

中医养生

# “冬病夏治”疗心疾

“冬病夏治”是我国传统医学的重要特色疗法,是根据“春夏养阳,秋冬养阴”理论,利用夏季人体阳气最旺之际,用药物内服、外敷、薰洗、灸疗、食疗等方法扶养阳气,以纠正人体阳气虚弱状态,调和营卫、活血化瘀、疏通络脉、祛湿散寒、扶正祛邪,调整人体阴阳平衡,达到标本兼治、预防保健的作用。

中医认为,“冬病”的发作或加重,主要原因是寒邪为患或阳气亏损。“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如慢性肺源性心脏病、冠心病、慢性气管炎、支气管哮喘、类风湿关节炎等虚寒类疾病。

对于心脏疾病患者来说,夏季时各种不适症状会减轻,甚至消失,患者会自认为心脏病好转了,从而掉以轻心,甚至停止治疗。实际上,夏季是心脏病等一些慢性疾病的缓解期,尤其是对冠心病、心绞痛、心衰、肺源性心脏病等寒冷季节发病加重的疾病而言,夏季人体阳气充盛,气流通旺盛,药物最容易吸收,此时进行穴位敷贴可激发阳气,提高机体免疫力,增强抗病能力。慢性心衰是以心慌乏力、胸闷气喘、咳嗽、水肿为主要临床表现的疾病,其病机大多为心

阳虚衰、湿停血瘀,通过治未病,患者在冬季到来之前提前预防治疗,可以减少因呼吸道感染而使心衰加重的频率,减轻发病症状,提高机体免疫力,起到事半功倍的良好。研究发现,夏季治疗心脏病的疗效要比冬季高15.2%。

心脏疾病患者在冬病夏治时可选择穴位贴敷、艾灸等外治方法,也可以选择益气温阳的食疗、药膳、汤药及膏方进行调理,但需要到中医专业机构找中医师进行体质辨证后制订方案,不可自行调补。

(供稿:周口市中医院心病三区 史航)

跟我识中药

## 中药传说之浮小麦



宋代太平年间有个名医叫王怀隐。有一天,他发现新购进了一堆小麦,便问伙计:“这些又瘦又空的小麦是谁送来的?”伙计回答说:“是城南张大户送来的。”

王怀隐正想说什么,忽见来了一位急症病人。他摸了病人的脉,又问了几句病情,捂着胡须笑道:“她得的是脏躁症。”说完,随手开了一个处方——甘草、小麦、大枣,共3味药,治疗她的精神烦躁症状。

病人的丈夫拿了药,临出门时,又补充一句病情:“先生,我差点忘了,她还常常夜间出汗,能把衣衫湿透呢。”王怀隐点头答道:“嗯,知道了,先治好脏躁再说吧。”

5天后,那妇人和丈夫乐滋滋地来拜谢王怀隐,感激地说:“先生真是药到病除啊,不愧是杏林名医呀!”

王怀隐关切地问:“现在脏躁症好了,再来治盗汗症吧?”那妇人笑道:“不必了,已经痊愈了。”

王怀隐暗自思忖,难道甘草大枣汤也有止盗汗的作用吗?后来,他有意以此方治疗几个盗汗症病人,由于是用的成熟饱满的小麦,结果均不见效。他便想起之前用的小麦是又瘦又空的,就又采购了一批另放一处,并注明“浮小麦”。

之后,王怀隐用浮小麦试治盗汗、虚汗症,果然治一个好一个。

太平兴国三年,王怀隐与同道好友王祐、郑奇、陈昭遇合编《太平圣惠方》时,将浮小麦的功效记入该书。

从此,浮小麦一药便流行于世,并为历代医家沿用至今。浮小麦,来源于禾本科小麦属植物小麦的干燥轻浮瘪瘦的果实。果实成熟时采收,取瘪瘦轻浮与未脱净皮的麦粒,去杂质,筛去灰屑,用水漂洗,晒干。

【性味与归经】甘,凉。归心经。

【功能与主治】固表止汗、益气除热。用于治疗自汗、盗汗、骨蒸劳热等症。

【用法与用量】15g~30g。(供稿:周口市中医院主管药师 曲永红)

每周一方

## 清化痰喘膏(自制穴贴药物)

主治:适用于各种类型的咳嗽。  
取穴:肺俞、天突、大椎等穴位。  
方药:麻黄 10g、杏仁 10g、葶苈子

30g、川贝 10g、薄荷 6g、桔梗 10g、黄芩 10g、半夏 10g、甘草 3g。  
用法:以上中药打粉,姜汁调和成

糊状,制成直径1cm的圆饼,贴在穴位上,用胶布固定,每次贴敷6小时~8小时,每日1次,5次为1个疗程。

名医讲堂

## “咳”不容缓 中医教你如何应对咳嗽

咳嗽是一种重要的防御机制,也是最常见的呼吸道症状,可清除咽部、呼吸道的分泌物或吸入的有害物和异物。

咳嗽症状不容忽视,所涉及的器官除上呼吸道、气管、肺外,还可能会涉及心脏、消化道等。因咳嗽就诊的患者占呼吸科门诊的80%以上,以慢性咳嗽为主要症状的占呼吸科门诊的约20%。

