



甘肅省衛生廳廳長劉維忠

甘肅衛生廳長劉維忠

推中醫急救經驗

雅安地震後，祖國傳統的中醫藥在緊急醫學救援行動中，扮演了不容忽視的角色。中醫藥並非許多人觀念中的「起效慢，作用緩，主要在於滋補和調理」，在突發事件的緊急救治、防疫中，中醫藥有強大作用。甘肅衛生廳廳長劉維忠，以舟曲泥石流等重大災害後，中醫藥參與救援取得較好效果的例子，力挺中醫藥成本低、適應症廣、公眾接受度高等優勢，指出配合西醫治療和傳統防疫手段，能夠最大限度搶救生命，防控疫情。

費用低廉防控疫情

甘肅省衛生廳廳長劉維忠一直是中醫藥的堅定支持者和推動者。20日雅安地震後，他陸續通過個人微博介紹甘肅中醫參與自然災害防疫救治的作用，並列出中醫在控制疫情、脊髓損傷骨折、綜合擠壓傷、治療濕疹腹瀉、安撫心理恐慌等7條救治經驗。

據悉，2011年，舟曲發生重大泥石流災害，在舟曲的緊急醫學救援行動中，中醫藥扮演了不容忽視的角色：160.5噸大蒜用於防治傳染病；200斤花椒用於預防腹瀉；2噸黃芪用於預防心理抑郁；5噸黃柏、蒼朮、苦參飲片、滑石粉和院內中藥製劑用於皮膚病。國家衛生部對醫療衛生救援工作進行的外部評估中，肯定了甘肅中醫藥「救援」舟曲的功效，並表示甘肅應用中醫藥於急救和防疫的經驗具有推廣價值。

劉維忠分享的7條中醫自然災害防疫和救治經驗包括：

- 舟曲泥石流時，先後調運160噸大蒜，除眼病患者外，災民和救災人員每人每天吃一大蒜，有效控制疫情。
- 脊髓損傷骨折外用：乳香及沒藥各50克、血竭50克、木通30克、杜仲30克、羌活30克、自然銅50克、生川草烏各30克、紅花100克、瓜蒌20克、透骨草20克、雞血藤20克，研末加黃酒香油外用，每天換一次藥。慶陽校車事件治3例骨折脊髓損傷，一例無體溫患者，10小時體溫恢復正常。
- 舟曲泥石流時，老中醫劉東漢開的治療皮膚濕疹方：黃柏、蒼朮各等分，煮水，棉簽外塗後撒滑石粉。「當時，群眾和戰士爛皮膚、爛襠，我們支12口大鐵鍋煮藥，群眾用紙杯，塑料瓶裝回去用，4天就好了。」
- 舟曲泥石流後，許多人心慌、恐怖、出汗、失眠。北京中醫開了預防和治療抑鬱症方，「我們從慶陽調2噸黃芪茶，大鐵鍋煮水喝，第七天就都好了。慶陽校車事件，給時時驚醒來哭鬧的孩子喝黃芪茶水，2-3天症狀消失。」
- 綜合擠壓傷、腦挫裂傷等重症中西醫聯合救治：1、西醫；2、中藥口服或胃管灌入；3、針灸；4、豬蹄黃芪湯輔助食療；5、家屬陪床治療。
- 舟曲泥石流時，中醫劉東漢開的防治腹瀉方，大鐵鍋煮水大家喝，四天見效：黨參20克、炒蒼朮10克、炒薏米仁30克、砂仁10克、藿香6克、茯苓30克、升麻6克、防風10克、陳皮10克、炒山藥30克、香附10克、炙甘草10克。水煎服，250ml/次，2次/日。
- 感冒方，大鐵鍋煮水大家喝：炙麻黃10克、杏仁10克、黃芩10克、桔梗6克、炙百部10克、炙白前10克、荊芥10克、生石膏30克、生草10克，如發熱甚，咽喉腫痛加牛蒡子30克，水煎內服，250ml每次，2次每日。

