中医戒烟有六法

◎刘国应（江西省彭泽县中医院）

烟，性燥热，长期吸烟会耗伤人体津液，使人内热亢盛，炼液为痰，痰热互结，还导致脉络瘀阻。中药戒烟就是在中医辨证的基础上，用服汤药、药茶或敷贴的方式来清肺化痰、化瘀通络、滋阴清热，从根本上调节脏腑功能、平衡阴阳、控制烟瘾，使身体恢复健康。具体有以下方法可供选用：

嗅药戒烟　取槟榔一枚，在上面钻一个洞，滴入少许烟袋油，用开水将其浸泡2个小时，然后装到小瓶子或小盒子里，想吸烟时就放到鼻子上嗅一嗅。嗅多次后，就不想吸烟了。

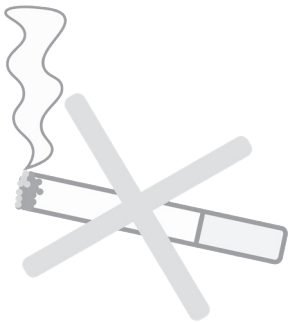
戒烟汤　炙紫菀、炙款冬花各15克，破故纸、清半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗各12克，川贝、射干、罂粟壳各10克，干姜9克，肉桂6克，细辛3克，加水煎煮。每日1剂，一般6～9剂，对于烟龄长、烟瘾大者戒烟有较大帮助。

耳穴戒烟　取耳穴——肺和气管耳穴，隔日1次针刺，一般2～5次能显现一定的戒烟效果。

戒烟药茶　绿茶、薄荷、藿香、甘草各等分，砂糖少许，加水煮好后当茶饮服，每日8～12次，连用2～3天。

烟杆戒烟　将茶叶、金银花、菊花、艾叶、紫苏、荷叶、罗汉果等制成烟杆。吸烟杆不改变吸烟者的吸食习惯。因中草药的作用，吸烟者会逐渐产生对尼古丁的生理排斥，从而戒烟。

贴药戒烟　将食用味精、肉桂、丁香各等分研细，每次取0.5克，用凡士林调成膏状，或加少许酒做成药饼，贴敷于合谷（虎口处）、甜味穴（翘起拇指，在近腕部的拇指尽头、二筋之间的凹陷深窝处），外用胶布固定，24小时后取下。连贴2～3次，多数人可出现厌烟情况。



要，还是建议尽早进行以便确诊，实现尽早治疗。

有些药要慎用

对于诊断尚未明了的发热病人，一般不主张使用糖皮质激素退热，因为激素不仅会掩盖症状，还会加重或诱发感染。也不主张滥用多种抗生素，长期使用多种抗生素不仅会造成经济上的巨大浪费，还会使细菌培养等病原学检查的阳性率大为下降，甚至导致药物热、二重感染等情况的发生。

采用退热剂降温也应谨慎，退热剂会改变热型，影响诊断。用药后体温骤降伴大量出汗还可能导致患者虚脱或休克，可采用酒精擦浴、冷湿敷等物理方法降温。

总之，发热有时候并不容易诊断。诊断的过程就好比破案，既考验医生的思维缜密性、知识广博性，也考验医患双方的配合默契性。

有些患者看病时故意不把病史资料带来，想“核对”一下不同医生的说法是不是一致。其实，这种做法是不可取的。原始资料以及对各种治疗的反应都是重要的诊断线索，有的时候，综合分析这些资料或许就能得出正确结论。

由于感染是发热待查的第一大原因，因此，不明原因的长期发热可先至感染科门诊就诊。如果高度怀疑结缔组织疾病，可至风湿科门诊就诊；如果高度怀疑淋巴瘤等血液系统疾病，可至血液科门诊就诊。

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