

认识痧病,摆脱痧毒困扰

□ 黄佩芸

什么是痧病?

痧病(贫痧),多由体弱气虚,外感风毒、痧毒、热毒、暑毒等,邪毒内阻三道两路气机;或饮食不当,内伤谷道,邪毒留滞于肌肉之间,龙路不畅,阴阳失调所产生的以痧点和胀累感为主症的一类病症,是壮族地区自古以来的常见病、多发病。临床以全身酸累、胸腹烦闷、倦怠无力、恶心厌食、胸背透发痧点为主要表现的病症。一年四季均可发生,多发生于夏秋季节,痧病治疗不当,易变生他病,故壮族民间有“万病从痧起”之说。

痧病的病因病机

壮医理论认为,人体“三道两路”畅通,调节有度,则三气协调平衡,同步运行,维持人体正常的生理功能,生命生生不息。“三道两路”雍阻不通或调节失度,则三气不能同步而发病。痧病发病机理主要是外感毒邪、饮食失调或劳累过度等引起正气受损,气机失常,导致三道两路阻滞。

痧病的性质和致病特点

多数痧病患者感染痧毒后,临床表现都有全身酸累,胸腹烦闷,倦怠乏力,精神不振等特征。多数人胸背部透发痧点,刮痧可见痧斑或痧疹。如果痧毒滞留在巧坞,气机不利,容易头晕胀痛。痧病情复杂多变,轻重不一。临床上按发病缓急可分为急痧(类似中暑、中风)和慢痧(类似湿温);按其兼症分,有哑巴痧、绞肠

痧、痧麻夹色、标蛇痧等;按其性质分有寒痧、热痧、暑痧、风痧、阴痧等。但临床上习惯只分热痧、寒痧、蚂蟥痧、红毛痧、标蛇痧等。各型痧病的治疗基本相同或相似。

壮医特色技法在治疗痧病的优势

在壮族民间,百姓在劳作间感觉身累乏力时,发现在人体表面刮、压、夹捏等操作可以治疗痧病。壮医在大量的临床实践基础上不断总结,壮医外治学不断发展,形成了壮医锤痧治疗、壮医撮痧治疗、壮医刮痧治疗、壮医针挑等外治法,在防治痧病上形成一大特色和亮点。在壮医阴阳为本、三气同步和壮医毒理论学说,以及“调气、解毒、补虚”治疗原则指导下,这些疗法通过调整和保持人体的三气同步,增强人体免疫力,驱邪外出,解毒消痧,疏通三道两路,疏通气机治疗疾病目的。

1. 壮医锤痧治疗

将药材水泽兰、大风艾、两面针等研磨成粉,用布包包住药粉,在锤子的一端扎紧即成一个药锤。操作时先理筋后用壮药酒将患处涂擦通痧,再用药锤捶打于病变部位或穴位上,其强度以病人能忍受为宜。它集按摩、点穴和药物导入于一体,可以将体内代谢产物“痧”这种毒废物经过一系列复杂的生化过程排出体外,疏通龙路、火路体表网结,促使气血通畅。病重痧就重,病轻痧就轻。主要用于有贫痧(感冒)、奔埃(咳嗽)、咳嘎尹(腰腿痛)等。

2. 壮医撮痧治疗

壮医撮痧疗法又称夹痧疗法或抓痧疗法,是指在壮医理论指导下,在患者一定部位或穴位上,用医者的手指拧起一个橄榄状的充血点,刺激体表网结,使各种邪气从皮毛透达于外而畅通全身网络的一种方法。医者屈曲一手的中、食指的第二节,先在这两个关节曲突的部位蘸些清水,在患者的头、颈、胸、背、腹部等部位,用力捏扯,从上而下,依次反复捏扯,以皮下出现紫色瘀斑为度,具有调节气血、畅通道路、驱邪外出的功效。常用于头痛、头晕、胃肠不适等。

3. 壮医刮痧治疗

壮医刮痧治疗是用边缘光滑的牛角、瓷碗片等作为刮痧工具,以清水或润滑油为介质,在体表反复刮动,局部感觉发热,刮痧部位出现痧疹或痧斑的一种方法。医者手拿刮痧板在患者体表治疗部位反复刮动。整个身躯的刮拭原则为由上到下,从前到后,先中间后两边。刮拭要领为急者先喉,缓者顺受,肌肉骨节,近自远收。刮拭方向为颈一背一腰一腹一上肢一下肢,从上向下刮拭,胸背部从内向外刮拭,力量要均匀,采用腕力,以皮肤出现紫色痧点为宜。临床上常用于发得(发热)、奔埃(咳嗽)、甬巧尹(偏头痛)等。

4. 壮医针挑疗法

针挑疗法是指在壮医理论指导下,用针根据患者病证选择体表有关部位或穴位,运用不同手法,挑破浅层皮肤反应点或挑出皮下纤维,以治疗疾病的一种方法。针挑疗法治疗范围广,尤其对痧症有良效,如羊毛痧、七星痧、五梅痧等,起到疏通经隧瘀滞,疏调气机,逐毒外出作用。

(广西国际壮医医院)

如何科学补钙?

