



春季万物复苏,但由于气温乍暖还寒这一特点,春季也成为人们最容易生病的季节。中老年朋友此时如何保健?江苏省中医院针灸科主任中医师孙建华认为,春天保健的方法多种多样,比如灸疗就是不错的选择,它能够起到温阳补气、温经散寒的作用,从而提高机体的抗寒和抗病能力,提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力,还具有针对痛症的治疗作用。

现代快报记者 张弛

温经散寒,春天保健从艾灸开始

居家艾灸要熟悉穴位掌握好方法

艾灸可调节老年人痛症

忽冷忽热,中老年人的关节很快就会有不快感,原有的颈肩腰腿痛会发作。专家表示,灸法治疗的主要作用在温经散寒,适用于风寒湿引起的痛症以及虚寒导致的各种疾病,如慢性腰肌劳损的患者伴有腰冷、四肢不温的症状,就适合用艾灸治疗。此类患者在家里治疗的时候,可以直接灸腰部疼痛的部位,治疗时间在30分钟左右。

此外,在春天巧妙地使用艾灸的方法,也可以有效地防治其他疾

病。有慢性腹泻伴有畏寒、腰膝酸软的患者,可以艾灸肚脐周围进行治疗;有痛经伴有月经量少、色淡、怕冷的女性,也可以灸小腹部位来改善痛经症状;有一些膝关节疼痛、遇到天气变化就加重的患者也可以使用这个方法,直接灸膝盖疼痛的部位即可。但是,患者在家自行艾灸治疗之前,建议先询问中医师。如遇到疼痛剧烈、症状紧急的情况,还是建议到医院进行正规治疗。

艾灸治感冒初期效果好

使用艾灸治疗感冒初期是一种非常经济有效的方法,熟练使用艾灸的市民甚至可以在家独立完成治疗。方法是:灸大椎穴主治发热、感冒、急慢性支气管炎等引起的四肢发凉、肩背冷痛、身体虚弱等;灸合谷穴(俗称虎口)主治鼻塞、流鼻涕,左鼻塞则灸右合谷,右鼻塞则灸左合谷,每次灸5分钟即可;灸风池穴主治头痛、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛、落枕、失眠等;灸风府穴主治头痛、眩晕、项强等头颈病症。

不过,专家也指出,由于艾

灸以火熏灸,应注意避免皮肤烫伤,还有些情况不宜施灸。第一,凡暴露在外的部位,如颜面,不要直接灸,以防形成瘢痕,影响美观。皮薄、肌少、筋肉结聚处,妊娠期妇女的腰骶部、下腹部等不要施灸。第二,关节部位不要直接灸。第三,大血管处、心脏部位不要灸,眼球属颜面部也不要灸。第四,极度疲劳、过饥过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳也忌灸。第五,某些传染病、高热、昏迷、抽风期间,或身体极度衰竭以及没有自制能力期间都忌灸。



导医短信

中医粉丝会“导医短信”开通啦

拨打热线400-117-5180 留下你的问题

由于版面有限,“导医短信”栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问,欢迎加入现代快报中医粉丝会QQ群(324991352),我们将不定期组织专家在线答疑。不方便上网的读者,也可通过会员热线400-117-5180提问。

右侧侧脑室稍大咋回事

我母亲53岁,前段时间经常头痛,有时还会头晕。无其他疾病,只是血压有点高。去做螺旋CT,报告显示:各层面脑实质未见明显异常密度区,右侧侧脑室稍大。中线结构居中。老家的医生没说要治疗。但我妈担心是老年痴呆。请问右侧侧脑室稍大是怎么回事?我妈还需做哪些检查?

南京市中医院脑病科徐耀敏副主任医师:根据读者描述,右侧侧脑室稍大一般和老年痴呆关系不大,不知之前是否有脑出血的病史,这个可能也会导致一侧脑室稍大。引起头痛、头晕的原因有很多,比如血压高、血脂高、血管有斑块、颈椎引起的头部供血不足等都是诱因,建议患者可以做血流检测。专家门诊时间:周二上午。

菊花茶清肝火,不清胃火

我今年54岁,有高血压,一直在吃药,有时压差还比较大。我的困扰是,鼻子特别是鼻尖经常会上火红肿,嘴角也容易上火长包,有时烂得都张不开嘴,严重的时候嗓子都会哑,喝菊花茶也没用。这种情况一年四季都有。请问医生,这些症状是否是血压高引起的?为什么会持续上火?

