

**J 专家提示**

# 贝母蒸梨不治风寒咳嗽

●河南省郑州市第三人民医院 王素君

小刘咳嗽已经半个月，咳嗽时吐稀白痰、流清鼻涕、头痛、怕冷。虽经治疗，但迟迟不愈。有人介绍说，贝母蒸梨咳嗽效果很好，小刘吃过后，病情非但没有减轻，反而加重了。

中医将咳嗽分为风寒咳嗽和风热咳嗽，由于症状不同，治疗方法也不一样。风寒咳嗽多因受寒引起，咳嗽时吐稀白痰、流清鼻涕、打喷嚏，有头痛、全身痛、发热怕冷、无汗等现象。风热咳嗽多因感受外热，或肺内有热所致。咳嗽时吐黄稠痰，但不容易咳出，口干，咽喉部干燥疼痛，身热

出汗，鼻热如火。贝母是寒性药物，小刘患的是风寒咳嗽，用贝母治疗风寒咳嗽属于不对证。

贝母有川贝母(川贝)和浙贝母(浙贝)之分，二者都可以用于止咳。川贝止咳化痰效果较好，且有润肺的功效，特别适用于肺燥或秋燥所致的咳嗽。病人临床表现为咳嗽，伴有痰少而粘，或痰中带血，口鼻干燥，咽干口渴等不适。浙贝能清热化痰，开郁散结，对急性呼吸道感染引起的咳嗽有很好的疗效。如果患者表现为咳嗽胸痛，恶寒发热，咳吐腥

臭浓痰，大便干燥，舌红口干等症状时，则应选择浙贝母，因为浙贝母的泻火功效要强于川贝母。风热咳嗽既可选择川贝母也可选择浙贝母。川贝药性和缓，气味不浓，更适合于年老体弱者。青年人则可以根据体质特征选择浙贝母。

贝母蒸梨制作方法也有很多讲究，只有方法得当才能达到最佳疗效。因贝母质地比较坚硬，有些人将其长时间蒸煮，这是不正确的，极易造成药效挥发。正确的方法是在蒸梨的时候，先将贝母浸泡至手捏上去有

些软，梨不削皮，将梨从中间切成两半，剜去核，将贝母放入梨中，再将梨合上用绳子捆绑固定，一般蒸半小时即可。

需要提醒的是，感冒初期的咳嗽也不适合食用贝母蒸梨。因为贝母具有收敛的性质，对于感冒咳嗽来说，调理上应该讲究的是驱散外邪而非收敛，如果在感冒初期就靠贝母来调理，很可能适得其反。只有在感冒中后期出现了慢性咳嗽迁延不愈时，食用贝母蒸梨才有效。

(陈锦屏整理)

## 鸡蛋补肺药用广



从中医角度看，鸡蛋乃血肉有情之品，可以补肺养血。鸡蛋营养丰富，以蛋白、卵磷脂含量高而著称。肿瘤患者手术后或放疗、化疗后体质虚弱者，可用鸡蛋进补。我国科研人员从鸡蛋中分离出一种抗胃癌细胞的IGY抗体，已在动物实验中显示出良好效果。鸡蛋清有清肺利咽功能，外敷病处可治烫伤、烧伤、流行性腮腺炎等。古代医生张仲景创立“苦酒汤”，由蛋清、半夏、苦酒组成，可治疗语言不利。此外，以蛋清和黄连水滴眼，可治疗结膜炎。

鸡蛋黄有养血滋阴、熄风益智功能，可用于心血不足，失眠烦热。《重订通俗伤寒论》中，治热邪伤阴，肝风内动的阿胶鸡子黄汤，方中鸡蛋黄两个为君药，用以养血熄风。

图/文 中日友好医院中西医结合肿瘤内科首席专家 李佩文

## 皮肤瘙痒试试针灸

●山西省洪洞县中医院 蔡晓刚

中老年皮肤瘙痒症又名皮脂缺乏性湿疹、老年性皮肤瘙痒症。此病系由老年人皮肤老化、萎缩、变薄，皮脂腺和汗腺功能衰退，能滋润皮肤的皮脂和汗液分泌随之减少，皮肤血液循环差导致的一种与季节、气候、冷热变化有密切关系的皮肤病，多见于60岁以上的老年人。

临床常见瘙痒症患者全身皮肤干燥，有糠秕样脱屑，甚或基底潮红，有抓痕，结痂但无渗液，甚至苔藓化样，瘙痒呈阵发性，轻重不等，夜晚严重的临床表现。瘙痒可以发生在身体的任何部位，以容易受到摩擦的四肢的伸侧和皮肤多皱折的部位居多。

中医经典《素问·上古天真论》言：

“……女子，七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭……丈夫，七八肝气衰，筋不能动，八八天癸竭，精少，肾藏衰……”说明人过中年脏气渐衰，气血亏乏，阴虚火旺易生风化燥，致肌肤失养。秋冬春季节，天气干燥寒冷，风寒之邪极易袭人又客居肌肤，内外合邪致肌肤失养出现皮肤干燥或肌肤甲错，皮肤瘙痒、落屑等。治宜滋阴养血祛风。

