

中医治疗头痛



头痛是一个十分常见的症状,我们每个人一生中似乎都会经历头痛。同时,头痛可由多种因素引起。如高血压、感冒、颈椎病、蛛网膜下腔出血、肿瘤等由明确疾病引起的头痛称之为继发性头痛。顾名思义,迄今病因不明的偏头痛、紧张性头痛、三叉自主神经痛等称之为原发性头痛。不同的病因当然会有不同的伴随症状和发病形式,如蛛网膜下腔出血时头痛起病急,可伴随呕吐、肢体偏瘫等;肿瘤引起的头痛是慢性的,多次发生头痛,可在夜间休息时加重。需要提醒的是,患有偏头痛一半以上的患者有家族史,且病因不明。由此可知,对于头痛患者来说,最重要的是找到病因,做针

对性治疗。

在中医看来,头痛的病因可分为两大类,外感和内伤。外感可以通俗地理解为感冒,包括风寒感冒,风热感冒等。内伤包括痰浊、瘀血、气虚、血虚等。痰浊、瘀血阻滞经络就像是污垢把下水道堵住了,此机理就是我们所说的不通则痛;气血亏虚不能濡养经络就像是手电筒电量不足不能正常工作,就是中医说的不荣则痛。病因不同,头痛的性质不同。外感头痛,头胀痛,遇风寒或风热加重。血瘀头痛,头痛剧烈,针刺样,总在一个固定

位置疼痛;痰浊头痛则呈现头昏沉、像在头上裹了一层布;虚性头痛则头痛轻微,若气虚则劳累后加重,若血虚头痛发作持续时间较长。治疗方面,中医包括药物治疗和非药物治疗,药物治疗主要是通过望闻问切,采集舌脉,结合临床症状,辨证论治,遣方用药。非药物治疗,包括针灸、推拿按摩、导引、药浴等方法治疗。

艾灸治疗:适用于风寒头痛和虚证头痛。选穴:风池、百会、太阳、阿是穴。具体操作:点燃一侧艾条,对准施灸部位约3厘

米距离,根据温度来调节距离,直至皮肤红晕为度。每个穴位操作时间10~20分钟为宜。放血治疗:适用于风热头痛和瘀血头痛。选穴:耳尖。具体操作:将一侧耳尖捏紧并消毒,点刺,挤出10~15滴血液。

刮痧治疗:适用于痰浊头痛。选穴:腰部膀胱经第一、二侧线均可。具体操作:暴露背部,涂上润滑油、植物油等;右手拿操作工具,轻轻向下沿双侧膀胱经反复刮动,力量要均匀,采用腕力,一般刮10~20次,以出现紫红色斑点或斑块为度。

此外,日常生活中应注意护理,才可预防头痛的老毛病反复发作。对于感冒引起的头痛,应防外感,感冒好了头痛自然好了。对于内伤头痛,宜保持心情舒畅,避免大喜大悲,保持情绪稳定和乐观;节制饮食,忌过多食用大鱼大肉等肥甘厚味之品,戒烟酒;避免劳累。

(刘红)

艾灸两穴防呼吸系统疾病

气温骤降时若调摄不当,寒极易损伤人体阳气,尤其会对老年人、婴幼儿以及体质较差的人群产生不利影响,容易引发呼吸系统疾病。此时可以使用艾灸的方法,促进阳气升发,增强人体抵御外邪的能力。针对人体易感疾病的特点,可以选用肺俞、气海两穴作为养生保健的主穴。

肺俞穴:肺俞位于上背部,第3胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头间或者拇指指间关节的宽度,为1寸)。肺俞是肺脏的背俞穴。艾灸该穴具有温肺固表的作用,可以增强肺脏抵御外邪的能力,预防呼吸系统疾病的发生。

气海穴:气海穴位于下腹部,前正中线上,肚脐下1.5寸。气海穴是温补阳气的重要穴位之一。正所谓“气海一穴暖全身”。气海是人体阳气之海,可以用于治疗各种脏器功能衰退以及阳气不足所致病症。温灸气海穴可以促进人体阳气的化生,同时温养全身之阳气。

