

耳穴压豆治疗痛经

□徐文慧

痛经是指女性在经期或经行前后出现的周期性小腹疼痛,或伴腰骶酸痛,甚至剧痛晕厥,严重影响正常工作及生活。痛经是临床常见病,亦称“经行腹痛”。痛经多见于月经初期,常伴有头晕、腰酸、恶心、腹泻等症状。痛经严重者伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷等。在临床上可分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指月经初潮时即有下腹部疼痛史;继发性痛经是指月经初潮时无痛经症状,以后起病。

原发性痛经除了与体质虚弱、精神紧张、痛阈较低等因素关系密切外,常见于子宫发育不良、子宫位置异常、宫颈狭窄及内分泌失调;继发性痛经多有内生殖器官病变,往往由于慢性盆腔炎、子宫肌瘤、子宫内膜移位等引起。

中医认为,痛经多与外感风寒、内伤七情、气滞

血瘀、寒凝滞不通则痛或因肝肾亏损、气血不足、胞脉失养不荣则痛有关。分为虚寒型、实热型,气血瘀滞型。

临床上常采用耳穴压豆法进行治疗,且取得较好疗效。

什么是耳穴压豆

耳穴压豆法是耳穴疗法的一种方法,用胶布将王不留行籽、绿豆、小米、磁珠等贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生热、麻、胀、痛等刺激感应,以达到治疗疾病的目的。

痛经的取穴

主穴:内生殖器耳穴、盆腔耳穴、腹耳穴、神门穴、内分泌耳穴、皮质下耳穴等。

辨证取穴:气滞血瘀加肝耳穴、焦耳穴、交感耳穴;寒湿凝滞加交感耳穴、艇中耳穴;气血虚弱加心耳穴、脾耳穴、胃耳穴;肝肾亏虚加肝耳穴、肾耳穴

等。

操作方法

- 1.用棉签蘸取少量医用酒精将耳朵各部位清理干净,避开耳洞,待干。
- 2.取王不留行籽耳穴压豆贴,贴于耳朵相应穴位上,按压耳豆出现酸麻胀痛得气的感觉即可。
- 3.每天轻柔重压5次以上,每次每个穴位按压1分钟,直至耳朵发热为止。
- 4.在贴耳穴期间,避免王不留行籽脱落落于耳洞之中。
- 5.一般耳穴压豆贴够3天~5天,即可去掉。

耳穴贴压,由轻到重、按压各穴3分钟~5分钟,一般痛经会立即缓解。

如果每个月经期正常,则可用于月经来潮前、后1个星期各治疗1次,连续治疗2个月~3个月的月经周期。治疗时要向患者解释月经的生理现象,消除

经前期、行经期的紧张心理状态,有助于提高疗效。

痛经的治疗原则

- 1.病位在子宫、冲任,变化在气血,根据“不通则痛”的原理,以调理冲任,补气益血、温经散寒、活血化瘀为主。遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则,治疗时必须“辨证求因”及“审因论治”。
- 2.掌握治疗时机,从经前1周至经行停止。
- 3.注意经期卫生、劳逸结合,避免剧烈活动和精神刺激。
- 4.耳穴治疗对原发性痛经疗效明显,不仅能镇痛,对内分泌功能的调整和月经周期调节也有作用,但要彻底治愈需要连续治疗2个月~4个月。
- 5.对继发性痛经,只能缓解症状,需要将引起痛经的疾病治疗好以后,才能治愈痛经。
- 6.习惯性便秘者,便秘可同步调理。

生活调摄

- 1.注意保暖,女性来月经时可以用暖水袋或增添衣物;夏天空调房间里的温度不要过低;沐浴后要将身上的水擦拭干净后,再穿衣服,尤其是在来月经的时候,要避免受到寒邪侵袭。
 - 2.禁食生冷寒凉之品,尤其是月经期。女性在经期或经期前后,宜多喝温开水,宜食富含蛋白质的食物,睡前可以服用热牛奶、蜂蜜。
 - 3.调节情志,消除紧张恐惧心理。女性在经期应保持心情舒畅,听轻音乐,休息等,尽量消除紧张、烦闷、恐惧的心理,保持一个愉悦的心情。
 - 4.适当锻炼身体,增强体质,松弛肌肉。尤其是体质虚弱者,在利用饮食改善营养的同时,可以配合做一些轻度运动,比如散步等。
- (作者供职于河南省中医院)

