

人体自带“感冒穴”

常按有预防作用

寒冷的冬天,体弱者一不小心就会感冒,出现鼻塞流涕、咽喉疼痛等症状。很多人可能不知道人体自带“感冒穴”,经常按摩这些穴位,可以起到预防作用,同时也可减缓感冒带来的不适症状。中医认为,感冒证型虽多,但常见的一般是风寒感冒与风热感冒,春夏季节易得风热感冒,秋冬季节更易受风寒,另外深秋初冬季节还容易夹带燥邪。

风寒感冒

风寒感冒一般是由于吹冷风受凉而引起的,典型症状包括鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、怕冷、轻微发烧、头痛、颈项发紧等。鼻为肺之窍,受凉流涕是卫气不足的表现,同时也多为风寒感冒初起时的首要症状之一。

风寒感冒者,推荐按揉列缺穴。列缺穴较难找,两手虎口交叉相握,这时左手食指是在右腕的背部,而食指指尖下就是列缺穴。列缺穴能使人头目清利。受了风寒引起头痛,可按揉列缺穴来疏风解表,还可

配合热毛巾敷额头的方式一起进行。同时,该穴位也是治疗头颈部疾病最常用的穴位之一。

风热感冒

风热感冒的典型症状有发热口干、咽痛疼痛、鼻流黄涕、咳嗽痰黏等,其症要点为“热”。邪热伤人,多见高烧;肺失清肃,则流黄鼻涕,其经脉循行所经的肺系(咽喉)见肿痛。因此,治疗时要解表清热。风热感冒,推荐的穴位有合谷穴、曲池穴、大椎穴。

1. **合谷穴** 合谷穴位于大拇指和食指的虎口间,按揉时可以用右手拇指按压左手合谷穴,再以左手拇指按压右手合谷穴,各100次即可。按压时稍大力,以产生酸麻感为宜。

2. **曲池穴** 曲池穴在肘骨外上髁,手肘弯曲,中间凹陷即肘关节横纹中间处。按揉该穴感到酸痛,一般为局部劳损;感冒时按揉,有清热祛火的作用。

3. **大椎穴** 大椎穴为督脉之穴,督脉具有统率和督促全身阳经的作用,有“总督诸

阳”和“阳脉之海”的说法。大椎是很好的清热穴,位于第七颈椎棘突下凹陷处。如热象明显,针灸治疗会在大椎、曲池或耳尖处放几滴血,有很好的退热效果。

燥邪感冒

冬季空气湿度明显下降,天气干燥,作为中医六淫外邪之一的燥邪也就易通过口、鼻入侵人体,比如一觉起来人会感到咽喉干痛,患上感冒。

针对燥邪感冒,可按揉肺俞穴、太溪穴、三阴交穴。肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。太溪穴在内踝尖后缘的凹陷处;三阴交位于小腿内侧,足内踝上缘三指宽,在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。太溪、三阴交都具养阴润燥作用,但不建议孕妇随意按揉三阴交。

浙江中医药大学附属第三医院针灸科主任中医师 韩德雄

延伸阅读

防治感冒

还可按两个“百搭”穴

风池穴和迎香穴是所有感冒都可以选取的穴位。

风池穴 此穴位于枕骨下方两侧的凹陷处,为足少阳、阳维之会,有清头目、利官窍、通经络之效。对各种类型的感冒都有很好的效果,而且包括头晕、眼花、耳鸣都可以选用,甚至对颈椎病也有

很好的疗效。按摩时,按压穴位需要一定的力度,以局部酸胀、发热为标准。如按压力度不够大,可将头微微后仰。

迎香穴 鼻塞是感冒最为常见的症状之一。迎香穴位于鼻翼外缘中点,按揉该穴可以通鼻窍、缓解鼻塞,出现清鼻涕或脓性鼻涕的病证也可选用。



葛根桂枝汤 缓解肩周炎不适

林女士因工作原因,每天都要使用电脑,最近出现了肩酸、肩痛等类似肩周炎症状。林女士在网上看到一个缓解肩周炎的方子:用葛根12克,桂枝、芍药、炙甘草、生姜各9克,大枣4枚(掰开),先加水将葛根煮沸,再加入其他药物,水煎温服。林女士不知这个方子是否有效。

