

中医治疗哮喘方法

◎四川省宣汉县土黄镇中心卫生院 肖嘉

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，对患者的生活和健康带来了显著影响。除了现代医学的治疗方法，中医学作为一个古老而深厚的医学体系，也提供了独特而有效的治疗哮喘的方法。

哮喘是一种慢性炎症性疾病，影响气道的通畅性和功能，导致患者容易出现气道过敏反应、气道痉挛和狭窄，进而引发呼吸困难和喘息声。哮喘患者经常感气短和窒息感，这可能是由于气道收缩和黏液过多导致气道狭窄所致。持续或间歇性的喘息声，则是由于气道痉挛和狭窄引起的，为了增加气流，他们可能需要更深的呼吸。哮喘患者常常出现咳嗽，特别是在夜间或清晨。咳嗽可能是由于气道黏液过多或气道刺激引起的。

中医认为，哮喘的发病与外感风寒有关。风寒是一种外邪，进入人体后可

导致气道的痉挛和炎症反应，从而引发哮喘发作。外感风寒通常发生在寒冷季节或暴露在寒冷潮湿环境中的人群中。肺脾肾功能失调也是导致哮喘的内在原因之一。肺主气，脾主运化，肾主水道。肺、脾、肾的功能失调可能导致体内的气机紊乱，使哮喘症状加剧。肺气不足、脾胃湿气、肾阳虚等情况被认为与哮喘的发生有关。此外，中医将情绪和情志与哮喘的发生也联系在一起。情志因素可能通过影响人体的气机运行和免疫功能，从而影响哮喘的发病和病情。

中药治疗哮喘是中医传统疗法的重要组成部分。在中医的理论体系中，中药被广泛应用于哮喘的治疗，通过调整气机、平衡脏腑功能来缓解哮喘症状。其中，一些中药被广泛用于开胸通气、温肺化痰和平喘止咳等方面。例如，麻黄具有发散风寒、开通肺气的作用，常用

于治疗寒性哮喘；桔梗则具有润肺、化痰的功效，适用于痰湿阻肺的哮喘；而杏仁则具有润肺止咳、平喘化痰的作用，适用于痰热壅肺的哮喘。这些中药在中医治疗哮喘中发挥着重要的作用，通过平衡和调节机体内的气机和功能，减轻哮喘症状，改善患者的生活质量。然而，对于中药的使用和剂量，应该根据患者的具体病情和个体差异进行个性化调整，并在专业中医师的指导下进行。

针灸疗法作为中医传统疗法的重要组成部分，在治疗哮喘方面展现了一定的疗效。针灸通过在特定穴位插入针具，调整气血流动，平衡体内的功能，以缓解哮喘症状，改善患者的生活质量。在针灸治疗哮喘时，选择合适的穴位至关重要。肺经穴位是常用的针刺穴位，包括太渊穴、中府穴、井穴等。这些穴位被选用是为了调节肺气的运行和疏散作用，以减轻气道痉挛和炎症反应。此外，还可以选择一些与呼吸系统相关的穴位，如风池穴、鱼际穴等，以增强通气、平喘的效果。针刺技术是针灸疗法的核心之一。在针灸治疗哮喘中，常采用稳定插刺、轻度扭转、提鼻法等针刺技术。这些技

术旨在调整气机、疏通经络，促进气血运行，改善肺部功能，减轻气道痉挛和炎症反应。此外，还可以使用导引针刺技术，通过在特定穴位刺激后引导气机，促进肺气的疏通和调节。

背部推拿也是中医按摩疗法中常用的技术之一，也多用于缓解哮喘症状。捶打推拿是通过使用掌根和拳头在背部有节奏地进行捶打，以促进气血流动，舒展胸腔，缓解气道痉挛。这种手法可以刺激背部的相关穴位，如肺经的穴位，以调节肺气的运行和疏通。另一种常用的背部推拿技术是揉推推拿，通过使用掌心或指腹在背部进行揉动和推拿，以刺激穴位和经络，以调节肺气的运行和疏通。这种手法可以促进气血循环，改善肺部功能，减轻气道痉挛和炎症反应。除了背部推拿，还可以应用其他的按摩手法和技巧来治疗哮喘。例如，可以使用指压法来刺激胸部和腹部的穴位，以促进气机的疏通和平衡。还可以结合揉动、推拿、点按等手法，按摩肺经、胸部、背部和其他相关区域的穴位，以促进气道畅通，平喘化痰。◎

