

膏方调治慢性肾脏病

高邮市中医医院 内科 主任中医师 蒋茂剑

《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏”。意思是冬季是封藏的季节，是补充和收藏营养精微，恢复健康的季节，冬令养精蓄锐，使肾精充沛，第二年体质就能增强。所以长期以来民间流传着冬季服用膏方的习惯。随着医学的发展和人民生活水平的提高，人们的思想观念亦发生了变化，膏方不再是单纯的补益药，而是用于冬令或者四时的针对疾病的一种适时方便的治疗方法。

膏方是医者根据患者体质的不同与疾病的需要，选择多种药物组成方剂，并将药物经多次煎熬、去渣，将药汁经微火浓缩，再加入辅料如蜂蜜、阿胶、龟板胶、鹿角胶等收膏，形成稠厚的糊状膏方，以达到增强体质，调治疾病的功效。膏方具有治病防病的作用，既可以滋补养生，又可以调治慢性肾脏病，提高机体免疫力，祛病延年。膏方要根据患者的疾病特点，体质类型，经辨证后配方，一人一方，针对性强，适用于治疗慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、糖尿病肾病、高血压肾病、慢性肾衰、尿毒症维持性血透等病情稳定，



需长期口服中药汤剂的患者。

中医理论认为慢性肾脏病的病机特点多本虚标实，虚实兼夹。本虚主要责之于肾，肾为先天之本，主藏精，所藏之精主生长、发育与生殖，肾气强弱关乎肾脏疾病；标实与外感、水湿、瘀血、湿热、热毒相关。治疗当辨清标本主次，恰当施以扶正祛邪法。病程中当步步顾护脾胃，因脾胃为后天之本，药物的作用还需藉胃气以敷布全身，膏方中应少佐谷麦芽、陈皮、苏叶等品以

运脾理气，使膏方补而不滞，无碍脾胃。

中医运用膏方调理治疗慢性肾脏病的临床疗效已惠及广大肾病患者。

作者简介：

蒋茂剑，主任中医师，监察室主任，中国民主建国会会员，高邮市政协委员，高邮市有突出贡献的中青年专家，从事中医内科临床教学科研工作20余年，擅长中西医结合治疗肾脏疾病、糖尿病及急慢性并发症。曾先后两次获高邮市科技进步二等奖。

痔疮是一种常见的肛肠疾病，这种疾病的发病率很高，给患者带来严重的危害。患者及时治疗这种疾病很重要，治疗时要注意自己的饮食，饮食不当，可能对治疗不利。那么，痔疮患者饮食上注意什么呢，笔者认为从以下几个方面做起：

痔疮患者饮食上宜吃的食物：

1、主食及豆类的选择多吃些粗杂粮，如小米、高粱米、红薯、玉米、杂豆等。肉蛋奶的选择猪瘦肉、猪大肠、鸭肉、甲鱼、海参、及牛奶和豆制品；便血较多时可选用黄鳝、黑鱼等具有止血作用的食物。

2、蔬菜的选择芹菜、韭菜、冬瓜、丝瓜、菠菜、空心菜、茄子、白菜、萝卜、黄花菜、荸荠等；便血时可以吃黑木耳、鲜藕等以养血止血。

3、水果的选择橘子、柿子、梨、桑葚、罗汉果、无花果、橄榄、杨桃、香蕉、苹果、红枣等。

4、其他核桃、芝麻、柿饼、蜂蜜、烹调时多用些芝麻油、菜籽油等，增加肠内容物的润滑性。

痔疮患者饮食上不宜吃的食物：

1、忌食辛辣刺激的食物如辣椒、芥末、生姜等食物，可以刺激直肠肛门黏膜、引起血管扩张

痔疮患者饮食上注意什么

高邮市中医医院 肛肠科 主任中医师 翁中培



及充血，使痔疮更加严重。

2、忌饮酒酒性辛辣炽热，饮酒可以使肛门不适，加重便血、肿痛的症状。

3、少吃或不吃坚硬不易消化的食物蚕豆、麻花等坚硬食物在胃肠难以消化，排便时易损伤直肠及肛门的黏膜，造成便血或疼痛加重。如果痔疮的症状不严重，完全可以通过适当的饮食疗法来治疗痔疮。

作者简介：

翁中培，主任中医师，副院长，医务科科长，肛肠科主任，中国民主建国会会员，高邮市政协委员，高邮市有突出贡献的中青年专家，江苏省老年中医学会常务委员，扬州市肛肠学会委员。毕业于南京中医药大学，从事肛肠疾病诊疗近20年。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇。

