



治疗面瘫

了解一下浮针疗法

面瘫是因为面神经及面神经中枢核团损伤而导致的一种面部常见疾病。典型表现是患侧不能闭眼、患侧嘴角下垂或向健侧偏斜及患侧口角不能闭合紧密。面瘫多发于季节更替时，如秋冬、冬春交替时。

面瘫一般1个月为最佳恢复期，超过3个月后属于后遗症期，可能会遗留面肌痉挛等问题。目前的治疗方法大体分为药物治疗、理疗及康复锻炼、局部对症处理、手术治疗。

在面瘫的临床治疗中，我们发现，浮针对相关患肌介入治疗，能改善局部血液循环，加速炎症的吸收和消退，从而促进面神经恢复。具体来说，浮针治疗的不是面神经，而是面瘫发病后形成的患肌，对于以患肌问题为主的顽固性面瘫，浮针更有优势。



什么是浮针疗法

浮针是一种结合了传统针灸学和现代医学的新型物理疗法。

“浮”就是浅表的意思，具体来说，是运用一次性特制浮针针具，在局限性病灶周围或病痛局部的皮下浅筋膜层进行扫散等皮下针刺治疗。由于进针后整个针体就像浮在皮下，不深入肌层，因此得名“浮针”。同时，浮针的发明人姓符，与浮谐音，也是其得名的由来之一。

浮针疗法的特点与优势

1. 无副作用 浮针疗法仅在皮下浅筋膜层进行操作，避免了传统针刺深入多层组织可能带来的疼痛；且不使用药物，因此几乎无副作用。

2. 见效快 浮针疗法能够迅速缓解局部疼痛，改善肌肉紧张状态。

3. 适应症广 主要用于治疗筋脉不舒、气血阻滞不通所导致的颈肩腰腿疼痛，以及一些内科、妇科杂症等，具体包含以下疾病。

(1) 肌肉前病痛（由其他疾

病导致的肌肉病痛）：强直性脊柱炎、类风湿关节炎、痛风、帕金森病、面瘫、肩关节周围炎、带状疱疹后遗神经痛等。(2) 肌肉本身病痛：颈椎病、头痛、网球肘、腱鞘炎、腰椎间盘突出症、慢性膝关节痛、踝关节扭伤、足跟痛、原发性痛经、漏尿、失眠、习惯性便秘等。(3) 肌肉后病痛（肌肉紧张压迫穿行其中或其旁的神经、血管等所导致的病痛）：头晕、局部水肿、乳腺增生、黄斑变性、糖尿病足、股骨头缺血性坏死、富贵包等。

浮针治疗面瘫的流程

浮针治疗面瘫主要是通过刺激局部神经、疏通经络、改善血液循环，从而帮助面部肌肉的恢复。具体的治疗过程如下。

1. 诊断患肌 根据患者的临床表现和触摸诊断，确定主要责任患肌，如冈上肌、斜方肌、斜角肌、胸锁乳突肌、颈夹肌、头夹肌以及面部表情肌等。

2. 选择进针点 在患肌周围或邻近四肢选择适当的进针点。

3. 进针操作 使用进针器将

一次性浮针快速刺入皮下层，沿皮下水平进针。

4. 扫散手法 运针完成后，将针尖退回软管套，随后用右手食指和中指夹持针柄，以拇指为支点固定在皮肤上，食指及无名指自然放在软管座和针座上，均匀有节奏地做跷跷板样的扇形扫散。一个进针点的扫散时间大约为30秒~2分钟，频率为100次/分钟。

5. 再灌注活动 在扫散的同时，配合再灌注活动。再灌注活动是指采用适量、有针对性的外力或患者自己的力量，使患肌收缩，持续数秒后放松。这有助于改善缺血组织的循环，促进肌肉恢复。例如，对于面部患肌，可以进行咬肌的咬住牙齿、口轮匝肌的示齿、鼓嘴、眼轮匝肌的用力闭眼、额肌的上抬眉头等再灌注活动。

