

千年“经方”祛病痛 收效佳

耄耋之年的黄女士患有“不宁腿综合征”，双下肢夜间抽筋十余年，服用美多芭、卡马西平等西药，无明显疗效。中医师根据《伤寒论》第29条，通过芍药甘草汤治疗，一周后复诊告知未再发作。

刚过而立之年的陈老师产后3天出现狂躁、失眠、胸闷心烦等产后血虚多郁的表现，中医师结合《伤寒论》第107条，给予患者柴胡加龙牡汤合桃核承气汤治疗，两个月后痊愈。

以上两则病例都运用了“经方”而收获良好的效果。“经方”特指东汉末年医圣张仲景在《伤寒杂论》和《金匮要略》中记载的方子，具有

药味简单、价格低、注重方证对应，效果良好、安全性高等特点，经过千年积淀和传承，成为中医学的精华部分和核心内容。

《伤寒论》中有113方，《金匮要略》有262方，除去重复的，两本书的方子加起来一共178个。使用药物151味，药物7味以下的方子接近90%，5味以下的占总数70%，都是“小方儿”，用的是平常的草药，每服药通常在几元钱左右。“经方”强调“有是证，用是方”，也就是有相应的表现就用相应的方子，如没有就不能用这个方子。

目前临床中医师应用“经方”者较少，大部分应用的是“时方”。“时

方”是宋朝以后的方子，其中一部分是在“经方”的基础上变化来的，更多的则是后世医生自己创制的。“时方”的发展是当时社会必然的选择结果。与“经方”相比，“时方”一般方子大，十几味药是常见的，甚至二十几味或更多。

很多医生习惯了用药套路，气虚就是黄芪党参，血虚就是当归熟地，却不用精准高效的“经方”。首先，“经方”方小价廉，难以产生良好的经济效益；其次是不敢用，“经方”常用药如附子、干姜、桂枝等，有“轻微毒性”，令人望而生畏，一些没有实践经验的医生不敢用；再者是不会用，“经方”的应用需要有师傅带

教，这是中医教育中很重要的一个环节——师承，“经方”应用方面的师承教育尤为重要，由于缺少中医经典培训，不少中医师不太会用“经方”。

“经方”与“时方”各有千秋。若能在临床上灵活应用“经方”，“经方”的疗效是相当显著的。在专科诊疗、疑难杂病、危急重症抢救等领域，“经方”的优势明显，如柴胡桂枝干姜汤合着汤、桂枝芍药知母汤合黄芪桂枝五物汤、桂枝加白术茯苓汤、桂枝茯苓丸合柴胡加龙骨牡蛎汤，都取得了“效如桴鼓、覆杯而愈”的美誉。

杨浦区中医医院院长 张书富

“医生，去年我因蛀牙，去医院补了牙齿。可这一年来，我发现补的牙特别容易磨牙，还不能咀嚼硬的东西，所以特别不方便。有朋友建议我去做嵌体，说不仅好看，还结实。我想问问，嵌体和补牙是一回事吗？”

嵌体和补牙是一回事吗？

嵌体是一种嵌入牙体窝洞内部，用以恢复缺损牙的形态与功能的修复体。“嵌体”是为牙齿量身定做的修复体，通过粘合剂将其粘在有缺损的牙齿上，由于嵌体在形态、距度等各方面与牙齿吻合度很好，这样不仅解决了牙齿缺失部分容易变大的难题，也减轻了患者频繁补牙的痛苦。嵌体是在口外石膏模型上由专门的牙科技师制作出来，然后再由临床医生将其戴入患者口内，最终粘固形成的。嵌体边缘没有悬突，与牙体边缘密合相接，且材质坚固耐用，但费用相对高。

补牙是指用人造物质修补牙体缺损的方法，包括窝洞制备和充填两项主要步骤。凡因龋齿、楔状缺损、外伤等造成牙体组织缺损者都需要修补，以恢复患牙的外形和功能。补牙不需要技工配合，医生可以独立完成，所需时间短、费用低，但也存在充填物悬突、邻面接触点恢复不良易导致牙缝塞牙、缺损较大者补牙后易发生牙折等缺点。因此，建议患者根据自己的实际情况选择适合自己的治疗方式。

上海市黄浦区牙病防治所 口腔修复科 陆倩倩



图 TP

脸上的“痣”越长越大 警惕基底细胞癌

最近，王大爷的心情很差，因为他发现脸上的一颗“痣”最近有些奇怪，不仅越来越大，摸上去有硬结，而且表面还出现了破溃，甚至在破溃中央已经结痂了。在纠结了几天后，王大爷终于来到了皮肤科就诊。不查不知道，一查吓一跳，检查结果提示基底细胞癌。王大爷听到得了癌症，顿感天旋地转，一下懵了。此时，耳边却传来医生的话：“王大爷您别急，基底细

胞癌没有那么可怕。”

