

中医治肾虚的常见药物

▲ 电子科技大学医学院附属肿瘤医院 / 四川省肿瘤医院 向宏清

随着现代社会生活压力增加，越来越多的人因为工作和生活压力，出现各种各样的症状，其中以肾虚证的发生率较高。肾虚证是中医中的常见证型，中医对于肾虚有着丰富的诊疗经验。

中医对肾虚的认识

《黄帝内经》中指出肾主水，受五脏六腑之精而藏之。中医对于肾虚证的分型主要分为：①肾阳虚证：此类患者多表现为肾虚并伴随寒象，例如腰膝酸软、四肢发冷、面色苍白、性欲消退、舌苔白、脉沉迟等症状。因此需要采取温补肾阳的治疗方法。②肾阴虚证：此类患者多表现为肾虚并伴随热象，例如腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣眼花、口干咽痛、盗汗等症状，男性多合并早泄或遗精症状，女性则多表现为月经量异常。因此需要采取滋补肾阴的治疗原则。③肾精虚证：此类患者多表现为生长发育不良，例如发育迟缓、智力低下、早衰、性功能减退、不孕

不育等，因此需要采取补肾填精治疗方法。④肾气虚证：此类患者主要表现为化水、固摄以及闭藏等功能异常，患者多表现为腰膝酸软、夜尿增多、遗尿、早泄、带下清稀、滑胎流产等，因此需要采取补益肾气的治疗方法。⑤肾不纳气证：此类患者多表现为纳气功能异常，出现慢性咳嗽、腰膝酸软、小便失禁、肢体发凉等曾庄，需要采取补肾纳气的治疗方法。在临床辨证施治中发现这五种证型通常都是合并出现，或者是累及其他脏器，例如阳虚合并气血、肾虚合并肺虚，因此需要辨证加减用药，确保用药的安全性。

中医治疗肾虚的药物

鹿茸 鹿茸性温味甘，具有壮肾阳、益精血、强筋骨的功效，《药性论》中记载该药物主补男子腰肾虚冷，脚膝无力，梦交，精溢自出，女人崩中漏血，炙末空心温酒服方寸匕。又主赤白带下，入散用。《本草纲目》中记载该药物可生精补髓，养血益阳，强健

筋骨。治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕，虚痢。**山药** 山药性平味甘，具有生津益肺、补肾涩精的功效，《本草纲目》中记载该药物益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛。《日华子本草》中记载该药物助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘。**淫羊藿** 淫羊藿性温味辛，具有补肾阳、强筋骨的功效，《医学入门》中记载该药物补肾虚，助阳。治偏风手足不遂，四肢皮肤不仁。《神农本草经》中记载该药物主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。

肉桂 肉桂性温味辛，具有补火助阳、活血通络的功效，《名医别录》中记载该药物主温中，利肝肺气，心腹寒热、冷疾，霍乱转筋，头痛，腰痛，止唾，咳嗽，鼻鼾：能堕胎，坚骨节，通血脉，理疏不足；宣导百药，无所畏。《药性论》中指出该药物主治心痛，杀三虫，主破血，通利月闭，治软脚，痹、不仁，胞衣不下，除咳逆，结气、痼痹，

止腹内冷气，痛不可忍，主下痢，鼻息肉。杀草木毒。

杜仲 杜仲性温味甘，具有补益肝肾、强筋健骨的功效。《神农本草经》中记载该药物主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。《药性论》中指出该药物治肾冷臀腰痛，腰病人虚而身强直，风也。腰不利加而用之。

肉苁蓉 肉苁蓉性温味想，具有补肾阳、益精血的功效。《日华子本草》中指出该药物治男绝阳不兴，女绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛。《神农本草经》中指出该药物主五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，妇人症瘕。

中医将肾虚分为五种证型，临床中五种证型通常都是合并出现，因此需要辨证施治，合理选择治疗方法。中医中治疗肾虚的药物有很多，需要根据药性来合理选择药物，避免增加患者的负担。

