

正确按摩耳朵可有效预防疾病



资料图片

现代医学研究发现,耳朵在人身不是孤立的。耳廓与内脏、五官等存在着经络传感的联系,耳廓局部包含人体的全部信息,刺激局部耳穴可以治疗全身疾病。

闻耳即可知健康

中医早就有通过观察耳朵的颜色、形态的变化来辅助诊断及鉴别疾病的方法。人体的各个部

位都可以在耳朵上找到相应的位置。当身体出现问题时,耳朵的相关区域也会出现反应。正常人的耳朵红润而且有光泽,这是先天肾精充足的表现。耳朵干枯没有光泽者,可能是机体肾精不足;耳朵颜色淡白者,常表现为怕冷恶风、手脚冰凉;耳朵红肿者,多是“上火”的表现,常见肝胆火旺或湿热;耳廓干枯焦黑,

几种按摩方法

小小的耳朵上有多个穴位与全身经络联系在一起,可对耳朵施以柔和、正确的按摩,手法用搓、擦、提、压、捏、捻等都可以,力度要适当。长期坚持,不仅能调节气血,还可以防病、保健、美容。下面给大家介绍几种按摩耳朵的方法。

提耳垂法:双手食指放在耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感到疼

痛为限,每次三五分钟。

手摩耳轮法:双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直到耳轮充血发热。

提拉耳尖法:用双手的拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提拉、揉、捏、摩擦15~20次,使局部发热发红。

揉摩双耳法:两只手分别轻轻捏双耳的耳垂,再揉摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放松。每天两三次,每次20下。

双手掩耳法:两个手掌掩两耳廓,手指托后脑壳,用食指压中指尖,弹击24下,可听到“隆隆”之声。

全耳按摩法:双手掌心摩擦发热后,向后按摩耳正面,再向前反折按摩耳背面,反复按摩五六次。

此外,还可以根据个人需要,有针对性地耳朵上的某个具体部位进行按摩。比如,以拇指、食指揉捏耳屏,使其有胀痛感,可预防头痛、头晕等;以食指的指腹按摩耳前根部,可防治感冒、鼻炎等;以食指的指腹摩擦耳背沟使之生热,可清脑、明目;以中指插入耳孔,指腹向前按压摩擦生热,可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

按摩耳朵可防病

按摩耳朵除了可以起到日常

保健的作用外,如果偶有牙龈肿痛、打嗝等,也可以通过按摩耳朵的特定部位来缓解。

如果因“上火”导致牙齿、牙龈肿痛或脸上长小疙瘩,可以用拇指和食指揉捏耳垂,或者去医院在耳垂上点刺放血,这样有很好的治疗效果;如果脾胃虚弱或者进食过急、过凉,或者暴饮暴食后打嗝,可以按压上耳窝,即耳甲腔上方的耳甲艇,其对应处相当于人体的腹腔,按摩此处有助于消化,并有健脾强肾的功效;如果有肩颈腰痛等躯体疼痛,可多按压耳廓的外周耳轮。

鸣天鼓是一种流传已久的自我保健方法。鸣天鼓的操作方式如下:每天起床后和睡前,双手的手掌分别紧贴两耳,掌心将耳盖严,用拇指和小指固定,其余3根手指一起或分指交错叩击头后枕骨部,即脑户穴、风府穴、哑门穴处,共叩击60下,紧按脑后枕骨不再骤然抬起,耳中“咚咚”鸣响,如击鼓声。这样连续开闭放响9下。以上算做1回。每次可做3回,每天可做3次。这样做有提神醒脑、宁眩聪耳的功效,可预防耳鸣、眩晕、失眠和头痛等。

(本报综合摘编)

寻 找乡医“高手”

本期医生简介:

王彦权,男,偃师市高龙镇石牛村村委会卫生室医生,2013年被偃师市人民政府评为“优秀乡村医生”,擅长抑郁症、糖尿病、失眠、腰腿痛等疾病的治疗,对疑难杂症有独到的见解。

