

专家坐诊家门口,教你赶走小毛病

首场健康进社区亮相社区文化节:现场教你“飞燕点水”治腰痛,还有千元膏方大礼包

健康进社区

感冒流鼻涕,摩擦下鼻翼两侧就能通鼻子;小朋友肚子疼,摸摸尾椎附近;胸闷想吐,掐下虎口附近……这些小方法,都是来自三甲医院的名老中医在家门口给支的招。

10月18日,第四届长沙社区文化节来到岳麓区八方小区,来自长沙市中医医院(长沙市第八医院)的专家们在小区义诊。3个多小时里,给几百名居民答疑、看诊、检测,现场还送出上百个纯中药香包和两个价值千元的膏方大礼包。今后,健康进社区将跟随社区文化节走遍长沙各大社区。



10月20日,长沙市八方小区,长沙市中医医院的专家给市民讲解经络知识。本版图片均由 记者 龚磊 摄

是真的吗?

编者按

月经期不能洗头,是真的吗?鱿鱼的脂肪含量是肥肉的40倍,是真的吗?

本报《是真的吗》作为央视《是真的吗》湖南地区唯一合作栏目,将不定期推出求真、求证系列报道。如果你对生活中的一些说法有疑问,都可以在新浪、腾讯微博@Hi都市报,微信将问题发给Hi都市报或拨打本报新闻热线96258,将有记者为你求证。

白矾治狐臭是真的吗?

身上体味太浓,每天在腋下扑点白矾就能好了?长沙刘鑫女士深受狐臭困扰,有人给她支了一招。

白矾能治狐臭,这是真的吗?她拨打本报96258请记者帮忙求证。

湖南中医药大学第一附属医院主任药师刘绍贵教授说,白矾又称明矾,化学成分是硫酸铝钾,对大肠杆菌、痢疾杆菌等10多种细菌有抑制作用,早些年很多人都用明矾来净化水质,达到杀菌消毒的作用,特别是农村更常见。至于用明矾治狐臭,则是民间传得比较广泛的偏方,的确是有效的。就是现代医学,明矾也被广泛用于湿疹、疥癣、疮疡等皮肤、外科疾病。甚至内服还可以用于止血、止泻。

刘绍贵说,白矾价格便宜,中药店都有售,但用法需要注意。明矾需要研成粉,每天洗澡后,以少量的细粉直接擦腋窝部位,坚持一段时间可以免除狐臭之苦。

刘绍贵提醒,现在已不提倡用明矾净化水质,因为它会导致水中含铝,长期饮用易患老年痴呆症。此外,明矾还有个应急的作用,外用时可以止汗、硬化皮肤、止血,因为明矾水在体外有强烈的凝固蛋白作用,能使血清立即沉淀。

现场教你“飞燕点水”

家住八方小区的黄爱莲老太太今年76岁,看了本报社区文化节健康进社区报道后,早早来到活动现场。

“我想早点来先跟专家聊一聊,怕等下人太多轮不上我。”黄爱莲说,“我是来帮我儿子问的,儿子今年三十九,平时坐办公室较多,老听他说腰椎、颈椎痛,要他去医院看看又没时间,就想请专家支点招,有什么办法缓解一下。”

黄老太太一说,立马得到很多老年人响应:“孩子大多是上班族,没时间运动,这类问题太多了。”

长沙市中医医院针灸科主任熊健现场教了大伙几个动作,叫“飞燕点水”:俯卧在床上,把头、双手、双腿同时抬起来,慢慢用力往后伸,最后全身翘起来,只有胸腹部挨着床,就成了一个“飞燕”的样子。坚持一会儿后,慢慢放松,把手脚和头收回来,重新俯卧在床上,休息一下后,再练习。每天5分钟左右。

熊健说,“腰椎、颈椎问题最重要的还是要平时保持正确的姿势,避免久坐久站,不要长期维持一个姿势,尽量睡硬板床。秋冬季节,注意腰背部的防寒保暖。”