中醫急救五步

對於中醫的急救法，傳統中醫文獻中有大量記載。@上古真人歸納出急救五步法：大力掐人中、中力點百會、重力拍湧泉、堵肛門（可以足尖抵住）、輕柔揉按四肢。

他說，人在死亡之前，真氣不是上溢，就是下脫。百會應上，湧泉、肛門應下，人中乃陰陽之交，四肢乃胃氣之用。這一急救法適用於因地震、自縊、溺水、飢餓、大病引起的一切虛脫之人。救治過程中應注意對傷病者保暖。

此外嗎，有一首「回陽九針歌」：啞門勞宮三陰交，湧泉太溪中腕接。環跳三里合谷並，此是回陽九針穴。提到的九個穴位，為臨床急救常用的有效穴位，用於治療暈厥、肢冷脈伏，陽虛欲脫時施術可回陽救逆挽救生命。

中醫急救穴位和藥品

中醫有許多急救方法，如人中穴是常用的急救穴位，急救藥物有安宮牛黃丸和獨參湯。

昏迷休克掐人中穴

人中穴位於面部，位於人中溝的上1/3與中1/3交點處，是一個重要的急救穴位。平掐或針刺該穴位，可用於救治中風、中暑、中毒、過敏以及手術麻醉過程中出現的昏迷、呼吸停止、血壓下降、休克等。

在實際操作中用拇指指尖或針刺人中穴，以每分鐘按壓或捻針20到40次，每次連續0.5到1秒為佳。

安宮牛黃丸

安宮牛黃丸是傳統的中藥急救藥品，尤其適用於中風、癱瘓，伴有高熱昏迷的病人。自古以來即有「救急症於即時，挽垂危於頃刻」的美稱。

安宮牛黃丸是由清代名醫吳鞠通在繼承古方基礎上創立的，記載於《溫病條辨》卷一，後從清宮傳入同仁堂沿用至今，拯救世人無數。「安宮」即「安心宮」即心包，為心之舍。安宮牛黃丸由清熱涼血解毒、瀉火豁痰清心、鎮驚開竅醒神的藥物組成，是用來治療神昏發閉之症的方劑。中醫將其與至寶丹、紫雪丹並稱「涼開三寶」，並奉為三寶之首。

獨參湯也具有急救功效，做法：人參30克，煎約30分鐘，取汁服之。急用時可含服或直接嚼服之，具有大補元氣，回陽固脫，兼有養血活血之功，對於產後失血過多，陽氣虛浮欲脫所致的產後昏厥有急救之功。



養生100條之十

養病治病不可求速

48、養病治病不可求速。因性急助火，火旺損氣，反而不美。另不可貪多，貪則無恆而性急，沉百病由貪而起，不可再貪以重增痛苦也。

49、心屬火、腎屬水，心腎相連。火宜降下，水宜上升，水火相濟，則蒸氣內發。各部機體運動，可求得健康。此可於舌上察知。舌無水則不活，故活字以三點水加舌字。舌上可以報告內部各種病狀深淺，以斷生死。

50、大病自救法：一、不要怕死，堅信我這個病，非但可以養好，並且身體可以格外健康，保證長壽。因為自己機體中本有特異的能力，不是空言的安慰。

二、相信不用醫藥或靠何種營養食品，一定有自己除病延年的妙法。

三、從今日起，我決定不許再去打擾我那病體，不許想著我那病是如何病的，好壞都不許去計較它，只作個無事人。

四、在這修短期內，不許想念工作，也不許悔恨喪失了時間和工作，專心一致，否則又遲誤了。

51、靜養法：安坐（臥）在床上，把身心一齊放下，自己渾身如融化，不許用一毫氣力，好像沒有這個身子相似。呼吸順其自然，心也不許它用一點力，一起念便是用力了。把心安在腳底板下，此是引火向下，引水向上，自然全身氣血順暢。

52、修行要訣：寂照照寂，切忌用力，成佛作祖，無他秘密。具體要求：不許任何部分用一點氣力，包括意念、呼吸、肢體，做到：眼不觀，耳不聞，鼻不嗅，舌不嚐，口不納，心不想。此是唯一條件。

若有所思所聞所覺，即是用氣力，甚至乎使臂指即是用氣力。呼吸稍粗亦即是用氣力。不久那呼吸自然而平，似乎不由口鼻出納，而渾身八萬四千毛孔有了動作，或張或翕，此時無我無身無氣無心，天然心歸本位。所謂引火歸元，又名水火既濟，為治療百病之總訣。