南京明基医院中医科尤虎医师:高血压是肝火旺的表现,而从表现来看持续上火是体内胃火较旺,和饮食有关,要尽量避免食用辛辣、油腻的食物。一般湿热性体质和肠胃热的人容易鼻子上火红肿。菊花茶是清肝火的,不清胃火,因此不对症下药效果不大。对于经常持续上火,建议食用中药调理。专家门诊时间:周一上午、周三下午。

神经性耳聋咋治疗

我爹今年57岁,去年我就感觉他有点听力下降。前几天他洗头后擦耳朵,无意发现一只耳朵听不见了。去医院检查,医生说是神经性耳聋,并且耳膜上有淤血。高压氧舱有治愈可能,但是他是高血压,有风险。请问,还有其他办法吗?

江苏省中西医结合医院耳鼻喉科主任医师程向荣:对于您父亲的病情我有以下几点建议:1.控制血压是首要任务,但是神经性耳聋是难以治愈的。2.可以服用神经营养药物和扩张血管的药物进行治疗,以缓解病情进一步发展。3.耳膜有淤血时不宜做高压氧舱治疗,不排除有炎症,如果做会引起耳部不适。专家门诊时间:周一全天。

通讯员 罗鑫 李娜 钱文娟 现代快报记者 李鑫芳

活动预告

中医粉丝会 首场线下活动3月25日出炉

心血管名中医现场答疑,快来报名预约座位

亲们注意啦,中医粉丝会的首场名医见面会将在3月25日跟大家见面。这也是继妇科名中医在线答疑后中医粉丝会的首场线下活动。综合会员的建议以及当下最突出的健康热点,首场活动的主题与心血管疾病有关。届时,江苏省第二中医院主任中医师陈守宏教授将受邀出席,现场为大家答疑。由于场地座位有限,有需要的亲们,现在就可以报名(报名热线400-117-5180)预约座位了。

在中医粉丝会的QQ群里,近期有不少会员跟管理员留言,建议

举办心脑血管疾病的专场活动。“心血管病每年有两个发病高峰期,一是11月至第二年的1月,二是每年的3~4月。这两个高峰期是由于季节转换、冷空气活动频繁而造成的。现在正是第二个高峰期。所以这次线下活动最好跟心血管疾病有关。”62岁的袁先生既是老病号又是养生达人,结合自己多年来的经验,他提出了这样的建议,“我有高血压和冠心病,平时收集了不少养生偏方,但不知道科学不,所以也希望能有专家现场帮我点评一下。”

会员招募

中医粉丝会会员火热招募中

入会有好礼,快打会员热线400-117-5180加入



电子艾灸仪

你是中医的铁杆粉丝?你是深藏不露的养生达人?你在求医路上常遇难题?那不要犹豫了,快加入现代快报中医粉丝会吧!在这里,你可以找到志同道合的朋友,见到一号难求的名医,参与形式多样的中医主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

入会就有机会获电子艾灸仪

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,

相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。另外,报名入会,还有机会获得中药配方明目贴1盒(2g×16片),养生杂志一份。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

成为会员,活动精彩任你选

成为中医粉丝会的会员后,你还能参与形式多样的主题活动:1.中医名家见面会;2.中药材采摘鉴别;3.与中医一起,品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.思想碰撞,中西医交流沙龙;6.健康养生行。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。

活动信息

主题:中医粉丝会名医见面会之心血管病专场

专家:陈守宏 江苏省第二中医院主任中医师,教授,心血管硕士。擅长中西医结合诊治冠心病、高血压、心律失常及心力衰竭等各种心血管疾病,熟练应用起搏器植入、心律失常射频消融术及冠心病介入诊疗技术。

时间:3月25日上午9:30~11:00

电话报名:400-117-5180

提醒:由于座位有限,参与现场活动请务必拨打400-117-5180电话预约。