

述。书中所载半夏茯苓汤“治妊娠阻病，心中愤闷，空烦吐逆，恶闻食气，头眩体重，四肢百节疼烦沉重”，橘皮汤“治妊娠呕吐不下食”，葱白汤“治妊娠胎动不安腹痛”，竹沥汤“治妊娠常苦烦闷”等。妊娠期间，若孕妇患病，严重影响胎儿，可能导致胎儿发育不良。此时，孙氏主张当采取果断措施，终止妊娠，杜绝劣质胎儿降生，如治妊娠得病须去胎方“以鸡子一枚，盐三指撮和服立下”，又方“麦芽一升为末，蜜和一升，服之立下”。且重视观察服药后所下之物的内容，如“下如大豆汁，或如鸡肝凝血、虾蟆子或如膏，此是病下也”。

4 重视妊娠护理

4.1 调饮食，慎起居，谨思宜

孙思邈在《千金方》中引述徐之才的逐月养胎法，对孕妇的饮食和居处提出具体要求。妊娠一、二月，毋食腥辛、辛臊之品，宜食稻麦等富含纤维素的食物，居处要安静、温暖，这样有利于稳固胎元；妊娠六、七月，胎儿筋骨开始生长，孕妇“食宜鸷鸟猛兽之肉”，有利于“变腠理，纫筋，以养其力，以坚背脊”；妊娠八、九月，是胎儿皮肤毛发生长的时期，要求母亲“和心静息，无使气极，是谓密腠理，而光泽颜色。”足月养胎方还提出对妊娠一月至十月的不同药食宜忌及针灸禁忌，如“妊娠一月，足厥阴脉养，不可针灸其经。妊娠食羊肝，令子多厄。妊娠食冰浆，绝胎。”

此外，孙氏还提到分娩的环境要求“凡欲产时特忌多人瞻视，惟得二三人旁，待产讫，乃可告语诸人也。若人众看视，无不难产。”孕妇分娩应在一个舒适的环境中进行，切忌嘈杂拥挤，给孕妇造成心理压力与负担，影响产程的进展。

4.2 注重精神调养，养胎与胎教相结合

孕妇的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊皆可使气血不合、阴阳失调而影响胎儿，故宜心境平和、心情舒畅，避免情绪波动。《千金方》曰：“凡受孕三月，逐物变化，禀质未定。故妊娠三月，口诵诗书，居处简静，弹琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲。庶事清静，生子皆良，长寿忠孝，仁义聪惠，无疾。”可见，古人对胎教已有了一些朴素的认识。

5 做好新生儿护理，防治新生儿疾病

孙思邈在《千金方·初生出腹篇》中重点介绍了新生

儿护理方法，如拭口法、裹脐法、断脐法，对于现今新生儿的护理有着重要的指导意义。孙氏曰：“小儿初生，先以绵裹指，拭儿口中及舌上青泥恶血，若不急拭，啼声一发，即入腹成百疾矣。”这是对新生儿擦拭口腔清除污物，预防吸入性肺炎的最早记载。又指出“乃先浴之，然后断脐”，断脐“不得以刀割之，须令人隔单衣物咬断，兼以暖气呵七遍”，在当时没有消毒灭菌条件下预防感染脐风是有积极意义的。这也体现了孙氏重视预防医学的思想。

6 坚持母乳喂养

《千金方》提到：“凡乳母者，必视其五情善恶，形体色泽，不取胡臭、瘦瘠、气嗽等有疾者”，可见孙氏不仅强调母乳喂养，而且追求健康的母体。一方面要求乳母性情平和、心情舒畅，另一方面要求乳母无传染性疾病。同时母乳喂养的时间也应视婴儿的饥饱而定，做到有节度。“凡乳儿不欲太饱，饱则呕吐”、“儿若卧，乳母当以臂枕之，令乳与儿头平乃乳之，令儿不噎。母欲寐则夺其乳，恐填口鼻，又不知饥饱也”，提出喂奶时母体体位不但要舒适，还要适合婴儿吮吸。小儿脾胃尚娇嫩，不知饥饱，母亲应该多加注意，防止婴儿吃的过饱，睡觉时则要停止哺乳，以免乳头堵塞口鼻，引起呼吸困难，甚至窒息。

