中医适宜技术推广系列(十三)中医综合调制糖尿病

糖尿病是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，而引起的以糖代谢紊乱为主的一种全身性疾病，属中医学消渴范畴。中医药在防治糖尿病及其并发症方面有着悠久的历史和丰富的临床实践经验，形成了从整体认识疾病、综合防治和个体化治疗的优势，通过合理运用中成药、中药处方，配合中医饮食调养、适动治疗、非药物防治技术，可以改善临床症状、减轻西药副作用、提高生活质量，有效防治并发症。

一、按摩

1.按摩骨腰部　手掌匀力推揉脊柱两侧，或用按摩棒、老头乐，敲打后颈到腰骶，重点按揉胰俞(第八胸椎棘突下旁开1.5寸)、肾俞(第十二胸椎棘突下旁开1.5寸)、肾俞(第二腰椎棘突下旁开1.5寸)和命门(第二腰椎棘突下旁开1.5寸)和命即阿是穴(痛点)，适合于2型糖尿病伴乏力、腰背酸痛者。

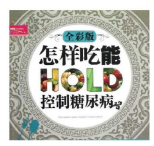
2.按摩腹部　双手掌互搓至掌热，左手掌压右手掌置脐部神阙穴(肚脐)，从左上腹部向左上腹部，从左上腹部向左下腹部，用力推揉，适合于2型糖尿病腹满、大便不畅者。

3.按摩肢体　以手指揉点按足三里(外膝眼向下4横指)、三阴交(内踝上3寸)2分钟，以酸胀为度。手搓涌泉穴(前脚掌心)以透热为度，适合于2型糖尿病头晕、乏力、眠差，或下肢麻痛者。

二、艾灸

1.灸足三里　将艾条一端点燃，对准足三里(外膝眼向下4横指)，约距0.5-1寸左右，进行熏灸，每侧10-15分钟。适用于2型糖尿病乏力、抵抗力降低、下肢无力者。

2.灸关元　将艾条一端点燃，对准关元穴(下腹部肚脐下3寸)，约距0.5-1寸左右，进行熏灸，每次10-15分钟。适用于2型糖尿病虚寒肢冷，或男子阳痿，抵抗力降低者。



3.注意事项　防止烫伤。糖尿病患者不适宜于化脓灸。

三、足浴

1.推荐方：药物组成：当归，赤芍，川芎，桂枝，红花，鸡血藤，布荃草，伸筋草。

2.适应症：糖尿病周围神经病变及下肢血管病变。

3.用法用量：上述中草药加水3000ml煎煮，现配现用，水温38~42℃(注意水温不宜太热，以防烫伤)，药剂以浸没病足内外踝关节上2寸为准，隔日1次，每次30分钟。10次为一疗程，总计5个疗程。

四、食疗

1.苦瓜籽粉泡水喝。

2.苦瓜切碎，加水煮10分钟，加3~4片生姜再煮5分钟，三顿饭前吃喝。

3.苦荞面干蒸，每用。饭前2勺冲水喝。

4.茶多酚冲水喝。

5.葛粉冲水喝。

6.蜂胶内服。

五、中药治疗

1.黄芪50克，乌梅30克煮水喝。

2.山楂泡水喝。

3.黄连10克，鸡内金10克，研末冲服。

中医适宜技术推广系列(十四)失眠治疗

在失眠的人群中，年龄层次以中年人失眠最为严重，因为中年人压力最大，首先是心理压力重，社会竞争激烈，生活节奏加快，处于工作岗位上的中年人压力都很沉重。不管是各级官员，还是白领人士，或者是普通员工，均有各自的心理压力，都可影响晚上的睡眠质量。

一、失眠的表现

失眠症是一种以失眠为主的睡眠质量不满状况，其他症状均缺乏于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感到疲劳或缺乏清醒感、白天困倦思睡等。