中医外治

背俞穴在治未病中的应用

□朱马亮

《黄帝内经·素问》以“渴而穿井,斗而铸锥”为比喻,说明“病已成而后药之,不亦晚乎”的道理,突出了“不治已病治未病”的预防思想。“未病”是指未来可能发生的疾病,“未病”有以下三层含义:一是“未病”为“无病”,即机体尚未产生病理信息的健康状态。二是“未病”为病而未发,即健康到疾病发生的中间状态,此时机体已有潜在的病理信息,但尚未有临床表现,也就是说病理信息的发展仍处于潜伏期。三是“未病”可以理解为已病而未转变,根据疾病转变规律及器官相关法则,身体的某一器官已有疾病,或者有其他器官使之发病,因此要尽早防止疾病转变。

五脏六腑之气输注于背腰部

的膀胱经第一侧线上,依脏腑位置的高低自上而下排列,分别冠以脏腑之名,如肺俞穴、心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴;脏腑之气可以通过气街与其对应的背俞穴相联系,而背俞穴则具体体现本脏腑气血横向流注这一生理现象。由此说明背俞穴具有特殊的分布规律,故背俞穴除具有经穴的共同主治特点外,还具有对本脏腑特殊的调理功能和治疗作用。

灸,灼烧的意思。灸法主要是借灸火的热力给人体以温热性刺激,通过经络腧穴的作用,以达到防治疾病目的一种方法。《医学入门》中记载:“药之不及,针之不到,必须灸之。”说明艾灸具有其独特疗效。《名医别录》中记载:“艾味苦,微温,无毒,主灸百病。”《诸病源候论·小儿杂病部》中记载:“河洛间土地多

寒,儿喜病惊。其俗生儿三日,喜逆灸以防之,又灸以防噤。”《备急千金要方·针灸上》中记载:“凡人吴蜀地游宦,体上常须两三处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠、温疟毒气不能著人也。”《扁鹊心书》中记载:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘,虽未得长生,亦可保百年寿也。”《医说》中记载:“若要安,三里常不干。”说明艾灸在中医治未病有着重要的指导作用。

拔罐法是利用燃烧、抽吸、挤压等方法排除罐内空气,造成负压,使罐吸附于体表腧穴或患处产生刺激,以防病、治病的方法。拔罐具有祛风除湿、温经散寒、活血化瘀、扶正固本等作用。现代医学研究发现拔罐有以下益处:

促进新陈代谢:拔罐可使局部组织高度充血,血流加快,血流

量增加,调节微循环,加速局部组织的氧气与营养物质供给、体内废物与毒素的排出,提高新陈代谢水平与组织细胞活动。同时,血液成分改变,体内酶、内分泌等也随之变化,均可直接或间接促进新陈代谢。

提高免疫力:拔罐的良性物理刺激可增加组织细胞气体交换,可使机体产生自身溶血,促进血液循环与新陈代谢,均可通过神经系统、内分泌系统等对人体的组织产生双向调节,增强其功能活动,促进免疫系统活跃与加速淋巴细胞循环,强化白细胞与淋巴细胞的吞噬作用,使皮肤对外界变化的耐受力与敏感性增强,提高防病抗病能力。

由于背俞穴是脏腑之气输注和汇聚的部位,在分布上大体对应脏腑所在部位相接近,背俞穴与脏腑联系紧密,五脏有疾可反

馈于背俞穴。腧穴是脏腑之气聚集的地方,通过刺激背俞穴可调节脏腑,达到防病、治病之目的。针灸背俞穴,可以充分体现中医学整体治疗观,调动人体正气,以达到祛病强身的目的。因此,艾灸、拔罐可达到调理脏腑气血功能,从而起到预防及治疗作用。

具体操作:背俞穴拔罐,可每月或者数月1次,每次留罐10分钟左右。背俞穴艾灸,可采用艾灸盒进行艾灸,每周2次~3次,每个月1个疗程,每年可每季度艾灸1次。

中医中药在临床治未病及预防保健起着重要作用,尤其是艾灸、拔罐等中医特色治疗,具有操作简单,在临床报道中对于亚健康的治疗调理有着明显效果。

(作者供职于郑州市祭城社区卫生服务中心中医科)