7 做好沐浴、更衣、时常户外活动

孙思邈在《千金方·少小婴孺篇》中提到了浴儿法：“凡浴小儿汤极须令冷热调和，冷热失所，令儿惊，亦致五脏之疾也。凡儿冬不可久浴，浴久则伤寒。夏不可久浴，浴久则伤热”。婴儿的沐浴既可以保持皮肤的清洁，又可以促进智力的发育，但要注意水温适宜，并强调不可久浴，以免伤寒或伤热。又曰：“生男宜用其父旧衣裹之，生女宜用其母故衣，皆勿用新帛为善，不可令衣过浓，令儿伤皮肤，害血脉，发杂疮而黄”，主张用柔软的旧衣物包裹新生儿，衣物不要太厚重，以免伤害到婴儿娇嫩的肌肤，患皮肤疮疾。孙氏还提倡小儿应多到户外活动，“宜时见风日，若都不见风，则令肌肤脆软，便宜中伤”，主张母亲在和暖无风的日子，带着婴儿到户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气，这样能够增强机体抵抗力，减少疾病。

* 福建省厦门大学医学院 (361005)

探讨小儿腹泻治疗的给药途径

魏 贤 辉*

儿科给药途径，至今仍存在许多难题。中药苦涩，小儿难以接受；现代医学打针，尤其头皮针，常受多针刺留下肿块为多见。笔者长期探索给药途径，举隅如下。

小儿腹泻，为常见病、多发病。中医学有小儿“脾常不足”，现代医学认为小儿胃中酸度及酶活性较成人低，

消化吸收弱，外感内伤易发消化功能紊乱，把小儿腹泻分为单纯性消化不良腹泻和中毒性消化不良腹泻。前者多由喂养不当，寒热不调或肠道外感引起，相当于中医“伤食泻”或“食积泻”，后者由肠道感染引起，相当于中医“湿热泻”。小儿调节机制弱，病情变化快，易虚易实，易

脱水,治疗难度大。若用抗菌素会有药物不良反应(如肠道菌群失调)。若单用中医汤药,小儿多不愿服药。对小儿腹泻采用综合治疗,调整肠道菌群平衡,使致病菌丧失致病能力,治疗速度快,12~24h见验,成本低,制作使用方法简单、方便。

①口给药(粉剂):仙鹤草、红曲、鸡内金等制成粉,每天用1~2g每次取几米粒量,频纳其舌尖与舌下,让其唾液溶化,不用开水送服。现代医学认为,唾液除了水分,还有淀粉酶、黏液蛋白、氨基酸以及小量钠、钙等,具有多方面生理功能,有利于消化、养生强身,有消毒、解毒等作用。而中医学认为,口藏舌,舌有五脏分区,有经脉经过,舌下有金津、玉液穴。疾病乃五脏六腑不平衡所致,经脉阻滞、气血不通而致病。《灵枢·经脉》:“经脉者,所以决死生处百病,调虚实,不可不通。”口腔是脏腑、经络、气血汇集点,邪气侵入点、疾病反应点与药物含服治疗所,口通鼻、耳、咽喉、五官各腔窍,带动药物辐射之气味感受细胞——嗅觉细胞传给大脑,产生气味疗法。美国气味专家发现嗅觉系统组织原理,对研究人体其他感觉系统也具有价值。如他们发现鼻上皮其他领域还存在能够检测信息受体,这些受体与气味受体存在相似。另科学家还发现舌头味蕾中也存在与气味受体类似受体。腹泻用口给药法,《素问·五常政大论》:“病在下,取之上。”由于唾液功能、口腔功能、中药自身药效,调动患者防治疾病潜在因素,有效治小儿腹泻。