哪些因素导致亚健康

高邮市中医医院 治未病科 主任中医师 闫勤

“亚健康”是介于健康与疾病之间的状态，又称为“中间状态”、“灰色状态”，亚健康人群常感到疲惫、烦躁、腰酸背痛、头痛眼花、失眠或嗜睡，健忘，食欲不振等，但查不出什么病，早期常不会引起人们的重视。

随着科普的宣传，人们对亚健康已有所了解，但哪些因素会引起亚健康、怎样远离亚健康，还是应引起足够的重视，这里我们再详细地认识亚健康的成因。

精神紧张 现代生活人们的压力无处不在，升学压力、就业压力、工作压力、升迁压力等使老百姓精神过度紧张，种种压力对人们的身体长期影响，慢慢形成亚健康。

过度工作 有调查显示，几乎所有企业经营者，上世纪90年代工作时间超过8小时企业家高达90%，10小时以上为62.3%，超过12小时以上为20%，在21世纪人们的生存压力越来越大，工作时间也越来越长，由于超负荷的工作强度和过长的工作时间，会导致亚健康状态。

不良生活习惯 现代人缺乏户外活动，饮食失衡，尤其是年轻人晚上应酬多，暴饮暴食，使肠胃受伤，并代谢紊乱，出现肥胖、高血脂症等。

缺乏运动 很多办公室人员大部分时间都是在操作电脑，而缺乏运动，长期处于缺氧状态，致使许多人患上颈椎



病、骨质疏松等症，产生头晕、目眩、恶心等亚健康症状。

七情太过 中医讲“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、惊恐伤肾”。现代年轻人对挫折失败承受能力差，一旦学习、工作、事业、感情等方面受到挫折，就产生自卑、焦虑、烦躁情绪，长期不得舒

解，逐渐发展到亚健康状态。

信息污染 现代是信息社会，现代化的快速发展，报纸、广播、电视、电影、电话、手机等有大量的信息，不管你愿不愿意都得塞进你的大脑。信息接收得太多，大脑也会“消化不良”，究其原因“信息污染”的结果，信息污染综合症可涉及每个人，中老年人面对信息更新过快，跟不上时代的步伐，与年轻人无法沟通，于是心神不安，大脑处理信息更加迟钝，出现忧郁、血压升高亚健康状态，青少年出现学习兴趣下降，心烦意乱、失眠等症。

以上种种都会导致亚健康。亚健康作为健康与疾病的中间状态，处理得当可向健康转化，处理不当将直接导致严重的疾病，故及时消除这些因素十分重要。

作者简介：

闫勤，主任中医师，治未病科科长，高邮市首届名中医，扬州市名中医，中华中医药学会会员，江苏省老年医学专业委员会常委，中华中医药学会中医体质分会委员。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年，其间曾在中国中医科学院、解放军302医院学习深造，擅长用中西两法治疗各型肝炎、心、脑血管病。在省级以上医学杂志发表学术论文20余篇。

严冬季节来临，冠心病患者迎来了“多事之冬”，五成以上冠心病患者对气温的变化非常敏感，而在已患心肌梗死的患者中这一比例更高。对于冠心病患者来说，特别是老年患者，血管原本就因为动脉粥样硬化斑块导致狭窄，一旦遇冷再收缩，易引起脑供血不足。

另外，冬季气候干燥，如水分摄入不足，会导致血液黏度过高，引起血液流通不畅，也易引起血管堵塞。加之室内外的温差较大，血管容易发生剧烈收缩，使血管壁上附着的斑块脱落或破裂形成栓子，可能诱发心肌梗死或心绞痛。因此，老年患者在冬季尤其应警惕心脑血管疾病的侵袭，而安然过冬要做到四点：清淡饮食、锻炼强身、戒焦戒躁、坚持服药。

饮食的总体原则是“四低二高”，即低盐、低糖、低脂、低热量，高维生素、高纤维素。注意营养均衡，控制每餐不要吃太饱，以少吃多餐为宜，要清淡易消化。这样简简单单地省油、省盐，最终还能帮着省药钱，这是双赢，何乐而不为呢？

锻炼方式可以推荐走路，因为走路简便易行，随时随地可以开展，而且非常经济，正所谓日行一万步，血管不易堵。时间最好选择下午时段，可以按照“5分钟热身→20分钟运动→5分钟恢复整理”的模式来进行。

