

如何通过中壮医改善“富贵包”?

□ 丘 纯

在日常生活中,经常会看到有些人的脖子后面有一个隆起的圆形大鼓包,俗称“富贵包”,也被称为颈部脂肪堆积,是一种常见的颈部问题,不仅影响外观,甚可引发疼痛和不适;常常出现在一些生活习惯不良的人群中。

什么是“富贵包”?

“富贵包”是位于后背上部颈椎交界处的硬包块。当人们长时间处于弯腰、驼背、低头等不良姿势,颈椎的动静平衡失调,就容易导致椎体出现不同程度的侧移,局部肌肉长期紧张,血液运行不畅,从而刺激局部软组织增生及脂肪化而形成包块。它的临床表现为颈部后方或侧方隆起的肿块,通常由脂肪组织堆积形成。在严重的情况下,肿块可能有疼痛、麻木或神经功能障碍。它的病因多样,包括脂肪堆积、颈椎退行性改变、肌肉紧张等。早期发现富贵包,并结合适当治疗,常可改善其症状。

中壮医方面理论

中医认为富贵包的形成与阴阳不调、气血不足、经络不通、痰湿有密切的关系;壮医以为三道两路不畅,强调虚、毒、瘀、癥致病。此外,饮食不当、缺乏运动、长期坐姿不良等因素也会导致富贵包的出现。针对这些原因,可选择壮医经筋针刺、壮医水蛭疗法、推拿、艾灸等来改善富贵包。

富贵包有哪些危害?

“富贵包”的危害主要包括两个方面,首先是容易导致颈椎病。从

中医角度来讲,第七颈椎棘突下凹陷处,有一个穴位叫大椎穴,该穴为督脉与手足六阳经交会之穴,其具有通阳理气、解表清热、清脑醒神的功效。其次,影响体态。从人体生物力学角度来讲,大椎穴是我们上背部一个重要的力学支点,具有承上启下的作用,若这个地方发生包块病变,很容易使人形成含胸驼背、脖子前倾等不良的体态,影响美观。

如何改善“富贵包”?

1. 壮医经筋针刺法:通过针刺大椎、肩中俞、肩外俞、颈百劳等穴位,可祛风、湿、瘀、癥、寒、痰等毒,以起到活血、通络、通痹、散结消肿,通调三道两路、平衡津气血,促进人体自愈的功效。

2. 壮医水蛭疗法:利用饥饿的医用水蛭:广西特有的金边蚂蟥,在大椎穴、阿是穴等处进行吸血,一方面利用水蛭的吸血、吮毒功能促进血液循环。另一方面利用水蛭吸血的过程中分泌出天然水蛭素,纤溶酶、透明质酸酶等三十多种生物活性物质,这些生物活性物质进入体内,疏通三道两路,平衡气血,活血化瘀。从而达到抗凝溶毒,疏通血管,改善血液循环,促进新陈代谢和通络消脂等功能。

3. 超微针刀:通过对“富贵包”的浅筋膜进行适当刺激,从而达到对“富贵包”局部松解目的。

4. 壮医刮痧、拔罐:在大椎穴进行刮痧,刺激放血,再配合拔火罐,可以起到祛瘀除湿通络退热醒神之效。

5. 推拿:推拿可以促进血液循环,缓解肌肉紧张,疏筋膜通经络从而减轻富贵包引起瘀、堵、胀、痛等。

环,缓解肌肉紧张,疏筋膜通经络从而减轻富贵包引起瘀、堵、胀、痛等。推拿时,可以针对颈部经筋肌肉进行按摩、点压、弹打,以放松肌肉、缓解疼痛。

6. 艾灸:艾灸可以温通经络,驱寒除湿,对于富贵包引起的寒湿症状有很好的缓解作用。艾灸时,可以选择大椎穴、风池穴等。

7. 调整饮食:饮食不当是导致富贵包的原因之一。建议多吃蔬菜水果,少吃油腻食物,以保持身体所需的营养平衡。

8. 适当运动:缺乏运动是导致身体肥胖的原因之一。因此,适当运动可以促进身体新陈代谢,减少脂肪堆积,从而改善富贵包的症状。

9. 在日常生活中,注意保持良好的体态,勤做拉伸运动。

注意事项

1. 避免长时间保持同一姿势,多活动颈部,以减轻肌肉紧张。

2. 调整坐姿,保持头部端正,不要过度前倾或后仰。避免过度按摩颈肩部,以免加重疼痛。

3. 适当进行颈部运动,如颈部前屈、后仰、侧屈等,以促进血液循环,缓解肌肉紧张。

4. 如果疼痛加剧或持续时间较长的情况,请及时就医。

综合以上信息,可以看出,富贵包的治疗需要结合个体情况,采取综合的治疗方法。同时,养成良好生活习惯,保持适当运动,可以有效预防或减轻富贵包。

(广西国际壮医医院明秀分院)

无声无息的“一氧化碳中毒”

□ 何 青

中国疾控发布的数据显示,据不完全统计,我国每年有6000人以上出现急性一氧化碳中毒。一氧化碳中毒的高发时间为冬春季,对于南方的老百姓来说,回南天也是高发时段。

生活中哪些场景易发生一氧化碳中毒?

