

快速止痛 改善代谢 应对过敏

耳穴疗法善治六类问题

受访专家: 山东中医药大学附属医院针灸科主任医师、中国针灸学会耳穴诊治专业委员会副主任委员 杨佃会

本报记者 田雨汀

耳朵与人体五脏六腑的经络有着十分密切的关系。各脏腑在耳廓都有对应的反应区,即中医所说的“耳穴”。我国1973年长沙马王堆汉墓出土的简帛《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》中就有关于“耳脉”的记载,耳穴疗法有着长达2000多年的历史。山东中医药大学附属医院针灸科主任医师、中国针灸学会耳穴诊治专业委员会副主任委员杨佃会介绍,人耳上有将近90多个穴位,刺激不同区域,可疏通经络、运行气血,调节脏腑功能,防治疾病。

杨佃会说,耳穴疗法包括耳穴压豆、针刺、艾灸、脉冲电流、按摩等,治疗范围广泛,具有取材便捷、操作简单、疗效确切、价格低廉等优点。临床上,耳穴疗法的作用主要包括:

1. 镇痛。耳朵上穴位虽小,但止痛快速、见效明显,适用于缓解多个部位的疼痛。2. 改善代谢紊乱。内脏功

能紊乱、内分泌代谢紊乱的患者,可尝试耳穴针灸,经一段时间治疗后能得到有效改善。3. 抗炎。一些急慢性结肠炎、牙周炎、咽喉炎、胆囊炎、流感、腮腺炎等,可选取耳穴治疗。4. 抗过敏。耳穴疗法可调节机体免疫功能,能治疗过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎、皮炎、湿疹等,改善患者打喷嚏、鼻塞、流涕等症状。5. 其他功效。耳穴压豆能调整机体代谢,加快脂肪分解,可用于减肥。此外,还能用来美容、戒烟、戒酒等。

耳穴疗法如何“有的放矢”?杨佃会列举了一些常见病的耳穴疗法。

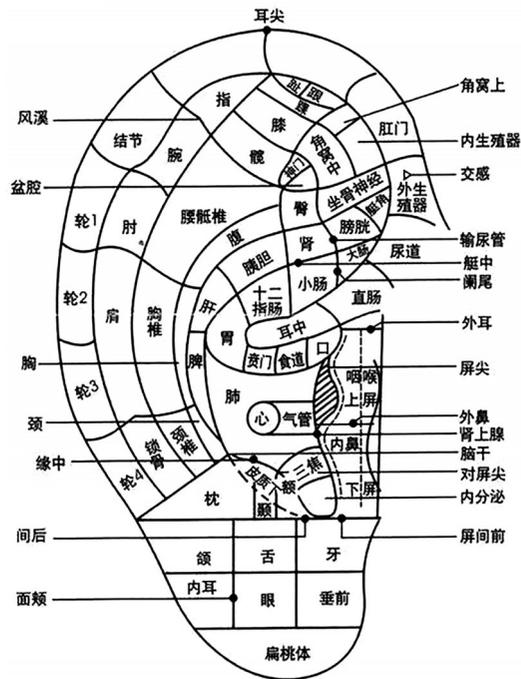
止痛。头痛的人群可取“枕”“颞”“额”“皮质下”“神门”“交感”“耳尖”,胃痛可取“胃”“脾”“交感”“神门”“胃”,牙痛可取“颌”“牙”“皮质下”“神门”“胃”,痛经可取“内生殖器”“内分泌”“神门”“皮质下”“肝”“肾”。

慢性病调理。失眠人群可取“心”“皮质下”“交感”“神门”“小肠”,高血压可取“降压沟”“耳尖”“交感”“肾上腺”“心”。

改善内分泌代谢。绝经前后诸症较为严重者可取“皮质下”“内分泌”“内生殖器”“肾”“肝”“神门”“交感”,糖尿病患者可取“胰(胆)”“内分泌”“神门”“肺”“脾”“肾”“三焦”,肥胖患者可取“口”“胃”“脾”“肺”“三焦”“内分泌”“皮质下”。

抗过敏。荨麻疹人群可取“肺”“大肠”“风溪”“肾上腺”“神门”“耳中”“胃”,过敏性鼻炎可取“内鼻”“外鼻”“肺”“内分泌”“肾上腺”“肾”“脾”,过敏性哮喘可取“肺”“气管”“肾上腺”“皮质下”“交感”“对屏尖”。

缓解近视。缓解视疲劳或近视的人群,可取“眼”“肝”“屏间前”“屏间后”“脾”“心”“皮质下”。



消除黄褐斑。爱美女性,如果脸上长有黄褐斑,不妨试试取“面颊”“脾”“大肠”“肝”“肾”“内分泌”“皮质下”治疗。

需要提醒的是,耳穴疗法治疗适用人群广,但以下三类人群慎用。1. 孕妇。若有习惯性流产问题,怀孕期间不应使用耳针,可能会导致流产。2. 局部感染。耳部有脓肿、破溃、冻疮等皮肤感染症状,不可应用耳穴疗法。3. 凝血功能障碍。一些伴有如血友病疾病的患者,使用耳针治疗时会导致皮下出血等不良反应,可选择耳贴疗法。▲

