控制高血压 试试耳尖放血疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

据统计，目前我国的高血压患者已接近3亿人，平均每4个成人中，就有1人患有高血压。长期血压高不仅影响身体健康，还会增加患者突发脑溢血和脑梗的几率。若要缓解不适、有效控制血压，除了坚持服药、合理饮食外，还可以考虑非药物干预治疗，即中医外治疗法——耳尖放血。那么，什么是耳尖放血？可以辅助治疗哪些疾病？对此，记者采访了潍坊市中医院脑病七科（高血压科）主任王朝霞。

王朝霞表示，耳尖放血属于放血疗法，一般用三棱针或毫针点刺耳尖，并用手指揉捏放血，是传统中医学的一种特色疗法。耳尖穴属经外奇穴，《针灸大成》曰：“在耳尖上，卷耳取之，尖上是穴。”此穴位于耳部最高点，独居阳位，为阳气聚集之地。经耳尖放血，血热同出，具有清热解毒、祛风、解痉止痛、清脑明目、镇静降压的作用。另外，肝火亢盛证与血瘀密切相关，《灵枢·九针十二原》曰：“宛陈则除之。”注曰：“宛陈则除之者，去脉中之蓄血也。”通过耳尖放血祛瘀活血以通络，血中过于亢盛的肝阳得以疏导，从而缓解症状。因此，凡属实热之证，血瘀、邪实、热盛等所致的脏腑经络病变，均可用耳尖放血疗法治疗。

为什么耳尖放血可有效辅助控制高血压？王朝霞告诉记者，高血压病的主要发病机理中医学认为是肝肾阴虚、肝阳上亢。而耳与脏腑关系密切，耳尖在经络中为肝经所主，因此耳尖放血具有祛风清热、镇肝潜阳、清脑明目之功效。现代研究表明，耳尖放血可增加一氧化氮的释放，维持和调节血管的舒张，从而保持血压的相对稳定。另外，耳尖放血还可减少内皮素分泌，降低体内内皮素含量，通过减少血管收缩，进而达到治疗高血压的目的。而且，耳尖放血疗法还能减轻高血压病对肾脏的损害。

王朝霞表示，除了辅助治疗高血压，耳尖放血疗法还有不少适应症。耳尖穴具有“三抗一升”的作用，即抗过敏、抗炎、抗风湿，可提升机体免疫力。耳尖放血可以促进血液循环，改善组织供血、供氧，提高机体的自身免疫功能。除了辅助控制高血压，对失眠、痛风性关节炎、湿疹、偏头痛、皮肤瘙痒等症状以及湿热、血瘀证也有较好的改善作用。

养生堂

舌体边缘有齿痕 不一定是脾胃不好

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

临床上，不少患者常问：“舌头上有很重的齿痕，是不是脾胃不好？是不是需要治疗？”齿痕舌到底是怎么回事？近日，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟作出详细解答。

姜伟表示，所谓齿痕舌是指舌体边缘可见牙齿的痕迹，又名齿印舌。舌头上有齿痕并不一定是脾胃不好、湿气重，也可能是其他原因造成的。首先，《黄帝内经》中记载“诸湿肿满皆属于脾”，因此出现齿痕舌就代表脾虚。中医理论认为，齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿，导致舌体胖大水肿受压所致。其次，如果患者湿气重，可能会出现舌体肿胀、舌体边缘有齿痕、皮肤油腻、便秘等症状。脾胃虚弱可能会导致舌体肿胀，在口腔内容易受到牙齿的挤压，从而导致患者出现舌头上有齿痕的现象。此外，还有可能是牙齿的问题，比如牙齿不齐，可能存在咬合紊乱的情况，在咀嚼食物的时候也会导致舌头上有齿痕。这种情况可以通过牙齿矫正的方式来改善。

姜伟建议，如果发现自己舌头边缘有齿痕，且有轻微脾虚，平时没有不舒服的情况，只在饮食不节或疲劳、熬夜时才会出现相关症状，如腹胀腹痛、嗳气、恶心、腹泻、疲倦乏力等，无需因为齿痕舌服药，平时清淡饮食、避免熬夜劳累即可。如果调整饮食、作息后仍未缓解的，才需要服药治疗。总的来说，只要没有不适的症状，即使出现齿痕舌也不必过于担心。如果仍不放心，可到医院中医科详细咨询。

