

炎炎夏日，针灸正当时

知名老中医解析夏季针灸适应症与养生之道

YMG全媒体记者 刘晋 摄影报道

夏季高温天气持续在线,许多中老年人感到不适。很多人以为针灸是秋冬季节的“专属”,殊不知夏季才是针灸调理的黄金时期。近日,记者采访了年逾八旬、从事中医针灸临床工作50多年的知名老中医王京文,请他为广大市民详解炎炎夏日里,哪些病症最适合针灸治疗。

五十余载深耕针灸,小小银针造福患者

王京文大夫1945年出生,半生钻研针灸医术,1988年去北京拜师中国中医研究所针灸专家郭效宗教授。跟随国医圣手学习,让他对针灸有了更深的理解,尤其在甲状腺疾病、糖尿病并发症方面潜心研究,“让银针成为百姓触手可及的健康守护者”是他的毕生心愿。

王大夫说,针灸不仅是中国重要的医学遗产,也是

全人类共享的文化财富,是中国独特的医疗方法,是针法与灸法的合称。它以“经络学说”为核心,通过刺激人体穴位调整气血,形成包含361个正经穴位的诊疗体系。2006年针灸被列入首批国家级非物质文化遗产名录,2010年入选联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”。

由于针灸疗法具有独特



的优势,有广泛的适应症,操作方法简便易行,医疗费用经济,极少副作用,如今,针灸已

经传播到世界140多个国家和地区,为保障全人类的生命健康发挥了较大的作用。

“冬病夏治”顺天时而治,事半功倍

“夏季是一年中医气最盛的时节,人体阳气也随之升发,此时经络气血充盈,毛孔开泄,药物和针刺的刺激更容易深达脏腑。”王大夫开门见山地解释了夏季针灸的优势。他指出,所谓“冬病夏治”,就是针对那些冬季容易发作或加重的虚寒性疾病,在夏季阳气最旺的时候进行调理,以达到扶正固本、驱邪外出的目的。“这就像在夏天给身体‘充电蓄能’,把阳气补足了,到了冬天就有足够的抵抗力抵御寒邪。”

王大夫介绍,以下五大类病症,在夏季针灸效果最佳。

第一类,呼吸系统疾病是

针灸的“传统强项”。王大夫介绍,过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、反复感冒等呼吸系统疾病,是夏季针灸最经典的适应症。这类患者大多属于肺气虚寒体质,一到冬天就反复发作。夏天通过针刺肺俞、风门、大椎等穴位,配合电疗,能温补肺气、增强肺功能。临床数据显示,坚持夏季针灸调理的患者,冬季发作频率可降低50%以上。

第二类是骨关节疾病,如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、类风湿性关节炎……这些让中老年人深受困扰的骨关节问题,也是夏季针灸的适应

症。“中医讲‘不通则痛’,寒邪凝滞是关节疼痛的重要原因。夏季阳气盛,针刺配合温针灸、艾灸,能更好地温通经络、散寒除湿。”

第三类,脾胃虚寒。夏日炎炎,冷饮、冰镇瓜果受到很多人的青睐,但也带来了脾胃问题。“很多人夏天出现食欲不振、腹胀腹泻、消化不良,就是脾胃受寒了。”王大夫说,针灸通过刺激中脘、足三里、脾俞等穴位,能温中健脾、和胃化湿,对慢性胃炎、功能性腹泻、肠易激综合征等都有很好的调理作用。

第四类,妇科疾病。对于女性来说,夏季也是调理各种

妇科问题的好时机。“宫寒痛经、月经不调、手脚冰凉,这些问题本质上都是阳气不足、寒凝血瘀。夏季针灸关元、气海、三阴交等穴位,配合艾灸,能温养胞宫、活血化瘀。很多患者坚持调理后,痛经明显减轻,手脚也暖和了。”

第五类,夏季一些特有的症状,如失眠与“空调病”。“夏天气温高,心火偏旺,很多人晚上睡不着。针刺神门、内关、印堂等穴位,能清心降火、宁心安神,改善睡眠质量。”此外,长时间吹空调导致的面瘫、头痛、浑身酸痛等“空调病”,针灸也能发挥祛风散寒、疏通经络的作用。

温馨提示:非遗传承优势明显,夏季针灸有讲究

针灸作为一种传统中医疗法,其适应症非常广泛。世界卫生组织已推荐上百种疾病可尝试针灸治疗,可缓解疼痛、调节神经及内分泌功能。

针灸的核心作用是激发身体自身的调节能力,最适合缓解治疗各种慢性疼痛,如颈肩腰腿痛、膝关节痛、头

痛(包括紧张性头痛和偏头痛)、原发性痛经等。针灸能释放内源性镇痛物质,达到止痛效果。

另外针灸可帮助修复神经、改善局部循环,对于治疗神经系统疾病,如面瘫(周围性面神经麻痹)、中风后遗症的恢复(如偏瘫、吞咽困难)、

坐骨神经痛等有明显疗效。

最后,王京文大夫也提醒广大市民,夏季针灸虽然好处多,但也有注意事项。针灸后不宜立即吹空调、洗冷水澡,以免寒邪趁虚而入;针灸治疗需辨证施治,应选择正规医疗机构,由专业医师操作;孕妇、皮肤感染、高热患者等特殊人

