

应对倒春寒 四个妙招快接住

春意渐浓，乍暖还寒。随着气温的反复波动，倒春寒成为春季养生不可忽视的挑战。如何科学应对倒春寒？对此，潍坊市中医院东院区肺病科主任、中医内科学硕士、副主任中医师庞彩苓为广大市民支招，安稳度过冷暖交替的时节。

□本报记者 王路欣

根据温度、体质春捂

庞彩苓表示，15℃被视为春捂的“黄金分割线”，当气温连续多天稳定在15℃以上，就可以脱掉厚外套了，不过也要看个人的体质。老人、孩子或体寒者可以多捂几天，体热者可以少捂几天，具体标准还要综合考虑气温和个人感觉两个方面。需要注意的是，昼夜温差超过7℃，别急着减衣，早晚加件薄羽绒服或马甲最稳妥。

春捂重点是捂下半身，古语说：“寒从脚下生”，现代科学也证实：腿脚的血液循环比上半身差，更容易受凉。手脚凉的阳虚质人群，要重点捂腰腹部，推荐搭配发热腰带+护膝；易上火阴虚质人群，可选择“洋葱式穿衣法”（内层亲肤吸汗、中层保暖锁温、外层防风防寒），推荐搭配薄针织内衣+开衫+防风外套；过敏体质人群，外出可以带条丝巾护住颈部，90%的过敏性鼻炎发作源于颈部受凉。

庞彩苓告诉记者，倒春寒也有“三大健康刺客”。春季人体腠理渐开，寒气易从颈背、腰腹侵入，诱发胃痛、腹泻，女性更易出现痛经、经期紊乱；冷热交替的气候会助长风、寒、湿邪气交织，导致关节炎、肩周炎患者症状加重，增加感冒、过敏性鼻炎的发病率。春属木，对应肝脏，倒春寒压抑肝气疏发，易引发焦虑、失眠、血压波动，甚至诱发心脑血管疾病。

□本报记者 王路欣

对于中医定向透药疗法，您了解吗？它有什么优势？适用于哪些症状？近日，潍坊市高新康复医院肌骨康复科主任刘兆亮作出解答。

什么是中医定向透药疗法？

中医定向透药疗法是一种通过皮肤给药的治疗方法，通过中医定向透药治疗仪，使中药通过皮肤渗透到肌体内，药物快速的到达病灶，达到消炎、消肿、镇痛、疏通经络、松解粘连、调节和改善局部血液循环的作用。

哪些情况可以使用中医定向透药疗法？

- 1.适用于治疗各种神经性疾病及中风后遗症的辅助治疗，如四肢麻木或冰凉、眩晕、失眠、中风后急性期康复及肢体功能障碍等。
- 2.适用于治疗各种炎症性疾病及疼痛性疾病，如关节炎、颈椎病、肩周炎、类风湿腰腿痛、腰肌劳损、膝肘关节、坐骨神经痛、腰椎间盘突出、软组织扭挫伤及骨折后恢复等。
- 3.适用于儿童肺炎、腹泻、便秘、急性扁桃体炎、肺炎引起的咳嗽、咽痛、支气管炎等。
- 4.适用于各种消化不良、胃酸、胃胀、胃痛、嗝气、早饱、厌食等消化系统疾病。
- 5.适用于痛经及各种妇科炎症。

中医定向透药疗法有何疗效与优势？

中医定向透药疗法能够有效缓解肌肉紧张和疼痛，促进局部血液循环，加速炎症消散，促进组织修复和愈合。此外，它还能刺激机体产生多种生物活性物质，调节免疫应答，提高身体免疫力。

中医定向透药疗法有以下四个优势：

- 1.效果迅速。能够将药物直接送达病变部位，有效提高局部药物浓度，迅速发挥作用；缓解患者症状及痛苦，缩短治疗周期，提高治疗效果。
- 2.渗透性强。通过电致孔和离子导入技术，使药物能够迅速透过皮肤屏障，进入血液循环，提高了药物的渗透性和生物利用度。
- 3.温度适调。调节适宜的温度，起到温热治疗的作用，能够进一步增强治疗效果。
- 4.安全性高。采用非侵入性治疗方法，无创伤、无痛苦，安全性高。