□ 尹园

说起“钙”这一矿物质,大家都知道它对骨骼和牙齿的重要性,但其实钙的作用远远不止于此,可以说生命的一切运动都离不开钙。钙是人体最丰富的矿物质,参与人体整个生命过程,从受孕、妊娠、骨骼形成、肌肉收缩、心脏跳动、神经以及大脑的思维活动直至人体的生长发育、消除疲劳、健脑益智和延缓衰老等,人体所有细胞的正常生理状态都要依赖钙的存在。由于钙不能在体内合成,必须外界获取,所以如果摄取吸收不足,或体内钙流失就极易造成缺钙而影响健康。

补钙与我们的生活息息相关,但由于食物选择、饮食习惯、膳食结构等原因,我们很难从食物中得到足够的钙以满足体内代谢需求。大规模的人群调查结果显示,我国人均钙的摄入量与中国营养学会推荐的供给量相差一半左右;儿童、青少年缺钙的状况更严重些,摄入量仅为推荐供给量的40%左右,孕妇缺钙数多达98%,而50岁以上中老年人几乎100%缺钙。可见缺钙现象比较普遍,人人处于一种“钙饥渴”状态中。

婴幼儿时期缺钙容易使婴儿夜啼、盗汗、烦躁,严重者可致佝偻病、发育不良,使婴儿免疫力低下、易感染。青少年时期缺钙可出现腿软、抽筋、精力不集中、生长发育缓慢、牙齿发育不良、易感冒、易过敏等症状;中老年时期缺钙表现为腰酸腿疼、骨质疏松、小腿痉挛、牙齿松动、脱发,有的甚至诱发动脉硬化、高血压等疾病;孕妇及哺乳期缺钙表现小腿痉挛、抽筋、浮肿、头晕、产前高血压,甚至可导致先天性佝偻病等。

如何做到科学补钙?

首选食补钙 通过饮食结构获取的是最安全稳妥的补钙方式,建议多食用钙质含量较高的食物,如牛奶、奶酪等奶制品,虾皮、海带、紫菜、牡蛎等海产品,榛子、杏仁、核桃等坚果类食物,豆腐、大豆、腐竹等豆制品,以及绿叶蔬菜如菠菜、芥蓝、芹菜等都是不可或缺的补钙蔬菜,且蔬菜中的钾、镁元素也能帮助身体减少钙的流失;少吃富含草酸的食物,避免钙的流失;适量吃醋及食用富含维生素D的食物,如海鱼、动物内脏、蛋黄等促进钙的吸收。

钙剂药物 如果食物钙仍不能满足需求,可以在专业的医师或药师指导下进行药物补钙,但不可盲目服用。钙剂分别为无机钙、有机钙和生物钙。无机钙如碳酸钙、磷酸钙等,这类钙含量高,易溶于胃酸,不良反应有腹部不适及便秘,所以老年人和胃酸分泌不足者不宜长期服用。有机钙包括有枸橼酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙等,这类钙含量相对较低,但生物利用度高,胃肠刺激小,适用于胃酸缺乏有肾结石风险的缺钙者。生物钙由富含钙的天然原料制成,易被吸收利用,但长期服用存在潜在的重金属中毒的风险。所以对于不同人群应根据自身情况去选择,一般来说,有机钙更适合老年人,因为它们更容易被人体吸收。选择含有维生素D的钙片更好,因为维生素D有助于钙的吸收。对于有吞咽困难的可选择易于吞咽的钙制剂,如液体钙、咀嚼钙。

服用钙剂,需讲究方法才事半功倍。为促进钙的吸收,以少量多次较好,口服钙可选择在早晚各服用一次,一般餐后1-1.5小时最佳,饭后胃酸分泌是最充分的时候,钙在酸性环境中吸收率是最高的。对于胃酸缺乏者不宜空腹,长期服用者建议间歇性进行,如每两个月停药一个月,以此循环。在补钙期间要多喝水,钙剂的吸收率有一部分取决于钙的溶解度,大量喝水在一定程度上提高了钙的溶解。建议低钠、适量蛋白饮食,高钠、高蛋白都会增加钙的流失,茶、咖啡等含有咖啡因也会增加尿钙的排出,减轻肠道对钙的吸收;不要在服用锌、铁等元素时同服钙剂而影响钙的吸收,钙、铁、锌服用要间隔两到三个小时以上。在补钙同时,补充维生素C及维生素D则补钙效果会更好。

服用钙片应小心出现血钙异常,因此服用钙片期间定期到医院复查,避免过量服用。同时也要注意均衡饮食,多运动,多晒太阳,做到科学合理补钙。(广西国际壮医医院)



妊娠反应严重怎么办?

