

中医治疗慢性支气管炎的有效方法

◎四川省宣汉县土黄镇中心卫生院 符纯亮

慢性支气管炎，这一困扰无数人的呼吸系统疾病，在中医眼中，其发病根源深藏于气血运行、阴阳平衡及脏腑功能的失调之中。外感风寒、情志不畅、饮食不节等因素，如同无形的枷锁，束缚了气机的流畅，催生了痰湿的内生，为慢性支气管炎的滋生提供了温床。中医治疗，便是要解开这些束缚，调和气血，平衡阴阳，让机体恢复原有的和谐与活力。

中药：自然之力的温柔抚触

在中医的宝库中，中药以其独特的疗效，成为治疗慢性支气管炎的重要武器。桔梗、百部、葶苈子、紫菀……这些看似平凡的中草药，实则蕴含着不凡的力量。就拿桔梗来说，它仿佛是一位忠诚的卫士，善于祛痰清肺。当慢性支气管炎患者的肺部被痰液所困扰时，桔梗便能发挥其强大的作用，如同一位技艺娴熟的清洁工，将肺部的痰液一点点

地清除干净，让肺部的呼吸道重新变得畅通无阻。百部则像是一位温和的润泽使者，专注于润燥化痰。在干燥的环境中，或者当患者体内津液不足时，肺部容易受到燥邪的侵袭，导致痰液黏稠不易咳出。此时，百部便挺身而出，为肺部送去滋润的甘霖，使痰液变得稀薄，更容易被排出体外。葶苈子像是一把锐利的武器，具有泻肺平喘、利水消肿的强大功效。对于那些因肺气壅塞而导致喘息不止的患者，葶苈子能够迅速打破这种病理状态，让患者的呼吸逐渐平稳下来。同时，它还能帮助消除体内的水湿之邪，减轻肺部的负担。而紫菀，恰似一位细腻的调理师，既能润肺下气，又能消痰止咳。它就像一阵轻柔的微风，缓缓地吹拂着肺部，使肺部的气血运行更加顺畅，从而达到止咳平喘的目的。

除了这些各具特色的单味草药，川贝清肺汤、麻杏石甘汤、平喘丸等经典的中药处方，更是中医智慧的结晶，它

们如同精心调配的华丽乐章，奏响了治疗慢性支气管炎的胜利凯歌。它们通过调整机体的阴阳平衡，改善气血运行，增强肺部防御力，让炎症得以缓解，痰湿得以清除，患者的生活质量得以显著提升。

针灸：精准调控，激发自愈潜能

针灸，这一古老而又神奇的疗法，以其独特的穴位刺激，成为治疗慢性支气管炎的另一大利器。中医师们根据患者的具体症状和体质，精心选择肺经穴位及其他与呼吸系统相关的穴位，通过经络针刺、温针、电针等不同的针刺方法，精准调控气血运行，平衡阴阳，激发机体的自愈潜能。

针灸治疗不仅疗效显著，而且安全无副作用。它与其他中医疗法如中药治疗、艾灸、拔罐等相结合，更是如虎添翼，为患者提供了更为全面、系统的治疗方案。

按摩：手法之巧，舒缓症状

中医按摩疗法，以其简单易行、效果显著的特点，深受慢性支气管炎患者的喜爱。通过刺激特定的穴位和部位，如肺俞穴、雪崩穴等，调节气血运行，平衡阴阳，从而缓解咳嗽、气促等症状。

胸部拍打和背部拍打，这两种看似简单的按摩方式，实则蕴含着深奥的中医智慧。它们通过轻拍或敲击胸部和背部，促进气道通畅，帮助痰液排出，让患者的呼吸更加顺畅。

中医按摩疗法不仅舒缓了患者的症状，还促进了血液循环，舒缓了肌肉紧张，提高了免疫力，为患者带来了身心的双重愉悦。

慢性支气管炎的治疗之路，虽然充满挑战，但中医的综合疗法为我们提供了宝贵的思路和方法。无论是中药的精准调理，还是针灸的精准调控，亦或是按摩的舒缓手法，都让我们看到了中医在慢性病治疗中的独特魅力。

当然，我们也不能忽视西医在慢性支气管炎治疗中的重要作用。中西医结合，取长补短，才能为患者提供更加全面、有效的治疗方案。让我们携手并进，共同探索慢性支气管炎的治疗之道，为患者创造一个更加健康、美好的未来。☺