②山药糊:山药30~60g车前子2~4g制成山药粉,既可作食疗,分次开水冲喂之,能利尿、止泻,又有营养价值。

③敷脐:胡椒、吴茱萸、绿豆共制成粉,取1.5~3g敷脐并覆盖脐周育俞、水分、阴交等。脐为先天之结蒂,又

为后天之气舍,此间元气尚存,在内接近大小二肠,大肠为传导之官,变化出焉;小肠为受盛之官,化物出焉。脐敷药利于药物归经,药效以循经直达病所,驱病邪、扶正气。现代医学认为,脐以外皮筋膜为屏障与外界相通,内联腹膜,是腹壁最薄地方,皮下脂肪组织少,屏障功能弱,有许多微血管网,利于药物渗透、吸收、弥散,药力直达病灶,生物利用度高;且药物不受胃酶干扰破坏,也不经肝代谢,止泻有效方便。敷脐药还覆盖脐周穴位,增效功能不可小视。

上述3种制剂同时结合使用,消补兼施,止泻快捷。

病例1:患儿1岁,反复腹泻2个月多,每日稀便5~7次,用抗生素致使肠内菌群失调,白厚苔,患儿烦躁哭闹。处方:①口给药1.5g1天用完;②敷脐药3g调敷脐及其周边穴,外贴黑膏药;③山药粉30g分次用开水冲服代膳。翌日复诊,日大便减为3次,患儿精神状态正常,用药同上。三诊:大便成形,日2次,再同上法,巩固疗效。

病例2:患儿10岁,前天傍晚一次食橙6个,晚上腹胀、腹痛、吐泻,致使四肢无力,精神不振。就诊时患儿脸色青黄,舌苔厚腻。处方:①口给药3g1天用完;②敷脐药3g用法同上例;③山药粉60g分次服,以代膳。翌日患儿即上学。

病例3:患儿6个月,水样腹泻7天,患儿烦躁不安,啼哭。处方:①口给药1.5g②敷脐药1.5g③山药粉30g用法均同上。翌日复诊,患儿腹泻止,恢复平时精神状态,同上药以巩固疗效。

* 福建省平潭县民间医药研究所(350400)

论阴阳五行在中医饮食养生中的应用

王强芬¹ 邹明亮²

阴阳五行学说是中医学理论体系的核心,中医依据人与自然的关系,把木、火、土、金、水比喻为人的五脏,认为肝主木,心主火,脾主土,肺主金,肾主水,并且它们之间相生相克循环往复,同时用阴阳来表达人体的平衡关系。作为中医一种重要思想方法和说理工具,阴阳五行的思想也被应用到中医饮食养生之中。

1 阴阳思想在饮食养生中的应用

中国古代哲学“阴阳”,本指“阴阳二气”,即两种寒暖不同的气,后引申为指一切相互对立的两个方面,中医移植了先秦哲学中的阴阳范畴,进一步揭示出阴与阳之间存在的对立制约、依存互根、相互转化和能达成动态平衡的内在联系,形成了中医药理论体系的“阴阳学说”。中医认为自然界的一切事物都是阴阳对立的统一体,人

体健康也是依靠阴阳变化的动态相对平衡来维持的,正如《素问·宝命全形论》所说:“人生有形,不离阴阳”,《素问·生气通天论》进一步指出:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”当阴阳保持相对平衡时,人体则健康;一旦人体的阴阳相对平衡被打破,人体则发病。中医主张“医食同源”,食物的摄入与人的身体健康有紧密的关系,因此中医饮食养生主要以调理体内的阴阳为主,《素问·至真要大论》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”即通过饮食调整人体的阴阳偏盛偏衰,使其变化趋于动态的平衡。对由于阴阳偏衰,表现为正气虚的虚证患者,食养应以“补其不足”为原则,如阳虚畏寒者,宜食韭菜、煨姜炖狗肉、羊肉等温补壮阳的食物;阴虚火旺者,建议吃木耳、龙眼肉炖甲鱼等滋阴润燥的食物。而