

# 杨幂颈前放血看呆网友

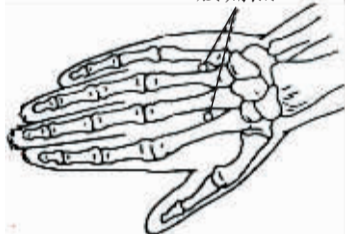
专家:放血疗法一般不选颈前



不久前，杨幂工作室晒出了一张杨幂颈前针刺放血的照片，画面看起来有些吓人，工作室称杨幂因为感冒一直不好，甚至一度失声，所以尝试了一些中医疗法。但是，这种看似血腥的治疗方法也引起了网友热议：这种疗法真能治疗感冒失声吗？是故弄玄虚还是确有医理？

## 三个小方 治老人“闪腰”

腰痛点



读者孙女士：最近和老伴去超市购物，由于买的东西有点多，提着上楼的时候，闪着腰了。请问有什么好的偏方吗？

山东莱州市慢性病防治院郭旭光：俗话说“老人易闪腰，小儿易发烧”，日常生活中的确是这样。“闪腰”在医学上称为急性腰扭伤，老年人最易发生，主要表现为腰部疼痛，活动受限，不妨试试以下偏方，可获得满意效果。

**方一** 小茴香6克，置瓦上焙焦，研碎，用热黄酒冲服，每日1次，一般2天可愈。

**方二** 白芥子6克，小茴香12克，地鳖虫18克，共研细末，每次取3克，每日早晚两次用温黄酒或米酒冲服。

**方三** 桔梗30克，焙干研末，分成两份，每次取1份用黄酒冲服，轻者每日1次，重者每日服2次。阴虚久嗽、气逆及咳血者忌服此方。

此外，还可以按摩一下手背第2、3掌骨和第3、4掌骨之间上1/3处的“腰痛点”穴。用大拇指顺掌骨间隙进行移动性指压，患者局部会有明显的酸胀感，边按边让患者左右旋转腰部各5圈，再做弯腰、后仰动作，每次2-3分钟，疼痛便会减轻或消失。

### 放血疗法历史悠久 至今仍广泛使用

南京市中西医结合医院针灸科副主任中医师陶雪芬介绍说，针刺放血疗法在中医临床上叫做“刺络疗法”，属于中医外治法的一种，是用特定针具刺破人体经络上特定的穴位和一定的部位，放出少量血液，以治疗疾病的一种方法。本疗法最早的文字记载见于《黄帝内经》：“刺络者，刺小络之血脉也”，“菀陈则除之者，出恶血也”，并明确提出刺络放血可以治疗癫狂、头痛、热喘等病症。

唐宋时期，本疗法已经成为中医重要的特色疗法之一，《新唐书》中曾记载：唐代御医用头顶放血法，治愈了唐高宗的“头眩不能视症”；宋代已将该法编入传世的著名针灸歌诀“玉龙赋”；金元时期，名医张子和在《儒门事亲》中的针灸医案，几乎都用到了针刺放血疗法，并认为针刺放血，攻邪最捷；明清时期，针刺放血疗法已开始流行。另中医的针具发展也很快，现多用三棱针，分为粗、细两种，更适合临床应用。

### 实热证可用放血疗法 但颈前少用

针刺放血疗法一般是用三棱针或者梅花针刺人体表一定的经络或穴位，放出少量血液，放血量一般较少，也可在针刺部位加拔罐，以加强开窍泄热、通经活络的目的，对于起病急骤，以高热、肿痛等不适症状表现为主的中医实热证均可应用该疗法。

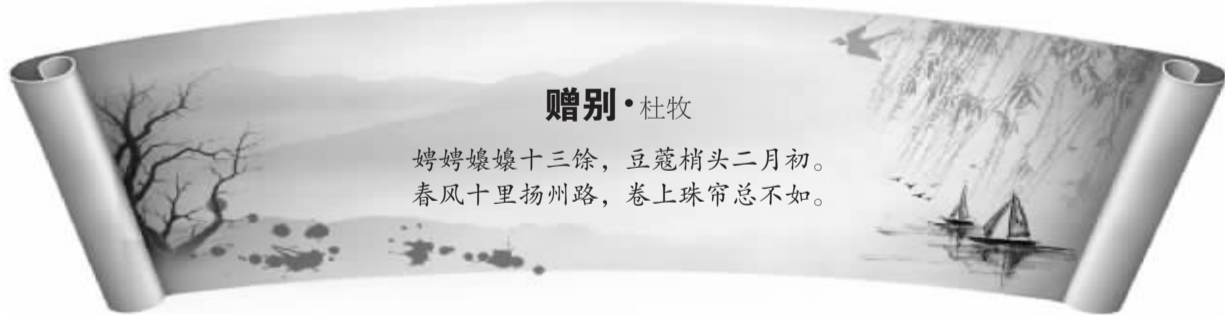
临床上治疗高热、便秘、咽喉肿痛等实热证时，可以选择针刺少商穴（手拇指末端桡侧）、商阳穴（食指末节桡侧）来进行少量放血；也可选择颈后部的大椎穴（第七颈椎棘突下），能泄实热、降急火，症状严重时，还可在大椎穴处加拔罐，效果更好。