按压穴位赶走小毛病

活动现场还有一个穴位模型图,通上电后,所有穴位一目了然。熊健说,生活中很多小毛病其实通过按压几个穴位就能缓解。

人们常说的“掐人中”就是按压人中穴,人中穴位于鼻子下面、上唇正中央的那条沟。用手指掐或针刺该穴位是一种简单有效的急救方法,常见的中暑、昏迷、晕厥都有效。

3岁以下小朋友肚子疼,可以横推尾椎位置来按摩,如果拉肚子,则往上推;如果大便不通,则往下推。

很多女性在秋冬季节有手脚冰凉、痛经的毛病,可以在腹部拿艾叶灸。中医中,“针灸”的“灸”,就是用艾叶点燃,温灼穴位的皮肤表面,利

用热刺激来治病。用一般药店就能买到的艾叶卷,点燃后放在离皮肤3-5厘米的位置,沿着肚脐眼位置往下来回,连续灸20-30分钟,直到皮肤出现温热潮湿。

熊健提醒,按穴位不要用指尖,因为指甲容易伤到皮肤,而是要用指腹,按压要用力,能感受到骨头的力度。学生平时做的眼保健操,需要按压时,同样也需要感受到骨头的力度,才能起到刺激穴位的效果。

膏方不宜全家一起吃

现场的另一大特色就是长沙市中医医院推出的个性化膏方,两百多居民报名填表,其中两人成为幸运儿,分别获得价值千元的个性化膏方大礼包。

“你们的膏方和药店门口用锅炒出来的有什么不同?我刚买了两盒,还是用比较贵的阿胶做的。”陈老太咨询。

该院药剂科副主任谭文解释,“药店、超市里卖的膏方一般是固元膏,成分大同小异,一般都有阿胶、红枣、核桃仁、黑芝麻等。这类膏方成分比较简单,有的居民买回家全家一起吃,但每个人体质不同,并不适合所有人服用。并且这类膏方在公共场合熬制,不管是卫生条件,还是从业人员资质都不达标。”

谭文说,正规的膏方是由经验丰富的执业中医师,根据每个人不同体质开出处方,由医疗机构利用现代先进技术熬制而成。以该院为例,今年将推出温阳培补膏等14种经验膏方供群众选择,起到滋补强身、抗衰延年、治病纠偏的独特功效。每种膏方只针对特定人群,每个人具体用到的药方需根据个人情况开出。

“膏方虽然好处多,但不一定所有人都适用,更不是越贵越好。”谭文说,体质健壮的青少年,有急性病、部分慢性病发作的患者不适合服用膏方。比如胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者,慢性肝炎转氨酶升高者等。

■三湘华声全媒体记者 魏灿
实习生 左贤 钟馨星



专家在给市民义诊。

按一按

这些穴位一按就灵

●感冒流鼻涕,按摩一会迎香穴就能通鼻子。迎香穴在鼻翼两边,拿手指沿着鼻翼两侧上下摩擦。这个方法不仅能缓解鼻炎、感冒,还能缓解牙痛。

●如果晕车,可以按压内关穴,内关穴在前手臂内侧,从手腕往上约三指宽的正中。

●如果胸闷、恶心想吐,可以掐合谷穴,这个穴位就在虎口位置,食指和拇指组成了“人”字,合谷穴就在“人”字尖上。此外,晕厥急救也可同时按压人中中和合谷。

●如果经常熬夜需要提神,或头痛、落枕,可适当揉揉太阳穴和风池穴,风池穴位于后颈部,耳垂后面,头骨下方的2个深窝处。如果不太熟悉位置,可以梳头几分钟来达到按摩目的。

互动

想加入我们,请拨96258

活动当天,上百个纯中药制成的香包被参与互动的市民一抢而空。活动结束后,还有人拉着专家的手在问,大家都说,“平时有钱都挂不上这些专家的号,现在他们就在家门口,一定要趁机多问几句,希望他们能多来几回”。

从这周起,健康进社区活动将随社区文化节走进长沙大小社区,我们也将邀请更多医院加入,让更多居民在家门口就能享受到便捷的医疗服务。

如果你想加入我们,如果你所在的医疗机构想为更多市民服务,欢迎拨打本报新闻热线96258,我们一起为首诊进社区出力。