针灸、推拿治疗颈椎病

□苏伟潮

对患有颈椎病的人而言,最为直观的感受就是有说不出来的痛苦,患病之后会出现头晕、头痛等情况,常伴有颈肩部疼痛,严重者会伴有恶心、呕吐等症状。该病多发生在上班族身上。

什么是颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征,是以退行性病理改变为基础的疾病,发病原因为颈椎长期劳损、出现骨质增生,或者出现椎间盘突出,此时韧带增厚,导致机体颈椎脊髓、神经根或者椎动脉受到压迫,继而发生功能障碍的临床综

合征。颈椎病的高发人群为中老年人,且男性患者居多,在如今生活节奏快、工作压力大的背景下,发病人群愈加年轻化。

中医认为颈椎病属于“痹证”,其发生是因外伤、气血虚,或者受风寒湿邪造成的,临床上多与痰浊、肝肾、虚损存在一定的关联,需要仔细辨别。

治疗方法

颈椎病的针灸治疗从取穴开始,常用穴位为颈夹脊穴、风池穴、风府穴、大椎穴、肩井穴,以及天宗穴、曲池穴、合谷穴等,在治疗时

候要基于中医辨证、辨病原则进行治疗,交替选用,以平补平泻手法治疗为主,一般留针时间为20分钟~30分钟,其中需要行针3次,以达到强化刺激的目的。

推拿为另一种中医治疗方法,应用后能够起到舒筋、活血、止痛的作用,但是需要注意手法技巧,应柔、稳为主,避免患者出现疼痛感。颈椎病推拿常取风府穴、风池穴、肩井穴、肩外俞穴、天宗穴、阿是穴等,颈肩背区域及患侧上肢部。推拿主要手法有一指禅推、滚法、按法、揉法、拿法、捏法、拔伸法、擦法、扳法等。

神经根型颈椎病,加用斜扳颈椎法;椎动脉型颈椎病,加用按揉法于两侧玉枕穴、太阳穴、百会穴、印堂穴各2分钟;脊髓型颈椎病,加用按揉法和点压法在腰部骶部及患肢操作,有尿潴留和大小便失禁的患者可用一指禅推法于关元穴、气海穴、三阴交穴、廉泉穴、肾俞穴各2分钟,摩腹3分钟;交感型颈椎病,加用摩胸法,推膻中穴、内关穴,指揉阳白穴、印堂穴、鱼腰穴、太阳穴和眼眶四周各2分钟。

治疗效果

对颈椎病进行针灸、推拿治

疗,穴位选择以循经取穴、局部取穴为主,该治疗方法能够显著消除患者临床症状(头晕、头痛、耳鸣、上肢麻木等),继而对患者神经恢复有一定促进作用。注意针灸的时候需要循序渐进,不能急躁,同时,采用推拿治疗之后,可以舒筋活血,理筋整复,以此帮助患者复位椎体,进一步扩大椎间隙、椎间孔,使得颈椎正常生理弧度得以恢复,缓解肌肉、血管痉挛,有助于血液循环的加速,对病变组织修复有重要价值。

(作者供职于广州市荔湾区人民医院康复科)

针推治验

失眠是指以不能获得正常睡眠为特征的一种病证,轻者入睡困难或睡后易醒,醒后不能入睡,或时睡时醒等;重者整夜不能入眠;严重者影响次日的精神状态和工作效率,久而久之导致人体免疫力下降,容易诱发其他疾病。最新调查数据显示,全球成年人有60%以上存在睡眠问题,1/4的成年人存在失眠;而我国有38.2%的成年人失眠,且数据逐年攀升。

失眠在中医学中属于“不寐”的范畴,而心脾两虚型失眠是临床常见证型。中医学认为心脾两虚型失眠病位在心,主要由心神失养、损伤心脾、操劳过度、思虑忧愁所致,中医治疗以养血安神、补益心脾、调和阴阳为主。

耳部全息刮痧疗法是在全息生物学和全息刮痧疗法的基础上发展而来的一种刮痧疗法,通过“徐而和”的手法,蘸上介质用铜板在耳部全息穴区进行刮拭,使皮肤出现红润、痧点,通过经络传导,从而调节脏腑的阴阳平衡,达到防治疾病的目的。