群需谨慎。

“针灸不是万能的,但在合适的时机用对方法,能发挥事半功倍的效果。”王大夫表示,希望更多人能了解中医“治未病”的理念,抓住夏季养生黄金期,用针灸为健康保驾护航。

抱着冬瓜睡觉能降温解暑

最近,全国多地高温来袭,各种降暑神器纷纷出现,其中“抱着冬瓜睡觉”成为不少人的选择。

冬瓜含水量在瓜类里最高,将近95%,而水的比热容极高,导热速度慢,可以保持较长时间的凉感,因此在古代有别名“寒瓜”“水芝”。这一特点让冬瓜的表皮温度通常比室温低3℃~5℃,像一个天然的冷水袋,在和人体接触时能够吸收体表热量,起到物理降温的作用。

虽然西瓜的含水量也有90%左右,但它的瓜皮较薄、果肉多汁,开裂、变质的风险较大,因此很少有人选择用它伴睡。而冬瓜质地坚实致密,瓜皮相对较厚,表面还覆盖着光滑的蜡质,可以有效抵御微生物的入侵。就算被伴睡者的体重压裂了,也不用担心汁液流溢。

另外,冬瓜的大小、形状和收获季节,都让它成为夏季降温的“天选之瓜”。冬瓜能长到40~50千克重,长度可达1米,和普通抱枕的尺寸几乎相当,并且大多为符合人体工学的长筒形。黄瓜、丝瓜、苦瓜根本达不到“抱”的效果,翻个身就压扁了。

但并不是所有人都适合“抱冬瓜”。冬瓜容易滚动,且比婴儿的体重还要重,如果孩子的身體部位被冬瓜压住,或是口鼻被冬瓜阻挡,无法自主移开,将带来极大的安全隐患。患有冠心病或是肠胃功能较弱的人,如果胸腹部长时间紧贴着温度较低的冬瓜,可能因为受凉诱发心绞痛或胃部痉挛。

没有基础病的成年人,也要注意自己是否会对冬瓜表层的细毛、蜡粉过敏。最好选择表面光滑无粉的黑皮冬瓜品种,并将外皮及时清洗擦干,避免出现皮肤红肿瘙痒等不适症状。

据人民网

激素药膏到底能不能用？用对了是良药

不敢用,有依赖性,怕有副作用,这是很多人听到激素药膏的第一反应。本期《烟台医生——医美科普面对面》栏目,邀请烟台市烟台山医院皮肤科负责人、主任医师马海丽,详解过敏后,激素药膏到底能不能用。

马海丽医生表示:激素药膏没那么可怕,它是控制过敏最快最有效的药物,只要选对强度、用对部位、控制好疗程,完全可以快速消红止痒,几乎不产生大

家担心的副作用。

像弱效激素的代表地奈德乳膏,安全性拉满,不管是小朋友的湿疹,还是成人脸上、脖子上这些皮肤薄嫩部位的湿疹,都可以短期放心用。它的透皮吸收量很低,连续使用不可超过1周。

中效激素,像丙酸氟替卡松乳膏、糠酸莫米松乳膏等,抗炎力度强不少,适合用在躯干、四肢这些皮肤厚度中等的部位。连续使用的疗程控制在2周以内,既能快速压下炎症,也

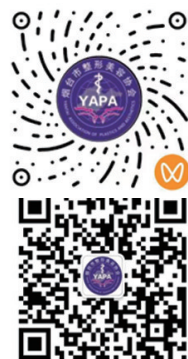
不容易产生局部不良反应。

强效激素,像卤米松、丙酸氯倍他索这类药膏,抗炎力度最强,它们只适用于手掌、脚掌这种角质层特别厚的部位,还可以用来对付长期反复的肥厚性皮炎。连续使用不能超过2~4周,避免出现皮肤萎缩的问题。

马海丽医生提醒,所有药物的应用都不是千篇一律的,要根据具体病情遵医嘱调整治疗方案。对于激素药膏要划三个安全底线:第一,面部、婴幼儿皮肤只

选弱效激素,强效激素绝对不碰;第二,对于慢性湿疹不管用哪种强度的激素,都别长期大面积涂抹,症状好转后慢慢减量停药,别一下子直接停掉,避免炎症反跳;第三,细菌、真菌、病毒感染引发的皮肤病,别随便用激素药膏,不然反而会加重感染。只要记住这几点,激素药膏就是帮你快速摆脱过敏瘙痒的好帮手。

下一期马海丽医生将为大家解答一个更纠结的话题:脱敏针,到底值不值得打?



关注烟台市整形美容协会官方账号
观看视频