

# 点揉这些穴位缓解失眠



昨天是世界睡眠日,不少医院都开展了与睡眠有关的义诊宣教,你在这些活动中都学到了什么?古人有“不觅仙方觅睡方”之说,所以善养生者,必须要保证睡眠质量。需要注意的是,造成你睡不好的原因有很多,首先要明确诊断,以排除一些器质性疾病,比如脑、心血管疾病。如果已经出现了睡眠问题,那自己能在家做哪些功课来缓解?南京市中医院推拿科周伟医生将为大家支招。

失眠伴有头晕、头痛者: 仰卧或坐着,右中指点揉印堂穴(位于两眉中点处)。后用两食、中、无名指自前额中点处向两侧太阳穴分抹,并用两中指点揉两太阳穴3—5分钟,以有酸胀感为度;两手五指稍分开,自太阳穴处向率谷穴(耳尖直上1寸处)至两风池穴(相当于后发际角凹陷处,左右各一)进行梳推,并用两中指点揉两率谷穴、风池穴5—10分钟;用右手中指点揉百会穴(位于头顶,两耳尖连线中点处)风府穴(两风池穴连线中点处)1—3分钟,力量不宜太重。胃肠不适影响睡眠质量者:中医说“胃不和,则卧不安”,所以晚餐少吃容易让胃不安稳的食物,比如大豆等产

气食物、辛辣刺激之物,也不要暴饮暴食,以免就寝时肠胃还在透支工作。 仰卧或坐着,双手掌重叠,以神阙穴(肚脐)为圆心顺时针自内向外掌推腹部,以局部感觉温热为度;右手食、中、无名指并拢、稍弯曲,以中指指尖用力点揉腹部诸穴5—10分钟;两拇指稍用力点揉三里穴,你可以这样找到它——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,从这个位置向下四横指处差不多就是足三里。足三里穴为治疗胃肠、消化系统的经验要穴。 彻夜无眠、全身乏力者: 俯卧位,请家人用右手掌心、掌根在脊柱部自上而下稍用

力揉推脊柱,以局部皮肤温热为度,可先涂少许粉或油剂,以免擦破皮肤。脊柱及其两侧0.5寸、1.5寸、3寸处为人体督脉、华佗夹脊、膀胱经所在,具有调节免疫力、强壮作用。此外,还可左手握住脚踝部,右手掌心擦足底部至局部微烫。并点揉涌泉穴(足底部前三分之一凹陷处),左右交替进行1—3分钟。足部被中医认为是人体的根,很多重要的经络起止都在此,所以才有了“热水洗脚胜吃补药”等经验之谈。睡眠不好的人不妨在临睡前用热水浴足5—10分钟,同时适当按揉相关穴位,会使热气顺着经络上行,起到更好的效果。 快报记者 李鑫芳



高淳读者问: 我去年刚结婚,性生活时间很短,一开始以为是紧张的缘故,但是到现在还是这样,我这是早泄吗?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜: 不知您所说的时间很短是几分钟,目前医学上把男性性生活时在1—2分钟内射精称为早泄。临床上早泄分为精神性和器质性的,不同的病因的治疗方法也不同。建议您尽快到专科医院进行检查治疗,若是神经敏感型的早泄,我院全国首创了手术疗法——“阴茎敏感神经降低术”,术后,可显著提高患者性生活质量。

泰州读者问: 我的情况是小便的次数多且尿不尽,很影响工作。在当地医院检查肾脏和血都正常,不知是不是前列腺有问题?

南京建国男科医院主任医师程双管: 从您的症状看,提示很可能与前列腺炎有关。前列腺炎在排尿方面的临床表现为尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿滴白等,前列腺炎久治不愈可引泌尿感染、性功能障碍、不育等。建议您尽快到专科医院就诊,查明病因,针对性治疗。男科前沿“太空光动力三维聚焦治疗系统”正在我院临床展开服务,该技术可使药物直达病灶,杀灭病菌,达到标本兼治。

连云港读者问: 我今年都26岁了,但我的生殖器很小,疲软状态下只有2—3厘米,勃起也只有7厘米,我很想延长。请问专家,该怎么办?

