

心情压抑 试试虎符铜砭刮痧疗法

生活中，不少人有过这样的感受：心里像堵了团棉花，闷得喘不过气，总忍不住长叹一声；或是夜晚辗转反侧，思绪如乱麻，身体感觉发紧甚至疼痛。这些情绪上的“堵点”，在中医看来，是身体“气路”不通的表现。为此，潍坊市精神卫生中心中医科的专家介绍特色疗法——虎符铜砭刮痧，帮助市民疏通情绪。

□本报记者 王路欣

何为虎符铜砭刮痧疗法

虎符铜砭刮痧疗法，用的是特制的黄铜刮痧板，它比普通刮痧板更重、更厚实，黄铜材质导热快、共振强，刮拭时力量能直达深层，轻轻一刮，便能带动气血流动，效果事半功倍。

情绪问题重点疏通两个区域

情绪问题与气堵有关，气堵在哪里，哪里就会不舒服。刮痧时，重点疏通两个区域：

第一，后背“核心区”。膀胱经贯穿背部，五脏六腑的“反应点”都藏在这里。刮拭后背，就像给心、肝、脾、肺、肾做了一次深度按摩，让它们“松绑”。

第二，手臂“解郁通道”。心包经和三焦经是情绪的“专属通道”。刮拭手臂，能帮助释放胸中的闷气与烦躁，让心情“透透气”。

此外，很多人对刮痧有顾虑，比如怕疼、怕出痧后不美观。其实，专业刮痧讲究“徐而和”——刮拭时带来的是酸、胀、透热的舒适感，而非单纯的疼痛。出痧，是体内“浊气”外排的表现，中医称之为“给邪气出路”。刮完后，许多人会感觉“像卸下了千斤重担”，身体轻松，头脑清明。

刮痧后的注意事项

刮痧后应静坐或静卧休息15分钟-20分钟，注意保暖，避风避寒，补充温水，4小时内不建议洗澡。总的来说，身体内部的“经络”顺畅了，心情自然会随之明朗起来。

作为我国医学的宝贵遗产，中医针灸已有几千年历史。其中，龙砂开阖六气针法不仅是一种治疗方法，更是中医智慧的结晶。那么，什么是龙砂开阖六气针法？记者采访了潍坊市中医院儿科主治中医师李亚群。

□本报记者 王路欣

什么是龙砂开阖六气针法

李亚群介绍，龙砂开阖六气针法简称六气针法或运气针法。它充分运用五运六气的思维模式，根据六经病欲解时、临床三阴三阳、脉象等辨证取象，进行针刺治疗，是一种具有创新性和实用性的针灸疗法，其理论基础深厚，临床疗效显著，为中医针灸治疗领域提供了新的思路和方法。在国内外临床上，六气针法经过反复验证，可重复性极强。

龙砂开阖六气针法有何妙用

六气针法的神奇之处，不仅在于它能迅速缓解疼痛，更在于它“简、便、效、廉”的特点。它不需要复杂的设备和昂贵的药物，就能快速缓解患者病痛，减轻家庭经济负担，真正做到了造福社会。

此疗法广泛应用于临床各科，临床可治疗的疾病有：咳嗽、乳蛾、头痛、失眠、眩晕、腹胀、便秘、腹泻、尿潴留、中风、腰痛、肢体麻木、多汗症、肩周炎、帕金森病、更年期综合征、月经不调、痛经以及小儿夜啼等。例如，对于急性扁桃体炎引发的轻型咽痛，针刺20分钟后即可明显减轻。对于短时间无法明确原因的疾病，如急诊就诊的无明显原因胸闷患儿，在完善检查的同时，先予针刺治疗，多数患儿可以迅速缓解症状。

龙砂开阖六气针法 快速治病痛

孩子“歪脖”别忽视 专家支招科学矫正

小儿肌性斜颈，俗称“歪脖子病”，是一种因一侧胸锁乳突肌痉挛导致的头部向一侧偏斜的病症。该病在婴儿中较为常见，若不及时治疗，可能导致面部和颈部的发育畸形。针对小儿肌性斜颈的相关问题，记者采访了潍坊市中医院治未病中心的专家。

□本报记者 王路欣

什么是小儿肌性斜颈

小儿肌性斜颈又称先天性斜颈、原发性斜颈，多因气滞血瘀，气血运行不通畅，筋肉失于濡养引起经脉痹阻，导致颈项部经筋凝聚。一些患儿出生后，颈部一侧有梭形肿块，之后患侧胸锁乳突肌逐渐挛缩紧张，突出如条索状，继而头部倾斜。若不及时合理治疗，畸形会随着年龄增加而加重，影响外观形象甚至心理。

小儿肌性斜颈有哪些症状

头颈异常：患儿持续头歪向一侧（患侧），下颌转向对侧（健侧），无法自主回正。

颈部肿块：孩子出生后，患侧颈部有梭形包块（3个月-6个月可能变硬）。小儿肌性斜颈分为包块型（胸锁乳突肌处有肿块或硬块）和发育不良型（两侧胸锁乳突肌发育不对称，无肿块或硬块），后者很容易漏诊。

活动受限：患儿转头、抬头幅度不对称，拒绝向患侧转头。面部不对称：患儿健侧饱满，患侧面部扁平，双眼、双耳不高等。

有哪些中医治疗措施

对于小儿肌性斜颈的治疗，中医通常采用舒筋解挛、软

坚散结的方法，结合推拿、热敷等中医外治疗法，改善局部血液循环，缓解肌肉挛缩。潍坊市中医院治未病中心小儿推拿门诊医师通过辨证施治，结合“筋脉相通”理论，采用“通络柔筋推拿法结合中药外敷治疗小儿肌性斜颈技术”制定并实施系统治疗方案。治疗初期，采用轻柔手法推揉及拿捏患侧胸锁乳突肌，配合中药外敷患处，可活血化瘀、消肿散结，改善局部血运供给，缓解肌肉痉挛，促使肿物消散。治疗中期，逐步加强揉捏手法，结合温和牵拉和头位矫正训练，可改善和恢复颈部活动。治疗后期，重点开展功能性训练，配合预防性推拿保健，按期评估。

需要注意的是，患有颈部淋巴结炎、眼性斜颈、颈椎结核、颈椎和颅脑畸形、自发性枢椎脱位、痉挛性麻痹、损伤性斜颈、反射性斜颈的儿童，不适合推拿治疗。

家长可为患儿进行哪些护理

以左侧斜颈为例，家长可以为孩子进行以下护理：
睡姿矫正：垫高左肩，引导孩子头向右转睡，避免长时间单侧睡。

抱姿训练：竖抱时让孩子头朝左（患侧），确保颈部肌肉处于拉伸状态，在孩子头部右侧（健侧）上方悬挂或手持玩具，吸引其视线向右移动。

轻柔牵拉：让孩子的右手扶左肩，左手轻推头向右转（需医生指导下操作）。

其他注意事项

如果孩子出现头歪、转头困难，甚至脖子上有包块，及时带孩子去看医生。明确诊断后，家长务必配合治疗，认真学习医生指导的推拿手法，并定期带患儿复诊。

此外，还要关注患儿的髋关节。宫内压迫也是发育性髋关节发育不良的危险因素，肌性斜颈与发育性髋关节发育不良常相互伴发，必要时进行髋关节超声筛查。