中医治疗腰痛的方法

◎四川省宣汉县土黄镇中心卫生院 冉龙政

腰痛是一种常见的病症，主要表现为腰脊或其两侧的急性或慢性疼痛。任何导致腰部受累的因素和疾病都可能引起腰疼，中医在治疗腰痛方面具有较好的效果。

从中医理论来看，腰疼的病因多种多样，包括内因和外因两大类。内因主要指肾气不足、气血虚弱等内在因素；外因则包括风寒湿邪侵袭、跌打损伤、劳累过度等外在因素。这些因素单独或共同作用于腰部，就可能导致腰疼的发生。故其症型多样，每一种都有其独特的表现：寒湿腰痛表现为腰部冷痛沉重，转侧不利，阴雨天气或受寒后痛感加剧，温暖则舒；淤血腰痛则表现为痛处固定，胀痛如锥刺，活动不便，或有外伤劳损史；若感酸软无力，喜按喜揉，劳累后加重，休息则减，且反复发作，则是肾虚腰痛；湿热腰痛则表现为弛痛，伴有热感，夏季或腰部受热后痛剧，遇冷稍减；若起病急骤，腰痛难转，痛处拒按，则是气滞血淤之征象。

中医治疗腰痛的方法多样，包括膏药外敷、推拿、针灸、拔罐刮痧、针刀以及中药内服等疗法。以下是对这些方法的详细解释：

膏药外敷法：对于腰痛患者，可以在腰部外敷中药包或使用活血化瘀的膏药，以缓解局部疼痛感。这种方法简单易行，能够直接作用于疼痛部位，起到舒筋活络的作用。比如，取桂枝、艾叶各适量，伸筋草、桑枝、防风、宣木瓜、牛膝、鸡血藤、五加皮、赤芍等，将上述药物研成粗粉，装入布袋中，再加入适量大青盐，放置在笼屉上蒸30分钟，患者趁热敷在病损部位，每次30分钟，每天两次。热敷后配合按摩治疗，能有效减轻患者的病情。

推拿治疗法：对于非骨质性因素引起的腰痛，推拿是一种有效的治疗方式。通过专业的推拿手法，可以促进腰部经络疏通，治疗粘连的肌肉，达到舒调经筋的效果。因此，推拿对于劳损性腰部肌肉疼痛具有较好的疗效。

针灸治疗法：针灸治疗需要根据患者的具体情况进行个性化治疗。常见的针灸方法包括灸法和针刺法。针刺法主要针对腰部的特定穴位，如委中穴、夹脊穴、昆仑穴等，能够有效减轻腰部疼痛。而灸法则是通过艾灸来温通经络，特别适用于体内湿气与寒气较重的患者，能够达到活血行气、驱寒除湿的效果。

拔罐刮痧法：拔罐和刮痧是中医常用的腰痛治疗方法之一。拔罐疗法能够驱散风寒，提升患者自身的新陈代谢及自我修复能力，从而减轻腰痛的状况。刮痧则通过刺激皮肤表面，促进血液循环，达到缓解疼痛的目的。

针刀治疗法：针刀疗法是一种结合了手术刀和针灸优势的先进中医疗法。它能够对腰部病变范围小于一毫米的部位进行剥离，并刺激相关神经，从而达到缓解疼痛的效果。这种疗法对于某些特定的腰痛症状具有显著疗效。

内服中药：风寒腰痛可用寒湿痹

胶囊温通经络，祛除湿气；肾虚腰痛可用六味地黄丸补肾固本，滋养精髓；血淤腰痛可用血府逐瘀丸活血化瘀，行气止痛；寒湿腰痛可用四妙丸清热利湿，排出寒气。此外，还用中药泡酒治疗：取当归、川断、杜仲、巴戟天、白芍、川芎、怀牛膝、独活、熟地黄、淫羊藿、桑寄生、附子、知母、甘草、骨碎补等，此方剂对于治疗腰痛极为有效，可减轻受损部位的疼痛，同时缓解患者的痛苦。

其他治疗法：除了上述常用的腰痛中医疗法，临床上还可以使用梅花针疗法以及放血疗法对患者腰部气血进行刺激，以达到治疗目的。食疗法也是一种有效的内治方法，通过合理的饮食搭配，可以辅助药物治疗，达到更好的治疗效果。

这些方法各有其独特的适应症和治疗效果，需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方案，以达到理想的治疗效果。☺