經絡有道

找痛點 梳經絡之脾經

路新宇

足太陽脾經分布在胸腹任脈旁開第三側線和下肢內側前緣，脾經循行咽喉、脾臟等部位，如果脾經堵塞，容易引起咽喉腫痛、失眠、心慌、月經不調、便秘、腹瀉等，梳理脾經上地機穴、太白穴等相關痛點，可以緩解上述疾患。

按揉「地機穴」健脾益氣

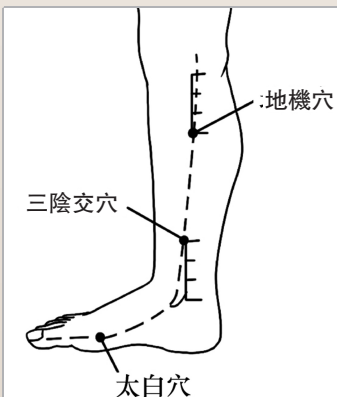
我首次發現「地機穴」時，感受到強烈的脹痛，上午揉完，下午「地機穴」腫了個包，小腿在走路時有肌肉拉傷感覺，抬腿都疼。對於食慾不佳、上午易困的人，梳理「地機穴」就會有這樣強烈的反應。

氣血過於虛弱的人，建議在疏通經絡的同時，配合使用一些補益氣血的中藥或食物。當經絡疏通後，這些補益之品可以順利地被身體吸收，事半功倍。

梳經絡 調理月經不調

女性的月經與肝、脾、腎三個臟腑關係密切，疏通肝、脾、腎三條經，可改善月經不調等問題。

某天晚上，妻子因痛經而直不起腰。我先敲打她的「地機穴」，左側痛感明顯，再按揉肝經的「太衝穴」痛不可摸，再找腎經的「水泉」、「覆溜」二穴，感覺酸痛難忍，此三部位都是左側痛感。因此按照身體的這些信號，揉「地機穴」5分鐘，痛感減輕，依次再按揉「太衝」、「水泉」、「覆溜」，15分鐘左右，妻子的腰可以直起來，痛感不到半小時就消失了。此後妻子堅持常敲脾經，痛經一直沒有再發生。



嗓子疼或因脾虛

前年秋天感冒，我嗓子疼。梳理了肺經，按揉了「孔最穴」、「魚際穴」，有點反應，但不明顯。

嗓子略有轉好。我想除了肺經，還有心經、腎經、脾經的經絡與嗓子相通。我先按揉脾經在腳踝處的「水泉穴」、「大鐘穴」兩穴，沒什麼反應，又按了一下「太白穴」，疼痛明顯，於是重點按揉「太白穴」，不久這個穴位不疼了，嗓子清涼許多。

梳理脾經方法

梳理脾經，建議在上午9-11點，分別梳理小腿部分、足內側部分5分鐘/側。梳理時主要以小腿內側這一段為主，微微彎腰，沿著胫骨前緣用同側掌指關節或翹起二郎腿用對側掌指關節從膝關節由上至下一直輕敲至內踝，注意緊貼骨頭下緣不要敲到骨頭上，大多數人梳理3-5遍後在膝關節下方的「地機穴」有痛感。有些女性在內踝尖上4指寬的「三陰交穴」有酸痛感。

「地機穴」是脾經的要穴，只要脾的功能有一點兒變化，「地機穴」會最先有反應。氣血功能相對旺盛的人，這個位置脹痛感明顯，如果氣血虛弱、有過失血、嚴重脾虛的人則酸痛。

「三陰交穴」是脾經、腎經、肝經三條陰經交會之處，多數女性此處酸痛感明顯，這是因為受寒、勞累、情緒波動等因素直接影響女性肝、脾、腎三個臟腑。所以婦科有問題時，這個穴位感覺明顯。

脾經在腳內側的兩個穴位常給我們提供脾虛信號。「太白穴」在大腳趾後的核骨後面，赤白肉際處，「公孫穴」在「太白穴」後一寸。用拇指按揉時，經常是哪個穴位更疼就按揉疏通哪個。據說「太白穴」可以雙向調節血糖，「公孫穴」可以雙向調節腸道功能（便秘、腹瀉均可在此處尋找痛點），建議有糖尿病、便秘、腹瀉症狀的人嘗試找找痛點。