浮针疗法能够迅速缓解面瘫症状，如口眼歪斜、耳后穴位疼痛等，通常效果较好，尤其是对于早期面瘫及顽固性面瘫患者，更适用。

湖南妇女儿童医院疼痛科主治医师 陈乐 通讯员 杨根

常做穴位按摩改善眼疲劳

电脑、手机用多了，易出现眼睛疲劳、视物不清的情况。平时，不妨常做做穴位按摩，能有效改善情况。

1. 捏养老穴

养老穴位于前臂后区，腕背横纹上1寸，尺骨头桡侧凹陷处。有清头明目、舒筋活络的作用。

每天早晚，用指按压10~20次，坚持3个月左右，对缓解近视眼、老花眼都有好处。

2. 捏手指三穴

明眼、凤眼、大空骨是我们拇指上三个相邻接的穴位，为经外奇穴。具体来说，分别位于拇指关节的两侧及中间处。明眼穴和凤眼穴可改善急性结膜炎，还可以抑制老年性白内障。

平时眼睛容易疲劳的人，每天要刺激这三个穴位两次，以稍微感觉到疼痛程度的力气来指压即可。

3. 按攒竹穴

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处。具有疏肝、明目醒脑，改善头痛、头晕、眼睑跳动等功效。

按揉前要将手洗干净，以免眼睛感染。按揉时力度要适中，以略感酸痛为宜，以免用力太大伤及眼球。

涂雅文



时令养生

大雪时节 保暖防寒邪

中医里有“六邪”，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。大雪时节，天气寒冷，寒邪易由外而入，侵袭人的头部、肩颈、背部、脚部等处。在日常生活中，我们可采取一些防寒措施，也通过中医的方法保暖，防止寒邪侵犯身体。

生活起居保暖

保暖服饰 穿着保暖衣物，特别是棉衣、羽绒服等，可以有效抵御寒冷。此外，佩戴围巾、帽子、手套等，对保暖也有很好的效果。

晒太阳 冬日出太阳时，晒20分钟左右，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。

多运动 “动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等。

中医保暖措施

饮食调养 中医主张冬季饮食以温热为主，适当增加辛辣、滋补食物。如生姜、大蒜、红枣、羊肉等，这些食物具有温中散寒、补气养血的作用，有助于提高人体抵抗力。

中药泡脚 用具有温经散寒、活血化瘀作用的中草药煎煮后泡脚，可以促进气血运行，温暖全身。如当归、桂枝、陈皮等，每晚睡前泡脚15~20分钟。

艾灸疗法 艾灸具有温通经络、散寒止痛的作用。在冬季，可以选择一些具有保暖作用的穴位进行艾灸，如关元穴、命门穴、足三里穴等。

丁志仁

山楂食疗方三款

1. 减肥山楂甘草饮

山楂500克，干荷叶、薏苡仁各200克，甘草100克。将以上四味中药共研细末，分为10包，每日取1包以沸水冲泡，代茶饮用。能消食健脾、清热祛湿，促进脂肪代谢。

2. 降脂山楂粳米粥

山楂45克，粳米100克，白砂糖适量。将山楂煎取浓汁，去渣，与洗净的粳米同煮，粥将熟时放入白砂糖，稍煮待沸即可。可健脾胃，助消化，降血脂。

3. 化积食山楂陈皮饮

山楂15~30克，陈皮、法半夏各12克，茯苓15克，白芍10克，木香、甘草各6克。以上诸药加1000毫升水煎煮，早晚两次温服。能健脾和胃，消积导滞。

湖北老河口市付家寨中心医院 聂勇

香砂养胃丸 助你健脾养胃

有些人由于暴饮暴食、营养失调，机体呈现虚弱症状，易出现胃胀胃痛、老吐酸水的情况。对此，介绍一款常见的中成药香砂养胃丸，助你健脾养胃。

香砂养胃丸主要用于因寒湿阻滞、脾胃运化无力、消化机能减弱所致的消化不良，如食后腹胀、不思饮食、嘈杂不适、呕吐酸水、肠鸣便溏、四肢倦怠无力、气短懒言、面色萎黄等症。对于中气不运导致的胃脘满闷或泛吐酸水等症状，以及大便秘

溏时泄、肠鸣、倦怠无力的湿阻脾胃尤为适宜。香砂养胃丸可健脾理气化痰，因此，平时咳嗽痰多，伴有四肢倦怠无力、气短懒言等症状时，也可加用香砂养胃丸。

香砂养胃丸，一般每次服9克，每日2次，用温开水送服。这类患者易感到手脚冰凉，因脾胃虚寒有时易引起恶心吐酸水，这时可用姜汤送服，能加强降逆止呕的功效。

江苏省连云港市岗埠中医院 主任医师 李德志