二、失眠的治疗

失眠的治疗方法有很多，失眠患者应该根据自身情况选择适合自己的治疗方法，早日摆脱失眠。

调整失眠五不要：不要吸烟、不要饮酒、晚餐不要过、不要大悲大喜、不要心急。五要：要洁疗及时、要生活规律、要精神放松、要坚持锻炼、要合理饮食。

1.保健疗法：每天按摩太阳穴，百会穴数次，用保健太极棒头5分钟，从而保持心情舒畅，解除烦恼，消除恐怖顾虑。

2.饮食疗法：取大枣10枚，小麦20克，冰糖30克，先取大枣、小麦水煎去渣取汁，纳入冰糖烊化顿服，每晚1次。

3.药粥疗法：大枣10枚，无肉10克，大米50克，砂糖适量。先取大米煮粥，待沸时加入大枣、无肉，煮至粥熟时，调入冰糖，再煮一、二沸即成，每日1剂。

4.脏器疗法：猪心1枚，柏子仁15克，调料适量。将柏仁去壳杂，洗净备用。猪心洗净，切片，与柏仁同入锅中，加清水适量煮沸后，调入葱、姜、椒、盐、味精、猪脂等，煮至猪心熟后服食，每日1剂。

5.填脐疗法：取酸枣仁10克，研为细末，置肚脐中，外用伤湿止痛膏固定，1日1换。

6.敷足疗法：取朱砂3~5克，加菜糊适量调匀，置于伤湿止痛膏上，贴敷于脚心涌泉穴上，色扎固定，每晚1次。

7.足浴疗法：磁石30克，菊花、黄芩、夜交藤各15克，水煎2次，去渣取汁，倒入浴盆中，趁热浸洗双足15~30分钟，每晚1次。

8.耳穴贴豆法：主穴为心、肾、神门、皮质下、枕。心脾两虚配脾、交感；心肾不交配交感、内分泌；肝胆火盛配肝、脾、胃、止痛点。75%酒精常规消毒以后，用胶布将王不留行子贴于所选的一侧耳穴上，每隔3天换贴另1侧，并每天按压穴位4次，每次5分钟，6次为1疗程，连续2~3个疗程。上述几法，任选2~3种，连续3~5天，即可很到显疗效。

中医适宜技术推广系类(十五)妇科炎症的中医疗法

妇科炎症是一种十分常见的疾病，体内邪有致病性病原体保存，由于机体免疫性能的支配，以及各种菌群相互制约，不出现症状。但是当人体的免疫性能下降，从而诱发疾病。中医治疗妇科炎症的方法很多，最常见的中医治疗妇科炎症的方法有食疗方法、自我疗法和药物疗法。

一、食疗方法

1.扁豆花9克，椿白皮12克，均用纱布包好后，加水200毫升，煎取150毫升，分次饮用一般1周取效。

2.新蒸砂30克(布包)，苡米30克，放瓦锅内加水适量煮服，每天1次，连服5~7天。

3.鹿茸6克，白果仁30，淮山药30克，猪蹄胱1具。先将猪蹄胱洗净，将诸药捣碎，装入猪蹄胱内，扎紧蹄胱口，文火(小火)炖至烂熟，入食盐少许调味，药、肉、汤同服食。

4.杜仲　30克(布包)，梗米30~60克，同煮为粥，去药渣，食粥。每天1剂，连食7~8剂。

二、自我疗法

1.先把手掌搓热，然后用手掌向下推摩小腹部数次，再用手掌按摩大腿内侧数次，痛点部位多施手法，以有熱感为度。最后用手掌揉腰骶部数次后，改用搓法2~3分钟，使热感传至小腹部。

2.敷贴：①苦参粉，每粒重1.2克，每晚1粒，塞入阴道深处。②但子粉，每粒重1.6克。睡前冲洗阴道，将如宁散一袋送入阴道深部，而后用椒桃大小的无菌棉球送入阴道口，以防药液外流。以上方法适用于白带粘稠，色黄者。③枯矾3克，蛇床子6克，共研细末，用蜂调和成丸，如拼子大小，以消毒纱布包裹塞入阴道，每天1换，至愈。用于白带量多清稀，久治不愈者。

3.熏洗：蛇床子30克，苦参30克，枯矾15克，黄柏10克，水煎，先熏洗后坐浴阴部，适用于白带粘稠，色黄者。

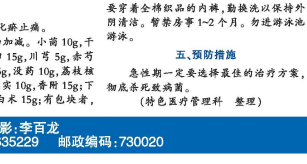
三、中药治疗

本病的治疗首当辨别寒热与虚实，分清缓急轻重，属实属热者，当以清热解毒为主，配合化瘀止痛、利湿止带之法；属寒属虚者，则应以温经散寒、除湿止痛为要，在具体治法上，可以汤剂口服为主，配合其它疗法如灌肠法、敷贴法、针刺法等等。