基本原则:自下而上,由外向内,基础刮

痧加辨证选穴重点刮痧。

耳部全息刮痧疗法操作方法:

- 1.涂抹介质循环按摩:打开耳郭小周天及大周天,促进耳部乃至全身气血运行。
- 2.耳部基础刮痧:包括耳前和耳后各个部位,具体刮痧方向依次是耳垂→耳轮→耳舟→对耳轮→耳甲腔→耳甲艇→耳甲→三角窝→耳前;耳部背面具体的刮痧方向依次是耳垂背面→耳轮尾背面→耳轮背面→对耳轮后沟→对耳屏后沟→耳甲腔后隆起→耳轮脚后沟→耳甲艇后隆起→对耳轮下脚后沟→三角窝后隆起→耳后至胸锁乳突肌。
- 3.根据辨证结果,重点刮拭神经衰弱区(枕耳穴)、神经衰弱点(垂前穴)、神经系统皮质下、催眠点(口与心连线的中点)、心耳穴、耳神门穴、枕耳穴;心脾两虚型加耳部所对应的心、肝、脾等穴位,有补益心脾的作用。
- 4.耳部按摩。
- 5.操作时间为40分钟,一周可操作1次,10次为1个疗程。

耳部全息刮痧是在砭石疗法的基础上,是用铜砭在体表相应的部位或穴位上进行刮痧,使人体达到最优共振频率,以增强刮痧的效果。

耳穴在耳郭的分布犹如倒置的胚胎,当人躯体或脏腑发生病变的时候,耳郭往往会在相应部位出现阳性反应点,比如结节、压痛等。清代的《厘正按摩要术》将耳郭上的不同点位分属于五脏:“耳珠属肾,耳轮属脾,耳上轮属心,耳皮肉属肺,耳背玉楼属肝”。

耳穴既是疾病的反应点,也是防治疾病的刺激部位,具有疏通经络,运行气血的功能。因此,耳部全息刮痧能够刺激中枢的调节功能,对人体脏器功能起到调节作用,从而达到治疗失眠的目的。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

肺部疾病怎样调理

□陈丽华

肺是人的重要脏器,能为人体的呼吸功能提供支持,如果肺部功能受损,将导致非常严重的问题。当肺部出现问题后,可以采用药物、洗鼻等方式进行治疗,在治疗时医生可能会跟患者说要注意哪些方面,或避免吸入冷空气等。中医在治疗与肺疾病时更加重视日常调理。我们都知道疾病要“三分治疗,七分护理”。疾病得到有效治疗后,如果不注意护理,可能会使病情反复甚至加重,那么平时我们要如何做呢?

辨证论治

中医治疗疾病的特点是“一人一方,一人千方”。每个医生根据患者的症状可以开出不同的方药,虽然方药不同,但是有治疗效果。肺病治疗时也是如此,因人制宜,对患者进行辨证论治,从而开出疗效最好的方药。肺病患者的症状可能会有所不同,除了吃药治疗以外,还会根据每个人的情况,进行不同的护理,比如,面对有失眠、乏力、咳嗽等症状的肺病患者,会进行按摩等。

适度运动

疾病的发生在很大程度上是因为机体正气虚弱,不能抗邪,邪气侵袭人体,对脏腑造成损害。因此,患者在治疗的同时应进行适度的锻炼,以增强机体抵抗力,

促进身体康复,避免疾病反复。

中医有一项很适合体质虚弱的人进行锻炼的运动——八段锦。八段锦动作简单易学,轻柔缓和,不会对机体造成损害,能够增强身体素质,而且每一式的动作刚柔相济,神形具备,能够开畅情志,舒筋活络,调节气血,比如第一式的双手托天理三焦。八段锦还能畅通呼吸,增强呼吸系统功能,对肺病的康复有着积极作用。

保持良好的心态

我们在日常生活中都听过这样一句话“这个病就是自己想出来的,气出来的”,由此可见情志不调会诱发疾病,甚至会加重疾病。因此,要保持乐观、向上的心态。态度积极,身体的阳气会逐渐旺盛,能够对抗邪气,防止邪气入侵,增强体质。

