



# “左眼跳财 右眼跳灾”? 其实是眼肌痉挛

## 中医四种方法可治



俗话说,“左眼跳财,右眼跳灾”,近日,张女士来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)针灸康复科门诊就诊,一脸疑惑地指着自己的眼睛,“医生,快看我的左眼皮,跳个不停都持续一星期了,我是不是要中彩票了呀?”针灸康复科主任、主任医师高智颖仔细查看情况后说:“你这是面肌痉挛的一种,叫眼肌痉挛!”高智颖主任一边安抚张女士的焦虑情绪,一边为其进行针灸、埋针等治疗。第二天,张女士眼皮跳缓解;经过一个疗程的针灸综合治疗,眼肌痉挛情况基本消失。

### 大部分“眼皮跳”是生理性眼肌痉挛

高智颖主任介绍,眼肌痉挛是指眼周肌肉反复地不自主抽搐,大多发生在中年以后,女性较多。初期多为一侧眼周抽搐,逐渐扩展至一侧面部,导致面肌痉挛,特别是在情绪紧张时更易诱发,严重者影响视力、工作、阅读、驾车等。可分为生理性眼肌痉挛和病理性眼肌痉挛。大多数的眼肌痉挛是生理性的,与用眼过度、身体疲劳、精神紧张、压力过大等因素相关,常具有以下特点:一过性、间歇性、发作时间短、跳动程度弱。病理性眼肌痉挛是眼皮跳动时自己无法控制,跳动时间长,后期可导致不能正常用眼。如果通过适当闭目休息、保持充分睡眠、用毛巾热敷、做眼保健操等都不能缓解,就要引起重视,考虑病理性眼肌痉挛,需及时就医、治疗。

### 中医治疗眼肌痉挛有妙招

中医如何治疗眼肌痉挛呢?有四个方法:一是针灸疗法。医生通过辨证论治,根据患者的症状、舌脉等做出“个性化取穴方案”,从而起到疏筋止痉的作用。针灸用的银针分为很多种类,用在面部的银针更是又细又短,进针的痛感微乎其微。二是埋针疗法。针对眼肌痉挛不止的患者,更适

合理针疗法,所用的“揸针”还不及蚊子嘴长,进一步减轻了患者的恐惧和痛感。将它埋入穴位,可以让治疗时间更持久。三是耳穴压豆。在耳穴表面贴敷压丸,持续刺激穴位,也是治疗眼肌痉挛的好办法。为什么治疗眼部的疾病要用耳穴?其实,耳与经络、脏腑关联密切,不同位置的耳穴可以治疗不同的疾病。四是中药治疗。传统的中药汤剂无疑是治疗眼肌痉挛的经典。

比如芍药甘草汤、葛根汤都是一些治疗眼肌痉挛的经典方剂。临床上根据患者病情进行辨证论治,心脾血虚者可见面色萎黄、心悸怔忡、头晕失眠、舌淡苔白脉虚,治以补养心脾的归脾汤或口服归脾丸;血虚生风者可见面色少华、头晕目眩、舌淡脉细,治以养血熄风的四物汤加味;阴虚风动者可见腰膝酸软、头晕耳鸣、眼目干涩、虚烦失眠、舌红少苔脉细数,可用三甲复脉汤;风痰阻络者可见头晕目眩、苔腻脉滑,用半夏白术天麻汤加味。

高智颖主任提醒,生活中要做到爱护眼睛,坚持做眼保健操、增加户外活动时间、注意读写习惯、避免近距离看电子产品,并控制用眼时间,这些可大大减少面肌痉挛发生的几率;此外,调畅情志、保持身心愉悦也十分重要。

大众卫生报全媒体记者 张丽

**湖南省中医药研究院附属医院**

门(急)诊办电话(咨询挂号就诊): **0731-88863699**

急救电话(120): **0731-88866120**

网址: [http://www.zyfy.com/zyyy\\_index.shtml](http://www.zyfy.com/zyyy_index.shtml)

(湘)中医广[2020]第 08-05-021

## 老年瘙痒症的中西医治疗

天气寒冷,前来皮肤科门诊就诊的老年患者越来越多,他们大多数一到冬天就出现皮肤瘙痒,尤其是晚上一睡到被窝里就搔抓个不停,恨不能将皮肤抓破方能止痒,这是常见的老年瘙痒症。

老年瘙痒症一年四季均可发生,但多发生于冬季。因为冬季气候寒冷干燥,加上自身皮肤干燥原因,当身处高温环境时,皮肤血管收缩、皮脂与汗液分泌进一步减少刺激发生皮肤瘙痒。中医多认为老年瘙痒症因久病体弱,气血亏虚,风邪乘虚外袭,致血虚风燥、肌肤失养而引起。

