

养生又治病 了解一下面碗脐灸

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

面碗居然能治病?相信不少人不敢相信,那么,什么是面碗脐灸疗法,功效及适应症有哪些?对此,记者采访了潍坊市中医院东院区康复科医生王颜红。

王颜红表示,面碗脐灸疗法是利用脐部皮肤薄、吸收快的特点和神阙穴为“五脏六腑之根,可通百脉”的功能,发挥面碗、穴位、中药、艾塔的多重作用,借助中药药力和艾火的纯阳热力,以穴位和经络作为载体,透入肌肤,刺激组织,以调整脏腑气血阴阳的平衡,从而达到祛除湿邪、扶正固本、健脾温肾、预防疾病的目的。面碗的主要材料为面粉,不仅取材方便、可塑性强、不易过敏。小麦者春初为禾,色青入肝;色黄入脾,核白入肺,尖头入心,为果滋肾;临床中小麦具有养心、益肾、除热、止渴等功效;早在《黄帝内经·素问》中记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。《本草拾遗》记载:小麦面,补虚,实人肤体,厚胃肠,强气力。故以面为圈,可以调理气虚乏力,脏腑虚弱不足。脐灸药粉辨证施药、个体化施治是脐灸的灵魂,药物通过肚脐吸引进入循环发挥作用,不经过脾胃吸收,因此不会影响脾胃功能。

今年70岁的市民张女士反复上腹痛已有三年多时间,近期进食后,剑突下疼痛感加重且有腹胀感,还伴有大便干结、纳差,遂到医院检查。主管医师经过辨证论治,对张女士进行常规治疗加每日一次脐灸治疗。脐灸治疗一个疗程后,张女士上腹部疼痛减轻,偶有腹胀,进食后腹胀加重,大便仍干结;复行脐灸治疗第二个疗程,张女士上腹胀痛缓解,每日可解黄色软便一次,无腹胀感;三个疗程后,张女士上述症状明显缓解。

面碗脐灸疗法的功效及适应症有:健脾和胃、升清降浊,适用胃痛、反胃、痞满、呕吐、泄泻以及小儿厌食、积食、便秘等;调理冲任、温补下元,用于女性月经不调、痛经、带下、崩漏、不孕及黄褐斑、面色晦暗等。通调三焦、利水消肿,适用治疗小便不利、腹水、水肿、肥胖等;通经活络、行气止痛,适用于肠麻痹、痹症、手足麻木及诸酸痛症;敛汗固表、涩精补虚,常用于治疗自汗、盗汗、久泄、梦遗、滑精、惊悸、失眠等;扶正祛邪、养生延年,可用于久咳不愈、虚劳诸疾的治疗和预防保健。对于禁忌证,王颜红提醒,脐部皮肤有炎症、破溃者禁用此疗法,过饥、过饱、酒醉时也不要面碗脐灸疗法。



面碗脐灸



湿热体质咋调 专家给您支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

湿热体质是中医常见的体质类型之一。湿热体质的人常常表现为体型偏胖,面部有油光,容易长青春痘,还容易口干、口苦、困倦,感到身体沉重等;大便干燥或者黏腻,总感觉排不干净。小便发黄,有些人还有尿热感;舌头偏红,舌苔黄腻;脾气大,容易发怒。那么,湿热体质的人如何调理?近日,记者采访了山东第二医科大学附属医院中医科副主任陈朋和主治医师王爱菊。

饮食调理

湿热体质的人应清淡饮食,尽量避免食用过于辛辣、油腻的食物,如辣椒、生姜、大葱、大蒜等,这些食物容易助长体内的湿热,不利于身体的健康。湿热体质的人应当多吃一些清利化湿的食品,如薏苡仁、莲子、茯苓、红小豆、蚕豆、绿豆等,这些可以帮助消除体内的湿热,改善体质。此外,还应该多吃富含膳食纤维的果蔬,如芹菜、卷心菜、空心菜等,有助于清除肠道内的湿热。

