

中医养生

跟我识中药

# 万物初盈满 艾灸正当时

随着小满节气的到来,降水进一步增多,人体很容易受到湿邪的影响而感到不适,艾灸成为此时人们保健养生的好选择。运用艾灸方法养生,其重点是艾灸或按揉上巨虚、梁丘、脾俞等穴位,可祛湿气、健脾胃。患有慢性肠胃炎的朋友以及脾胃虚弱的小儿一定要把握好这个节气艾灸,可以改善肠胃功能。

## 一、穴位的位置和治疗功效

1. 上巨虚属于足阳明胃经的穴位,位于小腿部外侧,犊鼻穴下6寸,胫骨前嵴旁开一横指,为大肠腑的下合穴,具有通调肠腑、理气和胃的作用。艾灸本穴可治疗大肠病、胃腑病和下肢足阳明经循行路线上之

病。

2. 梁丘属于胃经的郄穴,位于大腿前外侧膝盖上,当髌前上棘与髌底外侧端连线上,髌底上2寸。临床上郄穴常用于治疗本经循行部位及所属脏腑的急性病症,同时还可健脾胃。本穴对于急性胃肠痉挛、胃痛具有较好的治疗效果。

3. 脾俞归属于足太阳膀胱经,是脾脏的背俞穴,位于第11胸椎棘突下,旁开1.5寸。本穴可以健脾益气,除湿和胃。艾灸本穴可以预防夏季暑湿犯胃,增强脾脏运化水湿的功能,从而预防脾胃类疾病的发生。

## 二、理疗方法

按摩手法:用手指指尖点按梁

丘、上巨虚2至3分钟,一天一次,可以健脾益气、化湿和胃,从而提高机体抵抗力。

艾灸疗法:用艾条温和灸治脾俞5至10分钟,一天一次,可以健脾祛湿,预防暑湿之气侵犯脾胃。

## 三、日常饮食调理

小满时节气温较高,湿度大,此时,湿气在人体内部潜伏着,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,易引发各种疾病。脾主运化水湿,脾胃功能好,就能去除多余的湿气。平时可以多吃些健脾、利湿的食物,如红小豆、丝瓜、山药等,减轻肠胃负担。

(周口市中医院治未病科 张珂畅)

## 中药传说之升麻



从前,有一户赵姓人家,爹在外做小买卖,娘在内持家,女儿青梅帮别人洗衣服补贴家用,日子虽然清苦,倒也和美。不料青梅娘得了子宫脱垂病,没几天竟卧床不起,不能进食,面色苍白。青梅父女急得像热锅上的蚂蚁,请郎中治疗也没见好转,青梅娘就快要不行了。

一天,青梅对双眉紧锁的爹说:“爹,发愁也没有用,这样吧,我们贴个告示,谁能治好娘的病,我就嫁给他。”青梅爹十分吃惊:“女儿呀,婚姻大事岂能儿戏。”青梅劝道:“家中贫苦,我们没有钱给娘治病,娘劳苦一生,我们可不能让她就这么走了。我已经决定了,不论富贵贫贱,残老鳏丑,只要能治好娘的病,我就嫁给他。”青梅爹看看女儿,想想日子一贫如洗,只得同意了,便贴出了治病招亲的告示。

当天晚上,青梅梦见了一位老神仙对她说:“青梅呀,你救母的一片孝心感动了上苍,玉帝派我告诉你,‘竹马来日,洞房花烛时’,切记!”青梅醒来后百思不得其解。

这天晚上,一个以采药为生的穷苦青年也梦见一位老神仙对自己说:“牢记‘竹马来日,洞房花烛时’,快上山挖仙药,能成就好姻缘。”第二天,他就看到了青梅家治病招亲的告示。于是,他立刻背上药篓去找竹马。不久,他在一片野草下发现了跟传说吻合的棕黑色竹马,便急忙挖出来,给青梅家送去。青梅娘喝了几天用竹马熬的药后,病渐渐地好了起来。

