

3 化水湿

“人体细胞实际上就是泡在水里边的”，这个“水”主要是指人体内的津液。“肺通调水道，下输膀胱，水精四布”，津液的正常运行依赖于肺、脾、肾、三焦、膀胱等脏腑。仲景云“诸有水者，腰以下肿，当利小便；腰以上肿，当发汗乃愈”，故化水湿、除痰饮是治疗肥胖的有效途径。

3.1 化痰湿 针刺三焦经支沟、任脉穴水分、胃经穴水道、丰隆、脾经穴阴陵泉、膀胱之下合穴委中、三焦之下合穴委阳可共奏化水湿，除痰饮之功。

3.2 促汗出 其方法有坚持运动、夏季喝生姜茶、少用空调、常年洗热水澡少穿紧身衣、少吃酸甘咸生冷食品等。

4 温阳气

痰湿体质本质上源于阳虚，主要指脾肾的阳气相对不足。人体运行不息的津液、血脉得寒则凝，遇温则行。仲景曰：“病痰饮者，当以温药和之。”总之“阳化气”，阳气能促进废物排泄，鼓舞生机。隔姜灸神阙，温针灸气海、腑之会胃之募中脘、小肠募关元、膀胱募中级、胃下合穴足三里、三焦俞、肾俞、大肠俞可激发元阳使肾气蒸腾气化、脾主运化水湿而减肥。

5 清瘀热

机体长期处于气机不畅的痰湿、瘀血环境里，久之就会郁而化热，恶化肥胖患者的内部环境。此时在膀胱经穴肺俞、膈俞、肝俞、胆俞、委中，脾经穴血海、三阴交、大肠经穴曲池等处拔罐或刮痧，于出痧明显处刺络拔罐，可清除瘀血和郁热。

6 畅情志

“愁忧者，气闭塞而不行”“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”，可见情志致病最易致气机不畅，也

最伤内脏。“气病在先，进而痰湿、瘀血”，而“气为血帅，气行则水动血通”。所以减肥，一定要没有情绪方面的问题，在情绪不稳时要学会转移注意力，如听音乐。

7 和药食

肥胖患者可以吃健脾祛湿化痰的药物或食物如淮山药、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、鲫鱼和生姜等。生姜的散湿作用特别好，还能够暖脾胃、促进发汗；若兼加气虚、阳虚或血瘀的情况可适当加用补气、温阳或化痰的药物或食物。

8 善教化

医生无法改变患者的生活方式，这需要个人形成良好的生活起居饮食习惯和平和的心态。越不吃早餐越肥胖，长期节食会造成人体摄入营养不足，形成气虚，所以不能靠节食来减肥，而要均衡膳食。“水谷与元气不相两立”，故此不能快速减肥，欲速则不达。另外，还应注意儿童“常带三分饥和寒”，勿营养过剩，青春发育期不要肥胖，中老年控制体重，尤其是腰腹围。要能够调整呼吸、加深气息的锻炼是真正的锻炼，多运动锻炼亦能瘦身减肥。总之要从改善生活方式、改善体质来整体上达到减肥目的。中医整体观非常强，随着治疗，与肥胖形影不离的月经病、代谢综合征等也会得到明显的改善。因此说减肥不在“减”而是“调”。

9 小结

作为医生，要关注患者生命的整个过程，不仅是疾病状态，还有病前状态；要关注人生的病，更要关注生病的人，让患者在减肥治疗期间放下思想包袱、保持愉悦心情、乐观心态、规律饮食、适度锻炼，达到形神合一，健美统一。

(2009-08-17 收稿)

消风透疹洗剂治疗荨麻疹 56 例

张晓霞¹ 王金库²

(1 郑州铁路职业技术学院, 450052; 2 山东曲阜中医药学校)

关键词 荨麻疹/中医药疗法; @ 消风透疹洗剂

我们自 2006 年以来，用消风透疹洗剂治疗荨麻疹 56 例疗效显著，报道如下。

1 一般资料

本组 56 例患者中，男性 30 例，女性 26 例；10~30 岁 23 例，30~50 岁 18 例，50~70 岁 15 例；病变皮损局限者 16 例，病变皮损弥漫者 40 例。

2 治疗方法

外治法：以消风透疹、祛邪止痒为主要治疗方法，采用消风

透疹洗剂：防风 50g，蝉蜕 50g，荆芥 50g，苦参 35g，牡丹皮 35g，薄荷 20g，甘草 10g。偏于风热者加冰片 40g，偏于风寒者加麻黄 40g，偏于血虚者加熟地黄 40g。

用法：临睡前，用 100℃ 左右的开水将上述药物浸泡 20~30min，待水温适宜，细细擦洗患处，每日 1 次。

3 治疗结果

疗效评定标准：风团消退或减轻，剧痒消失。经治疗后，56 例患者全部痊愈。治疗时间最长者 15 天，最短者 1 天，平均 3 天。

(2009-06-05 收稿)