

防病健身常揉耳

揉耳朵作为一种传统的健身方法，被认为是促进健康和预防疾病的小技巧。你可能会惊讶地发现，耳朵不仅是我们的听觉器官，还与整个身体的健康状态紧密相关。通过正确地揉耳穴位，可以刺激身体的各个系统，帮助我们提高免疫力、缓解压力和改善睡眠质量等。在本文中，我们将了解揉耳的益处以及正确的揉耳方法，帮助大家在日常生活中更好地运用这种简单易而有效的防病健身技巧。

耳朵与人体健康的关系

耳朵不仅是我们用于听觉感知的重要器官，还与人体的健康密切相关。传统医学认为，耳朵上存在多个穴位，与身体的各个器官和系统相连。通过刺激这些穴位，可以调节身体的状况，促进健康。以下是一些常见的耳穴及其对应的功能：

- 耳尖** 与眼睛、脑和头部相关，通过按摩可改善眼睛疲劳、头痛和头晕等问题。
- 耳轮** 与呼吸系统和心血管系统相关，通过按摩可促进呼吸通畅和心血管健康。
- 耳垂** 与内分泌系统相关，通过按摩可调节内分泌平衡，缓解更年期症状。



4. **耳峡** 与消化系统相关，通过按摩可促进消化功能，缓解胃肠不适。

了解耳朵与身体系统的关系，并正确地刺激耳穴，可以在很大程度上促进整体健康。

揉耳的益处

- 缓解压力和焦虑** 揉耳朵可以刺激耳轮上的穴位，有助于缓解压力和焦虑。这是因为该穴位与神经系统相关，通过按摩可以促进放松和舒缓情绪。
- 改善睡眠质量** 耳朵上的穴位与睡眠质量密切相关。定期揉耳可促进血液循环，调节身体的节律性。这有助于改善睡眠，并减轻失眠问题。
- 减轻头痛和偏头痛** 按摩耳尖和耳轮的穴位，可以缓解头痛和偏头痛。这种刺激可以促进血液流动，减轻血管收缩，从而缓解头部不适。
- 提升免疫力** 揉耳还可刺

激耳垂和耳轮的穴位，促进淋巴循环和免疫功能。通过提高免疫力，我们可以更好地抵抗疾病和感染。

揉耳方法与注意事项

- 温热耳朵** 在揉耳之前，可以用温暖的手掌轻轻摩擦双耳，以增加血液循环，放松耳部肌肉。
- 轻柔指压** 用食指和拇指或中指和拇指捏住耳朵不同的穴位，轻轻旋转或向外压迫。应该保持适度的力度，以避免过度刺激和疼痛。
- 按摩节奏** 按摩应该以柔和地节奏进行，逐渐加大力度。每个穴位可以按摩约1~2分钟，然后换到下一个穴位。可以根据自己的感觉和需要调整按摩时间。
- 频率和持续性** 建议至少每天揉耳一次，最好是早晚各一次，以保持持续的效果。在开始时，可能需要几周的时间才能感受到明显的益处。

总之，了解耳朵与人体健康的关系，正确刺激耳穴，可以缓解压力、改善睡眠，减轻头痛，并提升免疫力。但请记住，这种方法并不能代替正规的医疗治疗。保持适度运动、均衡饮食，以及定期的医学检查是维持身体健康的重要基础。

怀化博大耳鼻喉医院
中医耳鼻喉科 陈小从

癌痛患者使用止痛药物会“上瘾”吗？

疼痛是一种令人不愉快的感觉，和心率、呼吸、血压、体温一样都是生命体征。疼痛是一种疾病已成为全世界的共识。疼痛也是癌症患者最常见和难以忍受的症状之一，每9位晚期癌症患者中约有3个会出现疼痛，且约有1个为重度疼痛。下面为大家介绍癌痛及止痛药物的有关知识。

怎样根据睡眠情况判断疼痛的轻重？

- 轻度疼痛** 睡眠不受影响，有疼痛但可忍受，生活正常，可不用药物进行治疗。
- 中度疼痛** 睡眠受到影响，疼痛明显，睡眠质量不佳，要求服用镇痛药物。
- 重度疼痛** 严重影响睡眠，疼痛剧烈，无法入睡，需用镇痛药物。因此，我们需要关注和处理中、重度疼痛。

癌痛该忍受吗？

在中国传统文化里，类似“刮骨疗毒”的故事有意无意地把忍受疼痛作为正面的导向去

鼓励，实际上忍痛对患者有害无益。癌痛如果不能得到及时、有效的控制，患者往往感到极度不适，可能会引起或加重其焦虑、抑郁、乏力、失眠以及食欲减退等症状，显著影响患者的整体生活质量。因此，在癌症治疗过程中，止痛很重要。吗啡等药物是中、重度癌痛治疗的首选药物，是癌痛治疗的主力军。