面瘫中医辩证治疗效果好

◎渠县人民医院 任江

面瘫，或称面神经麻痹，以其突如其来面部表情失控，给无数患者带来了身体上的痛苦与心灵上的创伤。然而，面对这一挑战，我们不必过于恐慌，利用中医辩证，通过合理的治疗与调养，让患者重拾往日笑颜，绝非遥不可及的梦想。

面瘫的成因复杂多样，从西医角度看，它可能源于病毒感染、炎症反应、血管问题或外伤等因素导致的面神经功能受损。而中医则将其归结为“风邪侵袭”，认为风寒邪气侵袭面部经络，阻塞气血，从而引发此病。无论是哪种解释，都指向了一点：面瘫的发生与体内外环境的失衡密切相关。因此，治疗面瘫的关键在于调和内外，恢复机体平衡。

在中医的宝库里，治疗面瘫的方法丰富多样，且各具特色。

中药内服：(1)生石决明：此方由生石决明、天麻、蜈蚣等多味中药组成，水煎服，每日1次。其功效在于清肝熄风、开窍醒神、镇痉止搐，适用于惊痫、羊痫及面瘫的治疗。(2)白矾蝉衣散：雄黄、白矾、蝉衣等药材共研细末，开水送服。此方能清热化痰、祛风利窍、清心镇惊、安神止痛，尤其适用于伴有热症的面瘫患者。

针灸疗法：针灸疗法，作为中医传统治疗面瘫方法之一，对于面瘫的治疗具有独特的优势和显著的疗效。在治疗面瘫的过程中，针灸通过刺激特定的穴位，能够有效地调整人体的气血运行和阴阳

平衡，从而达到治疗疾病的目的。针灸治疗方案强调个性化，根据患者的具体病情和体质特点进行定制。在急性期，治疗重点在于祛风通络，通过针刺特定穴位，如风池、合谷等，来驱散外邪，恢复经络的畅通。而在恢复期，则注重活血化淤，通过刺激血海、足三里等穴位，促进血液循环，消除淤血，为面部神经的修复提供良好的环境。选穴精准是针灸治疗的关键。医生会根据患者的病情和体质，精心挑选适合的穴位进行针刺。同时，手法多样也是针灸治疗的一大特色。例如，提插法可以通过上下提插针身来增强刺激效果；捻转法则通过左右捻转针身来调节气血。此外，结合电针和耳针疗法，可以进一步加强刺激效果，促进面部神经功能的恢复。

食疗：中医食疗强调以食为药，通过合理的饮食调养来达到治疗疾病的目的。对于面瘫患者来说，食疗的原则是祛风散寒、活血通络以及滋养肝肾、补益气血。例如，川芎白芷水炖鱼头这道菜肴就具有很好的祛风散寒、活血通络

的功效；而生地黄枸杞子全蝎天麻煲猪肉则能够滋养肝肾、补益气血。同时，患者还应选择清淡易消化、富含营养的食物，避免辛辣刺激性食物，以免加重病情。

面部推拿：推拿也是治疗面瘫的一种有效方法。它以手代针，通过舒筋活络的手法来促进气血流通和面部神经功能的恢复。在进行面部推拿时，医生会先预热双手，然后依次点揉、点按面部穴位，如攒竹、鱼腰、丝竹空等。接着，配合掌揉、提拉等手法，重点关照患侧肌肉，以达到舒筋活络、促进气血流通的效果。这种推拿方法不仅能够帮助患者缓解面部肌肉的紧张和疼痛，还能够加速面部神经功能的恢复。

面瘫虽顽固，但中医以其独特的理论体系和治疗手段，为患者提供了多样化的康复方案。从中药方剂到针灸疗法，从中医食疗到面部推拿，中医智慧在面瘫的治疗上展现出显著疗效。让我们携手中医，共筑健康笑颜，让面瘫不再成为困扰。◎