于是,青梅和那位青年成了亲,一家人恩恩爱爱,过着幸福生活。人们由此知道了竹马的神奇功效,一传十,十传百,天长日久,竹马被传成了升麻,就作为一味中药名传了下来。

本品为毛茛科植物大三叶升麻、兴安升麻或升麻的干燥根茎。秋季采挖,除去泥沙,晒至须根干时,燎去或除去须根,晒干。

【性味与归经】辛、微甘,微寒。归肺、脾、胃、大肠经。

【功能与主治】发表透疹,清热解毒,升举阳气。用于风热头痛、齿痛、口疮、咽喉肿痛、麻疹不透、阳毒发斑、脱肛、子宫脱垂等病症。

【用法与用量】3g~10g。

(供稿:周口市中医院主管中药师 曲永红)

每周一方

## 清肺利咽茶

组成:桔梗 15g、桔红 10g、薄荷 5g、麦冬 10g、乌梅 3g、甘草 6g、胖大

海 3g。

用法:泡水饮服。

主治:肺阴不足引起的咽干、咽痒、干咳、少痰等症。

名医讲堂

## 关于肺癌 你了解多少

近年来,肺癌的发病率在全球范围内呈上升趋势。2020年中国国家癌症中心发布的全国癌症统计数据报告显示,肺癌的发病率和死亡率均排第一位。今天,我们就从中西医两个方面一起了解肺癌的有关知识。

### 一、什么是肺癌

中医:肺癌是由于正气内虚,邪毒外侵,痰浊内聚,气滞血瘀,而致癌毒阻结于肺,肺失肃降,以咳嗽、咯血、胸痛、发热、气急为主要临床表现的恶性疾病。

西医:肺癌又称为原发性支气管肺癌,是起源于支气管黏膜或腺体,是最常见的肺部原发性恶性肿瘤。根据组织病理学特点不同,可分为非小细胞癌和小细胞癌。

### 二、肺癌的致病因素是什么

中医讲肺癌之病因,不外乎内因和外因。内因就是虚,所谓“风雨寒热不得虚,邪不能独伤人”。外因多为风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪气,凡体虚者被六淫之邪所侵,即可积久成病。

西医方面认为的致病因素:

1.吸烟:吸烟导致肺癌已是医学

界公认的事实。烟草中含有多种致癌物质,其中,被动吸烟或环境吸烟也是肺癌的病因之一。

2.职业致癌因子:目前已确认的导致人类肺癌的职业因素包括石棉、砷、铬、电离辐射和微波辐射等。

3.空气污染:既包括室内装修产生的有毒气体、烹饪时厨房产生的油烟等室内空气污染,也包括室外大气污染。

4.饮食习惯:研究表明较少食用含β胡萝卜素的蔬菜和水果,肺癌发生的危险性升高。

5.内在因素:如家族遗传易感性、免疫力低下、代谢和内分泌功能失调等。

### 三、肺癌的治疗方法有哪些

中医:根据病位、病性,分期辨证治疗。疾病早期表现为邪实为主,正气尚可,可与邪气相抗争,故治疗应以祛邪为主。疾病中期,经过积极的抗癌治疗,邪气已减大半,但此时正气已显不足之象,正气无法抗邪外出,故治疗祛邪与扶正兼顾。疾病晚期,经过长时间的抗癌治疗,各种治疗方案对人体正气损伤很大,患

者多表现为一派虚弱之象,故治疗以顾护正气为主,兼以祛邪。

西医:肺癌目前有效的治疗方法有很多,治疗方法要根据患者的分期、肿瘤类型、个人选择或健康状况等确定,通常会联合使用。

肺癌早期阶段,可以手术治疗。部分患者术后需要采用辅助治疗如化疗、放疗、靶向治疗等手段来减少肿瘤复发,从而使更多的肺癌病人延长生存,保证生活质量。

即使不能手术的晚期肺癌病人,通过化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等手段,也可以获得较长的生存期。

名医简介:贾亚辉,周口市中医院肿瘤科副主任医师,中华医学会会员、中国抗癌协会会员、中国老年医学协会会员、河南省医学会放射肿瘤治疗委员会委员、周口市中西医结合学会肿瘤专业委员会常务委员。擅长常见恶性肿瘤尤其是食管癌、肺癌、乳腺癌、直肠癌等胸部、盆腔肿瘤及鼻咽癌、喉癌、下咽癌等头颈部肿瘤的放疗及综合治疗。

协办单位

周口市中医院