吗啡等止痛药物的益处和风险

- 益处**
 - (1) 可减轻疼痛，缓解癌痛的痛苦。
 - (2) 改善睡眠质量，提高体力活动水平，恢复食欲，提高生活质量。
 - (3) 帮助患者减少焦虑、抑郁和紧张等心理问题。
 - (4) 忍受剧痛时会影响患者的其他治疗，控制疼痛可帮助患者更好地接受放疗、化疗和手术等，从而延长生存时间。
- 风险**

这类止痛药物，不同的个

体用量差异大。对患者来说，能够止住疼痛而又不上瘾的剂量才是正确的剂量。如不能正确使用或者药物使用过度，追求欣快感或逃避现实可能导致滥用。

使用吗啡等止痛药物会“上瘾”吗？

在疼痛治疗中，长期用吗啡等药物后突然停药，会出现流鼻涕、打哈欠、出汗、烦躁不安等症状。这些症状不等于成瘾，可通过慢慢减少药物的用量逐步停药，防止这些症状的出现。追求飘飘欲仙的欣快感，才是人们所说的成瘾，表现为在不能获得药物时不择手段去获取。总之，正确使用吗啡等药物是安全且有效的，不必顾虑药物成瘾。无痛的世界才是美好的世界。无痛是患者的人权，让患者达到无痛状态是医生或全社会需要努力的方向，而避免成瘾的关键是在专业医生的指导下，合理地使用药物。

湖南省益阳市康雅医院药学部
彭望

消化性溃疡的常见症状和早期信号

消化性溃疡是最常见的消化疾病之一，它会给患者的健康和生活质量带来不良影响。然而，由于其早期症状较为隐匿，许多人可能会忽视它，在疾病进展到晚期时才察觉到问题。了解和识别消化性溃疡的常见症状和早期信号十分重要，只有及早发现并采取措施，才能更好地管理和控制消化性溃疡。

消化性溃疡主要是指发生在胃十二指肠的慢性溃疡。它通常是由胃酸和蛋白酶的过度分泌以及胃黏膜的防御和修复机制的损害所引起。以下是消化性溃疡的常见症状和早期信号：

- 腹痛和消化不良感** 上腹痛是消化性溃疡最常见的症状之一。性质多为灼痛，亦可为钝痛、胀痛、剧痛或饥饿样不适感。多位于中上腹，可偏左或偏右。慢性病程可达数年至数十年，周期性发作，发作常有季节性，多在秋冬或冬春之交发病。发作时腹痛呈节律性，表现为空腹痛或午夜痛，服用抗酸药可有所缓解。

- 食欲减退和体重下降** 由于腹痛和消化不良的症状，消化性溃疡患者可能会出现食欲减退和体重下降的问题。他们可能会感到腹部胀气、饱胀和恶心，导致摄入食物减少。

- 消化道出血** 消化性溃疡可能引起消化道出血，这时，患者的大便可能呈现黑色或暗红色。患者也可能出现呕吐咖啡色液体或鲜血的情况。消化道出血是一种严重的并发症，需要立即就医，进行评估和治疗。

- 不寻常的疲劳感** 患者可能会感到疲倦和虚弱，这可能是由于腹痛和身体炎症反应引起的。消化性溃疡会对身体的正常功能产生负面影响，导致体力透支和疲劳感。

- 反酸现象** 消化性溃疡患者可能会出现胃酸反流和胸骨后烧灼感。喉咙灼热、胸口不适、胃灼热感或嗝气等症状，都可能与胃黏膜受损和胃酸反流有关。

对于许多消化性溃疡患者，他们可能会在夜间疼痛感加剧，这可能与胃酸的分泌和胃黏膜受损的时间相关。

总的来说，及早发现和识别消化性溃疡的常见症状和早期信号对于控制这一疾病至关重要。如果出现上述症状之一或多个，特别是持续存在或出现加重的情况，应及时就医，进行评估和诊断。尤其是对于有消化性溃疡家族史、吸烟、饮酒、使用非甾体抗炎药或曾接受过幽门螺杆菌感染治疗的人群，更应高度关注这些早期信号。预防和管理消化性溃疡需要良好的生活习惯和饮食习惯。规律饮食、戒烟戒酒、减压放松、合理安排工作和休息时间，有助于减少疾病的发生。

湖南省湘潭市第六人民医院
安宁疗护科 王婷