盆腔炎治疗和预防措施

▲ 眉山市妇幼保健院 刘绪义

盆腔炎并不是一种单一的疾病，而是一种总称。子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎等都是盆腔炎中的一种。炎症的出现可能仅存在于一个部位，也可能同时累及多个部位，其中最为明显的就是输卵管炎和输卵管卵巢炎。盆腔炎通常发生与性活跃以及有月经妇女人群中，而初潮前、无性生活以及绝经后女性是很少出现这种疾病的，即使是出现了，大多也是因周围器官出现炎症而受到扩散影响的。如果盆腔炎性疾病没能及时得到有效干预，患者极有可能出现不孕、输卵管妊娠、慢性盆腔炎反复发作等情况，使得女性的身心健康受到严重影响。研究表明，外源性与内源性是该疾病的主要病原体来源。其中，外源性病原体主要包括性传播中的沙眼衣原体、淋病奈瑟菌等病原体。内源性病原体则通常是指寄居于阴道中的微生物群，比如厌氧菌、需氧菌等。

盆腔炎的临床症状

急性盆腔炎 急性盆腔炎具有起病急、病情重的特点。发病时，患者会出现下腹剧烈疼痛、发热、寒战、头痛、食欲减退等多种症状。相关检查结果显示患者心率快、体温高，下腹部存在压痛、反复跳痛、肌紧张等情况。盆腔检查后可发现患者阴道中存在大量分泌物，穹窿触痛感显著，子宫与双附件存在压痛、反复跳痛情况。

急性盆腔炎需要与急性阑尾炎、卵巢囊肿蒂扭转、异位妊娠等病症进行区分诊断。

慢性盆腔炎 慢性盆腔炎特点为起病慢、病程长。此类型患者并不存在明显的身体症状，通常很容易感到疲惫，且存在低热、下腹坠腰痛等症状。当患者在劳累、性交或是月经前后时，下腹部坠胀、疼痛，以及腰骶部疼痛情况会更加明显。而且，受到慢性炎症影响，患者盆腔中会存在淤血，卵巢功能也会因此受到损伤，进而出现月经失调、不孕等情况。检查后可发现患者子宫呈后位，活动受到限制，或是出现粘连固定的情况。

慢性盆腔炎在临床诊断中，需要与卵巢癌、子宫内膜异位症等疾病进行区分鉴别。

盆腔炎的治疗方法

对症治疗 患者存在高热情况则需要通过物理方式进行降温。患者需要保持卧床休息，半卧位为最佳，以此促进宫颈或子宫炎性渗出物排出。如果患者存在呕吐、腹泻等症状，为纠正其电解质紊乱情况，需要积极补液。为减少刺激，不必要的妇科检查不要做。

药物治疗 过程中常会使用氧氟沙星、头孢曲松、甲硝唑等抗生素。且应注意保证抗生素足量，避免出现盆腔炎由急性转为慢性的情况。同时，也可以遵医嘱服用具有活血化瘀、清热解毒效用的中药进行辅助治疗。

手术治疗 存在下述情况可选择手术治疗方式：（1）盆腔炎伴随包块、肿块；（2）存在小感染病灶，病情反复发作；（3）患者存在盆腔脓肿情况，而且在用药 2~3 天后，体温、重度症状、肿块大小等无显著改善情况。

盆腔炎的预防措施

养成良好生活习惯 女性处于月经期、人流后等阴道出血阶段，或是取环手术后，是不可以有性生活的，也不要参加游泳等活动。同时，需要注意自己卫生的保持，勤清洗、更换内裤，衣物最好选择柔软棉质的。外阴清洗时，不可以使用香皂等刺激性物品。

注意睡姿 为了促进分泌物排出，急性盆腔炎患者最好保持仰卧姿势休息。

注意饮食 发病期间，特别是发热期间，患者需要食用清淡易消化食物，不可以吃辛辣、油腻等刺激性食物。苹果汁、梨汁等饮品，高热伤津患者是可以应用的，不过要注意温度，千万不可以冰镇。

注意抗生素使用方法 抗生素虽然对于改善患者相关症状存在显著效果，但不可多用，长期服用会使患者阴道内菌群紊乱，因此必须遵守正确治疗方式。

踝关节的中医康复方法

▲ 新都区人民医院 陈伟

踝关节就是脚踝骨，即小腿下端、脚跟上端突出的地方，这个关节就是踝关节。由于踝关节连接腿和脚，是十分重要的关节，并且活动量较大，即便是正常人，在走路、跑步等过程中也会出现踝关节损伤，更不要说是经常运动的人，因此在体育运动中经常会出现踝关节损伤甚至骨折。中医在踝关节的治疗上，运用中药、推拿、针灸等综合治疗，效果非常明显。