基底细胞癌，又称基底细胞上皮瘤，是最常见的皮肤恶性肿瘤，由类似表皮基底层或附属器的基底样细胞构成，低度恶性、生长缓慢，极少转移。

基底细胞癌多见于中年以上肤色较浅的成人，尤其是男性长期户外工作者。好发于曝光部位，如面部、耳背、手背等，根据临床形态可分为五型。

结节溃疡型：最常见类型，多位于

头颈部，典型表现为初发蜡样小结节，逐渐增大，表面糜烂或破溃，边缘卷起似珍珠样，伴毛细血管扩张。

浅表型：常发生于躯干或四肢，发病年龄相对年轻，损害多为单个或数片红斑，表面鳞屑，轻度浸润，生长模式主要是水平生长。

硬斑病样型：局部皮肤硬化，轻度萎缩，呈白色或黄白色，边界不清，边缘略高出皮面，似局限性硬斑病。

纤维上皮瘤型：比较少见，常位于背部，表现为一个或数个高出皮面的红色结节、斑块，质地中等，表面光滑，偶有破溃。

如果在皮肤表面长了一个针头至绿豆大小的结节，并且最近皮肤肿物增大的速度比较明显，颜色加深，伴有瘙痒、刺痛、破溃或出血等，就需要高度警惕。

上海长征医院皮肤科 陈天杨

这些症状也是心梗表现



图 TP

心梗患者最典型的表现是胸骨后压榨样疼痛，同时伴有发热、面色苍白、心慌、气促和出汗等，还有一些非典型的心

嘴唇等处颜色发青、心律不齐等，需要考虑急性心梗的可能。

牙痛、下颌痛、颈肩部 由心脏疾病引起的牙痛，医学上称之

为“心源性牙痛”，常表现为牙痛剧烈，但疼痛部位不确切，且服用止痛药不能缓解，颈部放射痛或者胸背部刺痛也常有发生。患者如伴有出汗、面色苍白、濒死感，应立即送医。

无痛性心梗 多见于老年人，特别是糖尿病患者。心梗发生时，常表现为上腹部不适、心悸、憋气、低血压、休克等。主要是因为糖尿病患者或老年人植物神经功能减退，疼痛敏感性差等。

余莉

黄花菜·干制品更安全

黄花菜属于百合科多年生草本植物，又名金针菜、忘忧草、萱草。在湖南、河南、陕西、甘肃等多个省份均有种植。盛产花期在6~8月份，有鲜黄花菜和干黄花菜两种。鲜黄花菜中含有秋水仙素，食用过量会使人出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状，因此不建议消费者食用鲜黄花菜。干黄花菜一般是在花期分批采摘的大花蕾或刚开的鲜花，经脱水干制获得。由于干黄花菜经过了蒸汽钝酶、日晒或热风干制，又在烹饪前经过水浸泡变软，其中的秋水仙素含量已经很少，所以干黄花菜可以安全食用。

消费者在食用和储存干黄花菜时，应注意以下几点：

一是干黄花菜尽量现做现吃，不留剩菜。干黄花菜烹饪前应清洗，清洗泡发过程中要换几遍水，洗干净并去除异味。

二是储存时应避免潮湿或受热，保存在阴凉干燥处。如果干黄花菜发生霉变，不要再食用。

亚运

胎动异常是宝宝的“求救信号”

胎动是衡量胎儿是否健康的一个重要指标，孕妈妈要定期数胎动的次数。每天选取相对固定的时间数三次胎动，每次坚持2小时，两小时内胎动次数≥6次为正常；当胎动<6次或减少50%，胎儿可能缺氧。

正常情况下，妊娠18~20周孕妈妈可自行感觉到胎动，二胎妈妈可能更早一些。从妊娠28周开始，

孕妈妈就要严格数胎动了，一方面可以更好地了解胎儿的健康情况，另一方面也可以促进母亲和孩子的交流。

孕妈妈无论发现胎动减少还是增多，都可能存在宝宝缺氧而发出“求救信号”，这时，孕妈妈应毫不犹豫地在24小时内就医，切不可凭着所谓的“经验”而忽视，以免发生无法挽回的后果。

陈静

胰腺癌术后需防“胰漏”

胰腺癌手术最常见的并发症是胰漏，其危险程度也最大。胰漏可分为三级，第一类是A级漏，凡做这种手术的病人必会产生的生化漏，程度轻，没有大碍；第二类是B级漏，漏液量较大，如果不及时引流就会发展成C级漏；第三类C级漏则要重新进行手术。

胰腺是人体非常重要的消化器官，兼具内外分泌腺的功能，胰腺肿瘤的形成原因很多，临床表现也不尽相同，当出现相关症状或体检发现胰腺疾患时，一定要及时到正规医院咨询胆胰专科医生，以求得到正确指导和诊治，切不可掉以轻心。

唐定