

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，中医非药物治疗法，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

- 肾脏最主要的功能是净化血液，排出不要的废物。
- 肾脏病不少见，是全球得病人数最多的疾病之一。
- 得肾病跟私生活没关系，性生活和和谐，跟肾好不好也没有必然联系。
- 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。
- 肾病和肾虚没关系，两者诊断标准完全不同。
- 补肾药是针对肾虚而言，不是肾病，肾病患者千万别瞎补。
- 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。
- 把加速肾脏衰退的因素及控制好才是关键：蛋白尿、高血压、高血糖、高血脂等。
- 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。
- 以下是提示肾有问题，更常见的症状：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。
- 小便后，看一眼颜色、性状，如有异常，请留意。
- 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 年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，切做细丝，在锅中炒，稍放一些醋，但不能炒熟，趁热将其用布裹住，放在肚脐上热敷，如果凉了，再放在锅中稍加一些醋炒，再热敷，从晚间敷到临睡时，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