中医认为，踝关节在运动之后出现的扭伤、韧带拉伤等是由于受损的关节出现筋骨和肌肉的损伤，导致经络不畅、气血淤积阻滞在受损的位置、经络不通就会出现疼痛的症状，从而形成损伤部位的红肿、疼痛，对病人的日常活动造成影响。在中医中，踝关节在运动后出现的损伤被称为“伤筋”，在进行治疗的过程中主要依靠更多的推拿、针灸、中药热敷等方式，同时配合部分药物的对症应用，从而达到疏通经络、活血化瘀、消肿止痛的效果，促进踝关节软组织的自我修复。

中医推拿方法属于一种物理刺激方法，使用医生的手部、肘部等位置对患者的经络、穴位等位置应用推、按、揉、拿、摩等手法进行刺激，利用外力的刺激，使肌肉逐渐松弛，是粘连性质的病变分离开来，同时刺激神经，调节免疫系统与内分泌系统，从而对疾病的进展进行控制和缓解，调节神经、脏腑、血管等器官和组织的功能，最终改善疾病的症状，促进疾病的好转。

推拿 ①屈伸手法：分别对患者的踝关节进行内翻、外翻、下展、上抬活动，单次活动脚踝转一圈，可以根据患者的疾病情况适当调节旋转的角度，预防对关节造成更严重的损伤。每个活动方向保持 5~10s，10 次 / 组，2 组 / d。②旋转手法：这种方式是在屈伸运动的基础上进行旋转，医生用一只手握住脚背，另一只手握住脚踝上方 1~2cm 位置，进行旋转、摇晃等活动，活动的角度应根据患者的受损程度调节 5~10°。③整理手法：使用揉捏、推压

等方式对损伤侧肢的昆仑穴、照海穴、申脉穴、太溪穴、商丘穴、解溪穴、丘墟穴进行刺激，直至患者难以忍受，3 次 / d。④放松疗法：用手掌根据经络的方向平推到小腿的下端，推 20 次，然后再从足背经过踝关节平推到小腿 20 次，随后在跟腱的两边从后到前平推 20 次。

针灸是对患者损伤的位置相对应的穴位进行针刺刺激，可以起到疏通经络、扶正祛邪、调和阴阳的作用。对穴位进行刺激，即刺激穴位下方的神经，将刺激信号传输到大脑的中枢系统，从而完成应激性调节。大脑在受到神经的刺激后，会对受损的位置运输更多的能量，以刺进患处的组织恢复，同时还能起到提高免疫，调节代谢，镇痛消炎的作用。

针灸 患者平躺在床上，按压受损位置压痛点，选取两侧足部的大陵穴、神门穴、太溪穴、中封穴、商丘穴、太渊穴等穴位以银针刺刺激，留针 20min，1 次 / d。刺激上述穴位可以起到通经行气、恢复脉络、消肿止痛的作用。

中药蒸熏以及中药外敷是在外部将药物通过皮肤毛孔送往损伤位置，从而起到药效直达病灶的作用。通过加热，药物可以通过扩张的毛孔更加容易进入到皮肤肌理之下，对于受损的地方进行修补。这种方式对于外伤的治疗相对于口服中药能够产生更加有效的效果。

蒸熏及外敷 ①热敷熏洗：选材：透骨草、红花、姜黄、威灵仙、茯苓、川牛膝、五加皮、羌活、当归、白芷、苏木、乳香等。将上述药材制成中药熏包，在受伤 24h 之后将熏包加热到 50℃ 左右，随后热敷 20min，1 次 / d。②消肿止痛：选材：大黄、姜黄、樟脑、栀子、乳香、胆南星、没药、土鳖虫、冰片、樟脑、木瓜。将上述药材研磨成粉末，在石膏固定前每 4h 用温水将药粉稀释成糊状，并与凡士林搅拌，均匀涂抹在损伤位置。