临床可取血海、太溪穴。令患者将一侧下肢充分暴露并取舒适仰卧位，常规消毒后毫针直刺太溪穴0.8寸，施以捻转补法1分钟后留针30分钟，隔10分钟加强手法一次，留针同时医者右手如持笔写字状持艾条对血海穴处施以局部温热但不致烫伤为度

的温和灸15分钟。左右两侧穴位交替施术每日一次，10次一疗程。

血海穴是足太阴脾经穴，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头隆起处。《金针梅花诗钞·血海条》曰：“缘乎血海动波澜，统血无权血妄行。”可见血海穴在功能上有引血归经，治疗血分病的作用。《医宗必读·痹》曰：“治风先治血，血行风自灭。”以艾条在血海穴处温灸可以起到温通经络，祛湿逐寒、养血活血、生血补血、风止痒的功效。

太，大也；溪，溪流也。太溪穴名意指肾经水在此形成较大的溪水，乃肾经腧穴、原穴，别名大溪、吕细。刺激此穴既可以清虚热滋阴，补益肾精、壮阳强腰，又能调肝理气、交通心肾。太溪不仅是肾经的大补穴，更是全身的大补要穴。刺激该穴可滋养阴血，使化生有源，精微充足，肌肤得养，营卫调和，卫外坚固，再予艾灸以活血祛风止痒，可使肤润、风止、痒自灭。此法标本同治对治疗老年性皮肤瘙痒症疗效确切。