1.热毒炽盛

治法：清热解毒，化瘀止痛。

方药：五味消毒饮加味。金银花30克，蒲公英20克，紫花地丁20克，野菊花20克，天葵子15克，红藤　30克，败酱　15克，丹皮15克，赤芍　15克，青木香　10克，川楝子15克，元胡　15克。伴尿频、尿急、尿痛者，可加连扁蓄15克，瞿麦15；带下脓臭者，可加鱼腥草30克，薏苡仁20克；夫便干燥者，可加大黄5克，生地15克；发热重者，　可加连翘15克。



2.湿热壅阻

治法：清热利湿，化瘀止带。

方药：清热调血汤加减。丹皮15克，黄连10克，生地20克，红花10克，桃仁10克，香附15克，元胡15克，败酱15克，红藤30克，薏苡仁20克。伴尿频尿急者，可加萹蓄15克，瞿麦15克；带下脓臭者，加鱼腥草　30克，马鞭草15克；腹痛重者，　可加川楝　15克，枳壳10克；食欲不振者，可加陈皮　15克，茯苓20克。

3.寒湿凝滞

治法：温经散寒，化瘀止痛。

方药：少腹逐瘀汤加减。小茴10克，干姜10克，元胡10克，当归15克，川芎5克，赤芍10克，灵脂10克，蒲黄15克，没药10克，荔枝核15克。少腹胀痛，可加枳实10克，香附15克；下坠者，可加白术10克，白术15克；有包块者，可加三棱15克，莪术15克，昆布15克；腰骶痛甚者，加川断15克，杜仲15克。

四、生活调护

治疗后2~3天，因适会有较多量的血性样或黄水样分泌物排出，常需应用卫生巾，一般3周左右停止。阴道分泌物过多，刺激外阴局部不适时，可用温水或1:5000高锰酸钾液清洗外阴，平晚各一次。平时要穿着全棉织品的内裤，勤换洗以保持外阴清洁。暂禁房事1~2个月。勿进游泳池游泳。

五、预防措施

急性期一定要选择最佳的治疗方案，彻底杀死致病菌。

(特色医疗管理科　整理)

华佗夫人发现白芍

东汉神医华佗在其后宅辟药园、凿药池、建药房、种药草，广为传授、种植、加工中药材技术。但每味药他都要仔细品尝，弄清药性后，才用到病人身上。

有一次，一位外地人送给华佗一棵芍药，他就把它种在了屋前。华佗尝了这棵芍药的叶、茎、花之后，觉得平平常常，似乎没有什么药性。

一天深夜，华佗正在灯下看书，突然听到有女子哭声。华佗颇感纳闷，推门走出去，却不见人影，只见那棵芍药。华佗心里一动：难道它就是刚才哭的那个女子？他看了看芍药花，摇了摇头，自言自语地说："你自己会身上下无寸特之处，怎能让你入药？"转身又回屋看书去了。

推知刚刚坐下，又听见那女子的啤哭声，出去看时，还是那棵芍药。华佗觉得奇怪，喊醒熟睡的妻子，将刚才发生的事给她描述了一遍。妻子望着窗外的花木药草说："这里的一草一木，到你手里都成了良药，被你用来救活了无数病人的生命，独这株芍药被冷落一旁，它自然感到委屈了。"华佗听罢笑道："我尝尽了百草，药性无不辨得一清二楚，该用什么就用什么，没有错过分毫。对这芍药，我也多次尝过了它的叶、茎、花，确实不能入药，怎么说是委屈了它呢？"

事隔几日，华夫人血崩腹痛，用药无效。她瞒着丈夫，挖起芍药根熬水喝了。不过半日，腹痛渐止。她把此事告诉了丈夫，华佗才知道他确实委屈了芍药。

后来，华佗对芍药做了细致的试验，发现它不但可以止血、活血，而且有镇痛、滋补、调经的效果。

(摘自中国医药网)

老秀才与决明子

从前，有个老秀才，还不到六十岁就得了眼病，看东西看不清，走路拄拐杖，人们都叫他"瞎秀才"。

有一天，一个南方药商从他前过，见门前有几颗野草，就问这个草苗卖不卖？老秀才反过来问："你给多少钱？"药商说："你要多少钱我就给多少钱。"老秀才心想：这几颗草还挺值钱，就说："俺不卖"。药商见他不卖就走了。

