

我试过

编辑提示:

本栏目所
载验方属读者
个人经验,仅供
参考,不能代替
医生诊治。

如您在日
常生活中有除
治病的验方,还
有您在生活实
践中摸索出的一
些实用小技巧,
小绝招提供
给大家共享。



小偏方

湿 疹

用绿豆3两炒焦研成粉,用醋调匀涂患处,一日二次,连涂一星期可根治。忌花椒、胡椒。

耳 鸣

当归15钱,黑豆30克,红糖30克,水煎服,一日2次,2周见效。

口 疮

醋、蒸馏水等量搅匀,涂患处,一日5次,连用2~3天,可消炎止痛,效果极佳。

脱 发

每次用桑树根皮4钱,水二斤,烧开洗头,一日一次,洗后勿用清水过头连用5天,能促进头皮血液循环,有固发作用,并治头屑头痒,可再生发。

灰 指 甲

醋1斤熬至半斤,加入去皮大蒜头一只,二日后用醋每天浸手二次,一次10分钟,浸后再用清水洗净,7天即可。

外 痔 疮

大田螺每天一只,将盖去掉,放入冰片1钱,5分钟后取田螺水涂肛门,每天2次,7天痊愈,忌吃酒、辣物。

婴 儿 腹 泻

大蒜一头,连皮烧焦,再与半碗水烧开,加适量白糖服汤,一日一次,一般两三天即可消食止泻。

肾 结 石

用鸡内金、玉米须50克,煎一碗汤一次服下,一日2~3次,连服10天。忌吃肝脏、肥肉、蛋黄。

创伤后应激障碍的中医治疗

□ 山西省中西医结合医院 主任中医师、教授 贾文魁

人在遭受重大的自然灾害袭击后,可出现如心悸、失眠、噩梦、恐惧、易惊醒及颤抖、呼吸苦难、咽喉及胸部有窒息感、头晕眼花、记忆力减退,或悲伤、情绪低落、麻木、冷漠、失望、心里空虚、疲倦、食欲减退等一系列的应激反应,若这些反应在较短时间内得不到调整而恢复正常,持续四周以上则会出现创伤后应激障碍。

老人、妇女、儿童是创伤后应激障碍的易感受人群,因这部分人多心脾两虚或心胆气虚,稍有所感,即发上述诸症。

在治疗方面,《伤寒论》第96条说:“伤寒五六日,中风,往来寒热,胸胁苦满,默默不欲饮食,心烦喜呕,或胸中烦而不呕,或渴,或腹中痛,或胁下痞硬,或心下悸,小便不利,或不渴,身有微热,或咳者,小柴胡汤主之”。第76条说:“发汗吐下后,虚烦不得眠,若剧者,则反复颠倒,心中懊口,栀子豉汤主之”。第303条说:“少阴病,得之二三日以上,心中烦,不得

卧,黄连阿胶汤主之”。《金匱要略血痹虚劳病脉证并治》篇说:“虚劳虚烦不得眠,酸枣仁汤主之”。严用和主张“宁其心以壮胆气”,方用温胆汤、远志丸等。在上述医家治疗经验的基础上,我们拟定了以下基本方剂:

柴胡12g、黄芩12g、半夏12g、党参12g、栀子9g(炒)、香豉7g、茯神12g、石菖蒲9g、龙齿24g(先煎)、远志12g、酸枣仁18g(炒捣)、夜交藤24g、琥珀4g(研冲)、灯心草6g、甘草6g、生姜3片、大枣4枚,每日一剂,水煎,分二次服。

方中之小柴胡汤(柴胡、黄芩、半夏、党参、甘草、生姜、大枣)和解少阳,疏畅气机;栀子豉汤(栀子、香豉)清宣郁热;安神定志丸(茯神、石菖蒲、龙齿、远志、党参)益气镇惊,安神定志;酸枣仁汤(酸枣仁、茯神、甘草、川芎、知母)养血安神。琥珀助安神定志丸镇惊安神,夜交藤助酸枣仁汤养心安神,灯心草助栀子豉汤清心除烦。心火偏亢,心烦神乱,惊悸怔忡,失眠多梦,舌红脉数者,可以本汤剂送服朱砂安神