南京建国男科医院主任医师郑世广: 阴茎短小目前主要采用手术治疗,由于阴茎体在耻骨以内还有相当长部分没有暴露,因此,通过手术使没有暴露部分的阴茎暴露出来,就达到增长的目的。“韩式阴茎延长术”是目前有效的治疗方法,属我院成熟手术项目之一,术后2—3个月后即可正常进行性生活。



净;百合、红枣和生姜分别用清水洗干净;红枣去核;生姜去皮,切两片。瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,放入百合、红枣、白果和生姜片,改用中火煲百合至将熟,加入牛肉,继续煲至牛肉熟,即可放入盐少许,盛出即食。有补血养阴,滋润养颜,润肺益气,止咳,湿精的功效。 4. 大枣粥:取粳米60克、大枣10枚,将大枣加入粳米中,煮至粥烂枣熟即可。大枣中含有丰富的维生素E,常吃大枣粥,可使人面色红润,神采焕发。 江苏省人民医院针灸科 陶文剑

## 宫外孕高发也有人因素

春节后的这个月异位妊娠高发,南京市妇幼保健院平均每周都要收25例病人,夜间大出血急诊来院送手术室抢救的不在少数。据统计,一般大节假日过后一个月左右宫外孕患者都会增多,比平日多10%。

### 人为因素让宫外孕增加

据该病区妇科沈宇飞主任医师介绍,以往人们认为宫外孕“不可预测”,实际上很多时候是“人为”造成的,不被人们重视成了“杀手”,沈宇飞主任说。随着患者年龄普遍年轻化,年轻人性生活

史较之前更为“开始得早”,而且更“开放”。后果就是怀孕率增加,人流率增多,造成潜在的内部感染增加宫外孕的几率。再加上节假日里年轻人喜庆气氛浓厚,饮酒过量,不注意避孕,导致精子活力下降也会导致异位妊娠。

沈宇飞介绍,有部分高龄产妇可能会因为“坚持保胎”而延误宫外孕抢救的最佳时机。因为宫外孕在未发生破裂前往往“没有什么突出症状”,患者一般都没有明显的自觉症状或仅有轻微腹痛,少量阴道流血等,不被重视,有的患者好不容易怀上孩子,

当出现流血、腹痛等不良反应后,自以为是动了胎气仍然安心养胎,不愿意去医院检查,甚至检查完还不相信结论不肯放弃胎儿,这样就可能造成宫外孕,抢救不及时而威胁生命。

### 高危人群应该及早检查

有研究发现,患慢性盆腔炎、输卵管炎的女性,阑尾炎穿孔的女性,有过宫外孕的女性,做过人工流产的女性,有性病史或不洁性交所的女性,都是宫外孕的高危患者。 沈宇飞解释,有宫外孕史者

确实更容易再次得宫外孕,因为宫外孕的发生绝大多数是因为输卵管不通,而且往往是因为炎症所导致,因此未患病一侧的输卵管往往也存在炎症,也有发生宫外孕的可能。患病一侧输卵管的问题仍可能存在,仍有发生宫外孕的可能。所以要及时防范,如再次怀孕之后通过做B超检查,证实孕囊是否在宫内。最后,沈主任提醒广大年轻人应做好避孕,反复人流对身体伤害很大,要对自己负责。出现问题及时就医。 通讯员 王莹 王彦博 快报记者 金宁

## 食疗古方 解决老便秘

便秘堵塞肠道,毒素侵害全身,诱发、加重老年慢性病。大黄、番泻叶等泻药损害肠道神经,易导致黑肠病变。泻药伤身,便秘烦人,怎么办?

当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,泻药伤身,御医不敢滥用。一老丈闻之欣然开方,嘱小和尚制成一碗香喷喷的药膳粥。皇帝食之,隔日如厕大呼畅快,遂龙颜大悦,御赐此方“御膳通”。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究科学调配,最终确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。经国家批准在北京生产,品名“御膳通胶囊”。 专家评价御膳通四大特色:1、高

效:服用后次日清晨,即可正常自然通便。2、清宿便毒便:大量多种膳食纤维簇群洗刷肠壁、增强肠蠕动,吸油降脂清除宿便。3、调理肠道:一周后可每天清晨一次规律性排便,服用量越来越少,通便效果越来越好,逐步恢复肠道自主排便功能。4、安全:绝不含有任何泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