过了两日，南方药商书记向李大宁副局长详细汇报了我院发展的基本情况。李大宁副局长指出，国家应通过中医药发展补偿机制的建立、中医药领域的拓展、围绕"怎么样治好病"这个中心发展科研等来促进中医院的发展，提升中医院的社会影响力。崔庆荣副局长就我院成立针灸治疗科、在全院开展针灸治疗以及其他发挥中医药特色的做法向李大宁副局长做了补充介绍。李大宁副局长听取汇报后谈了自己的看法，对我院在充分发挥中医药特色优势、提高中医药服务的综合能力等方面给予了很多启发和建设性建议。(院办)

甘中附院报

University Hospital of Gansu Traditional Chinese Medicine

2013年10月28日
第38期(本期四版)

甘肃中医学院附属医院院报编辑部
(内部资料　免费赠阅)

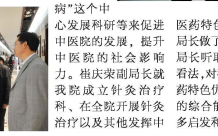
医院网站：http://www.zyxyfy.com
腾讯微博：http://t.qq.com/gansuzhongyi1991
E-mail：xxp@zyxyfy.com

博极医源　精勤不倦

国家中医药管理局李大宁副局长一行莅临我院检查指导工作

10月13日上午，国家中医药管理局副局长李大宁一行在甘肃省中医药管理局副局长崔庆荣的陪同下来我院检查指导工作。李大宁副局长一行参观了甘肃省名中医工作站、名中医工作室、煎药室等。

汇报会上，我院汪龙德副书记、我院针灸科主任、甘肃中医学院附属医院中医学专业认证工作启动会"。启动会由我院李应东院长主持，甘肃中医学院李全回院长出席大会并向参会的医护人员做了动员。



动员会上，学院教务处周语平处长介绍了中医学专业认证工作的基本情况以及学院针对认证工作的部署，并对我院提出具体要求。我院汪龙德副书记宣读了医院针对认证工作下发的文件《关于成立甘肃中医学院附属医院"中医学专业认证"工作领导小组的通知》和《关于成立甘肃中医学院附属医院教学督导委员会的通知》；张晓刚副院长宣读了医院制定的《甘肃中医学院附属医院中医学认证工作方案(草案)》并做详细部署。李全回院长强调，要高度重视认证工作，从长远着眼，以认证工作为契机切实提高学院和医院的教学水平和综合实力。李应东院长号召全院相关行政和临床科室要按照医院安排相互协调、齐心协力做好认证工作。

(教学科研科　张欣)

我院正式托管皋兰县中医医院

10月15日上午，我院托管皋兰县中医院签字仪式在皋兰县政府举行，皋兰县杜守让县长和我院李应东院长分别代表合作双方签字。甘肃省卫生厅厅长刘维忠、甘肃省中医药管理局局长甘培尚、甘肃中医学院党委书记王海燕等领导出席签约仪式。

按照协议，我院将在皋兰县政府支持下全面托管皋兰县中医院，按照"互惠互利、借势发展"的思路，将皋兰县中医院建设成一所一流水平的区域性中医专科医院。

签约后李应东院长表示，我院将按照协议相关要求履行义务，为皋兰县中医药发展和群众健康做出应有的贡献。王海燕书记在讲话中说，托管皋兰县中医院为甘肃中医学院和附属医院落实省中医药政策、培养基层中医临床人才提供了良好的平台，甘肃中医学院将在人才建设、管理、科研和专科发展等方面全力支持。

刘维忠厅长对双方的合作提出六点建议：一是建院突出中医特色，建成1-2个中医特色浓厚、社会影响力大的科室，如中医脾癌科、儿科；二是签约后借助甘肃中医学院及附属医院的优势资源促进皋兰县中医药相关产业的发展，如中医生态养生保健旅游、药菜用蔬菜的种植、牛奶安全产业、野生中药产业、毛发修植产业等；三是通过乡村医师中医适宜技术培训、中医劳务人才的培养、县综合医院医护人员中医能力的培训等，促进皋兰县中医人才的培养；四是研发中医药相关产品，将皋兰县建成解药批发市场；五是发挥中医院的优势，治理过度医疗，控制治疗费用；六是皋兰县委县政府及各部门对托管后的医院给予政策及各方面的支持，使其更好地为当地老百姓服务。(院办)

我院召开中医学专业认证工作启动会

为积极配合甘肃中医学院中医学专业12月初接受教育部高等学校中医学教学指导委员会专家考察认证工作，确保认证工作顺利完成，7月12日，我院召开"甘肃中医学院附属医院中医学专业认证工作启动会"。启动会由我院李应东院长主持，甘肃中医学院李全回院长出席大会并向参会的医护人员做了动员。

