DOI:10.13288/j.11-2166/r.1998.07.043

经》曰："气有余，则乘其所胜而侮其所不胜"。正值寅卯肝旺之时，肝气凌其脾，肝气下迫，五更泻作矣。

笔者临证遇此数例，举例如下：柴某某，男，38岁，机关干部，发病1年余。初诊于1996年5月14日，偶因所遂未能如愿，则脘胁胀满，胸闷烦躁易怒，夜不能寐，善太息，每于五更时作泻，便前腹痛肠鸣，泻下急迫，便后疼痛缓解，曾经某医诊为五更泄，以四神丸(汤)治疗数月不效。就诊时舌质红，苔薄黄，脉弦数，此乃肝郁犯脾，脾失健运。治宜疏肝、健脾、止泻。处方以四逆散加炒白术20g、炒陈皮15g、防风10g、车前子10g、蔓荆子10g、川楝子10g。药进10剂后，不再烦躁，胸胁舒，太息止，五更作泻间断。效不更方，继进7剂，共药17剂痊愈。追访2年未复发。

总之，五更泄的辨治，要明虚实，要定病位。大凡五更作泻以脾肾阳虚为多见，临证则见不思饮食，乏力，喜热怕冷，腰膝酸软，四肢欠温，便前腹部为隐痛，舌质淡，脉沉细；而肝五更作泻，常伴胁胀脘闷，烦躁易怒等肝气上逆之候，且便前腹痛较剧，自闻肠鸣亢进，舌质红，苔多黄，脉弦或弦数，多无腰酸肢冷。

山西省河津市中医院(043300)　张建明　张志强

肾虚与骨刺引起的足跟痛如何用药？

答：肾为水火之脏，内寄真阴真阳。肾阴亏耗，经脉失其滋养。肾阳虚弱，经脉失其温润。故足跟疼痛，不红不肿，不能任地，常有疼痛如脱之感觉。若肾阴虚者，腰膝酸软，腰痛悠悠，夜间口苦，眩晕耳鸣，大便干燥，舌质红，苔薄黄，脉细数。治用补肾滋阴法，药用熟地黄、枸杞子、菟丝子、龟板、玄参、知母、炒杜仲、续断、山萸肉、牛膝等补肾滋阴，功专效速，方如左归饮。若阴损及阳，或肾阳素弱者，四肢清冷，腰膝酸软，大便稀溏，夜尿频多，舌淡润，脉弱。药用熟地黄、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿、仙茅、山茱萸、巴戟天、附片、桂枝等，方如右归饮。久痛必入络，经脉瘀滞，酌加化瘀止痛药，在方剂内加用延胡芍药甘草汤，化瘀止痛，舒筋活络，效果很好。怀牛膝补肾，川牛膝行血，皆能导药下行，直达病所，宜酌情采用为之引经。

骨刺引起的足跟痛，病源肾虚，肾主骨生髓，肾虚骨失所养，骨髓空虚，骨质疏松，易为风湿瘀血所侵。风湿瘀血凝滞，逐渐形成骨刺。故骨刺引起的足跟痛，常有胀痛之感，如X线拍片，则更能明确诊断。治法在肾虚足跟痛的基础上，酌情加用祛风除湿，活血化瘀之品，甚者可用虫类药通络。如祛风除湿用秦艽、五加皮、薏苡仁、防风、乌梢蛇之类。活血化瘀用延胡、桃仁、红花、川芎、当归等。虫类通络用水蛭、土鳖虫之类。

总而言之，肾虚的足跟痛，阴虚者，滋阴补肾，舒筋活络。阳虚者，温阳补肾，舒筋活络。"久痛入络为瘀"者，当剂内加用延胡芍药甘草汤，化瘀止痛。跟骨刺的足跟痛，在此治法的基础上，必结合活血化瘀，祛风除湿。肾虚和跟骨刺的足跟痛，两者治法同中有异。

四川省西昌市人民医院(615000)　赵复国

失眠有哪些外治方法？

答：引起失眠的原因很多，除审证求因、辨证论治外，下列外治方法，可供选择使用。

1　穴位敷贴法：炒酸枣仁10g，研成细末，与朱砂20g混和研匀，以30%二甲基亚砜调成软膏状，每次取黄豆大一团，置于肤疾宁贴膏中心，贴于患者双侧内关及膻中穴，严重者加贴双侧涌泉穴，1～2日换药1次，3次为一疗程。

2　安眠药枕：白菊花100g，磁石100g，合欢花100g，夜交藤100g，朱灯心30g(剪断)，石菖蒲60g，丁香30g，远志60g，茯神60g，白檀香20g，冰片10g(后和入)，多梦加生龙骨100g，生牡蛎60g。共研粗末，装入50cm×40cm的布袋中，当睡枕用。

3　手心敷药：生龙骨20g，珍珠粉4.5g，琥珀粉5g，共研细粉。邪热内扰加黄连粉5g；痰多加生半夏粉10g；阴虚火旺加黄连粉6g，肉桂粉1g；气虚加朱砂2g；气血两虚加服归脾丸。每次取药粉3～4g，加鲜竹沥少许调湿，分为两份，用双层纱布包好，于睡前分置于两手心，外用胶布固定，次晨取下，7次为一疗程。

4　贴脐法：丹参、硫黄、远志、石菖蒲各20g。共研细粉，以白酒适量调成膏状，涂满脐孔，胶布固定，每晚换药1次。

5　指压法：在患者的第5胸椎棘突下神道穴，常有明显的压痛点，睡前1小时在此处用拇指点、旋、揉、按20～30分钟(动作宜轻柔徐缓，忌用力过重)。点按手腕部掌侧腕横纹尺侧端的神门穴，也有良好效果。

6　洗足法：取磁石30g，菊花、黄芩、夜交藤各15g，水煎2次，去渣，加适量开水，每晚洗足15分钟后入睡。

7　药帽法：取朱砂3g，磁石6g，研末，装入布袋，置于帽子内，戴在头上。

顽固性失眠宜外治与内服药同时并进。除药物治疗外，消除紧张、焦虑情绪，注意生活规律和适当体育锻炼，才能提高并巩固疗效。

江苏省南通市中医院(226001)　吴震西

·书　讯·

《中西医结合内科学》是我国首部中西结合内科学的学科专著，由中国中西结合研究会会长陈可冀教授任总编审。全书95万字，16开精装，共分9章。系统阐述内科疾病100百余种，博采国内外科研资料。资料精、新、全、准。特别是西医诊断方法、指标及临床选药部分论述详尽，最新中西医结合研究进展部分令人耳目一新，可启迪思路，更新知识。该书实用价值颇高。定价：67.80元(含邮费)。欲购者请汇款至：北京通州龙旺庄47楼中国医促会医药专业委员会贾一江收，邮编：101101。

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net