1. 烧炭取暖:冬天寒冷的农村,老年人为了取暖,在室内使用燃烧未尽的余炭取暖,同时为了减少冷风吹,将门窗紧闭。这样的结果就是使室内的氧气浓度持续下降、一氧化碳及二氧化碳浓度持续上升。而且患者大多处于睡眠状态,中毒时间长、发现不及时,多易导致严重后果。

2. 煤气泄漏:煤气主要成分就是一氧化碳(CO),更换新的煤气罐如未拧紧,意外泄漏可在短时间内使一氧化碳浓度急剧升高,患者可出现头晕、昏迷等情况,一旦昏迷且未被他人及时发现,预后极差,可能死亡或者遗留痴呆。

3. 室内燃气热水器:部分老旧房屋安装的室内燃气热水器没有做排气设施,加上冬季天气寒冷或者南风天,使用热水器时间明显延长,且关门关窗,导致室内的一氧化碳浓度和平时比起来明显累积而发病。

4. 燃油车上开空调睡觉:在车辆怠速的情况下,关闭车窗使用空调容易导致一氧化碳中毒或窒息。在外循环模式,汽车产生的尾气容易被空调系统带入车内,尾气中的一氧化碳蓄积到一定程度则会造成中

毒并危及生命。

一氧化碳中毒的原理

一氧化碳是含碳物质不完全燃烧产生无色、无味、无刺激的窒息性气体,也是煤气的主要成分,因此一氧化碳中毒俗称煤气中毒。中毒的原理是:一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高200~300倍,所以一氧化碳极易和血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白(COHB),使血红蛋白丧失携氧的能力和作用,造成组织缺氧。同时,一氧化碳与血红蛋白的解离速率比氧与血红蛋白的解离速率慢3600倍,阻挡氧的释放,导致低氧血症,进一步加重组织缺氧。

一氧化碳中毒临床表现及严重程度分级

1. 轻度:血液COHB浓度为10%~20%。患者可有不同程度头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸和四肢无力等。脱离中毒环境吸入新鲜空气或氧疗,症状很快消失。

2. 中度:血液COHB浓度为30%~40%。患者可有胸闷、气短、呼吸困难、幻觉、视物不清、判断力降低、运动失调、意识模糊或浅昏迷。口唇黏膜可呈樱桃红色。氧疗后患者可恢复正常且无明显并发症。

3. 重度:血液COHB浓度为40%~60%。患者迅速出现昏迷、呼吸抑制、肺水肿、心律失常或心力衰竭,易遗留一定并发症,死亡率高。

4. 迟发性脑病:急性CO中毒患者在意识障碍恢复后,经过约2~60天的“假愈期”,部分患者可出现迟

发性脑病,表现为精神异常、偏瘫、失语、四肢肌张力增强、震颤、二便失禁等。

如何处理一氧化碳中毒?

1. 终止CO吸入:立即熄灭火源或关闭燃气,开窗通风,把患者搬到室外空气流通的地方,呼叫救援并拨打120急救电话。

2. 氧疗:高压氧治疗是目前临上加速和促进一氧化碳与血红蛋白解离的有效方法。在常压吸氧的情况下,一氧化碳的半清除时间为4~5小时,总清除时间以6个半清除时间计算,约为24~30小时。给予0.24 MPa高压氧治疗,一氧化碳的半清除时间可缩短为20~40分钟,总清除时间约为2~4小时,这是高压氧治疗的主要机制和依据。

3. 脱水治疗:肺水肿和脑水肿均是一氧化碳中毒所致的病理生理改变,早期有明显肺水肿、脑水肿时,可以适度使用脱水药治疗,建议予以小剂量甘露醇治疗。

4. 糖皮质激素:糖皮质激素可预防和阻止免疫性炎症反应。越来越多的证据表明,一氧化碳中毒所致神经损伤与免疫炎症有关。有研究报道,地塞米松和高压氧治疗的联合应用,对一氧化碳中毒神经精神后遗症的疗效优于单一高压氧治疗。

5. 中医药治疗:一氧化碳中毒性脑病与急性缺血性脑血管病有着相似的病理生理学机制。可根据情况选用醒脑静、银杏叶、丁苯酞、丹参制剂等开窍醒神、活血化瘀。

(广西国际壮医医院)

