小罐子大疗效 了解一下火龙罐疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 兰希福

随着生活水平的提高，人们的生活方式改变，颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出等各种慢性病越来越多，影响了人们的生活质量。在潍坊市中医院，一项特色中医疗法——火龙罐疗法，对治疗部分慢性病有显著效果。什么是火龙罐疗法？火龙罐疗法有哪些适应症？记者日前采访了潍坊市中医院脑病六科主任赵曼丽。

赵曼丽表示，火龙罐疗法是以“气机升降”理论为指导，集推拿、刮痧、艾灸于一体，结合揉、碾、推、按、点、摇、闪、震、烫、熨十种手法的中医综合疗法。火龙罐不同于传统火罐，其罐身是由玄石、紫砂混合烧制而成，罐口莲花瓣镀上黄金白银，以取金补银泻，罐心置有蕲艾制成的艾柱，点燃艾柱时，犹如火龙之口，故而取名“火龙罐”。火龙罐相比传统火罐具有显著的优势，如操作简便、效果显著、舒适度高等。

操作时，需先在患者腹部涂抹蕲艾精油，随后点燃艾柱，通过一系列精妙的手法，缓缓推动火龙罐在腹部游走，每次治疗约30分钟，以皮肤微微发红、轻微汗出为度。

火龙罐的功效主要有以火攻邪，祛寒散滞，促进血液循环；通经活络，打通经络，改善心脑供血；平衡脏腑气机，调节神经机能，暖宫调经；补益强身，激活免疫系统功能等。主要应用于腰椎间盘突出症、面瘫、颈椎病等病症，能有效祛除寒邪、蓄养阳气，调节人体阴阳平衡，提高患者自身的免疫力，有利于虚寒性疾病的康复。

火龙罐疗法的适应症：腰背部肌肉损伤，如上背痛、急性腰扭伤、局部肌肉拉伤；胃肠类疾病，如便秘、便溏、腹胀、消化不良；妇科疾病，如月经不调、痛经、子宫肌瘤；脊椎类病症，如颈椎病、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎；外伤骨折后水肿；中风后遗症，如偏瘫、麻木、肌肉萎缩；糖尿病导致微循环障碍所致的酸、麻、胀、痛。

火龙罐疗法的禁忌症：患有急性疾病者慎用；不明原因内出血者慎用；孕妇腹部和腰骶部慎用；糖尿病末梢神经损伤者慎用；严重外伤未缝合伤口局部慎用；传染性疾病禁用；情绪激动者、精神病患者、醉酒者以及吸毒人员禁用。

火龙罐疗法可以起到疏通经络的作用，但并非适合所有人，在进行火龙罐治疗前，应向专业医师咨询，了解适应症和禁忌症，合理安排治疗次数和时间。在进行火龙罐治疗期间，患者应注意饮食调理，避免食用生冷、油腻等刺激性食物，以免影响治疗效果。接受火龙罐治疗后，患者需要注意保暖和休息，避免受寒和过度劳累影响治疗效果。

火龙罐(资料图)

秋季养生 进补要适度

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋季天气干燥，气候寒冷，昼夜温差大，很多疾病容易在这个季节找上门来，尤其是抵抗力弱的人群较容易生病。山东阳光融和医院临床营养科医生王玉洁表示，此时可以通过一些中医的养生保健方法调养身体。

王玉洁表示，秋季气候干燥，容易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状，日常应多吃一些具有滋阴润燥功效的食物，如银耳、百合、雪梨、蜂蜜等。这些食物可以单独食用，也可以搭配其他食材煮汤或煮粥食用。适当增加饮水量，补充体内的水分，保持肺气清肃功能。

秋季天气转凉，人体阳气逐渐收敛，适度进补可以增强人体免疫力。但进补要因人而异，对于体质虚弱、容易感冒的人来说，可以适当食用一些具有温补作用的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等。对于老年人来说，可以食用一些具有滋补作用的食物，如人参、黄芪、枸杞等。要特别注意，进补不能过量，以免引起上火等不适症状。

此外，秋季是丰收的季节，各种新鲜的水果和蔬菜大量上市，水果和蔬菜不仅可以补充人体所需的维生素和矿物质，还可以起到润燥、清热、解毒的作用，可以适当食用。

痔病疼痛难忍 微针注射“随到随治”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

痔疮是临床上常见的肛肠疾病之一，通常是由于静脉曲张和肛垫下移引起，疾病发生率高，覆盖人群广，可以通过外用药物、手术等方式来治疗。潍坊市中医院肛肠科主任李士国表示，微针注射对痔疮有很好的疗效。