治疗老年瘙痒症要仔细询问了解病史,寻找并去除相关病因或诱发因素,如糖尿病、尿毒症等疾病引起的主要治疗原发病。治疗药物方面,西药主要是对症治疗,口服抗组胺药如西替利嗪、镇静剂如安定片等,可补充钙剂和维生素C;外用药物以清凉止痒为原则,尤其要注意涂抹保湿剂。中医需辨证治疗,多以益气养血润燥或凉血祛风止痒的中药治疗为主。

湖南省中医药研究院附属医院 皮肤科主任 教授 何大伟

## 以虎命名的中药

今年阴历为壬寅年,即虎年,下面来谈一谈以虎命名的中药。

**虎骨** 曾是一味珍贵的药材,人们耳熟能详的“虎骨酒”“虎骨膏”就是以虎骨为主要原料,很多治疗风湿的中成药中也有虎骨这味药。虎骨性温,味辛,具有追风定痛、健骨、镇惊的功效。

由于国际自然保护同盟签订的《濒危野生动植物种国际贸易公约》规定,虎、象、犀牛属濒于灭绝品种,禁止国际间一切商业贸易。我国成为这个公约的缔约国,明令禁止出售、收购、运输、携带、邮寄虎骨,取消虎骨药用标准,今后不得再用虎骨制药,与虎骨有关的所有中药成药停产。

**虎杖** 为蓼科植物虎杖的根茎。性寒,味苦,具有活血定痛、清热利湿、解毒、化痰止咳的功效,用于治疗风湿筋骨疼痛、湿热黄疸、淋浊带下、妇女经闭、跌扑损伤、水火烫伤、恶疮癣疾等症。

**虎掌** 学名天南星,为天南星科植物天南星、东北天南星或异叶天南星等的块茎。性平,味苦辛,具有燥湿化痰、祛风定惊、消肿散结的功效,用于治疗中风痰阻、癫痫、惊风、破伤风、喉痹、瘰疬、痈肿、跌扑折伤、蛇虫咬伤等症。

**虎耳草** 为虎耳草科植物虎耳草的全草。性寒,味微苦辛,有小毒,具有祛风、清热、凉血、解毒的功效,用于治疗风疹、湿疹、中耳炎、丹毒、咳嗽吐血、肺痛、崩漏、疮等症。

**虎刺** 为茜草科植物虎刺的全草或根。性平,味甘,具有祛风利湿、活血消肿的功效,用于治疗痛风、风湿痹痛、痰饮咳嗽、肺痛、水肿、痞块、黄疸、荨麻疹、跌打损伤等症。

此外,还有黑老虎、虎皮草、虎皮楠、虎石头、虎头蕉、虎头兰、虎尾草、虎尾轮等含有虎字的中药,各有其适应症和禁忌症,大家也可了解。

天津 副主任中药师 韩德承

## 腕踝针——为患者按下“止痛键”

85岁的李奶奶日前在株洲市中医伤科医院接受了髌关节置换手术,因术后伤口疼痛睡觉都不安稳,当班护士发现后,为其行腕踝针治疗,李奶奶当晚便睡了一个安稳觉。

作为一项中医特色护理技术,腕踝针是在腕部和踝部取相应的点,沿肢体纵轴用银针进行皮下浅刺治疗的针刺疗法。与普通针刺不同,它没有酸麻胀痛的感觉,操作也比较简单。

腕踝针疗法是把病症表现的部位归纳在身体两侧的6个纵区,在两侧的腕部和踝部各定6个进

针点,以横隔为界,按区选点进行治疗。一般留针时间30分钟,也可根据病情延迟到1~2小时,但最长不超过24小时,留针时肢体可以适当活动。

操作具体分六步:一取穴:根据患者的症状选择合适位置;二定位:选取病灶相对应的穴位;三消毒:用75%酒精由内向外消毒注射部位;四进针:三指持针柄,针体与皮肤呈30°角,用拇指轻捻针柄再平行进针;五留针:将针体留在皮下组织的浅层,留置长度一般为25毫米;六固定:



腕踝针治疗示意图

最后加以胶布固定针柄。

腕踝针具有疏通经络、调和脏腑功能的作用,对髌部骨折、急性痛风、类风湿关节炎、腰(颈)椎间盘突出症所致腰腿痛、术后疼痛、带状疱疹等急性痛症止痛效果明显,对焦虑、失眠也有较好的辅助治疗效果。

株洲市中医伤科医院 主管护师 徐晶