

痤疮的预防及中医调理方法

无论是青春期还是成年早期，痤疮是一种常见的皮肤问题。它不仅给人们带来外貌上的困扰，还可能对个人的自信心和心理健康造成影响。因此，科学预防痤疮，很有必要。除了日常护理和保持良好的卫生习惯外，中医提供了一些有效的方法来预防和调理痤疮。通过采取适当的措施，我们可以更好地保护皮肤，并减少痤疮的发生。下面将介绍一些预防痤疮的方法，以中医日常调理的做法。

预防痤疮的方法

1. 温和的洁面 使用温和的洗面奶或洁面产品，每天洗脸两次，早晚各一次。避免频繁搓揉和过度清洁，以免刺激皮肤产生过多的油脂。

2. 避免过度刺激 尽量避免使用含有酒精、香料或化学成分的化妆品和护肤品。其次，减少使用化妆品的量和频率，让皮肤得到充分的呼吸和修复。

3. 调整饮食习惯 避免摄入过多的高糖、高脂肪和高盐食物。增加新鲜水果、蔬菜和富含纤维食物的摄入，有助于改善肌肤状况。

4. 注重睡眠和减压 保持充足的睡眠时间，尽量避免熬夜。通过适当地运动、放松技巧和心理调节来减轻压力，有助于改善皮肤状态。

中医日常调理方法

1. 饮食调理

(1) 避免食用辛辣刺激、油腻和煎炸食物，这些食物可能会

加重痤疮症状。

(2) 增加新鲜水果和蔬菜的摄入，尤其是富含维生素A、C和E的食物，如胡萝卜、柠檬和杏仁。

(3) 适量摄入富含纤维的食物，如全谷类、豆类和蔬菜，有助于改善肠道健康，减少毒素的堆积。

2. 中药调理

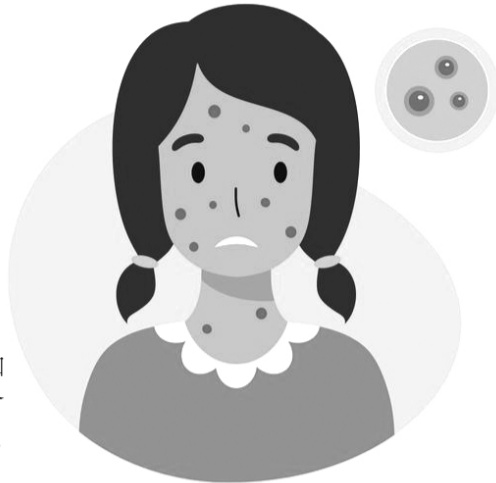
(1) 选择一些具有清热、解毒、活血化瘀作用的中药进行调理。常用的中药包括黄连、黄芩、连翘、当归等，具体应根据个人情况选择适合的中药配方。

(2) 中药可以通过调整体内的阴阳平衡、改善气血循环和促进排毒来改善痤疮症状。

3. 中医按摩

(1) 中医按摩可以促进血液循环和淋巴排毒，有助于改善皮肤状况。常用的按摩方法包括推拿、穴位按摩和刮痧等，具体应在专业人士的指导下进行。

(2) 按摩可以帮助舒缓肌肤，促进毛孔通畅，减少油脂堆积。



4. 穴位保健

(1) 中医认为人体有多个穴位与皮肤健康相关。例如，足三里穴位于小腿前部，按压足三里穴可以促进气血循环，改善皮肤状况。

(2) 在专业人士的指导下，按摩或使用指压棒刺激相关穴位，有助于调理痤疮。

总之，预防痤疮需要日常的护理和保持良好的生活习惯。中医提供了一些有效的方法来预防和调理痤疮，包括温和清洁、避免刺激、调整饮食习惯、注重睡眠和减压等。此外，中医的草药调理、饮食调理、按摩和穴位保健也可以帮助改善皮肤状况。综合运用这些方法，我们可以更好地预防和调理痤疮，保持健康的肌肤。

湘潭市第三人民医院
皮肤科 赵菊香

口腔溃疡不一定是“上火”

口腔溃疡是我们日常生活中常见的口腔问题之一，经常听到口腔溃疡与“上火”有关。然而，实际上，口腔溃疡的发生并不完全是由于“上火”，它可能与多种因素有关。在本文中，我们将揭开口腔溃疡的一些真相，并为您介绍一些应对口腔溃疡的方法。