肺俞穴和气海穴的艾灸方法主要有艾炷灸和艾条温和灸。推荐使用艾条温和灸:取艾条1根,将一端点燃后,悬于穴位上方,距皮肤约3厘米,以局部皮肤感到温热而又不会灼伤皮肤为度。每个穴位每次艾灸15~20分钟,隔日艾灸1次,10次为1个疗程。

除了艾灸穴位,还应防寒保暖,适当进行户外运动;注意调畅情志,保持身心愉悦;可适当吃一些升发阳气,如韭菜等。

(张军)

现代医学研究表明,合理的运动能够改善人体各个系统的功能,而且如果能因病而异选择恰当的运动方法,则对疾病的康复更为有益。

哮喘:适于游泳、跑步、球类、骑自行车等皆可诱发哮喘,医学上称之为运动性哮喘,而游泳、棒球、滑雪等运动可改善症状,尤其是游泳更为适合,原因在于游泳不会因气温升高而使呼吸道水分减少,游泳时的水平运动又减轻了呼吸道的负担。所以有利于病情向好的方向转化。

高血压:适于散步、骑自行车、游泳。这些项目均为动态的等张性运动。可通过全身肌肉的反复收缩,引起血管的舒张和收缩。促使血压下降。运动量应为心脏负荷的50%左右为宜,即运动时脉搏保持在110次/分左右。每天一次,每次

运动项目选择“因病而异”

30~60分钟。

心脏病:要提高心脏功能,宜采用较大的运动量,运动时,脉搏至少达到135次/分,并持续15分钟才有效。如果已患心脏病则应谨慎。应根据心功能受损程度来选择运动形式及运动量。一般来说,一、二级心功能不全的轻度心脏病患者可从事散步、慢跑、打太极拳、医疗体操等运动,运动时脉搏控制在104~120/分左右;三、四级心功能不全或心绞痛发作频繁的患者不宜采用体育活动,以休息为主,也可适当做一些气功等保持性轻微活动,原则是以不增加心跳次数为度。

糖尿病:糖尿病运动应循序渐

进,从轻微活动开始,逐渐提高运动强度,如散步、划船、跑步皆可。但注射胰岛素后以及饭前或患有冠心病时不要运动,以防发生低血糖或加重并发症。

肥胖:散步、做健美操,游泳、骑自行车等锻炼方式有助于减肥。以散步为例,饭后45分钟开始,以每小时4.8公里的速度持续20分钟,即可收效,饭后3小时再追加一次(20分钟左右)效果会更好。至于肥胖儿童,以运动强度为最大氧耗量的50%(脉搏控制在最大心率的75%),每天一小时,每周5天,长跑为主,配合球类、弹跳等为孩子乐于接受的方式为佳。

(谊人)



中医儿童退热妙招

小孩发热,在中医来说,是由于感受外邪,或脏腑功能失调而引起体温异常升高的一种常见病症。临床上表现无外乎四种类型:外感风寒型、外感风热型、阴虚内热型和肺胃实热型。不管发热的原因和临床表现如何的变化,推拿治疗给小孩退热适应于各种类型的发热,并且也可起到非常显著的疗效。小儿推拿退热的方法非常简单,每个家长都可以学会,且每次治疗的时间也不长,大概也

