

脚踝扭伤，试试中医外治法

◎四川天府新区人民医院 杨杰

踝关节损伤，作为日常运动与生活中的常见伤害，时刻威胁着我们的健康。幸运的是，中医治疗以其深厚的理论与独特的方法，为踝关节损伤的康复开辟了新路径。本文将详细介绍中药泡脚、中药外敷、针灸治疗、推拿按摩和艾灸温热这四种中医康复方法，为您的科学康复之路提供指引。

中药泡脚：舒缓肿痛，重启恢复之旅

中药泡脚，是中医治疗踝关节损伤的传统良方。通过特定中草药配方的浸泡，药物有效成分能渗透皮肤，直达病灶，有效舒缓肿痛，加速恢复。红花、川芎、艾叶等药材，以其活血化瘀、消炎止痛的功效，成为泡脚方的常客。红花活血化瘀，川芎行气活血，艾叶温经散寒，三者合力，共筑康复之基。

泡脚时，水温宜控制在40~45℃，时长约20~30分钟，每

日或隔日1次，连续1周，根据个人情况灵活调整，让双脚在药香与温暖中重获舒畅。

中药外敷：活血化瘀，促进恢复

中药外敷作为一种传统的中医治疗方法，通过将具有特定功效的中药制成糊状或膏剂，直接贴在患处进行治疗。对于脚踝扭伤，一些具有活血化瘀、消肿止痛功效的中药，如红花、三七、透骨草、伸筋草和乳香等，都是不错的选择。这些药物能够促进局部血液循环，改善组织营养状态，从而达到缓解疼痛、促进恢复的目的。

在使用中药外敷时，需要注意以下几点：首先，确保对所用中药无过敏反应；其次，外敷时间不宜过长，以免对皮肤造成刺激；最后，若扭伤严重或症状持续不减，应及时就医，以免延误治疗。

针灸：精准施针，唤醒自愈之力

针灸治疗，以其精准与高效，成为踝关节损伤康复的又一利器。昆仑穴、太溪穴、三阴交穴等，这些与踝关节功能紧密相连的穴位，在针灸师的巧手下被一一唤醒。昆仑穴舒筋活络，太溪穴滋补肾阴，三阴交穴调理肝脾肾，三者协同，共促气血运行，增强机体自我修复能力。

针灸治疗，每周2~3次，连续4~6周，即可见证显著疗效。针灸师会根据患者的体质与病情，量身定制治疗方案，让每一针都精准有效。

推拿按摩：手法揉捏，解锁关节活力

推拿按摩，以其温柔而有力的手法，为踝关节带来舒缓与活力。揉、捏、按、摩等手法，针对不同部位与症状，进行精准选择与组合。揉法缓解肌肉紧张，捏法消除局部淤血，按法直击痛点，摩法促进

血液循环，四法并用，共筑康复之路。

推拿按摩，每次20~30分钟，每周2~3次，连续4~6周，即可感受到关节灵活性与稳定性的显著提升。在接受治疗时，请保持放松，让每一次手法都能深入肌理，唤醒关节的活力。

艾灸温热：暖意融融，驱散淤滞阴霾

艾灸，作为中医治疗的温热疗法，以其独特的热量与药效，为踝关节带来温暖与希望。足三里穴、昆仑穴等穴位，在艾绒的燃烧下被一一激活，调节气血，促进组织修复。艾条灸适用于大面积治疗，艾炷灸则精准作用于特定穴位，两者相辅相成，共筑康复之桥。

艾灸时，请保持适当温度，避免烫伤。每次15~20分钟，每日或隔日一次，连续7~10天，即可感受到疼痛与肿胀的明显缓解。在接受艾灸治疗时，请保持舒适体位，让艾热充分作用于治疗部位，驱散淤滞，助力康复。

在选择上述这些治疗方法时，请务必选择专业的中医师进行诊治，确保治疗的安全性与科学性。在治疗脚踝扭伤时，还应结合制动休息、合理膳食等其他措施，共同促进恢复。制动休息可以防止踝关节损伤进一步加重，而合理膳食则能补充营养，促进组织修复。☺