红，苔黄干。治宜清热解毒，可选五味消毒饮。

肝经湿热 症状为带下量多色黄，质稠而臭。患者心烦易怒，胸胁少腹胀痛，纳呆，大便溏而不爽，舌红，苔黄腻。治宜清肝利湿，可选龙胆泻肝丸。

肾阳虚 症状为带下量多，稀薄色淡或清如冷水，甚则滑脱不禁。患者腰酸肢软，怕冷便溏，舌质淡白。宜温补肾阳治疗，可选金匮肾气丸。

肾阴虚 症状见带下赤白，质少粘无臭。患者头昏目眩，五心烦热，失眠多梦，舌红少苔等，治宜益肾滋阴，清热止带，可选知柏地黄丸。

## 辨证治疗白带病

●宁夏回族自治区中卫市人民医院 张兴

白带病中医称为带下证，其临床表现为带下明显增多，色、质、气味异常，或伴随其他症状。治疗时，要根据发病原因分型施治。

脾虚湿盛 症状为带下量多，绵绵不断，色白或淡黄，质黏稠，无臭味。患者面萎黄，四肢欠温，纳少便溏，舌苔白。宜用参归脾丸治疗。

湿热下注 症状为带下色黄量多，黏稠，有臭味。患者胸闷口腻，小腹作痛，小便黄赤，舌苔黄腻。可采用清热化湿的方法治疗，选治带片或二妙丸。

湿毒(热) 症状为带下量多，或赤白相兼，或五色杂下，质粘，或如脓样，臭秽难闻。患者小腹作痛，烦热口干，小便黄少，大便干结，舌苔白。

肝经湿热 症状为带下量多，色黄，质稠而臭。患者心烦易怒，胸胁少腹胀痛，纳呆，大便溏而不爽，舌红，苔黄腻。治宜清肝利湿，可选龙胆泻肝丸。

肾阳虚 症状为带下量多，稀薄色淡或清如冷水，甚则滑脱不禁。患者腰酸肢软，怕冷便溏，舌质淡白。宜温补肾阳治疗，可选金匮肾气丸。

肾阴虚 症状见带下赤白，质少粘无臭。患者头昏目眩，五心烦热，失眠多梦，舌红少苔等，治宜益肾滋阴，清热止带，可选知柏地黄丸。

## J 基层中医药适宜技术(20)

# 熏蒸耳压治不寐

季要避风。全身熏洗后皮肤血管扩张，血液循环加快，全身温热出汗，必须待汗干和穿好衣服后再外出，以免感受风寒。

▲药汤温度要适宜，如熏洗时间较短，药汤稍凉，须再加热，持续温热熏洗才能收到良好的治疗效果。

▲夏季要当日煎药当日使用，汤药不要过夜，以免发霉变质，影响治疗效果和发生不良反应。

▲在全身熏洗过程中，如患者感到头晕不适，应停止洗浴，卧床休息。

▲熏洗无效或病情反而加重者，应停止熏洗改用其他方法治疗。

▲熏洗后的木盆或木桶一定要及时清洗，保持清洁。

▲除夏季外，药物可连续煎煮使

**J 季节养生**

## 天冷御寒多喝粥

●浙江省平阳县凤巢卫生服务中心副主任医师 陈日益

**牛肉粥** 鲜牛肉100克，粳米100克。先把粳米加水适量煮成粥，再将牛肉切为薄片，调味后加入沸粥中稍煮即可，趁热服。此粥健脾养胃，强筋壮骨，温中益气，御寒助暖，适合血管硬化、冠心病、糖尿病患者食用。

**核桃粥** 核桃肉50克，粳米100克，冰糖少许。将核桃肉捣碎与粳米一同煮成粥，冰糖调味。此粥补肾养血，温肺润肠，健脑强体，宜于年老体衰、病后虚弱者服用。

**栗子粥** 板栗15个，粳米100克，冰糖少许。板栗剥壳和粳米一起煮粥，冰糖调味。此粥活血止血，养胃健脾，壮腰补肾，适合肾虚畏寒，腰膝无力者服食，对慢性结肠炎和内寒泄泻等患者也有疗效。

**海米粥** 海米25克，粳米100克。海米与粳米一起煮成粥，冰糖调味。此粥系强壮补精之佳品，宜于肾阳虚所致的阳痿早泄，虚寒体乏及腰膝酸软者食用。

**芪枣粥** 黄芪20克，大枣20克，白米50克。黄芪煎水去渣，加入大枣(去核)，白米同煮粥。此粥补虚益气，固表补中，健脾和胃，宜于气虚而至手足麻木者早餐食用。

## 冬季养生“顺天时”

●黑龙江省中西医结合研究所所长 李显筑

**冬季主封藏** 冬季时令寒冷，主封藏，总的保健原则是封藏固精，疏通血脉。人们应从饮食、运动、药物、心情等多方面综合调整，避免因着凉受寒而致疾病。中医学在长期的临床实践中，总结出了一整套冬季生活起居和调养脏腑的方法。

中医认为，春夏秋冬四时各有其显著特点。春气温，主生；夏气热，主长；秋气凉，主收；冬季寒，主藏。冬天气温转为寒冷，植物枯萎，河流结冰，动物蛰伏，万物封藏。中医经典著作《黄帝内经》中说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，法寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这段话告诉人们，冬季养生要以闭藏为主。此时应当早睡晚起，起床的时间最好在太阳出来之后，穿衣居处应当避寒保暖。此外，冬季还要使精神安定，神志静藏，目的是让人体的阳气收敛于内而不外泄。如果违背这个规律，就容易惹病上身。

**感冒分寒热** 人体抵御外邪的第一道屏障就是肌肤，中医学称之为皮肤腠理。冬季最常见的病邪是风寒之邪，如果衣服单薄或居所寒冷，人体就容易感受风寒之邪的侵袭，而患风寒感冒。感冒有风寒、风热的区别，中药

气候非常寒冷，应及时添加衣物保暖，保暖防寒则可顾护阳气。由于体温比体温度低，手脚温度也比体温低，所以，冬天穿棉鞋或毛皮鞋、戴手套防冻最重要，尤其老年人和婴幼儿抵抗力差，要穿暖防寒，顾护阳气。

**温补食物可补阳** 在冬季应多吃甘温益气的食物可补阳气。冬天吃羊肉可温补阳气，祛散寒邪。以及狗肉、老母鸡、鳝鱼、葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。慎食或禁食生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

王不留行子的耳穴的耳郭正面和背面，或用食指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳郭正面，一压一松地垂直按压耳穴上的药丸，以感到胀而略感沉重刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2分钟左右，每天3~5次。双侧耳穴轮流使用，2~3天1换。

**禁忌症**

▲耳郭局部有炎症、冻疮或表面皮肤有溃破时禁用。

▲过度饥饿、疲劳、精神高度紧张者禁用。

▲有严重心脏病、高血压病患者及孕妇禁用。

**注意事项**

▲耳廓暴露在外且血液循环较差，皮肤受损感染后易波及软骨，严重者可致软骨炎症，故治疗前必须严格消毒。

▲年老体弱者宜卧位，用弱刺激按压法。

▲温热天气耳穴压丸留置时间不宜过长，1~2天一换。

▲对普通胶布过敏者改用脱敏胶布。

用2~3天。

**J 耳压疗法**

治则：解郁降火、养心宁神。

取穴：皮质下、神门、心、交感。

配穴：郁火扰心加肝、枕、角窝上；

脾胃不和加脾、胃、大肠；心胆气虚加胆、胆。

操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者在感到受压处明显疼痛时及时告知或医生根据患者皱眉反应作出判断。这些压痛点就是耳压治疗的准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行子后，用拇指、食指尖或指腹相对置于患者贴有

王不留行子的耳穴的耳郭正面和背面，或用食指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳郭正面，一压一松地垂直按压耳穴上的药丸，以感到胀而略感沉重刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2分钟左右，每天3~5次。双侧耳穴轮流使用，2~3天1换。

**禁忌症**

▲耳郭局部有炎症、冻疮或表面皮肤有溃破时禁用。

▲过度饥饿、疲劳、精神高度紧张者禁用。

▲有严重心脏病、高血压病患者及孕妇禁用。

**注意事项**

▲耳廓暴露在外且血液循环较差，皮肤受损感染后易波及软骨，严重者可致软骨炎症，故治疗前必须严格消毒。

▲年老体弱者宜卧位，用弱刺激按压法。

▲温热天气耳穴压丸留置时间不宜过长，1~2天一换。

▲对普通胶布过敏者改用脱敏胶布。