老便秘体会:便秘烦恼心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐服一粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!效果确实经得起检验。

经销地址:南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼 咨询电话:025-57716276

## 春季巧吃帮你美容

中医认为面色与脾脏相关,如青春痘、粉刺是由于脾虚湿热偏盛;蝴蝶斑是肝郁脾虚所致;面黄无光泽是脾虚气血不能上承的表现。春天万物生发,人体的脾功能也随之旺盛。因此,春季养颜以健脾理气或舒肝健脾、活血通络的食疗最佳。下面是几款养颜的食疗方。

1. 燕窝冰糖粥:燕窝有润泽皮肤、补血养颜之功。取燕窝3克,冰糖适量,煮至粥状即可食用。若再加入5克甜杏仁同煮,其美容效果更好。

2. 龙莲鸡蛋汤:龙眼肉15克,莲子肉50克,鸡蛋两只、

生姜两片、枣四枚、盐少许。将鸡蛋隔水煮熟,去壳,用清水冲洗干净;龙眼肉、莲子肉、生姜、枣分别用清水洗干净;莲子肉去心,保留红棕色莲子衣;生姜去皮,切两片;枣去核。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上材料,改用中火煲两小时左右,加入盐少许,即可食用。可宁心安神,养血润肤。

3. 百合红枣银杏羹:百合50克,红枣10枚,白果50克,牛肉300克,生姜两片,盐少许。将新鲜牛肉用滚水洗干净之后,切薄片;白果去壳,用水浸去外层薄膜,再用清水洗

净;百合、红枣和生姜分别用清水洗干净;红枣去核;生姜去皮,切两片。瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,放入百合、红枣、白果和生姜片,改用中火煲百合至将熟,加入牛肉,继续煲至牛肉熟,即可放入盐少许,盛出即食。有补血养阴,滋润养颜,润肺益气,止咳,湿精的功效。

4. 大枣粥:取粳米60克、大枣10枚,将大枣加入粳米中,煮至粥烂枣熟即可。大枣中含有丰富的维生素E,常吃大枣粥,可使人面色红润,神采焕发。 江苏省人民医院针灸科 陶文剑

## 第三代场效消融技术 —— 前列腺疾病非手术治疗的首选途径

位于和燕路东井亭、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,在我省率先引进国际医学新技术——第三代前列腺场效消融技术,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

场效消融技术是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已成为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家有关部门的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大型综合医院推广使用结果

表明,该技术确实适用于各种急性慢性前列腺炎和前列腺增生。

场效消融技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用不衰的高能聚焦这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

场效消融技术医学成果:(1)准确直达病灶消除慢性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化成生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生

腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺残坏部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸胀、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20—80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线 025-85551386,85551626 咨询,也可登录 www.wjnjy.com 在线咨询。直接上三楼泌尿科就诊,免专家挂号费。节假日不休

## 难言之隐三年未解 西安患者打“飞的”来宁治病

困扰自己三年的难言之隐一直没有解决,40岁的龚先生专程从西安坐飞机到南京治病,术后一个月检查各项指标显示其术后恢复良好。像龚先生这样打“飞的”来看病的在南京建国男科医院早已不是第一例。这些患者中不少人是冲着医院针对早泄首创的专业技术。

龚先生在网看到不少人在讨论“阴茎敏感神经降低术”这样一个手术,他一直比较犹豫,担心这个技术不成熟。“后来我查了些资料,说南京建国男科已实施了三万余例,相信技术上应该没问题。而且这个手术还推向了台湾,要是真没效果,也不会有这样的影响力。”

接诊龚先生的是宋永胜主任,宋主任建议其做阴茎背神经敏感度测定及相关检查,确诊是原发性早泄还是继发性早泄。后经检查,龚先生被确诊为原发性早泄,即神经敏感型早泄。拿到检查结果,宋主任又严格筛查了病人的各项手术指征,为其制订适合的“阴茎敏感神经降低术”治疗方案,适当阻断敏感神经。龚先生觉得这次检查流程比以往任何一次都规范,所以欣然接受了手术。“手术非常成功,我也没想到多年的难题在南京很快就解决了。而且这里治疗随治随走,经过短时间的休息,就可以回家。”龚先生说,这一点也让他非常满意。