

中医 周刊

总第272期

2021年9月22日 星期三 责编 陈宇 校对 廖昕 投稿邮箱:386216915@qq.com



晚报汇生活微信

浅谈紫癜的治疗

□ 名老中医 巢中国

病例:

苏某某(女),28岁。

2019年9月10日首诊:双下肢散在性红色隐疹样出血点历2年,初见于右下肢踝关节内侧淡红色铜钱大红圈,好像烫红样。去年4~5月间双下肢开始显现散发性小红点,即皮下出血点,以小腿胫骨内侧为剧,小腿后面较稀疏。其它无啥不舒服。

2011年生小孩时,失血过多而输血。之后,未喂奶,一年未行汛,月经按常规来潮时很少,几月才来一次。食欲尚可,二便正常,脉沉细滑数,舌质红,白薄苔。凉血解毒活血散瘀,选凉血五根汤化裁×10剂。

9月27日二诊:服药后临床表现减退三分之一,久站之后,膝关节酸软、伴双小

腿麻木,偶尔腹泻。脉细数,舌质红。拟前方加木瓜、玄参等×10剂。

10月8日三诊:经服前药临床表现进一步向好,梦多,口干喜饮,四末作冷,小腹偶有下坠感,便溏,久立自觉乏力难支,脉带数舌质红,舌边有齿印,白薄苔。依症必须健脾摄血调经。方选归脾汤与生地茅根汤合方:生地黄、白茅根、苍术、黄芪、当归、炒白术、薏仁米、牛膝、甘草、赤芍、益母草、川芎、旱莲草、女贞子、牡丹皮×10剂。

10月19日三诊:经服上药,脚软好转,月经仍未行,纳可,二便正常,脉细数,舌质红薄黄苔。依前方加减:×10剂。

电话询问:服上药10月21日来潮,皮下出血点消失。

前几天询问:迄今一切良好。

紫癜又称紫斑,是见四肢或全身皮下散发性出血点或瘀斑,是出血性疾病的一种临床表现。凡血管壁通透性或脆性增高,血小板减少,或血液其他成分改变,促使血红蛋白出于毛细血管外,都可形成紫癜。临床上所称的紫癜,一般是指血小板减少性紫癜和过敏性紫癜两类。

本病属于中医“发斑”“紫癜风”“肌衄”等血症病范围。系因外感邪气,络脉受伤,致血不循经,或热邪传里,胃热熏蒸及过食辛辣酒浆、肥甘厚味等发性食物,致胃中伏热,热邪扰动阴血,血液溢于肌肤,或劳倦内伤,病后体虚而脾气受伤,血失统摄,溢于络脉之外而发生紫癜的。

中医治疗大概以解毒凉血益气摄血为主。

初秋补 肾气足 百病除

□ 名老中医 张勋友

人体内的左肾为阳,右肾为阴。左肾司六腑之功能,右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦、滋润、濡养、激发等作用。肾中之元气,又叫元精,是生命的原动力。肾虚则生命力减弱,各种疾病会接踵而来。秋天补肾可为即将到来的严寒冬季打下基础,增强人体抵御寒冷的能力,因此秋季是补肾的好时节。

艾灸穴位保健

人到中年以后,身体机能就开始衰退,为了保证人体正气充足,阳气不亏,进而减少各种疾病的发生,提高生命质量。中医认为,常艾灸并按摩关元穴及腰眼穴可起到补肾的功效。

关元穴“关元穴”位置:脐下四指处。关元穴位于人体“阴脉之海”的任脉,肚脐之下3寸的位置,又称为下丹田,具有培补元气、强壮身体的作用。

腰眼穴“腰眼穴”位置:腰眼穴为经外奇穴,在腰部,第4腰椎棘突下,旁开约3.5寸的凹陷中。中医认为,用掌搓腰眼,不仅可疏通带脉和强壮腰脊,而且还能起到聪耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。中年人经常搓腰眼,到了老年可保持腰背挺直,还能防治风寒引起的腰痛症。