51岁的何先生患痛风3年多,每次发作时双踝关节红肿热痛,甚至半夜会痛到惊醒。他以前很喜欢吃海鲜、喝啤酒,但自从确诊为痛风后便开始控制饮食,可还是会有腹胀、大便烂的情况。最近应酬较多,一不注意痛风又频繁发作了,双侧足大趾红肿、灼热感,不仅痛到无法忍受,双脚根本无法着地,只能坐着轮椅出入。

先生足趾红肿、灼热感等基本消失,又坚持治疗一段时间,再未发作过。

日常生活中,痛风患者可尝试以下方法调理。

吃牛大力土茯苓煲牛尾骨。取牛尾骨500克、牛大力40克、土茯苓30克、生姜3~5片、精盐适量,各物洗净,牛尾骨放入沸水中焯水备用。锅中加适量油,等烧熟后放入鲫鱼,煎至两面微黄。上述食材一

痛风频繁,先清热毒再通络

广东省名中医、广东省中医院副院长 张忠德

何先生痛风反复发作,罪魁祸首就在嘴上。他平时嗜食海鲜、啤酒等富含高嘌呤且性属寒凉的食物,日久损伤脾胃,导致脾胃运化水湿的作用减弱,加上寒冷的冬天,风寒湿之邪容易纠缠本就“有伤”的身体,因此出现了“不通则痛”——痛风发作。另外,寒湿之邪久之易化热,会出现疼痛加剧、关节红肿热感明显的情况。治疗上,考虑其症状顽固且反复,单以祛风除湿、清热解毒之法难以收效,应当兼顾通络、调和气血。可选用忍冬藤、豨(读音为“xi”)签草、黄柏清热除湿,威灵仙、海风藤、半枫荷祛风除湿、通络止痛。服用3剂后,何

起放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲0.3小时,放入适量精盐调味即可。牛尾骨具有温经散寒、健脾开胃之效;土茯苓能除湿、通利关节,牛大力性平,味甘,可补气血、强筋骨,此方可补中益气、除湿通络,为2~3人量。

中药熏洗通经络。入冬后,天气寒冷,关节疼痛的人很多,平时可配合中药熏洗局部关节,通过温热刺激,使足部毛孔开放,药液透皮毛而直接作用于经络,起到通络止痛之效。具体方法:取威灵仙、海风藤、艾叶各30克,加水煎煮40分钟,倒出药汁,再加温开水,倒入足浴盆中,泡脚15分钟。▲



菊花三用,滋肾养肝健脾

北京中医药大学东方医院营养科主治医师 魏 帆

菊花是常见的药食同源药材,因产地、花色、加工方法的不同,又有白菊花、黄菊花、杭菊花、滁菊花。《本草纲目》中曾这样描写菊花的可食性,“嫩叶及花皆可炸食”,而《随息居饮食谱》中也认为菊花“点茶、蒸露、酿酒皆佳”。现代生活中,更为常见的是菊花泡茶。立冬时节,体质有热的人群可用黄菊花清热,老年人可用白菊花养生。这里给大家推荐几个“菊花方”。

枸杞菊花茶。用菊花、枸杞和茶叶一同冲泡后饮用,可起到滋肾、养肝、明目的功效。

养阴润燥茶。用菊花、枸杞、龙眼肉、山楂一同冲泡后饮用,可健脾滋肝,养阴润燥。

安神补益茶。用菊花、茯苓、熟地、柏子仁、参须和红茶一同冲泡后饮用,可健脾益肾,暖胃安神。▲



仙鹤草汤治牙龈出血

北京中医药大学教授 赵 艳

牙龈出血是口腔疾病常见症状之一,轻者表现为仅在吮吸、刷牙、咀嚼较硬食物时唾液中含有血丝,重者在牙龈受到轻微刺激时即出血较多甚至自发性出血。牙龈出血多见于牙周炎和牙龈炎患者,推荐一个方法:仙鹤草、藕节、侧柏叶各10克,水煎服,每日一剂,可减少牙龈出血。

仙鹤草性味苦涩而平,有收敛止血、补虚消肿等功效,尤其是止血

作用突出,无论何处出血,均可应用;藕节味涩性平,入肝、肺、胃经,因具有止血、化痰的作用,中医常用其治疗各种出血;侧柏叶味苦涩,性寒,归肺、肝、脾经,具有凉血、止血等功效。三药合用,可共奏清热凉血、止血化痰之功,对牙龈出血具有一定治疗效果,尤其适用于兼有心烦、口臭、口苦、口干、大便秘结等胃热症状的患者。

日常养成好习惯:早起和睡前各刷牙1次,每次3分钟,饭后要漱口;牙龈炎患者每天使用牙线。▲