丸;心悸失眠,耳鸣耳聋,视物昏花证属心肾不交者,可以本汤剂送服磁朱丸;心烦少寐,头晕耳鸣,烦热盗汗,精神萎靡,腰膝疲软,咽干,健忘者,可以本汤剂送服交泰丸;素体阴亏血少,症见虚烦心悸,睡眠不安,精神衰疲,健忘,大便干燥,口舌生疮,舌红少苔,脉细数者,可合天王补心丹加减;心脾两虚,症见心悸怔忡,失眠健忘,多梦易惊,体倦食少,面色萎黄,舌淡苔薄,脉细弱者,可合归脾汤加减;胆虚痰热上扰,症见胆怯易惊,虚烦不宁,失眠多梦,呕吐呃逆者,或合温胆汤加减;心脾血虚,症见失眠多梦,心悸心慌,面色萎黄者,可合茯苓散加减;脾虚偏寒,症见失眠,便溏者,或合寿脾煎加减;肝郁化火,肝阳上亢,症见失眠,心烦、口苦者,可合泻肝安神丸加减;心气不足,心血亏虚,症见心悸怔忡,气短自汗,精神倦怠,少气懒言,少寐多梦,健忘者,可合柏子仁丸加减;遭受自然灾害,跌打损伤,症见瘀血征象者,可合血府逐瘀汤加减。

幽门螺杆菌一定要治疗吗?

崑崙成先生:我今年38岁,前几天体检时发现幽门螺杆菌感染。但我平时并没有什么不舒服的感觉,饮食也很讲究卫生,为什么会感染这种细菌呢?我去过几家医院,有的医生说要治,有的却说没症状,没必要吃抗生素。请问:幽门螺杆菌一定要治疗吗?

答:幽门螺杆菌(Hp)是一种很常见的细菌,感染率极高,我国人群平均感染率达59%。Hp主要经口传播,所以提倡避免口嚼食物喂养幼儿。但因为感染的人很多,日常生活中往往防不胜防。

Hp的检测方法包括胃镜活检、13C或14C尿素呼气试验,以及15N尿氨排泄试验、粪便Hp抗原检测等。如果通过非侵入性试验发现感染Hp,建议行胃镜检查,明确有无消化道疾病。Hp是慢性胃炎和消化性溃疡的主要

致病因素,也是胃癌和胃淋巴瘤的诱发因素之一。但感染Hp不一定会致病,只有50%~60%的Hp具有毒性。

应该根治Hp的病人包括以下几种:①胃、十二指肠疾病,如消化性溃疡、胃黏膜相关性淋巴瘤组织淋巴瘤;②萎缩性胃炎;③胃癌病人的一级亲属(如父母和同胞兄弟姐妹);④原因不明的缺铁性贫血;⑤慢性特发性血小板减少性紫癜。对于计划使用非甾体类抗炎药和食管反流病人也建议根治Hp。

根治Hp要联合用药,疗程一般是1~2周。目前主要采用三联疗法,即质子泵抑制剂或铋剂联合两种抗生素治疗。铋剂三联疗法价格较低廉,但根治率略低于质子泵抑制剂三联疗法。如果三联疗法失败,还可采用四联疗法。

柳林张女士:我的门牙牙龈萎缩,牙缝变宽,很不美观。朋友介绍说有种医疗技术可修补牙龈。请问:牙龈萎缩可以补吗?

答:牙龈萎缩在医学上叫牙龈退缩,指牙龈缘向牙根方向退缩,导致牙根暴露,是牙周病的并发症之一。常见原因有:牙龈炎症、刷牙不当、牙刷过硬、牙膏的摩擦剂颗粒太粗、拉锯式的横刷牙法等;少量、均匀的牙龈退缩一般无症状,无须处理。如牙龈退缩持续进展,则要考虑针对病因采取预防措施。

针对这种情况,医学上可以考虑采用游离牙龈瓣移植术、侧向移位瓣手术、结缔组织移植等方法覆盖暴露的根面,术前一定要进行完善的牙周治疗,以保证牙龈组织健康没有炎症,如果龈乳头同时有退缩则不适合手术修复。目前牙龈修补技术尚处于探索阶段,在全国范围内未普遍开展。

修补牙龈只是亡羊补牢的举措,重要的是预防牙周病,讲究口腔卫生,科学认真地清洁、保护牙齿。

牙龈萎缩可以补吗?