有关研究表明,乐观的心态可以促进大脑分泌多巴胺,增强免疫系统,对疾病的预防和治疗有着积极的作用。在看中医时,医生也会跟患者反复强调一定不能过于焦虑、忧伤,要有积极的态度,如果患者一直有消极的情绪,即使医生开具的方药对症,治疗效果也会打折扣。

总之,“三分治疗,七分护理”就是要对患者进行个性化的治疗与护理。

(作者供职驻马店市中医院呼吸与危重症医学科)

中西合璧

中西医结合治疗儿科疾病

□汪 婵

儿童作为特殊群体,身体的各项机能还没有完全发育好。同时,与成年人相较而言,由于儿童年纪较小,往往不会用精准的语言表达内心感受和身体不适,经常会通过哭闹等形式表达,这也为临床治疗带来了一定难度。

中西医结合治疗儿科疾病,可以起到很好的互补作用,既能促进疾病尽快好转,又能避免儿童机体承受过多的病痛和损伤。有关研究表明,中西医结合治疗儿科疾病,具有快捷有效等特点。

鉴于儿童通常无法正确表达病痛感受,西医主要根据现代

技术对患儿的身体进行相关检查,中医主要依据患儿的精神状态、体征、舌苔颜色、大便干湿等,注重了解患儿生病以前吃过什么食物、有无受风寒等,在此基础上进行辨证分析。

中医和西医在诊疗方面各有特色,只是从不同的角度出发诊治疾病。中西医结合诊断更能发挥各自优势,取长补短,可以尽快明确病因,从而开展后续治疗工作。

曾有一位患儿在1年中总是感冒,基本每个月都要经历1次,支气管肺炎发作过3次,最后被确诊为反复呼吸道感染。医生询问患儿的饮食习惯,观察其体

征,发现患儿较胖,偏食,爱吃肉,不怎么吃蔬菜。家长经常夜晚等患儿睡着以后摸其手脚,发现温度较高。患儿大便干(偶尔便秘),舌苔较少,颜色发红,这种情况跟患儿爱食肉,导致体内热量积聚,同时摄入粗纤维食物又少,胃肠道功能减弱,容易受到外邪侵入。患儿抵抗力较差,难以抵挡外邪侵入,故而总是反复生病。

对于小儿腹泻,西医一般会对其进行大便常规检验、血常规检验来明确腹泻类型。而中医认为小儿腹泻主要是体内各脏器稚嫩,还没有积聚强劲的精气,受气温变化、不洁食物或变

质食物、湿热等因素影响,出现胃肠道疾病,中医一般会从患儿近期生活方面入手了解相关情况。

西医在治疗儿科疾病时能够较为迅速地改善患儿的症状和体征,但西医疗程较长,可能会对患儿身体产生一定损伤。中西医结合则能够有效弥补西医治疗短板,且疗效确切。

现阶段在临床治疗中,已有很多医生将西医治疗方法和中医治疗方法结合应用,发挥各自优势。患儿身体发育尚未成熟,在抵御疾病方面能力较弱,加之患儿在生病后,用药方面也存在一些限制。比如,患儿不能大剂

量应用抗生素,且中医也有很多药剂无法正常服用。在这种情况下,综合使用西医治疗方法和中医治疗方法,根据患儿的接受能力有针对性进行治疗,能减少患儿的病痛,促进患儿康复。

中医对儿科疾病的治疗离不开中药应用,也可以通过煎服、穴位敷贴等方式。目前,已有针对儿童制作的中药剂剂,还有药浴、刮痧、针灸等辅助疗法和针对性疗法,可以对儿童健康进行调养,以达到保健与治疗的作用,患儿依从性也比较高,效果显著,能够有效提高患儿的免疫力。

(作者供于方城县中医院儿科)

实验方

杏仁蜜膏食疗方

材料:杏仁30克,蜂蜜120克,甘草10克。
制法:将杏仁去皮,加水200毫升,磨成汁后同蜂蜜、甘草一起放入砂锅中,小火熬成稀膏。
功效:杏仁性温,味甘苦,有止咳平喘、润肠通便的作用;蜂蜜润肺止咳、甘草清热解毒、能调和药性。三者合用,有止咳平喘、润肠通便的作用,适用于喘息气粗、痰黄黏稠的热证哮喘。
(该验方由河南省中医院健康管理中心李茹提供)

耳部全息刮痧治疗心脾两虚型失眠

□郑连雪