冠心病患者四招度严冬

高邮市中医医院 心内科 主任中医师 董庆童



尽量避开清晨寒冷天气，注意防寒保暖和运动前热身。

中老年冠心病患者往往存在以下几种心理特征：焦虑和抑郁、孤独绝望、敏感多疑、依赖性增强。而乐观、稳定的情绪，舒畅、平衡的心态，不仅是预防冠心病复发的重要因素，也是实现长寿的关键和秘诀。

同时，应强调坚持服用调脂、抗栓治疗药物，做好冠心病二级预防，无禁忌证的急性冠脉综合征患者应坚持服用双联抗血小板治疗。

作者简介：

董庆童，主任中医师，科教科科长。毕业于南京中医药大学，师从苏州名医姜凤霖，曾在江苏省人民医院、北京大学人民医院进修。从医20余年，擅长心血管病及危重病的中西医结合诊治，尤其对冠心病、心肌梗死、高血压、心律失常、急性心力衰竭等有较丰富经验，熟练掌握心脏彩超、动态心电图、心脏起搏、呼吸机及除颤器的临床运用。在省级以上医学杂志发表学术论文20余篇。

中医药治疗皮肤病有优势

高邮市中医医院 皮肤科 主任中医师 任宏兵



中医中药相对来说副作用小，又能提高患者免疫力，因此中医中药治疗一些疑难皮肤病确实有效，中医药在皮肤病领域的治疗大有作为。

四、延缓病变进程，提高生活质量 运用中医药治疗银屑病、红斑狼疮、硬皮病、白癜风等复杂性皮肤病，不仅可以避免长期使用激素易导致继发感染和其他一些副作用的发生，同时还可以减少激素的用量，减少并发症的发生。

五、药物剂型丰富，使用灵活

外用中药制剂包括膏药、软膏、溶液、粉剂、洗剂、酊剂、栓剂等多种剂型，其基质的选择面也比较宽，矿物油、动物油、植物油以及蜂蜜茶水、醋、酒、鲜植物汁等，分别适用于急性期、亚急性期和慢性期的各种皮损。

作者简介：

任宏兵，主任中医师，民革党员，江苏省中西医结合学会专业常委、扬州中医药学会专业副主任委员，曾在江苏省中医院皮肤科、中科院皮炎所、东南大学附属中大医院整形美容科进修，擅长各种皮肤病、性病的中西医及外科治疗。如各种皮炎、湿疹、荨麻疹、癣、银屑病（牛皮癣）、瘙痒症、痤疮、黄褐斑、带状疱疹、腋臭、疤痕、脱发、皮肤良恶性肿瘤等。

中医药具有纯天然，毒副作用小，疗效好等特点，深受皮肤病患者的青睐。因为很多皮肤病病程长且顽固，不但影响患者的身心健康，而且严重影响患者的美观，给患者造成极大的痛苦。而西药副作用大，尤其是“激素”，患者“谈激素色变”，因此往往求助于中医药，中医在治疗皮肤病方面积累了丰富的经验，其整体观和辨证论治的理念，外用药物的理论与实践，对各种疑难病有着独特的诊疗优势，并具有治疗方式上多样性、药物剂型多样性和毒副作用用小等优势。其主要优势表现在以下几个方面：

一、中医药治疗皮肤病的整体观和辨证理念 中医学非常重视人体本身的统一性，完整性及其与自然界的相互关系，认为人体是一个有机的整体，这种机体自身整体性和内外环境统一的思想即整体观念，皮肤病发于外而多源于内，因此对皮肤病不能单独看作皮肤局部的问题。应当认为是整体的一部分，如痤疮（粉刺），中医认为是肺胃湿热，复感毒邪，多采用清肺胃湿热，佐以解毒之法，配合中药药膜，颠倒散外治，往往收到非常好的效果。对黄褐斑采用疏肝理气，活血化瘀内服，加自制中药面膜能起到特殊的疗效。

二、中医药治疗皮肤病方法多，疗效好

中医药补益法治疗皮肤病，多用于慢性、亚急性皮肤病或重症皮肤病后期，恢复期，清肺法治疗痤疮，润肺法治疗血管神经性水肿，祛风湿法治疗湿疹，活血散结法治疗结节性痒疹、扁平疣等，养血祛风法治疗皮肤瘙痒症等，这些方法在临床运用时效果令人满意。

三、中医药治疗副作用小



中医院之窗

健康之友 总第233期
2016年第2期
www.gysayy.com

新浪微博：@高邮市中医医院
微信号：gaoyouzyyy
QQ:800041201