生活习惯调整

湿热体质的人应养成良好的生活习惯,保持作息规律,避免熬夜。充足的睡眠有助于身体排毒,改善体质。同时,应该避免居住在低洼潮湿

的地方,选择干燥通风的居住环境。适当的运动也有助于排出体内的湿气,可以选择高强度、大运动量的锻炼方式,如中长跑、游泳、爬山等。

中医养生法

对于湿热体质的人,中医理疗是一种有效的养生方法。针灸、拔罐、刮痧、艾灸等中医治疗方法可以有效地调节体内的湿热,打通经脉,放松肌肉。这些方法可以帮助身体排出湿气,缓解疲劳,提高身体的免疫力。同时,一些中药也可以帮助调理湿热体质,如《伤寒论》中的茵陈蒿汤、《丹溪心法》中的二妙散、《温病条辨》中的三仁汤等。这些中药具有清热解毒、利湿消肿的作用,可以帮助改善湿热体质。

因此,合理的饮食搭配、良好的生活习惯以及适当的中医理疗方法等可有效改善湿热体质,保持身体的健康和活力。



喝中药时觉得苦?不妨试试这些方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中药汤剂喝起来太苦?有没有既不影响药效又不苦的办法?潍坊市妇幼保健院药学部主管中药师刘晓明给您支招。

服药后喝温开水

服用中药汤剂后,如果觉得太苦,喝温开水可以减少汤药在口腔内的残留,在一定程度上减轻汤药的苦味。

快速服药

实践证明,中药汤剂在口腔中停留的时间越长,感觉到的苦味就会越大。因此,一口气喝下是减少汤药苦味最简单的方法。

“黄金时间”服药

饭后半小时再服药,不仅可以防止恶心、反胃,还能减轻汤药苦味的感觉。

控制好中药温度

中药汤剂应该趁热喝还是晾凉再喝?很多人会选择喝热的。其实,要想喝药时减轻苦味,温度很重要。人体口腔内的温度为36.2℃-37.2℃,味觉神经大多分布于舌面,当汤药温度与舌头温度相近时,感觉到的汤药味道最苦。因此,汤剂的温度控制在15℃-36℃,既能防止烫嘴,又能减轻苦味。

药中正确加“料”

有些人觉得汤药苦就会在其中加糖,特别是在给孩子服药时,更容易在汤药中加糖等佐料。其实这样做是不对的,能否加糖要根据药物种类来定。从中医观点来看,糖也是一味药。白糖具有润肺生津、补中缓痛等保健养生功效,红糖具有缓急止痛、温中补虚、活血化瘀等养生功效,加糖会影响某些药物有效成分的发挥和吸收,所以能不能加糖需要咨询开方医生。

子时前入睡 利胆又养阳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰的划分,是古人按照古代中原地区的昼夜变化划分的(即北京时间),而《黄帝内经》指出了一天阳气的变化规律,要求人们按照这个规律作息。子午流注理论把一天中的24个小时分为十二时辰,分别对应十二地支,并与人体脏腑的气血运行等相结合。十二时辰中,人体气血循行流注,盛衰开阖有时。遵循子午流注规律,有益于保持阴阳平衡、气血畅通。那么,子时该如何养生?山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊作出详细解答。

子时(晚上23时-凌晨1时)胆经最旺盛,因此这个时段是养胆的最佳时间。子时是一天中最黑暗的时辰,此时阳气开始生发,需要有足够的优质睡眠以保胆经获得充足能量,才能养足阳气。“胆有多清,脑有多清。”凡在子时前入睡者,晨醒后头脑清新,气色红润;反之,子时不入睡者,日久面色青白,易生胆囊炎、胆结石、胆囊息肉等胆疾病。因此,人在子时入睡可以养阳气,对延长寿命也很重要。

需要注意的是,虽然我们统一使用北京时间(东八区),但不同地区经度跨度较大,横跨多个时区,因此,不在东八区的人们,按照时辰养生保健时,要根据时差灵活调整。