造成口腔溃疡的原因

1. 口腔创伤 口腔刮擦、咬伤或使用过硬的牙刷刷牙等口腔刺激，可以导致溃疡的形成。此外，戴不合适的假牙以及口腔手术中的创伤，也可能引起溃疡。

2. 免疫系统问题 某些免疫系统异常或疾病，如贫血、维生素B₁₂、铁或叶酸缺乏、白血病等，都可能增加口腔溃疡的风险。

3. 口腔感染 口腔感染，特别是由病毒或真菌引起的感染，如疱疹病毒（单纯疱疹病毒）感染、念珠菌感染等，都可能导致溃疡的形成。

4. 饮食因素 摄入过热、辛辣、粗糙或酸性食物（如柠檬、草莓）等，以及过度饮用酒类或咖啡等刺激性饮料，可能引发口腔溃疡。

5. 压力和焦虑 长时间的精神压力、焦虑或情绪不稳定，可以影响免疫系统功能，增加口腔溃疡的风险。

口腔溃疡如何治疗

1. 大多数口腔溃疡会在一到两周内自行愈合，而不需要特殊治疗。在此期间，保持良好的口腔卫生和饮食习惯，避免刺激性食物和饮料可以加速溃疡的愈合。

2. 定期用温盐水漱口可以杀灭细菌、减少感染风险，同时保持口腔清洁。使用含有抗菌成分的口腔漱口水也有助于减轻疼痛和促进愈合。

3. 口腔溃疡药膏或凝胶可以涂抹在溃疡表面，含有防感染成分或减少炎症的药物，可以缓解疼痛并促进愈合。请按照医生或药剂师的建议正确使用。

4. 如果口腔溃疡引起明显的疼痛，可以尝试非处方的口腔麻醉剂或含有局部麻醉剂的舌下片、胶囊或口腔喷雾剂来缓解疼痛。

5. 对于严重或反复发作的口腔溃疡，口服类固醇或其他抗炎药物（如非甾体抗炎药）可能会被医生考虑，以减轻炎症并促进愈合。

6. 如果口腔溃疡感染严重，医生可能会开具口腔抗生素药物，以帮助消除感染，并加速溃疡的愈合过程。

总之，口腔溃疡常被认为是“上火”的结果，但实际上溃疡的发生原因多种多样。了解口腔溃疡的真正原因，有助于我们正确对待并应对这一问题。遵循良好的口腔卫生习惯、保持健康的生活方式、避免刺激性食物和饮料，并注意调节压力和焦虑等，都可以减少口腔溃疡的发生。

怀化市溆浦城南医院
口腔内科 刘冬梅

膝盖疼痛的类型及中医治疗方法

现如今，很多人由于长期坐姿不当、运动不足以及年龄逐渐增长等原因，膝盖疼痛已成为常见的健康问题之一。在中医骨伤领域，有许多传统的方法可以帮助缓解和治疗膝盖疼痛。与西医不同，中医骨伤注重整体平衡和治疗根本原因，而非仅仅针对症状进行对症治疗。在本文中，我们将介绍一些中医骨伤的治疗方法，帮助患者了解如何解决膝盖疼痛的问题，并改善生活质量。

膝盖疼痛的类型

1. 风湿性疼痛 风湿性疼痛是一种由湿气、寒气和风邪侵袭所引起的疼痛。患者可能会感觉到关节周围有肿胀、酸痛、僵硬等症状。中医认为，这种疼痛与体内的气血循环不畅有关。治疗方法包括按摩、针灸、艾灸、草药外敷，以及恰当的运动和生活习惯调整。

2. 损伤性疼痛 膝盖的损伤可能是由于扭伤、劳损、韧带撕裂或骨折等原因引起的。损伤性疼痛通常会导致严重的不适、肿胀和活动受限。治疗方法取决于损伤的程度，包括休息、冷热敷、

保护性包扎、物理治疗、草药外敷以及康复运动等；严重的损伤可能需要手术干预。

3. 骨质疏松相关疼痛 骨质疏松是骨骼变薄和变弱的病症，膝盖关节也可能受到影响。骨质疏松相关的膝盖疼痛通常表现为骨骼疼痛、关节不稳定和随意骨折的风险增加。治疗方法包括药物治疗、生活方式调整、针灸等综合治疗措施。关键是通过营养摄入和适度的锻炼来增加骨密度并降低骨质流失风险。

膝盖疼痛的中医治疗方法

1. 中药疗法

(1) 外敷草药：可以选用一些具有镇痛和消肿作用的中草药制成药膏或药酒，涂抹在疼痛区域。艾叶、丹参等都是常见的草药之一。

(2) 中药调理：常用中药如桂枝、熟地黄等，可根据膝盖疼痛的原因选用。但需要注意的是，选择和使用中药需要遵循医嘱，以免出现不良反应。

2. 针灸疗法

针灸疗法是中医骨伤学的重要组成部分之一。通过刺激特定的穴

位，能够改善气血循环、缓解疼痛和促进身体自愈能力。对于膝盖疼痛，一些经典的针灸穴位如合谷、阳陵泉等，被广泛应用。

3. 推拿按摩

推拿按摩也是传统中医疗法之一。通过按摩膝盖周围的肌肉和韧带，可以改善血液循环、缓解疼痛和增强关节灵活性。不过，推拿按摩需要专业人员的指导和操作。

膝盖疼痛的日常护理

合理的运动和休息结合，对于缓解膝盖疼痛也是至关重要的。中医骨伤学认为，适度的运动可以改善关节和肌肉的营养供应，提高关节的稳定性。但过度活动会加重疼痛和损伤，请根据自身情况选择适宜的运动方式和强度。

总之，中医骨伤学在解决膝盖疼痛方面提供了丰富的理论和实践经验。通过综合运用中医药、针灸、推拿按摩等治疗方法，我们可以有效地缓解膝盖疼痛，改善关节功能，并提升身体的自愈能力。

长沙市宁乡市灰汤中心卫生院
范延龄