就10分钟不到,如果家长可以熟练地运用,不失为保护儿童健康的一大利器。下面就把这种方法介绍给大家。

小儿推拿治疗发热的原则为:邪邪解表,调理脏腑,清热泻火。方法包括:清脾经、清肝经、清肺经、运内八卦、清天河水、推天柱骨、摩腹、推涌泉。上述穴位具体的位置以及操作手法如下:脾经位于拇指桡侧缘从指尖至指根成一直线,我们用拇指桡侧缘或指面在穴位上由指根向指尖方向直推称清脾经,次数为100~300次。肝经位于食指末节罗纹面,用拇指在穴位上离心方向直推称清肝经,次数100~300次。肺经位于无名指末节罗纹面,离心方向直推为清肺经,次数100~300次。内八卦位于手掌面,以掌心为圆心,圆心至中指根三分之二长度为半径的一个圆周范围,用拇指或中指面自大小鱼际交界处开始,顺时针方向运压,一个周期为一次,称运内八卦,次数100~300次。天河水位于前臂正中,腕横纹至肘横纹成一直线,用食指跟中指两个手指面自腕部直推至肘部称清天河水,次数100~300次。天柱骨位于颈后,后发际中点至大椎穴成一直线,用拇指或食指、中指指面自上往下直推称推天柱骨,次数100~300次。用全手掌或四指面摩腹部称为摩腹,要求力度下压,不能在皮肤表面摩擦,以免损伤皮肤,时间3~5分钟,涌泉位于足底中趾至足跟连线前三分之一处,用拇指面向足趾方向直推,称为推涌泉,次数50~100次。

上述方法每天两次,3~5天为一个疗程。要提醒大家的是,如果治疗当中体温不降反升,并且伴随其他的不适,应及时到医院就诊,以免贻误治疗。

(秋凉)

怎样才能坐着说话不腰疼?

有数据显示,约60%~80%的成人有过腰痛的症状。到医院就诊时大夫经常会交代“注意不要久坐!”可是在现实生活和工作环境中,人们能做到“不久坐”吗?有研究统计,我国居民平均每日保持坐位的时间在250分钟以上,而软件工程师、窗口收费员等特定职业则更久。因此,抛开“不要久坐”的空洞告诫,如果不得不久坐,学会这三招,也能“坐”着说话不腰疼。

挑一把好椅子

市面上的椅子五花八门,哪种适合腰疼的患者呢?请记住选择好椅子的秘诀:腰椎局部有弧度、身体后仰100°、轮子扶手保风度。

椅背 选椅子的时候要选有椅背的。人体坐着的

时候,上半身的重量都集中在腰部,导致腰椎间盘所受压力至少是站立位的150%,椅背则可以有效承担一部分负荷。好的椅背要兼具“外在美”与“内在美”。“外在美”是指椅背要有个向前的弧度,呈现优雅的曲线美,这样才能与同样有弧度的人体腰椎相契合,实现“人椅合一”。“内在美”则是指椅背的软硬度要适中,使坐着时能够身体微微后仰。因为腰椎间盘内的压力随着坐位角度的不同而变化。当坐位角度在95°~105°之间且局部有支撑时,腰椎间盘内压力最小,自然也最舒服。

扶手 跟椅背的功能相似,扶手也可以有效分担一部分负荷。扶手应该有合适的高度,最好能够让上肢放

松地搭在上面,而不会因为过高或者过低而牵拉到颈肩部或者胸背、腰背部的肌肉、筋膜等软组织。

轮子 坐着工作的时候可能需要随时转身取资料或与人交流,轮子在这个时候就突显出了它的作用。没有轮子的情况下,人们很容易因为转身而对腰椎产生剪切应力;而有了轮子,这个动作就安全多了。

调整好姿势

有了好椅子未必就能保持好姿势。很多人在开始工作的时候都能坐得很标准,但是一段时间之后,好姿势就不由自主地“垮掉了”。所以,在坐位工作的时候,最好把椅子前移,使身体前方距离桌缘保持一拳的距离,这样能够把我们

限制在好位置上的姿势,才是真正的好姿势。

搞点儿“小动作”

听课、开会等场合,不得不坐很久却又没有办法挑椅子或是调整好姿势时,又该如何?教大家两个小动作,每个动作连续做5~10次,立刻就会感觉轻松一些。

坐位挺身 身体坐直,双肘屈曲呈90°,向后抵住椅背,感觉整个后背绷紧,维持姿势10秒之后放松10秒为一次。

坐位猫式伸展 后背紧贴椅背,双手向前伸出,腹部用力向后缩,就像猫在伸懒腰,维持姿势10秒之后放松10秒为一次。

虽然以上这几个小妙招可以使大家坐着说话不腰疼,但要知道,除了脊柱之外,久坐还会对人体心、肺、神经、消化等各个系统产生不良影响,所以,为了身体健康尽量不要久坐!(标远)