其实,这个方剂是从桂枝汤加减得来。桂枝汤是《伤寒论》中滋阴和阳、调和营卫、解肌发汗的方子,由桂枝、芍

药、甘草、生姜、大枣组成。用桂枝汤治肩周炎,其机理是调和营卫、温通经络。方中,桂枝通阳止痛、横行肢节,引诸药抵达肩、臂、手指,故又为上肢病的引经药;葛根提升阳气、疏通经脉;生姜助桂枝散寒邪;大枣、炙甘草补中益气。桂枝、生姜味辛甘,化为阳气,提升人体保卫肌表、抗御外邪的能力;芍药、大枣味酸甘,化为阴气以滋阴;桂枝、芍药相配伍,一发散一收敛;生姜、大枣、炙甘草共用,可

调和经络气血。

从整体而言,肩周炎患者用此方是恰当的。但值得注意的是,胸廓出口综合征、颈椎病、上胸部占位性病变都会有类似肩周炎的症状,需要先明确病因,否则耽误最佳诊疗时间。像林女士这样若反复出现肩部及上肢疼痛,建议及时到医院确诊后再进行针对性治疗。另外,生活中要尽量减少寒冷刺激,注意颈肩部保暖。

南京市中西医结合医院疼痛科主任 周建斌



中医“忌口” 忌的是什么?

服药忌口,是中医治疗的一大特点,是历代医家在长期临床观察中的经验总结。中医忌口的目的在于调摄饮食,避害就利,充分发挥药物的疗效,历代医家对此均非常重视。中医忌口主要忌的是以下几个方面:

忌浓茶 一般服用中药时不要喝浓茶,因为茶叶里含有鞣酸,与中药同时会影响人体对中药中有效成分的吸收,降低疗效。尤其在服用一些特殊药物如阿胶、银耳时,忌与茶水同服,避免与茶叶中的鞣酸、生物碱等产生沉淀,影响吸收和降低药效。

忌辛辣 热性辛辣食物,即尖锐而强烈刺激性的食物,如葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。此类食物多温热,耗气动火,如服用清热败毒、养阴增液、凉血滋阴等中药期间,食用辛辣热性之品,则会抵消中药效果,有的还会促发炎症,伤阴动血(出血)。

忌生冷 生冷食物性多寒凉,难以消化,同时还易刺激肠道,影响人体胃肠对药物的吸收。

忌油腻 肥肉、油炸类油腻食物性多粘腻,助湿化痰,滑肠滞气,不易消化和吸收,且油腻食物与药物混合后更能阻碍胃肠对药物有效成分的吸收,从而降低疗效。

此外,注意服用人参、党参要忌食萝卜;服地黄、何首乌要忌食葱、蒜、萝卜;服荆芥忌食虾、蟹等海鲜;服龙胆酊等苦味健胃药忌蜂蜜、大枣、甘草等甜味食物。

湘西自治州民族中医院药剂科主任 副主任药师 王洪

红斑狼疮 辨证分四型

红斑狼疮好发于青壮年女性,可急性或慢性隐匿发作,病变可累及全身,包括皮肤、关节、肾脏、心脏、肝脏等。红斑狼疮目前病因并不十分清楚,可通过中西医控制与缓解病情。临床上,中医辨证后常分以下四类型:

热毒炽盛型 常见于急性活动期,治宜清热凉血、泻火解毒,用黄芩、黄柏以泻火,用大黄、黄连以凉血,用金银花、野菊花以清热解毒。

阴虚内热型 常见于亚急性期,治宜养阴清热、降火,适用生地黄、熟地黄以养阴清热,用紫花地丁以清热,地骨皮、银柴胡、胡黄连以清泻虚火。

气阴两虚型 常见于慢性迁延期,治宜益气养阴、活血化瘀,用粉光参、党参以益气养阴,用玄参以清热,用丹参以活血化瘀,麦冬、天冬、玄参以滋阴生津。

脾肾阳虚型 常见于慢性迁延期,治宜温肾助阳、健脾利水,用制附片、茯苓、桂枝以温阳利水,黄耆、山药、泽泻、车前子以益气健脾利水。

北京市西城区民政中医门诊部 副主任医师 曹淑芬