病例一

杨某,女,70岁,2014春节期间因右手活动不灵活入住偃师市一家医院,CT检查结果显示为脑梗死。杨某住院第三天突发剧烈咳嗽、胸闷、呼吸困难。医生按肺部感染为杨某治疗一周,但效果不明显。随后,杨某转到洛阳市一家医院住院治疗,做肺部血管造影,被诊断为肺栓塞,又住院半个月,服用西药华法林、多索茶碱等,效果不佳。杨某出院时再次做肺部CT,显示其肺部大面纤维化。此后,杨某踏上了长达3年的求医之路,但是效果不佳。

2017年春节前的一周,杨某突发剧烈咳嗽,不能平卧。洛阳市某医院的医生按心力衰竭、肺纤维化让杨某住院7天,最终杨某因效果不明显而出院。春节期间,杨某找笔者诊治。笔者发现杨某非常虚弱,行走无力,声音低微,双目无神,干咳无痰,压气,咽喉不利,舌质红干,无苔,脉极沉细无力。笔者诊断为肺痿。

方药:麦门冬60克,半夏8克,红参9克,黄附片10克(煎1小时),生姜3片,大枣3枚。共5剂。每日1剂,每剂2煎。

二诊:杨某说话有力,咽喉不利、咳嗽等症明显缓解,舌上已有一层白苔,脉趋缓。笔者按原方让杨某服药1个多月,其病情稳定。

病例二

贾某,女,66岁,2017年3月6日来笔者处求诊。在等待就诊时,贾某咳嗽不止,并且干咳无痰,自述咽部不利,反复咳嗽20多年,每年都会有一两个月特别严重。这次来找笔者就诊前,贾某已在某医院按哮喘住院1个多月,中西药都服用了,但是效果不明显。贾某咳嗽时两腿发软,心慌气短,说一句话就会被咳嗽打断数次。其舌质红,无苔,脉沉无力。

方药:黄附片10克(煎1小时),麦门冬60克,半夏9克,红参9克,生姜3片,大枣3枚。共7剂。每日1剂,每剂2煎。

二诊:贾某自述服药3天后咳嗽就停止了,因其被咳嗽吓怕了,故服药7剂后来诊。笔者发现贾某咽喉已利,腿已有力,舌质淡红,苔薄白,脉和缓有力。笔者让贾某按原方再服用7剂,2天1剂,以巩固疗效。

按:这两例患者均咳嗽日久,咽喉不利、压气、身无力、舌红无苔、脉沉无力等。笔者认为,患者咽喉不利、舌红无苔,证明肺胃津伤,津伤则不能润肺、咽,导致咳嗽,故以麦门冬汤为主。患者咳嗽日久、身无力、压气等,证明肾阳不足,肾不纳气,故加附子为佐。总之,肾阳不足,肺胃阴伤引起的咳嗽,可用附子麦门冬汤治疗。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验,甚至“绝招儿”。文章只讲实招儿无须理论,一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎踊跃参与,积极投稿。
投稿邮箱:757206553@qq.com
联系电话:(0371)85967002

附子麦门冬汤治疗久咳

实用方

气血两虚验方

当归25克,熟地黄20克,黄芪30克,羊肉250克。将当归、黄芪、羊肉洗净,切片后一同放入锅内,加水适量,煮至羊肉熟烂,调味即可食用。此方有补

(欧阳军)

黄褐斑验方

生石灰60克,面碱20克,鸡胆子15克,木贼10克,紫草10克,五倍子10克。研成细末,加水250

(陈明涛)

降糖活血验方

广木香10克,当归10克,益母草15~30克,赤芍药15克,当归10克,川芎10克,葛根15克,丹参30

(祝湛子)

(以上验方仅供医师参考)