睡觉补肾

睡觉补肾最出奇效,但一定要懂得方法及注意事项,方能领受其妙。怎样睡觉最补肾呢?有两种方式:一是还阳卧,二是混元卧,一起来看看吧。

还阳卧 身体自然平躺,髋关节放松,腿似环,两脚心相对,脚后跟最好直对着会阴(如果能顶着会阴最好)两手心放于大腿根部附近,掌心向着腹部。仰卧由于着床面积大,压迫力较小,身体更容易放松,身



体的放松加上一定的姿势,可以很快的把阳气和肾气充盈起来。

混元卧 把还阳卧再提高层次的练法是混元卧。两脚心相对,腿似环,两手重叠或交叉轻轻的放在头上,手心对着头顶百合。这个姿势既能补肾气又可放松头部,对失眠、神经衰弱有较好的治疗效果。上面两臂围成一个圈,可以使肾气不往生殖器上走,而是拉到中脘的深处;下面两腿围成一个圈,有利于周身气血沿腿循环到身体的当中。这两种姿势,都会拉紧肝经和肾经,起到锻炼肝经和肾经的。大家不妨试试。

其他补肾的保健动作

热水泡脚:泡脚可以改善全身血液循环。泡脚以木盆为好,泡脚水以40摄氏度为宜,每次泡脚以15~30分钟为佳。功效:经常泡脚可以改善身体的血液循环,达到滋养肾脏和肝脏的目的。

用脚后跟健走:尽可能的迈开大步,脚后跟先着地,走路的时候要注意不要弯曲膝盖。另外腿往前迈步的时候,脚尖要伸直,就好像在踢球一样。前脚在落地的时候,后脚脚尖要踮起来。每天有时间的可以将休

闲的散步变成大步走练习即可。功效:用脚后跟先着地的走路方法,实际上是刺激了肾的穴位,可以有效的防止骨质疏松症。

深呼吸:选择空气清新环境,尽量用鼻子吸气,呼吸要保持柔和、缓慢、均匀、深长。每次的深呼吸以6次为一组,然后就可以平息调整,然后再做。功效:深呼吸可以让肺部的空气得到更换,每次的深呼吸之后可以促进体内废气的排出,新鲜空气的吸入,头脑更加清醒。

握固:将大拇指扣在手心中,指尖位于无名指的根部,然后屈曲其余的四个手指,稍稍的用力,整个动作感觉就好像在握紧一个宝贝一样,力度控制适宜即可。日常闲来无事的时候,例如走路、坐车、发呆、闲聊、看电视等等事件都可以练习。功效:握固这个动作可以将精气神在体内。

提踵颠足:提踵的时候以五个脚趾抓地,两腿并拢,同时提肛收腹,肩部要向下沉,立项竖脊,百会上领;向下颠足的时候,身体放松,轻轻地咬牙,可以先慢慢地下落一半,然后轻轻地震动地面。功效:提踵可以牵拉腰背腿部的膀胱经和肾经,轻震地面则可以按摩到五脏六腑。

浔阳晚报 历届名老中医展示

万剑斌

擅长领域:风湿免疫、内科、杂症

李诗坚

擅长领域:骨伤科

何福祥

擅长领域:腰椎间盘突出、骨伤、推拿

周之翰

擅长领域:内科

梅金光

擅长领域:面瘫、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎

黄绍忠

擅长领域:腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生

王华南

擅长领域:骨伤科的常见病

赵国华

擅长领域:骨伤、推拿、风湿

黄沛林

擅长领域:中医全科、关节疼痛、咳嗽、痤疮等

黄问淼

擅长领域:针灸、针刀

雷在高

擅长领域:坐骨神经、类风湿

蔡锦芳

擅长领域:自身免疫性疾病、皮肤病、蛇伤

晚报咨询电话:

13979214481(朱先生)

中国医药集团
国药控股九江有限公司浔阳大药房

关爱生命 呵护健康

电话: 0792-8213227
地址: 浔阳区九龙街步红花园东区3幢121号

江西黄庆仁棧华氏
大药房有限公司九江分公司

传承百年 相伴健康

咨询电话:0792-8224776

赵医生大药房
ZYS PHARMACY

关爱从未停顿·健康就在身边

为您的健康保驾护航!

健康咨询电话:15270288044

中药铺子

看中医 抓中药
就到中药铺子

马狮店:18979206856
德化店:18907027031
石化店:18979206859