

小身材大用处 火针疗法了解一下



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 周瑞华 季晓琳

●何为火针疗法

火针疗法是指用特定的针具经加热、烧红后,采用一定手法,在局部病变部位或腧穴部位速刺疾出,起到治疗疾病的一种外治方法。火针古称为“烧针”“白针”“燔针”“粹刺”等。采用火针治疗皮肤病,施治简便、疗效较好,可起到温壮阳气、生肌敛疮、祛腐排脓、祛风止痒的作用。近年来,火针广泛用于治疗皮肤疾病,如带状疱疹、疖、毛囊炎、痤疮、白癜风、湿疹、结节性痒疹等,均有很好的疗效。

●火针疗法的功效

火针通过针与灸的双重刺激,可温通经络、散寒解瘀,从而达到治疗疾病的目的。现代研究认为,火针疗法通过温热刺激可改善局部血液循环;可提高患者局部痛阈,同时降低体内的炎性因子发生趋化,阻断炎性因子介导的免疫反应,起到消炎止痛的作用。火针刺刺激处后,可促进白细胞的渗出和提高其吞噬功能,帮助炎症消退,以防止炎症蔓延到全身。此外,通过无创经颅多普勒超声检查,证明火针刺刺激皮肤,通过神经传导至大脑皮层,激活调节机制,可以解除血管

痉挛,改善血液循环。

用火针疗

法治疗带状疱疹

时,要根据皮损的位

置、形态等辨证施治。比

如皮疹区在面部者采用细火针,其他部位可用中粗火针。患者取舒适体位,皮损部位进行常规消毒后,将火针在酒精灯外焰处烧至变红或发白,每个疱疹点刺2下至3下,疾速出针,深度以刺破疱疹为度,刺破后的疱疹需用消毒棉球按压30秒,挤出疱液。随后可在针刺处拔罐,以覆盖操作部位为宜。

●火针疗法的注意事项

以下人群不适宜用火针疗法:精神过于紧张、饥饿、劳累及醉酒者;白血病、艾滋病、红斑狼疮、糖尿病、高血压患者及冠心病严重的心脏病患者;出血性疾病患者;其他瘢痕体质者;孕妇;精神系统疾病患者。此外,病灶破损、糜烂处禁用此疗法。

进行火针疗法后,局部24小时内避免沾水,以防感染。针刺后4小时内不要涂外用药物。经火针疗法的皮肤发红、发痒,均属于正常反应,数小时后可自行消退。此外,扎完火针后要注意保暖,避免吹空调和风扇,防止寒气进入体内。建议穿宽松的棉质衣物,以减少局部摩擦。

中药洗头得辨证用方

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中式养生风潮刮到了头顶。近段时间,在中药房“抓方”熬洗头水较为流行。有媒体报道,方回春堂、胡庆余堂等老字号中医馆先后推出“中药洗发”“防脱发”方。在一些电商平台,不少消费者在线“抓方”,熬洗头水、煮养生茶、中药浴……这些内服外用的中药方效果到底怎么样?对此,记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

姜伟表示,用中药方洗头并不是新鲜事,在古代人们就十分重视养发,据古籍显示,陵苕就可用于洗头。然而,中药洗头要辨证施治。比如,引起头屑过多的原因有多种,肺胃热盛者,适用枇杷清肺饮;湿热内蕴者,可用茵陈蒿汤;血虚风燥者,可用当归饮子等。而头皮爱出油、头发越来越稀疏,则可以试试用侧柏叶洗头。中医认为,侧柏叶有凉血止血、化痰止咳、生发乌发的作用,可用于治疗血热脱发、须发早白等。用侧柏叶煮水洗头是一个护发的好方法。可取侧柏叶1千克,用清水浸泡两遍,每次浸泡约10分钟。将浸泡好的侧柏叶洗净后放入砂锅中煮1小时,待溢出侧柏叶香气、水液变黄绿时即可关火,然后自然冷却,用细纱布过滤取汁液。洗头时,将少许汁液倒入掌心,直接在头皮、头发上揉搓、拍打,再用手指推擦,横竖、旋转均可,以头皮发热为度,最后用木梳梳至头发柔顺,以头皮不痒、感到舒适轻松即可。洗后的头发要自然晾干,让侧柏叶汁液自然保留、缓慢吸收,在头发、头皮上形成一层保护层,不建议再用清水冲洗。

姜伟提醒,洗完头之后不要立刻吹风,也不要湿着头发睡觉。此外,多梳头对头发有好处,用木梳从前发际梳到后枕部,动作要轻柔,早晚各100下,感觉舒服即可。



高血压患者用药注意事项

高血压是目前世界上患病率最高的一类非传染性慢性疾病,可引起大脑、心脏、肾脏等脏器损伤,严重影响患者的身体健康。多数患者服用药物后,可较好地控制血压,但应需注意如下问题:

血压水平升高会引起头痛、头胀和头晕等多种表现,但部分高血压患者由于病程比较长,机体已耐受上述症状,导致患者并不知晓。

不要盲目相信保健品可降低血压。

不要自行频繁更换降压药物,应在医师指导下,规范服用降压药。

服药控制好血压后,应保持健康的生活习惯,注重体重管理,不要暴饮暴食,不要过量摄入高钠高脂食物。

血压控制在正常水平后,不要立即停药,可在医师指导下适量减少用药剂量。

血压不是降得越低越好,越快越好。

潍坊市人民医院 李珊珊

吃鱼油对心脑血管有益吗

鱼油是一种从多脂鱼类中提取的油脂,富含EPA和DHA(俗称脑黄金)等在内的 ω -3多不饱和脂肪酸。研究认为, ω -3多不饱和脂肪酸有助于降低人体的低密度脂蛋白水平,升高高密度脂蛋白水平,并作用于血管的前列腺素类和血管内皮源性因子,进而影响血液的流动性。因此,常吃富含鱼油的深海鱼,可一定程度上降低收缩压,发挥保护心血管的功能。但应注意如下问题:

鱼油不能代替药物治疗疾病。

健康成年人没有必要服用鱼油类产品。

建议每周适量食用2次熟深海鱼,不可以用深海鱼罐头代替深海鱼;ALA(α -亚麻酸)是EPA和DHA的前体,对于心血管健康也有一定益处,多存在于植物油当中,如大豆油、亚麻籽油等。

潍坊市人民医院 王金凤