“桃之夭夭,灼灼其华”,爱美是人的天性,求美者对美的要求越来越高。现代社会,各种高科技美容技术层出不穷,而中医自然美容的精髓则以整体观为基础,认为靓丽的肌肤与全身的气血运行和阴阳平衡有密切关系。五脏功能正常,人的面色才会荣润光泽;反之,体内阴阳失衡,脸上就会出现色斑、痤疮等问题。在中医美容中,针灸美容能够达到安全、有效、持久且自然的治疗效果。而穴位埋线源于针灸疗法,以线代针,长期刺激穴位产生疗效,痛苦小,疗效高,作用持续时间长,避免了频繁往来就医的缺点,尤其适合现代人的生活和工作节奏。

穴位埋线是如何起到美容效果的?

1. 协调脏腑、平衡阴阳

《内经》中指出:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。”“阴盛则阳病,阳盛则阴病。”若因六淫七情等因素导致人体阴阳偏盛偏衰,失去相对的平衡,就会使脏腑经络功能失调,疾病丛生。因此,只有“阴平阳秘,精神乃治”。穴位埋线在阴阳平衡理论的指导下,通过经穴配伍和特殊的埋线手法调和阴阳,具有反向调节功能,对各个脏腑阴阳都有调整、修复和平衡作用。它不仅可以控制临床症状,还能促使机体病理变化恢复正常。埋线过程刚柔相济,形成一种复杂的刺激信息,通过经络的输入作用于机体,导致功能亢进者受到抑制,衰弱者产生兴奋,从而调整人体脏腑功能,纠正阴阳的偏盛或偏衰,使之恢复相对平衡,即阴平阳秘的状态。

2. 疏通经络、调和气血

穴位埋线疗法通过器具刺入穴位时,起到了针刺效应、穴位封闭效应和刺血效应,对疼痛有明显疗效,能转移或抑制与疼痛有关的“神”的活动,使“经气”通畅而达镇静止痛效果。通过疏通经络中的壅滞气血,调和气血,改善血液循环,达到养颜美容的效果。

3. 补虚泻实、扶正祛邪

病情的发展,病情盛者宜“泻之”“除之”,虚弱者宜“实之”“补之”。穴位埋线疗法具有补虚泻实的作用,这个作用与其短期速效和长期续效的特点分不开。前期(七天左右)的穴位封闭效应、刺激效应和刺血效应具有较强的刺激性,往往对实邪造成的病理信息有强烈的抑制、排除、取代作用,实际上起了对病邪的“泻”的作用。而埋线后期(七天左右)的组织损伤后作用效应、留针和埋针效应、组织疗法效应的刺激则较缓和,一般具有兴奋作用,说明可以提高免疫功能,具有补虚扶正的作用。

4. 除皱纹、祛色斑

皱纹、色斑的形成,从中医角度来说,是由于经络不通,气血循行受阻,不能上荣于面,外泽于肌肤,体内邪气毒邪沉积于体表而形成的;从西医角度来说,主要是细胞活性减弱,机体代谢功能下降,使细胞的饱和度降低,毒素代谢迟缓,沉淀于肌肤表面。穴位埋线正是通过刺激穴位,疏通经络,活化气血,增强细胞活性和饱和度,从而减少皱纹的发生;同时加速体内物质代谢速度,使毒素及时排出体外,减缓色斑的形成。

5. 均肤色、润肌肤、提升下垂

穴位埋线可以疏通经络,活化气血,使气血能够通畅地运行于全身每个部位,因此,肌肤得气血之濡养,变得润泽;肤色也会因为精血的充盈变得均匀。面部和身体肌肤的松弛下垂是身体脏腑功能失调导致的一种病理或亚健康状态,是人体趋于衰老的前驱表现。虽然随着年龄的增长,肌肤不可能再像儿童那样紧致、有弹性,但如果提前预防,及时给肌肤补充营养和能量,延缓衰老、防止下垂是完全可能的。穴位埋线通过调和脏腑、补气活血,及时补充人体所需的营养和能量。同时,所埋的线体本身亦是一种胶原蛋白,不仅可以补充肌肤流失的蛋白质,更有利于提高皮肤的弹性,从而达到紧致肌肤、防止下垂的效果。

综上所述,穴位埋线作为一种源于中医针灸的美容疗法,具备了调和阴阳、疏通经络、补虚泻实等多重功效,能够有效地促进面部及全身的美容养颜。它不仅能改善肤质、减少皱纹、淡化色斑,还能提升松弛下垂的肌肤,使肌肤呈现出健康自然的美丽。对于现代人来说,这种低痛苦、高疗效、持久作用的美容方法无疑是追求自然美丽的理想选择。

□ 何 妮 娜

以线代针 穴位埋线

(桂林市人民医院)