专家支招应对倒春寒

庞彩苓表示，中医防寒可从以下四个方面来应对：

适当春捂。早晚温差大时，可采取“洋葱式穿衣法”，办公室人群可备一条薄毯护腿或者暖宝宝贴暖腰。中医认为，春捂对于预防骨科疾病非常重要。老年人肝肾阴虚、筋脉失养，一旦外邪侵袭，容易造成腰椎间盘突出、椎管狭窄、膝关节骨性关节炎、滑膜炎、腰椎滑脱等疾病的发作，从而引发疼痛。

给身体“添把火”。早上起来可以喝一杯姜枣汤（3片姜+5颗红枣煮10分钟）。中午或者晚上可以来点“驱寒硬菜”（如紫苏叶炖鲫鱼汤，发冷汗多的人别喝）。春季宜少食酸、多食甘，这里的甘不是指甜食，而是指大枣、山药、莲子、百合、萝卜、荸荠等甘味食物。甘味食物能补益脾胃之气，脾胃养好了，有助于调补肝脏气血，维持肝脏正常功能。此外，应减少油腻、辛辣食物的摄入。

适度运动。多到户外走走，散散步、慢跑都是不错的选择，能促进血液循环，增强抵抗力。需要注意的是，不要剧烈运动，大汗淋漓容易导致阳气外泄，给寒邪可乘之机。

保持乐观心态。春天肝经正盛，情绪容易波动，出现生气、郁闷、烦躁等问题。可做些安神静心的事情，如绘画、书法、下棋、钓鱼、登山等帮助调节情绪。

□本报记者 王路欣

鼻炎如同一个难缠的“小恶魔”，给不少患者带来困扰。鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕……这些鼻炎症状会干扰患者的日常生活和工作。那么，引发鼻炎的因素有哪些？中医治疗鼻炎的方法有哪些？对此，潍坊市妇幼保健院中医科主任、中医外治组负责人李继晖为您解答。

鼻炎发作与哪些因素有关？

李继晖表示，在中医的理论体系里，鼻炎被归属于“鼻渊”“鼻渊”等范畴。鼻炎的发生发展和人体的整体状态密切相关，主要和肺、脾、肾等脏腑功能失调以及外感邪气有关。肺主气，外合皮毛，开窍于鼻，肺气虚弱时，卫外功能下降，风邪、寒邪等外邪容易趁虚而入，侵犯鼻窍，从而引发鼻炎。脾胃为后天之本，气血生化之源，脾气虚弱会导致气血不足，鼻窍失养，抵御外邪的能力下降，从而使鼻炎反复发作。肾为先天之本，肾阳不足，不能温煦肺脾之阳，也会导致鼻窍虚寒，引发或加重鼻炎。

中医治疗鼻炎的方法有哪些？

应根据患者的鼻炎症状、体征、舌象、脉象等进行综合分析，辨别不同的证型，然后开出个性化的药方。中医治疗鼻炎有以下几个方法：

- 1.第一是鼻部推拿。鼻周疏通术可以行气活血，疏通堵塞，具有祛邪通鼻窍的作用。
 - 2.第二是鼻部刮痧。此方法可改善局部微循环，起到祛除邪气、疏通鼻周经络、驱风散寒、宣通鼻窍的作用。
 - 3.第三是中药塞鼻。将中药纱条浸湿，加入特殊调配提取的中药，将中药纱条置于鼻腔，让药效直达病所，从而迅速、有效缓解鼻塞症状。
 - 4.第四是耳穴压豆。耳穴压豆不仅能明显改善患者喷嚏、鼻塞、流涕等症状，还能有效预防鼻炎复发。
 - 5.第五是中药熏蒸。此方法有助于改善鼻腔血液循环，促进炎症渗出物吸收，减轻炎症。中药熏蒸操作简便，患者可在家中进行。
 - 6.第六是灸灸疗法。这是以脐处(即神阙穴)为用药部位并加以艾灸的方法。利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点，借助艾火的纯阳热力，以激发经气，疏通经络，促进气血运行，调节人体阴阳与脏腑功能，从而达到防治疾病、强身健体的目的。
- 除此之外，还有穴位贴敷、中药足浴、针刺等治疗项目。



鼻炎反复发作 试试这些方法

中医定向透药疗法 您了解多少

