

## 中医养生

## 咳嗽不止？快试试中医拔罐疗法

无论是新冠病毒还是普通感冒，呼吸道感染的症状之一就是咳嗽，即使“转阴”，部分人仍会咳嗽一段时间。面对新冠病毒感染，中医非药物疗法，也可缓解相应的症状，其中咳嗽就可以采用中医拔罐疗法。拔罐疗法，古称“角法”，最早记载于《五十二病方》中。千百年来拔罐疗法不断发展，临床治疗病症范围已发展到包括内、外、妇、儿、皮肤、五官等科百余种

病症。

**主要功效**

主要作用为通经活络、行气活血、消肿止痛、温经散寒、祛风除湿及提高人体的全身免疫力等。

**操作方法**

选穴：大椎、风门、肺俞、膏肓。大椎，在后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中；风门，在背部，第二胸椎棘突下，旁开1.5寸；肺俞，在背

部，第三胸椎棘突下，旁开1.5寸；膏肓，在背部，第四胸椎棘突下，旁开3寸。

1. 留罐：又称坐罐法，拔罐后将罐留置10分钟~15分钟，罐大吸拔力强的或者皮肤不耐受的适当减少留罐时间，以免起泡损伤皮肤。

2. 闪罐：将罐拔上后立即取下，如此反复吸拔多次，至皮肤潮红为度。须注意所用的罐不宜过大。

**注意事项**

1. 用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。

2. 皮肤有过敏，受术部位皮肤破损等不宜拔罐。

3. 患有出血倾向的疾病，如血友病、血小板减少性紫癜和白血病患者不宜拔罐。

（供稿：周口市中医院康复中心副主任 刘俊宏）

## 名医讲堂

## 肾脏健康科学常识

1. 肾脏最主要的功能是净化血液，排出不要的废物。

2. 肾脏病不少见，是全球得病人数最多的疾病之一。

3. 得肾病跟私生活没关系，性生活和不和谐，跟肾好不好也没有必然联系。

4. 适度的性生活不伤肾。强行把肾和性扯上关系，这是带有偏见又愚昧的看法。

5. 肾病和肾虚没关系，两者诊断标准完全不同。

6. 补肾药是针对肾虚而言，不是肾病，肾病患者千万别瞎补。

7. 肾“透支”了吃什么能补回来？每个人的肾单位为200万左右，因为不可再生，硬化一个少一个。

8. 把加速肾脏衰退的因素及时控制好才是关键：蛋白尿、高血压、高血糖、高血脂等。

9. 腰疼通常不是肾引起的。大部分去肾内科看腰疼的人，肾没问题。

10. 以下是提示肾有问题，最常见的症状：眼睛、颜面或下肢浮肿，泡沫尿，细密且经久不散，尿液频率改变，如夜尿次数多（夜间睡眠被憋醒），尿液颜色改变，如暗红、洗肉水色、浓茶色，尿量改变，突然减少。

