

中医养生

中医督灸 用“艾”守护您的健康

督脉，总督一身之阳经，可沟通全身经络，称为“阳脉之海”。中医古籍《黄帝内经》记载，“督脉生病话督脉，治在上，用骨、针、药熨”“病在骨者取督脉”“病虚寒者药灸之”。

什么是督灸

中医督灸，是将药粉、姜泥、艾绒依次放置在督脉的脊柱段上烧灼温熨，借助灸火的温和热力以及药物作用通过经络传导，达到温肾壮阳、强筋壮骨、健脾利湿、活血祛瘀、通痹止痛、扶正祛邪、治病求本的作用。

哪些人群适合督灸

1. 呼吸系统疾病患者：患反复感

冒、哮喘、慢性咳嗽、支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复发作的呼吸道感染等人群。

2. 消化系统疾病患者：患慢性胃炎、慢性肠炎、成人脾肾阳虚导致的消化不良、大便溏薄等人群。

3. 妇科疾病患者：患下焦虚寒、宫寒、痛经、月经不调、带下量多等人群。

4. 痹症患者：患风湿、类风湿性关节炎引起的颈、肩、腰、腿疼痛等人群。

5. 患免疫功能低下及阳虚体质、气虚体质的亚健康人群等。

督灸注意事项

1. 注意保暖，督灸后宜饮适量温

开水，以助排毒。

2. 督灸后 24 小时内不可洗澡、不可饮酒。

3. 督灸后如果出现疲劳乏力、精神不济，属正常现象，此时身体在进行休整，可稍事休息，不必紧张。

4. 督灸期间忌食腥、膻、辛、甘、油腻、寒凉之品，如酒类、水产品、羊肉、鸡肉、狗肉，黄瓜、韭菜、香菜、辣椒等。

5. 如有小水泡、发痒、疼痛等症状，为正常灸疗反应，不必惊慌，严重者请到医院处理。

(供稿：周口市中医院肝胆脾胃三病区 王娟)

跟我识中药

中药传说之贝母



从前，有一个得了肺病的女子，因为身体虚弱，每次生孩子都会晕过去。而当她苏醒时，孩子已经死了。她连生三胎都是这样，公婆和丈夫十分苦恼。

一天，算命先生从门前经过，婆婆就叫他给儿媳算命。算命先生说了一堆生辰八字之类的话，最后说要想胎儿活命，必须等胎儿一出生，就抱着胎儿往东跑向海岛上，这个孩子的命才能保住。

家人信以为真，等到女子又生产时，家人便按照算命先生的嘱咐，带着孩子往海岛方向跑，可依然没有成效。

一家人此时都没了主意，围坐在一起抱头痛哭，这时正好有个医生从门口经过。他听见屋里声响太大，便走进去看发生了什么事。这家人便说了事情的原委，只见医生走到产妇面前观察了一阵子，然后对他们说：“产妇是因为有病导致晕倒，想要生下的孩子是健康的，就不能按照算命的法子来。我现在有个法子，你们只要挖到这种草药，然后让产妇连吃 3 个月，吃完后保管她能给你们添个大胖小子。”说完，医生还具体描述了这种草药的形状等特征。

自此，丈夫每天勤快地上山采药，采完药就熬给媳妇喝。没过多长时间，女子竟然又怀孕了，之后果然生下一个大胖小子，而且这次大人、小孩都健健康康。喜得儿孙的一家人到医生家道谢，想打听这味神奇的草药叫什么名字。但医生也不知道它的名字。这时，只听喜得贵子的女子说：“这个孩子是我的宝贝，我这个当母亲的这次也安全，并没有晕过去，我看这味草药不如叫贝母吧！”在场的所有人都同意了这一提议，自此，贝母这个名字就流传下来了。

本品为百合科植物川贝母、暗紫贝母、甘肃贝母、梭砂贝母、太白贝母或瓦布贝母的干燥鳞茎。按性状不同分别习称“松贝”“青贝”“炉贝”和“栽培品”。夏、秋两季或积雪融化后采挖，除去须根、粗皮及泥沙，晒干或低温干燥。