这几道药膳茶饮可助您调理体质

每个人的体质和身体状况不同，适合的中药和食疗方也有所不同。对此，潍坊市人民医院健康管理中心医生王晓迪从中药和药膳等方面为市民调理体质支招。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 程丽霞 王晓筱

中药材推荐

个性化养生，因人而异。市民可以根据个人体质情况选择适当的中药进行调理。

黄芪，可补气升阳、固表止汗，适合气虚体质的人食用。

当归，有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效，适合血虚体质的人食用。

山药，可益气养阴、补脾肺肾，适合体虚乏力、脾胃虚弱之人食用。

莲子，有养心安神、补脾固肾的功效，适合脾肾虚弱的人食用。

桑葚，可补血滋阴、生津止渴、润养肝肾，适合肝肾精血亏损、虚弱之人食用。

养生药膳食疗方

山药丸子汤

用料：山药、猪肉及葱花、食盐。

做法：将猪肉洗净后剁成肉末，加入蚝油、淀粉和食用油，搅拌均匀腌制10分钟。山药削皮，洗净后切片。锅中放入食用油，油热后放入葱花炒香，再放入山药炒至变色，加入清水煮开，转小火煮熟后放入猪肉丸，待猪肉丸熟透后，加入食盐、撒上葱花搅拌几下即可。

功效：此汤可补益脾胃，适合脾胃虚弱者食用。

养生茶饮方

疏肝解郁茶

取适量白菊花、玫瑰花、白梅花、厚朴花泡水饮用。

功效：此茶饮可疏肝解郁，适用于肝气不舒、胸胁胀痛、情绪差、食欲差、失眠多梦以及女性经前乳房胀痛、月经不调等。

明目降压茶

取适量菊花、枸杞、桑葚泡水饮用。

功效：此茶饮清肝明目、滋阴降压，适合眼干、眼痒等眼部不适症状，以及阳气升发导致的血压升高者饮用。

需要注意的是，在进行中药调理前，建议咨询专业中医师的意见，了解自己的体质后对症调理，避免盲目跟风或滥用中药，以免对身体造成不良影响。

口臭除不掉？中医来支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

口臭是指从口腔或其他充满空气的空腔中如鼻、鼻窦、咽所散发出的臭气，不仅影响健康，还可能影响自己的形象。然而有不少人认为，口臭是消化系统出现了问题，真是这样吗？如何缓解口臭？近日，记者采访了潍坊市人民医院中医科主任潘光辉。

潘光辉告诉记者，中医认为，口臭往往是各脏腑功能失调所致，如胃火旺盛、肺胃郁热、胃肠食积等。胃火旺盛者，除了会有口臭外，还伴有口渴饮冷、口舌生疮糜烂或牙龈赤烂肿痛、大便结、小便黄等症状。而胃肠食积者，口中会有酸臭之味，且伴有脘腹胀满、嗳气泛酸、不思饮食、苔厚腻等症状。然而，口臭不仅是消化系统的问题，也有可能是口腔问题。口腔内的食物残留是口臭的主要来源之一，如果口腔内残留食物，细菌就会利用这些食物残渣进行繁殖，产生恶臭气味。特别是在牙缝、舌苔等不易清洁的部位，更容易滋生细菌，引发口臭问题。此外，喝水少也有可能引起口臭。

潘光辉表示，很多气味芳香、除秽化浊的中药对治疗口臭有较好的效果，比如丁香，其性温，味辛、芳香，是化解口臭的良药，日常含服可去除口臭。此外，白豆蔻也可去除口臭。每次可取1粒白豆蔻，洗净后放口中含嚼10分钟左右，适合因饮食积滞、胃气上逆所致的口臭。另外，饮食调理对消除口臭也很重要，比如减少食用刺激性食物，如大蒜、洋葱等，多食用富含纤维的食物，如水果、蔬菜。