突发胃痛怎么办?

忻州李先生:我一直患有胃病,有时痛起来会死去活来。请问:突发胃痛怎么办?

答:如果在出现胃痛而身边没有任何药物的情况下,有些简单易行的方法可以缓解疼痛。

一、揉内关 内关穴位于手腕正中,距离腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋之间取穴。用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行,疼痛发作时可增至200次。

二、点按足三里 足三里穴位于膝盖边缘下三寸(相当于四个手指并拢的宽度),在胫骨和腓骨之间。以两拇指端部点按足三里穴,平时36次,痛时可揉200次左右,手法可略重。

三、揉按腹部 两手交叉,男右手在上,左手在下;女左手在上,右手在下。以肚脐为中心揉按腹部画太极图,顺时针36圈,逆时针36圈;此法可止痛消胀,增进食欲。

眼睛意外受伤如何急救

1.眼睑挫伤对视力无影响时,如果是红肿早期,可以先用冷水毛巾或冰块冷敷,让其周围血管收缩,1~2日后后可改为热敷,以促进红肿吸收;同时可口服一些抗生素药物,促进炎症消退。

2.结膜挫伤时,如果只是少量出血可自行吸收,同时局部点滴抗生素眼药水;如损伤较重影响视力,应到医院作结膜粘膜移植修补术,以防眼球粘连。

3.角膜上皮擦伤时,应局部涂油膏将患眼遮盖,一般24小时即可愈合;角膜水肿者可用50%葡萄糖高渗液滴眼。

4.虹膜睫状体挫伤可以分为几种情况,瞳孔散大、变形时,可带黑色眼镜避光;前房出血者,双眼应遮盖,半卧位休息,应去医院治疗;如果出现复视,应立即去医院诊治;局部使用抗生素及降眼压药物,以防止继发性青光眼的发生。



5.眼眶挫伤、晶状体损伤、视网膜及脉络膜挫伤以及视神经挫伤时,应立即将患眼用消毒纱布遮盖后送往医院救治。

杨尽萍

怎样预防 针灸引起的晕针?

襄汾平女士:我小时候肚子疼,爸爸带我去针灸。由于针灸时曾出现头晕,面色苍白,后来就改为吃药。最近失眠,医生说可用针灸辅助治疗。我害怕会像以前那样晕针,请问:怎样预防针灸引起的晕针?

答:晕针现象是针灸中较为常见的不良反应。

晕针的诱因有多种,其中临床较多见的是体质虚弱、饥饿、疲劳,甚至饮酒后也会发生晕针。其次是心理因素,多见于初次接受针刺者。由于缺乏体验,有些人会有一定的焦虑、怕痛、紧张等情绪。再次是体质因素,如对针刺敏感、血管神经功能不稳定,或有时因为治疗师手法过于强烈,穴位刺激力度较大,或病人体位处于非自然放松状态,也会出现晕针症状。

晕针预防要点:①对饥饿、疲劳、体质虚弱者,建议先进食、休息片刻后再接受针刺。②了解针刺的感觉和过程,消除对针刺的顾虑和畏惧。③选择舒适持久的体位,最好是卧位或侧卧位。

从操作者的角度而言,针刺时,医师可通过与病人交谈,或提出一些小问题让其思考,从而转移病人的注意力,促使局部组织放松,并随时观察病人的神情,询问病人的感觉。一旦病人出现不适,立即停止针刺,拔除针具,让病人平卧保暖休息,给饮温开水,一般可恢复。严重者考虑按压人中、气海等穴,必要时配合采取其他急救措施。