动员会上，学院教务处周语平处长介绍了中医学专业认证工作的基本情况以及学院针对认证工作的部署，并对我院提出具体要求。我院汪龙德副书记宣读了医院针对认证工作下发的文件《关于成立甘肃中医学院附属医院"中医学专业认证"工作领导小组的通知》和《关于成立甘肃中医学院附属医院教学督导委员会的通知》；张晓刚副院长宣读了医院制定的《甘肃中医学院附属医院中医学认证工作方案(草案)》并做详细部署。李全回院长强调，要高度重视认证工作，从长远着眼，以认证工作为契机切实提高学院和医院的教学水平和综合实力。李应东院长号召全院相关行政和临床科室要按照医院安排相互协调、齐心协力做好认证工作。

(教学科研科　张欣)

我院针灸减肥美容专科门诊成立

近日，我院针灸减肥美容专科门诊正式成立运行。隶属于甘肃省针灸临床医学中心，是我省首家专业的中医减肥美容医疗专科门诊。

据了解，针灸减肥美容专科门诊采用传统的毫针刺法、穴位埋线法、刺络放血、美容针、中药脐疗、口服中药等方法，配合光电治疗仪、药膳疗法、生活行为、饮食及心理指导等疗法，对治疗单纯性肥胖、腹型肥胖、青少年肥胖、脂血症等肥胖相关性疾病，以及痤疮、面痤、黄褐斑、老年斑等损美性疾病，具有显著疗效，治疗安全可靠、痛苦小、无毒副作用、疗效明显持久。(针灸减肥美容专科门诊　薛王　薇)

我院黄芪扶正颗粒等九个制剂获得制剂批准文号

8月12日，通过前期的充分准备和积极申报，我院芪苓感冒颗粒、黄芪扶正颗粒、地龙降压胶囊、生脊再造丸、醒脑降压胶囊、瓜蒌苏心胶囊、活血定眩胶囊、大黄消痔栓、补肾祛毒胶囊9个制剂通过甘肃省食品药品管理局审批并获得批准文号。

此次获批的9个制剂，是我院药事委员会在遴选李应东教授、张晓刚主任医师等专家的临床经验方的基础上研发并申报的。药事委员会遴选出我院具有5年以上使用历史、中医药临床治疗优势突出的经验方，由制剂中心和临床科室相互配合，在每个制剂试生产3批中试样品的基础上，积极准备了制剂注册申报资料(包括处方组成、来源、理论依据、配制工艺研究、制剂质量标准、制剂稳定性试验等十几项资料)。自2012年12月申报材料上报以来，经甘肃省食品药品监管管理局受理并进行现场检查、专家技术审核、样品检验和质量标准技术复核以及我院对中报资料的进一步完善，9个院内制剂最终通过审批。今后我院还将加大临床痛有独特疗效的制剂的研发与中报工作，促进中医特色的建设和发展。(制剂中心)

2013年中医药防治心病学术年会在兰州召开

省中医药管理局"中西医结合防治慢性心衰"继续教育项目圆满完成。来自全国各地200余位心血管病方面的专家齐聚金城兰州，共同就中医药防治心病这一主题展开学术讨论和交流，中国工程院吴以岭院士、中华中医药学会心病专业委员会主任委员王阶教授等20多位专家与大家分享了他们的最新研究成果。

与会专家就一年来中医药心血管病领域的学术进展进行了广泛交流，希望通过深入的讨论和交流，能够就心血管专业学术前沿问题进行沟通、互相启发，共同促进心病防治工作的研究和进步，充分发挥中医药在防治心脑血管疾病方面的作用，提高疗效。交流内容涉及中医防治高血压以及冠心病、心律失常、血脂异常、代谢综合征、介入心脏病等心血管常见病、多发病的临床防治和科学研究。

本次大会由中华中医药学会主办、甘肃省中西医结合学会心脑血管病专业委员会和络病专业委员会、中国中医科学院广安门医院和我院一起承办。大会还得到了甘肃省卫生厅、甘肃省中医药管理局、甘肃中医学院以及其他关心中医药发展的各界人士的支持。

(院办　杨文强)

总 编：李应东　主编：汪龙德　编辑：邢喜平　滕霏霏　杨文强　李百龙　谢文天　摄影：李百龙
编辑部地址：兰州市嘉峪关西路732号 甘肃中医学院附属医院办公室　电话：(0931)8635229　邮政编码：730020