临 床 提 醒

预防脑卒中,切莫盲目输液

□宋珏娟

很多人认为,每年定期输液可预防脑卒中发作。其实,这种观念不正确。输液时用的是一般是活血化瘀的中药注射剂,或者是扩血管的西药,其作用机理是暂时扩张血管、降低血液黏度、增加循环容量,改善脑灌注,只会起到短暂的治疗作用。这类药物一般作用时间是6~8小时,不可能永久疏通血管,预防脑卒中。而这些药物输进血管后,作用于血管,等于提前透支使用了“血管被扩张,血流被加速”这些能力,真正需要输液时往往出现药物耐受情况。

脑卒中分为脑梗死和脑出血。如果患有高血压,并且微动脉瘤形成,盲目跟风输液不可取,活血化瘀药物很有可能致动脉瘤破裂,造成脑出血或蛛网膜下腔出血。这些都是致死率、致残率很高的疾病。这样做预防不成反招病。输液不能治疗高血压病、糖尿病、冠心病等慢性病,也不能使血管变软、疏通血管和清除斑块,达不到预防脑卒中的目的。老年人的心、肺、肝、肾等脏器的功能逐渐减退,过多输液会增加脏器

的负担,潜在的输液反应和院内感染都可能给老年人造成危险。脑卒中危险因素有高血压病、糖尿病、冠心病以及吸烟、饮酒等。这些因素会导致致动脉粥样硬化,促使斑块形成,使血管狭窄、闭塞。

正确预防脑卒中的方法如下:到正规医院神经内科做脑卒中筛查;在医生的指导下进行脑血管病的规范化预防治疗,有基础疾病(高血压病、糖尿病等)的患者,应坚持规范用药以控制病情;有脑卒中病史的患者,必须做好二级预防,坚持服用阿司匹林抗血小板聚集,规范使用他汀类药物稳定斑块等;增强体质,避免感冒;作息规律,避免熬夜;适当运



资料图片

动,避免大汗、大渴;忌烟酒,饮食清淡,避免便秘。
(作者供职于首都医科大学宣武医院)

如何帮助孩子戒除网瘾

驻马店市精神病医院 黄杰

让孩子自己戒除网瘾是非常困难的,家长要积极配合。那么,家长如何帮助孩子戒除网瘾呢?在此,笔者介绍一下帮助孩子戒除网瘾的方法。

自我反省

家长不能总是盯在孩子身上,更不能不停地责怪孩子。家长可以分析一下孩子是怎样上网成瘾的,主动找孩子的老师、同学打听一下孩子的近况以及上网成瘾的程度。

放松心情

不管在什么情况下,家长一定要保持阳光心态,调整好情绪,千万不能把“一看他那样我就烦死了”“孩子烦,我更烦”等这类话挂在嘴边。

走进孩子的生活圈

家长要尝试着走进孩子的生活圈,比如邀请孩子的朋友来家里聚会,了解孩子的结交范围和兴趣爱好;自己学会运用电脑;与孩子一起散步。

家庭交流

对于出现同样问题的孩子,其家长可组织起来相互交流,甚至和对方的孩子进行沟通,一方面能排解家长心中的苦闷,另一方面还能从朋友的角度和孩子交流。

自然沟通

家长要亲切地询问孩子的衣、食、住、行和身体状况,像朋友一样谈谈日常生活;耐心地观察孩子,了解孩子的内心世界,慢慢地缓和与孩子的关系。亲子关系有所好转后,家长要顺势利导,找到合适的切入点,慢慢地搭建心灵沟通的桥梁,比如聊聊人生、谈谈理想。



心灵家园

协办:驻马店市精神病医院(豫南精神卫生中心)
地址:驻马店市雷公路东段 电话:(0396)3826052 3826008

“小珍珠”的父母,你们在哪里?