调和身心，养护脾胃

◎泸州市龙马潭区人民医院 杨燕

如果把胃比作一个花园，那么中医就像是园丁，根据不同类型的土壤（体质）和气候（症状），采用疏肝、健脾、燥湿、滋阴、清热等策略，精心呵护这片“土地”，使其恢复生机与活力。接下来，让我们深入了解这几种中医治疗方法，找到最适合自己的养护之道。

肝胃不和型：疏肝和胃

肝胃不和型慢性胃炎是一种较为常见的病症，它主要表现为腹部胀闷、疼痛，这些疼痛有时还会蔓延至胁肋部位。此外，患者还常伴有暖气频繁、口干口苦、大便不畅等症状。在中医理论中，这种病症的发生与肝胆功能失调有着密切的联系。

针对肝胃不和型慢性胃炎的治疗，中医主张采用疏肝理气、和胃止痛的方法。常用的中药方剂是柴胡疏肝散加减。这一治疗方法旨在通过调和肝胃之间的关系，缓解患者的不适症状。同时，医生也会根据患者的具体情况进行辨证施治，确保治疗的针对性和有效性。

在日常生活中，肝胃不和型慢性胃炎的患者需要特别注意饮食调理。应选择质软、少渣、易消化的食物，定时定量进食，避免过量或过快进食。此外，还应细嚼慢咽，以减少对胃黏膜的刺激。同时，患者还应避免食用辛辣肥甘、过咸过酸以及生冷的食物，并戒烟酒、浓茶等刺激性饮品。日常生活中，保持心

情舒畅也是关键，可尝试瑜伽、冥想等放松方式。

脾胃虚弱型：健脾养胃

脾胃虚弱也是慢性胃炎的一个常见的中医证型，表现为腹泻、饭后出现腹胀，平常可能会伴有食欲不振、面色萎黄、神疲乏力、形体消瘦等症状。同时，患者还可能出现食欲不振，对食物失去兴趣，腹胀和便秘也是常见症状。健脾养胃是治疗的关键，常用党参、白术、茯苓等药材，以增强脾胃功能。饮食上，选择易消化、营养丰富的食物，如小米粥、山药、莲子，避免过冷、过硬或刺激性食物。定时定量进餐，细嚼慢咽，配合适当的体育锻炼，如散步、太极拳，有助于脾胃恢复健康。

湿热内蕴型：清热燥湿

湿热内蕴型慢性胃炎与饮食不当、环境潮湿有关，症状包括胃脘灼热、口苦口干但不欲饮、小便黄赤等。治疗重点在于清热燥湿，常用黄连、黄芩、茵陈蒿等中药。黄连具有清热燥湿、泻火解毒的功效，能够有效地清除体内的湿热之邪。黄芩可清热燥湿、凉血解毒，对于缓解胃脘灼热等症状有很好的效果。茵陈蒿则擅长清利湿热、利胆退黄，有助于改善小便黄赤的情况。这些中药相互配伍，能够起到协同作用，更好地调

节身体的湿热状态。饮食上，避免酒水、油腻、辛辣、甜腻食物，选择绿豆汤、薏仁粥等清淡利湿食品。保持居住环境干燥通风，定期进行户外活动，如晨跑、登山，有助于排出体内湿气，增强体质。

阴虚火旺型：滋阴清热

阴虚火旺型慢性胃炎表现为胃部隐痛、心烦失眠、手足心热、口干咽燥等。病因多源于长期劳累、精神紧张或病后体虚。治疗强调滋阴降火，常用北沙参、麦冬、玄参、牡丹皮等中药。生活上，患者应该保证充足的睡眠，避免熬夜，因为熬夜会进一步消耗身体的阴液，加重阴虚火旺的症状。在饮食上，患者应该选择一些具有滋阴润燥作用的食物，如银耳、百合、枸杞等，同时避免食用辛辣、煎炸等刺激性食物，因为这些食物会刺激胃黏膜，加重胃炎的症状。此外，患者还可以适当增加饮水量，以帮助身体排除毒素，缓解口干咽燥的症状。同时，练习一些传统的养生功法，如八段锦、太极等，也有助于调和阴阳，平衡身心，从而帮助患者更好地控制病情。

无论肝胃不和、脾胃虚弱、湿热内蕴还是阴虚火旺，中医都能根据个体情况量身定制治疗方案，缓解症状，改善整体状态。中医不仅是医学，更是生活艺术，教会我们在日常生活中寻找平衡与和谐，让胃这片“花园”焕发新生。☺