

# 中医

## 周刊

浔阳晚报汇生活



2019年1月9日 星期三 责编 陈宇 校对 李琳红 版面统筹 朱守敏 13979214481 投稿邮箱:386216915@qq.com

总第143期

## 浅谈养好身体十大黄金三角区

我们人体存在诸多三角区,其中有十个非常重要的三角区,它们是脏器、血管、神经、穴位的集合地,是人体重要的功能区域,这些部位一定要小心保护好了。

□ 名老中医 张勋友

### 5个危险三角区

#### 颈部金三角:怕受寒

颈三角区在后脖子的枕骨下,包括第一颈椎和第二颈椎,此区域是众多神经和血管必经道路,颈椎相关性疾病常是这里出了问题,严重起来可导致耳聋、瘫痪、中风等症。

**保护方法:**常前、后、左、右活动脖子。睡觉时,不要睡太高的枕头,一个拳头高即可。不要对着脖子直吹空调,以防寒湿侵入,引起酸痛,天冷要戴着围巾,不要让脖子裸露在外。

#### 肩部金三角:怕重

肩部金三角,是肩部和背部蝴蝶骨构成的左右两个肩三角,被三角肌包围着。

#### 脘三角:治关节疼痛

脘横纹内侧有两个肌腱,叫半肌腱、半膜肌肌腱。外侧有一个股二头肌肌腱。这里的穴位有阴谷、委阳、委中、浮郄,是足太阳膀胱经和肾经经过的地方。记不住穴位,只要点揉这个三角区。