本报记者 杨须 通讯员 杨东红 文/图



可爱的小“珍珠”

3月19日下午,记者从新郑市人民医院了解到,该院新生儿科收治了一名叫“小珍珠”的女婴。“小珍珠”已经在这里住院20多天了,记者希望“小珍珠”的父母早日把她接走。

2月26日凌晨2时30分,新郑市龙湖镇派出所民警接到群众报警,说在路边发现一辆手推式婴儿车,车内有婴儿的哭声,旁边也没有人照看。

接警后,龙湖镇派出所民警立即赶到现场,发现婴儿车内躺着一

名女婴,四周无人,女婴被冻得小脸发紫。民警仔细检查,发现女婴兜里装着一张50元的人民币,车里面没有出生日期等方面的信息。

随后,女婴被迅速赶到的120急救车送往新郑市人民医院。经过详细检查,医生发现这名女婴患有严重的肺炎和脑瘫,随后将其送到该院新生儿科接受治疗。

看着这个鲜活的小生命,新郑市人民医院新生儿科的护士和医生们心疼不已,轮流当起了临时“妈妈”,为女婴买来了衣服、玩具、奶粉、尿不湿等用品。平时,他们轮流照顾,并为女婴起名“小珍珠”。

“谁逗她,她都跟谁笑,一双美丽的大眼睛四处张望,真的很可爱。”新郑市人民医院新生儿科闫伟玲一边说一边拿着玩具逗“小珍珠”。

据闫伟玲介绍,“小珍珠”是脑瘫患儿,从出牙的情况来判断,大概有一岁半,目前还不能说话、不会站立。她刚被送到医院时,没有发现任何身份证明。目前,“小珍珠”在新郑市人民医院新生儿科控制住肺炎后,被转到康复科接受更系统的脑瘫康复治疗。

“孩子的父母太狠心了,就算没钱治疗,也不能大半夜把孩子扔了呀!真不知道这些人是怎么想的!”刚刚当上妈妈的李女士情绪很激动,“但愿孩子的父母能够良心发现,赶

紧领回自己的孩子,以免将来后悔莫及。”

“经过悉心治疗和护理,‘小珍珠’的肺炎基本康复。她在医院里得到了很好的照顾,希望她的父母早日来认领,给她温暖和呵护。”新郑市人民医院新生儿科护士长王红娥说,“我也是一位母亲,我能理解‘小珍珠’的妈妈。我相信‘小珍珠’的妈妈也为孩子付出了很多,一定吃了很多苦,遭了很多罪,实在没办法才一时糊涂将孩子遗弃。无论如何,遇到困难应该想办法解决,而不应该逃避,毕竟孩子是无辜的。”

对于“小珍珠”被父母遗弃这件事,河南豫龙律师事务所律师付健认为,这种行为涉嫌犯罪。根据法律规定,遗弃罪是指对于年老、年幼、患病或者其他没有独立生活能力的人,负有扶养义务而拒绝扶养,情节恶劣的行为。父母作为未成年子女的法定监护人,主要负责对未成年子女的生活、教育等人身安全和财产安全的监护。因此,父母将孩子遗弃的行为涉嫌犯罪。根据《婚姻法》中“禁止家庭成员之间的虐待和遗弃”的规定,该女婴的父母不论出于何种原因都不应该将孩子遗弃。

遗失声明

郑州大学第一附属医院王燕的医师资格证书(编号:201031110412822198502286528)、医师执业证书(编号:110310000041814)不慎遗失,声明原件及复印件作废。

郑州大学第一附属医院岳馨培的医师资格证书(编号:201441130410411198912045580)不慎遗失,声明原件及复印件作废。

中心供氧与手术室层流净化及射线防护工程 省内专业施工厂家

网站:www.zzzbo.com
地址:郑州高新区冬青街10号
电话:18638551113

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758
网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新能源汽车站南300米



诚招合作

北京衡昇(升)堂中医研究院面向全国开展中医适宜技术培训。连锁经营,各县(区)仅合作一家。请来函来电咨询 4001523588