【性味与归经】苦、甘，微寒。归肺、心经。

【功能与主治】清热润肺，化痰止咳，散结消痈。用于肺热燥咳、干咳少痰、阴虚劳嗽、痰中带血、瘰疬、乳痈、肺痈等症。

【用法与用量】3g~10g。研粉冲服，一次 1g~2g。

【注意】不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用。

(供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红)

每周一方

健脾止泻(食疗方)

组成：茯苓 50g、炒薏苡仁 50g、山药 50g、莲子 50g、炒芡实 50g、鸡内金 10g、大

枣 20g。

用法：打碎成粉，每日两次糊粥食用，每次 10g~20g。

功效：用于脾虚引起的腹胀、大便不成形、大便次数多等症。

名医讲堂

不要让肺结节成为“心结”

近年来，随着人们保健意识的增强，以及 CT 扫描在日常检查中的普及，越来越多的无症状肺结节被发现。实际上，肺结节并不一定等于癌症，正确认识和正确处理肺结节非常重要。

肺结节并不是一个具体的疾病的名称，而只是个影像学名词。临床上和影像上把直径小于或等于 3 厘米的局限性类圆形或圆形肺部阴影称为肺结节。其中，直径小于 5 毫米的定义为微小结节，直径为 5 毫米~10 毫米的定义为小结节。2 个以上的结节叫做多发结节。有的肺结节看起来比较朦胧，叫作磨玻璃结节；有的看起来非常清晰，叫作实性结节；两者之间的叫作混合玻璃结节。

若人们在体检中发现肺结节，不要紧张，不要乱吃散结的药物、保健品以及代茶饮等，一定要先找专业的医生判断。其实，大部分肺部小结节是良性的，可能是曾经感染肺炎、肺结核或外伤等

痊愈后留下的瘢痕，也可能是感染性或非感染性肉芽肿以及良性肿瘤等，并不是肺癌。要科学认识肺结节，正确对待，不要过度焦虑，增加心理负担。

形成肺结节的高危因素比较多，人们想要保护好自己的肺，就要养成健康的生活方式、良好的生活习惯，健康饮食、戒烟戒酒，保证高质量的睡眠以及良好排便习惯。

我国传统医学认为肺结节的致病因素有内因和外因。内因即正虚，与素体禀赋不足、脾肺肾虚、饮食失节、劳逸失调、情志内伤有关。外因即邪实，与外邪六淫（风寒暑湿燥火）袭肺，烟毒、雾霾、生活辐射等有关。正气亏虚，肺脾肾气虚，气血阴阳失调，脏腑功能紊乱，邪毒乘虚而动，扰其气机，致使肺失宣降、气血运化不畅，痰毒内生，日久蕴结于肺。肾精不足，肾失主水，中焦脾土不运，脾不化湿，水湿内停，“脾为生痰之源，肺为储

痰之器”，久而湿毒留滞于肺，肝气郁结，肝失疏泄，气滞血瘀，易致痰毒蕴结为病。中医治病强调从本治疗，从引起肺结节的原因去治疗，辨本虚为主还是邪实为主，以及什么原因引起的邪实，通过辨证，对症给予处方治疗，清除结节在体内形成的基础，从而从根本上解决问题。

西医临床上没有治疗肺结节的特效药。因此，中医药在该病的治疗、调理中发挥着不可替代的作用。如果是微小结节，不要过度恐慌，不需特殊治疗。对于肺小结节以及直径 1 厘米~3 厘米的肺结节，应到专业的医院咨询专业的医师，进行中药调理及治疗。

名医简介：孙威，周口市中医院呼吸科副主任、副主任医师、周口市呼吸专业委员会委员，从事临床工作十余年，发表论文 7 篇，擅长中西医结合治疗呼吸系统疾病。

协办单位

周口市中医院