□ 陈璇

上不规律,使用刺激性、油腻等食物也会加剧身体不适的症状。

3. 个体身体状况的差异。每个人所能接受的范围可能有所不同,体质上也会出现不同的表现,抵抗力下降、体质较差,呈现的反应各有不同。

4. 合并其他疾病。需到医院检查以排除。

缓解妊娠反应严重的方式

1. 适当补充身体所需的营养物质。妊娠期间以清淡、有营养的食物为主,食用新鲜的蔬菜、瓜果等,能够满足身体内需要的维生素、钙物质等,增强身体的素质和抵抗力,能够有效地减少身体的不适感,饮食上可以选择少食多餐、变换着饭菜的方式进行,这样既可以增强孕妇的食欲,还可以确保身体所需的物质得以满足,减少恶心呕吐的情形,当然可以适当多饮用一些水,也可以通过蜂蜜水来进行缓解,补充身体中流失的水分的同时加快身体的代谢功能。

2. 学会自我调节情绪,保持乐观积极的心态面对妊娠的过程。妊娠期需要学会保持乐观的心态,避免过度的抑郁、暴躁等,可以选择适当的出行、沟通交流等,保持良好的心态,平衡工作与生活中的压力,学会转移注意力,让情绪能够足够稳定,消除负面的心理负担。

3. 保持充足的睡眠时间,养成良好的生活习惯,适当地进行运动。不宜过度的劳累,早睡早起,养成规律的作息习惯,让身体、精力充沛。另外,养成规律的生活节奏,改掉不良的饮食习惯和适当的忌口,避免咖啡、吸烟等,对自身和胎儿都有不良

的影响。天气好的情况下可以适当的外出锻炼,在自身能够接受的范围内进行慢跑、瑜伽等,尽可能保持良好的心态,还能减少身材的变形,提升自身的抵抗力,促进身体素质的提升,才能更好的度过孕早期。孕期不要长时间的久坐或者躺平,不利于血液的循环,也会增加身体的不适感。最佳的方式可以在饭后进行20分钟的慢步运动。

4. 保持室内的空气流通,刺激性的味道会加剧孕妇身体的不适感,避免妊娠呕吐,需要远离这些不适气体的出现,保持环境的干净、整洁,保持室内的空气流通,呼吸新鲜的空气能够有效的减轻恶心的症状。

5. 陈皮、生姜都有和胃止呕的作用,可以取少量泡水代茶饮。柠檬、橙子因表皮含有大量油囊,刺破表皮后可以闻到清新的香味,对缓解孕吐有效。

中医特色疗法

穴位贴敷:将具有温胃止呕作用的中药打成粉末,调和成糊状后贴在足三里、内关、神阙、中脘等穴位,可以缓解呕吐症状。

艾灸:剧烈呕吐导致胃肌痉挛引发胃痛,在特定穴位艾灸可有效缓解胃部疼痛。

针灸:依据病情辨证取穴,常用穴位有内关、合谷、足三里等,起到和胃降逆、疏肝理气的作用。

耳穴压豆:取王不留行籽压迫刺激肝、脾、膈、神门、交感等耳穴,从而达到理气和胃降逆的目的。

(广西中医药大学第一附属医院仙葫院区妇产科)

女性怀孕是一个艰难而漫长的过程,可能会经历身材变样、情绪波动较大等,而妊娠反应则是大多数女性怀孕必经之路,如何缓解妊娠反应严重的情况,减轻妇女在这个过程中不适呢?

何为妊娠反应?

妊娠反应主要是孕早期时产妇所表现出来的一些不适,主要是由于女性在妊娠早期时体内的激素发生变化所导致的,主要表现:食欲不振、恶心呕吐、情绪波动较大、嗜睡、浑身乏力等,这都属于正常的现象,若症状轻,不影响正常的生活则不必过于担心,若表现明显,甚至出现脱水等现象时则需要及时前往医院就诊就医。

妊娠反应严重的原因

因个体的差异性导致女性妊娠反应情况不同,因此整个孕期可能存在不同程度的反应,一般情况下大多出现在怀孕的前三个月,出现头晕、恶心、嗜睡情况,妊娠反应严重的原因大致分为以下几种情况。

1. 个体精神状态的差异性。部分女性在怀孕期间的精神过度紧张、焦虑,不能自我调节,导致情绪波动较大,表现出的妊娠反应也相对较重。当然生活与工作之间得不到有效的平衡,过度的压力也会加剧妊娠反应的呈现。

2. 未注重休息,身体得不到恢复。日常的作息习惯、生活习惯等都会对妊娠反应造成一定的影响,饮食