康复治疗护理，从细节加速恢复

◎德阳第五医院 姜雪芹 赵冬菊

在现代医疗体系中，康复治疗的理念已发生了深刻变革。它不再局限于传统意义上单纯“治病”的范畴，而是拓展到了全面的身体机能恢复以及心理健康支持。科学且精细的护理措施，在康复过程中扮演着至关重要的角色，而这些关键措施往往就隐藏在日常护理的细微之处。本文将深入探讨如何通过精细化的康复护理策略，加速患者的恢复进程。

康复治疗的心理理念

康复治疗犹如一场精密的战役，而核心理念则是这场战役的战略指南，深刻领会它们，才能为患者的康复之路筑牢根基。

个性化康复计划：每个人体质、病情和恢复能力有别，制定个性化康复计划十分必要。以骨科术后患者为例，康复师会综合手术部位、年龄、生活习惯等因素，定制专属训练方案。如膝关节

置换术患者，术后早期做低强度屈伸动作防关节僵硬，后期随身体好转增加负重训练，如慢走。此外，患者心理状态也关键，负面情绪会影响康复。康复师会综合评估身心需求，规划最佳恢复路径，让康复计划科学有效。

身心同步恢复：康复治疗不只是关注身体功能修复，患者心理健康同样关键。不少患者经历疾病或手术后，会出现抑郁、焦虑等情绪问题。若这些负面情绪未及干预，会严重影响康复效果。积极心态能促进神经递质分泌，加速伤口愈合与组织修复。语言障碍康复训练中，鼓励患者表达感受并给予正面反馈，可助其建立信心、积极投入训练。此外，家庭成员的陪伴理解，能让患者感受温暖力量，以乐观心态参与康复。

多学科协作：康复治疗是复杂系统的工程，单一领域专业知识难以满足患者全部需求，多学科团队合作成为现代

康复核心模式。以脑卒中患者康复为例，医生监控生命体征保稳定，物理治疗师指导肢体运动恢复肌力与关节灵活性，职业治疗师助其进行穿衣、洗漱等日常技能训练，言语治疗师助其重获清晰表达。此外，营养师也很重要，合理饮食提供能量与营养助其恢复体力。整合各方资源，多学科协作让康复更高效全面，为患者提供优质康复服务。

康复护理的具体实践

康复治疗的核心理念为康复之路点亮了明灯，而康复护理的具体实践则是将理念转化为实际行动的关键步骤，是把康复目标落到实处的有力举措。

日常管理：康复护理不只局限于医院或康复中心，日常生活细节对加速恢复很关键。脊髓损伤患者需特别注意正确坐姿和站姿，这能减少二次伤害风险。使用人体工学设计的轮椅或床铺，可减轻身体压力，预防褥疮。规律作息也很重要，充足睡眠是身体自我修复保障，过度劳累会延缓恢复。饮食上，要注重高蛋白、低脂肪搭配，像瘦肉、鱼类、豆类等，满足营养需求，促进身体恢复。

运动疗法：运动疗法是康复治疗的关键手段，需遵循科学原则。运动强度

要适中，过高会增加身体负担、引发新损伤，过低则达不到有效康复效果。心脏病患者可利用心率监测仪把控强度，保障运动安全。运动形式应多样，融合有氧、力量与柔韧性训练，全面提升机能。如肩袖损伤，初期被动拉伸改善关节活动度，后期加入抗阻训练增强肌力。长期坚持锻炼是巩固康复效果的关键，症状缓解后也需适量运动，防止功能退化。

心理干预：心理因素在康复中至关重要。长期患病或术后后遗症易让患者陷入自卑、孤独、绝望。所以，心理疏导与情感支持不可或缺。专业心理咨询师以倾听、共情、引导等方式，帮助患者释放负面情绪、重拾信心。家属和朋友的陪伴也很关键，定期聚会或户外活动能增进关系、分散患者对疾病的过度关注。心理疏导需耐心与持续努力，建立良好心理支持网络，能让患者获得精神力量，更好应对挑战，加速康复。

康复治疗是一个涉及生理、心理和社会等多个层面的系统工程。通过关注日常护理的细节、优化护理措施以及加强团队协作，可以为患者创造一个更加理想的康复环境。希望每一位患者都能在科学的指导下，早日实现身体与心灵的双重恢复，重新回归正常生活。◎