等。

山东中医药高等专科学校  
吕荣花