11. 小便后，看一眼颜色、性状，如有异常，请留意。

12. 肾病不传染，大部分肾病

也不会遗传。

13. 降压药不伤肾，血压高却不吃降压药，才真的伤肾。

14. 血压高了就吃药，不高不吃，血压反复起伏波动大，对肾伤害大。

15. 血压不高的肾友吃降压药，不是为了降压，而是为降尿蛋白。

16. 反复感染，是诱发肾病加重最常见的源头，如呼吸道感染、急性肠胃炎等。

17. 牙周、肛门这些隐蔽的感染病灶也别忽视，控制感染病灶对减小肾病复发很有帮助。

18. 肾不好引发的最常见后果不是尿毒症，而是心血管病。

19. 戒烟、控血糖、降压、控血脂都有助于预防心血管病。

20. 建议每个人每年体检一次尿常规、血压和血肌酐，关注肾脏健康。

21. 如果你有以下情况，属于慢性肾病的高危人群：糖尿病、高血压、肥胖、痛风及曾经有过急性肾损伤、有肾病家族史、长时间用药史。

22. 尿白蛋白相关化验（临床常用尿白蛋白肌酐比或24小时尿白蛋白定量），比普通的尿常规化验更敏感，适合高危肾病人群的早期筛查。

23. 多数尿检，要求最好用晨尿。

24. 留尿方法也很重要，清洁、中段尿。

25. 抽血查肾功能之前，不要大鱼大肉。

26. 空腹抽血，可以少量喝水。

27. 化验有异常，直接去找专业医生问问。

28. 唯独血肌酐偏高而其他指标正常，不一定是肾不好，也有可能是健身爱好者（服用各类肌酸产品）、体格健壮者、抽血前吃过很多肉类等，而非肾病原因。

29. 血肌酐正常不一定是肾功能正常，尤其是瘦弱、营养不良、老年人群，肾功能已经异常，血肌酐还能保持正常（本文由周口市中医院肾脏病科主任朱健南搜集整理，仅供健康科普使用，不能作为诊断、治疗的依据，请谨慎参阅）。

**名医推荐：**

朱健南，主任医师，周口市中医院肾病科主任、血液透析科主任，兼肾病糖尿病科副主任。1997毕业于河南中医学院，同年入周口市中医院工作，工作和教学创新求异，增补该院多项技术空白。

业务擅长：肾病综合征、慢性肾衰，糖尿病高血压肾病、乙肝相关性肾病及各种药物中毒等。坐诊时间：每周二、四、六全天门诊。地点：周口市中医院门诊二楼八诊室。

## 跟我识中药

## 中药传说之白茅根

张锡纯是河北盐山县人。有一年冬天，他邻村一个20岁的毛姓小伙子得了水肿病，肚子肿得像抱了一个大瓦罐，夜里睡觉不能躺下，一躺下就上不来气。家里人请来张锡纯为他看病，张锡纯问：“你现在感觉怎么样呢？”小伙子说：“只觉得心中发热，小便不利，尿不出来。”张锡纯看了以前医生开的方子，又把了脉，说：“你这是病久阴虚，阴不敛阳，以致虚阳浮越于上。腹部过于肿胀，气息都无容息之地，吸的气几乎不能吸入，所以才发喘。”小伙子听后，连连点头说：“先生说得极是，还望先生救我。”

张锡纯就叫他家人到野外刨开冻地，找新鲜的白茅根。每天用切碎的鲜白茅根6两，水3大碗，放在砂锅中稍微煎一沸，就放在火炉旁。后用火炉的余温徐徐温之，待过半个小时左右放在火炉上稍煎一沸，再放在火炉旁，直到这切碎的白茅根全部沉入水底。

这时可得到清汤两大碗，为一日的药量，徐徐当茶温饮。再用生车前子数两，炒至微熟，捏着放口里嚼，当瓜子吃。夜间睡醒了也这样，不要间断。就这样，小伙子按照张锡纯说的，吃了一昼夜，大约吃了七八钱后，感觉小便通畅，能尿出来了，可腹部按着还是很胀很硬。张锡纯就又想了一个妙招：用大葱的葱白3斤，切成细丝，在锅中炒，稍放一些醋，但不能炒熟，趁热将其用布裹住，放在肚脐上热熨，如果凉了，再放在锅中稍加一些醋炒，再热熨，从晚间熨到临睡时，一夜小伙子小便十余次。第二天，小伙子的腹部就像平常的一样了。

本品为禾本科植物白茅 Imperata cylindrica Beauv.var. major (Nees) C. E. Hubb. 的干燥根茎。春、秋二季采挖，洗净、晒干，除去须根和膜质叶鞘，捆成小把。

白茅根活性成分主要有糖类、三萜类、有机酸类、黄酮类、甾醇类等，具有抗氧化、抗炎、抗肿瘤、免疫调节、止血、调节脂质代谢等药理作用。

【性味与归经】甘、寒。归肺、胃、膀胱经。

【功能与主治】凉血止血，清热利尿。用于血热吐血，衄血，尿血，热病烦渴，湿热黄疸，水肿尿少，热淋涩痛。

【用法与用量】9g~30g。

（供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红）

## 每周一方

## 利水消白散

治法：健脾利湿，消浊升清。

方药组成：太子参15克，

生黄芪30克，淮山药20克，炒白术10克，生薏苡仁30克，茯苓皮30克，猪苓15克，白花蛇舌草12g，续断

15克，桑寄生15克，杜仲20克，车前草10克，白茅根20克，金樱子15克，芡实20克。

## 协办单位

## 周口市中医院