但需要提醒的是，由于颈前血管较多，临床上一般很少选择颈前针刺放血，且该疗法有着严格的操作规范，对卫生的要求也比较严格，选择针刺放血的部位也很有讲究，不建议患者自行尝试，一定要到正规的中医医疗机构接受治疗。另外，虚寒体质的患者不适用这种疗法。

杨璞

弘扬中华优秀传统文化系列之  
诗意图本单(8)

## 娉娉袅袅十三余 豆蔻梢头二月初



赠别·杜牧

娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初。  
春风十里扬州路，卷上珠帘总不如。

古代对年轻女子年龄的别称是很美的：女子12岁叫金钗之年，13岁豆蔻年华，15岁及笄之年，16岁碧玉年华，20岁桃李年华，24岁花信年华，出嫁女子梅之年。因此，豆蔻不仅是一种花，在古时还特指女孩的十三四岁的年龄段。

杜牧《赠别》一诗中有云：“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初。春风十里扬州路，卷上珠帘总不如。”那十三四岁的少女，娉娉婷婷，柔婉嫋嫋，自春风中徐徐行来，如二月初来枝头上娇嫩轻盈的豆蔻花。“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”一句，字字惊艳，句句流芳，诗中“豆蔻梢头”一词还衍生出了“豆蔻

年华”，一并觉得“早春二月”也轻灵婉妙极了。

豆蔻不仅常出现在诗人的诗句里，也是一味不可多得的中药。豆蔻的别名非常多，有白豆蔻、草果、圆豆蔻、原豆蔻、扣米、紫蔻等，是姜科草本植物，《唐本草》中记载：“豆蔻，苗似山姜，花黄白，苗根及子亦似杜若。”中医认为，豆蔻有化湿消痞、行气温中、开胃消食等功效，可用于湿浊中阻、不思饮食、湿温初起、胸闷不饥、寒湿呕逆、胸腹胀痛、食积不消等症。

豆蔻的花很美，含而不露。《南方草木状》中曾记载：“豆蔻花，其苗如芦，其叶似姜。其花作穗，嫩叶卷之而生。花微红，

穗头深色，叶渐舒，花渐出。旧说：此花食之，破气消痰，进酒增倍。”豆蔻产于南方，其花成穗时，嫩叶卷之而生，穗头深红，叶渐展开，花渐放出，颜色稍淡。南方人摘其含苞待放者，美其名曰“含胎花”。杜牧用二月初的豆蔻花比喻“十三余”的小姑娘，初初长成，天然纯净，正如豆蔻花在枝头随风袅娜，非常可爱。

此外，豆蔻还常出现在调味料里，叫草果，在火锅锅底或卤肉的时候，放几颗草果，味道很香。如今已很少有人认识豆蔻，它的名字只是出现在中药里，或调味料里，鲜少有人知道它年轻时的风姿绰约、风华绝代。

湖南中医药大学 张觅



■千家药方

### 治胎动不安方

取重约500克鲤鱼一条，洗干净，不去鳞；糯米75克，陈皮10克，生姜2克，加水适量同煲，至糯米开花为度，然后加入阿胶2.5克，待阿胶完全溶化后，加入适量食盐调味，即可食用，每日1次，连食5-7日可见效。

### 治霉菌性阴道炎方

**内服方** 土茯苓30克，车前草15克，龙胆草3克。水煎服或开水冲泡代茶饮，每日1剂。

**外洗方** 黄柏、黄连、蛇床子、徐长卿各15克。加水2000毫升，浸泡40分钟后水煎20分钟，药液稍凉后坐浴20分钟，每日早晚1次。

### 治流行性腮腺炎方

**内服方** 取板蓝根、夏枯草各60克，紫花地丁30克。每日1剂，水煎3次，早、中、晚温服。

**外敷方** 紫金锭2-5片，用醋调成水糊状，涂于腮腺肿胀处，每日数次，随调随涂。

方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。