路新宇，經絡養生專家，提倡通過自我體檢方法、梳理經絡，審微恙、找痛點、治未病。著有《敲開健康之門》系列書《通則不痛 痛則不通》、《季節養生經絡有道》。

國藥寶典

和大夫談桂枝湯

香港註冊中醫、和順堂國藥館香港跑馬地店黃鎮雄醫生介紹，桂枝湯出自張仲景的《傷寒雜病論》，為主治太陽病中風之方劑。現代中醫用來治療感冒、流感、風濕、頭痛等。

桂枝湯，為治療外感風寒虛證的基礎方，又是調和營衛、調和陰陽治法的代表方。臨床應用以惡風，發熱，汗出，脈浮緩為辨證要點。由桂枝、芍藥、甘草、生薑、大棗5味藥材組成。桂枝性味辛溫，有溫通衛陽、解肌祛風的作用。芍藥性苦酸，微寒，能益陰和營。生薑性辛溫，和桂枝共同辛甘化陽。棗味甘，益脾和胃，助芍藥益陰以和營；甘草味甘性溫，補益中氣，調和其他藥材的效用（與桂枝、姜化陽，與芍藥、棗化陰）。這樣的搭配，解肌祛風，調和營衛、氣血、脾胃和陰陽。

服後飲粥助藥力

本方服法有講究：藥煎成汁，去渣溫服，服後少停一二分鐘，飲熱稀粥一碗，以助藥力。

服後用被子溫覆取汗。以遍體潤澤為度。不可如水淋漓，恐汗出過多，不但病不能除，且容易重感風寒。

若一服病已愈，不必再服。如不愈，仍可照前法服之。此藥必須早晚連續服用，時間不可拉長。每服一次，必須檢查病情有無變化，最要緊的是必須注意口渴與不渴，或喜冷性飲食與否。如果有口渴，或喜冷現象，可以馬上把藥停止，或配合石膏一類的寒性藥品，以免誤犯陽盛之戒。如病情沒有變化，可以繼續服用，離二三劑也可。

除此以外，注意避風，飲食方面可吃些有營養的流動性食物。忌食生冷、油膩、酒肉、辛辣等。



香港註冊中醫、和順堂國藥館香港跑馬地店黃鎮雄醫生。

香港/中國內地有售

金活 健康之家

快用 飛鷹 活絡油

家英哥誠摯推薦

一試見效

Kingworld Medicines Group Limited
金活 藥業集團有限公司 股份代碼:01110.HK
註冊地址:香港灣仔 0755-8229-8888
或者登陸 www.kingworld.com.cn

穴穴通

按兩穴治牙疼

俗話說牙疼不是病，疼起來要人命，按摩可以有效緩解和治療牙疼，按摩合谷穴和頰車穴，告別牙疼。

點按合谷穴

合谷穴為人體手陽明大腸經上的重要穴道，位於虎口處，用一手拇指的第一個關節橫紋正對另一手的虎口邊，拇指屈曲按下，指尖所指處就是合谷穴。

用拇指指尖進行按摩，由輕漸重按壓1-2分鐘，可以疏風解表、活絡鎮痛。指壓時應朝小指方向用力，而非垂直手背的直上直下按壓，這樣才有好療效。

交叉點穴，左邊牙痛，用左手點右手合谷穴，右邊

牙痛，則用右手點左手合谷穴。點穴力度因人而異，用力要均勻，要有節奏感，並慢慢地輕輕地叩動病牙。

此外，按摩合谷穴，還能治療牙齦疼痛、青春痘、贅疣、三叉神經痛、眼睛疲勞、喉嚨疼痛、耳鳴、面部神經麻痺、口眼歪斜、打嗝等。

按摩頰車穴

頰車穴位於頰骨邊角向鼻子斜方向約1厘米處。正坐或仰臥仰靠的狀態下，當咀嚼時咬肌隆起，按之凹陷處就是頰車穴。用雙手拇指放於對側面部頰車穴，由輕漸重按壓1-2分鐘，可以解經止痛、活血消腫。