**功效:**膝关节的病,用手揉这几个穴位可以消肿。平时作为预防,也可以用大拇指点揉。拇指点揉脘三角,可以消除膝盖肿胀,对于腰背疼痛、风湿类风湿性关节炎、关节扭伤以及其他原因所导致的膝关节疾病具有良好的治疗效果。

#### 足三角:补肾治虚

这个三角区内,除了三阴交以外,都是足少阴肾经的穴位,这个区是补肾的

因肩部肌肉劳损引发的肩周炎等慢性炎症,都是对肩三角区保护不当造成的。

**保护方法:**背包别太重,最好双肩背;久坐后活动肩关节,可做摆臂运动、双臂大绕环。如肩部肌肉已劳损,不要提重物等。

#### 膀胱金三角:怕憋尿

膀胱三角区在膀胱底部,一般膀胱炎、膀胱结核多发生在此。如出现尿不出来、排尿次数增多,可能是此三角区肌肉松弛,或感染病菌了,夏天应重点防护。

**保护方法:**尽量多喝水,以对膀胱的毒素起到冲刷作用,每天不少于1500毫升。不要憋尿,保持尿道口卫生、清洁。

#### 生殖三角区:怕感染

### 5个能治病的三角区

别好的地方。用拇指在这个区域内点揉,发现哪个地方疼就揉。

**功效:**可以有效地补肾,对于中老年人出现的肾虚症状,如糖尿病、五心潮热、失眠等都有明显的疗效。还可以缓解女性更年期的症状。

#### 锁骨三角区:补肺气

手叉腰,肩前倾,可摸到身体下凹的一块为锁骨三角区,构成的三角形又叫锁骨下窝。其上有气户、云门、中府穴。

**功效:**这三个穴位组成的三角区对我们呼吸功能有非常好的调节作用。肺主皮毛,肺经由内向外出于这个位置,肺脏受伤了以后,热毒会通过经脉反映到皮肤表面。通过肩三角区域的皮肤状况可以判断呼吸系统的功能,点按锁骨三角区可

这个三角区包含了全部的生殖器官,且长期处于阴暗、潮湿的环境中,容易滋生细菌。

**保护方法:**务必要注意卫生,勤换内裤,如厕前要洗手。

#### 脸部三角区:怕挤伤

面部静脉是唯一一条没有静脉瓣的静脉,由于面部静脉的特殊结构,血液除了会正常向下流动到颈部静脉,还会向上流到颅内。

**保护方法:**脸上长了痘痘,千万别用手去挤,不然手或痘痘周围皮肤上的细菌、灰尘很容易随之进入血液,沿着静脉网络四处流窜,最易造成眼睛和鼻子等器官感染,严重者还会引发颅内感染而危及生命。

以排除肺热,也可有助于补肺气。

#### 膝三角:清血泄心火

位于膝盖前面的内侧上方,先把腿曲成90度,脘窝横纹的内侧端,向上骨头下方有一窝(曲泉穴),再往上肌肉高起的位置一按(血海)再往大腿上一指宽(百虫窝)。

**功效:**磨擦膝关节的内侧三角形区域,可以调节血液循环,治疗气血不畅造成的皮肤瘙痒,因下焦湿热面造成的外阴瘙痒、白带异常等症状。长期磨擦掌心的穴位,可达到泄心火去烦躁的作用。

#### 手背三角区:治疗手麻

手背上食指和拇指交界的三角区,经常按揉可以治疗热病及指痛麻木等症。

## 浅谈消化性溃疡的治疗原则

□ 名老中医 张火喜

临床中经常有患了消化性溃疡的病友在治疗过程中,频繁更医,还是反复发作,久治不愈。殊不知既然患上了消化性溃疡,就必须找到自己信赖的专科医师,按疗程服药,医生需要制定一个治疗方案,虽然用药有不同,但原则是一致的,具体包括以下几个方面:

(1)减轻痛苦,尽快缓解症状:治愈溃疡需要4~8周,缓解症状却不需要这么长时间,要做到:休息好。暂时从紧张的生活和工作中退出。按要求正规服用抗溃疡药物。对主症进行治疗。

(2)及时就诊,正规治疗:一旦确诊为消化性溃疡,应及时到医院消化科就诊,这样可以尽早治疗,还可以防止因治疗不及时或不正确而出现出血或穿孔。不要自己到药店买药吃,也不要见什么药就吃什么药,正规治疗比自己服药效果好得多。什么是正规治疗呢?一般而言有三个方面:

**正确的方案:**确定一个合适的方案并坚持治疗。现在治疗溃疡的药物相当多,根据个人情况,由医师指导选择其中3~4种即可。

**调摄:**注意精神、饮食、体力等方面的调理,配合药物治疗。及时复查;通过复查来判定疗效。临床症状只能反映疗效的一个方面,每个人对某种药物的敏感性可能不一样,所以症状减轻程度并不完全与溃疡愈合程度成正比,只有通过复查胃镜才能明确疗效怎样,从而决定下一阶段的治疗,或巩固治疗,或更换药物。

(3)按时复查:一般溃疡经过4~8周的系统正规治疗可以治愈,确定治愈是根据胃镜或钡餐复查结果而定。临床症状消失不等于溃疡已治愈,而有轻微不适不等于溃疡未愈,因为有的人可能同时伴有慢性胃炎。溃疡按时复查还有另一方面的价值;防止漏诊某些极早期的胃溃疡癌变。

(4)防治并发症:有些病人错误地认为溃疡治愈了就不再管它,重新吸烟、酗酒、紧张、过度疲劳。其实,溃疡治愈后复发率是相当高的。如何防止溃疡复发不仅仅是医师的事,更需要病人的配合。

本人专业治胃五十余载,主张以中药汤剂配合中药散剂,幽门螺杆菌(HP)阳性者,

再加用抗HP的三联方案,标本兼治,促进溃疡愈合,减少溃疡复发。

#### 本人经典案例:

江某(女),56岁

初诊:2004年9月15日

主诉:病员有胃病史十余年,多次胃镜诊断为“十二指肠球部溃疡、慢性浅表性胃炎”。近二月恶心呕吐,食欲不振,常自汗出,倦怠无力,大便不畅。

诊查:舌质淡,脉濡弱。

辨证:脾胃气虚,胃气上逆。

治法:健胃益气,和胃降逆。

处方:法半夏10克,干姜6克,茯苓15克,党参10克,炒白术10克,陈皮10克,砂仁6克,牡蛎30克。5剂。

二诊:服上药各症缓解,肢软乏力如前。

处方:黄芪30克,桂枝6克,白芍12克,甘草5克,党参10克,干姜5克,红枣6枚,生龙骨30克,生牡蛎30克。5剂。

三诊:呕吐、自汗向愈,食欲增强,体力恢复。继以自拟2号溃疡散散剂调理而愈。

## 名老中医周之翰、冯家兴

中医治疗

失眠、忧郁症、气管炎、咳嗽、胃肠病、颈肩腰腿痛、风湿类风湿、各种癌症的健康调理

地址:九江十里大道329号  
电话:0792-8183 999

## 老中医张火喜

副主任中医师  
中国当代特色名医

### 专业治胃五十余载

专治 胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

电话:18172915933(微信同号)  
地址:都昌县林业大厦一楼惠民堂  
博客:http://blog.sina.com.cn/dchuimintang

东方针灸康复  
医院

中医康复  
专针灸推拿  
中风湿偏瘫  
颈肩腰腿痛  
风湿类风湿关节炎

针灸康复一科主任 胡利平 针灸康复二科主任 陈尚银  
凭居民医保、社保报销 90%  
24小时 康复热线、微信:18907028210  
地址:九江市十里大道8号(甘棠公园斜对面三中旁)