那么,咳嗽和慢性咳嗽有何不同?一般咳嗽时间大于或等于8周的为慢性咳嗽,其余的则称为急性、亚急性咳嗽。

急性、亚急性咳嗽的常见病因有上呼吸道感染、急性气管支气管炎等,治疗起来相对简单。而慢性咳嗽常见病因较多,如咳嗽变异性哮喘、上气道综合征、变应性咳嗽、慢性支气管炎、感染后咳嗽胃食管反流,甚至还有心功能不全引起的咳嗽。从西医角度来说,我们首先要明确诊断,方能对症治疗,常用化痰止咳、吸入用糖皮质激素、抗组胺、抗胃食管反流等药物。

那么,中医治疗咳嗽有什么绝招呢?

中医将咳嗽分为外感和内伤两大类。外感咳嗽大多起病较急,病程较短,常伴有发热、头痛、恶寒等肺卫表证,外感咳嗽以感受风邪、风寒、风热、风燥为主,属于邪实。内伤咳嗽一般无外感症状,起病慢、病程长,常伴有胸

闷、腹胀、纳差等脏腑功能失调的证候,内伤咳嗽中的痰湿、痰热、肝火多为邪气实,阴津亏耗则属虚,或虚中夹实。

风寒咳嗽常见症状为咳嗽声重、气急咽痒,咳痰稀薄色白,伴鼻塞、流涕、头痛等。推荐处方:三拗汤合止咳散。

风热咳嗽常见症状为咳嗽频剧,气粗或咳声嘶哑,咽喉燥痛,痰黏难咯,鼻流黄涕,口渴、头痛等。推荐处方:桑菊饮。

燥邪伤肺常见证候为干咳少痰或无痰,痰黏不易咳出,咽干鼻燥、咳甚胸痛。推荐处方:桑杏汤。

痰湿蕴肺常见证候为咳嗽痰多,咳声重浊,痰白黏腻或稠厚或稀薄,每于清晨咯痰尤甚,伴腹胀满、纳差等。推荐处方:二陈汤合三子养亲汤。

痰热郁肺证候为咳嗽气息粗促,或喉中有痰声,痰多,痰质稠厚难咯,伴胸闷、面赤等。推荐处方:清金化痰汤。

肝火犯肺常见证候为咳逆阵作,咳时面红目赤,咳引胸痛,可随情绪波动,常有咽部异物感,伴口干口苦,胸胁胀痛。推荐处方:黄芩泻白散合黛蛤散。

肺阴亏虚常见证候为干咳、咳声短促,痰少黏白或带血,午后潮热或手足心热,伴日渐消瘦或身疲。推荐处方:沙参麦冬汤。

慢性咳嗽常用食疗方  
1.桑叶菊花茶。取桑叶10g、菊花

10g、青果10g,洗净晾干,置于开水中浸泡20分钟,分次当茶饮,具有润燥利咽作用,可用于久咳、咽痒咽干、咽痛者。

2.沙参百合粥:取南沙参15g、杏仁10g、百合15g,洗净,用纱布包扎,与粳米100克一起熬煮成粥,去除布袋,即可食用,日服2次,具有养阴清肺、去燥止咳作用,适用于慢性干咳、唇干咽燥者。

3.五汁饮:取白萝卜30g、雪梨1个(去核)、鲜藕30g、荸荠30g、甘蔗30g,用榨汁机榨汁,混匀食用,每次30毫升,日饮2次,具有润肺养阴、去燥止咳作用,适用于阴虚久咳、咽喉干燥、唇鼻干燥、痰黏如丝,甚至痰中带血者。

4.姜枣饮:取生姜5g、大枣10g、紫菀10g,加水适量煎煮,去渣,加蜂蜜30毫升冲服,日饮两次,具有温肺润燥止咳作用,适用于干咳久作、受凉加重,鼻塞、怕风者。

5.薏仁绿豆茶:取薏苡仁15g、绿豆30g、甘蔗30g,煎汤服用,有清热化痰作用,适用于痰多难咯者。

名医简介:王艳灵,周口市中医院肺病科副主任、副主任医师,硕士研究生,毕业于浙江中医药大学,擅长中西医诊治慢性咳嗽、长期发热、慢阻肺、支气管哮喘、胸腔积液、肺部肿瘤等常见肺系疾病。

协办单位

周口市中医院