痔病的治疗分为保守治疗及手术处理。保守治疗一般为使用痔疮膏、栓以及中药坐浴剂等。经保守治疗效果不佳的痔病，就需要外科手术干预。一般外科手术有外剥内扎术、选择性痔上黏膜吻合术等。

“提起微针注射，很多人会想到医美行业，实际上，微针注射对治疗内痔有很好的效果。”李士国说，治疗时用微针注射消痔灵注射液，从而使痔核萎缩，脱垂黏膜与肌肉层粘连，达到治疗痔疮的效果。其中，消痔灵注射液是一种中成药，主要成分包括明矾、鞣酸、低分子右旋糖酐、三氯叔丁醇等，具有清热解毒、收敛止血的功效。

微针注射硬化剂治疗内痔适应症较广，一般Ⅲ度之前的内痔均可考虑应用硬化剂治疗。微针注射有许多优势，比如风险小、创伤小、节省时间成本等。患者住院后，若无手术禁忌，当天即可安排手术，手术时间短，术后一到两天，若病情平稳，即可出院。因住院时间较短，且对麻醉要求不高，较其他手术方案能降低约20%费用。

多雨之秋 “温通”养生

一场秋雨一场寒，在多雨的秋季，由于湿气较重，人体容易受到湿邪的侵袭，导致身体出现不适，“温通”成为一个重要的养生原则，旨在通过温热的方法来驱散体内的湿寒，促进气血流通，达到保健养生的效果。

淋秋雨——温解湿邪

秋雨和“暑”雨不同，暑为阳邪，暑湿夹杂后偏向湿热表现，而秋季，湿为“阴邪”易伤阳气。人体外感秋雨的湿冷，会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧，还可能发热咳嗽等。淋雨后宜尽快脱掉湿衣，温水洗浴后保证休息，预防呼吸道感染。

大家都知道，淋雨后喝姜汤能驱寒。此时节，居家搭配一份“芫白胡椒汤”同样能发汗解表、暖身散寒。

芫荽，即香菜；白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料，调味煮汤，既美味又保健，能发汗解表、散寒化湿。香菜味辛性温，具有发汗解表、通达阳气的功效；其含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B，还含微量元素如钙、铁、锌等；能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热，含辣椒碱、胡椒碱等成分和芳香油，能温中散寒、止泻消积、祛痰解毒，适合风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积。

踏秋雨——药浴护足

一场秋雨过后，若湿邪由足部入侵，则阻碍气血运行，而且足部皮肤会增加细菌和真菌感染的几率，特别是抵抗力低下的人群，宜及时用温水清洗，有条件者用热盐水泡脚10至15分钟。盐，不仅是咸味的调料，还有解毒润燥、杀虫止痒功效。

若既往已患皮肤湿疹、水疱者，可煎煮具有燥湿止痒功效的中药汤液，外洗或泡足。如选择野菊花、马齿苋各30克同煮为药液，能清热解毒、祛湿止痒；皮肤皲裂干燥者，配合当归、荆芥、桃仁各10克，养血祛风润燥，预防秋季燥邪伤及皮肤。

鉴于足部循行多条经脉，如肾经、脾经、膀胱经等，当“赶雨涉水”后，可出现足部湿冷，甚至引发腹泻等，建议居家进行“温泉足浴”：选择日常调料品小茴香、生姜和桂皮，煮水泡足。这些药物辛温通脉、活血舒筋。

风湿痹症患者，则是“雨天预报员”，尤其是老年人，秋雨将至前，易发生肢体抽筋、筋骨疼痛、活动受限，可应用艾叶、牛膝、生姜、花椒煮水泡足以温经散寒。总有人问，生姜应用时是否去皮呢？生姜皮有药用价值，能利水消肿。温泡足部后，局部擦干，配合双手搓足底至发热感，再揉按涌泉穴，益于恢复经脉气血通利。

防秋雨——行气通痹

人体脾胃运化水湿功能减弱，湿邪困积脾胃或留驻于关节经脉，气机运行不畅，会出现腹胀、腹泻、肢体沉重、肌肉关节酸痛。特别是感受秋雨淋漓，会加重胃脘冷痛、大便溏稀、头身困重。

感受秋雨后出现头身困重、筋骨痹痛、腰膝发凉者，睡眠时可应用蚕砂枕，晚蚕砂有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效，同时阴雨天气配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧，火罐或艾灸，有助温通经络，升阳祛湿，缓解伏案工作后的颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中，加入木瓜、葛根、牛膝等，能辅助舒筋行气、祛湿通痹；葛根和牛膝可针对颈部、膝部，一上一下，通利气机，缓解痹痛。

据《北京青年报》

养生堂