

失眠眩晕,耳朵上压颗豆就好

“寻找最中医”直播耳部保健操,一起学起来



耳穴压豆

日常生活中,因为压力和不良的生活习惯,越来越多人被失眠困扰。1月9日,在南京阅江楼社区卫生服务中心,“寻找最中医”活动找到治失眠的好办法,为公众直播“耳穴压豆”。现场更有专家辨证施治,看看你是属于哪一种失眠。

见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻/文 牛华新/摄



扫码看直播回放



视觉中国 供图

现场

压豆能治失眠

耳穴压豆是什么神秘操作?该中心中医科副主任中医师张沛桃告诉记者,耳穴指的是耳朵上的穴位,压豆则是在耳朵上贴豆,用手在穴位上施压,患者的耳朵感到酸麻胀或发热,就起到治疗作用了。

小小的耳朵上,穴位居然有近百个。张沛桃介绍,“耳朵就是人体的一个缩影,耳朵中间下凹部位的穴位有‘心’‘肺’‘胃’等。”他表示,耳朵与脏腑经络有着密切的关系,各脏腑组织在耳廓均有相应的反应区(耳穴)。刺激耳穴,对相应的脏腑有一定的调治作用。

张沛桃拿出一块手掌大小的透明板,上面贴着60颗小豆豆。他介绍,这些豆是外用中药,叫王不留行籽,医生用脱敏胶布将豆固定在患者的耳穴上,患者每天规律按压,刺激脏腑、调节阴阳,起到治疗疾病的作用,压豆治失眠、眩晕的效果最好。

失眠不仅仅是睡不着

张沛桃用镊子取下一颗豆,贴在了赵女士的耳穴“胃”上,按揉起来。赵女士忍不住闭着眼睛轻吸了一口气,她笑着说,有种被人拎耳朵的感觉,有一点点疼。

张沛桃解释,疼痛是来自穴位的反应。虽然耳穴压豆是一种无创伤治疗,但是淤阻不通,不通则痛,所以在按压下患者的耳部会产生轻微的酸痛、胀痛感。“耳豆”贴好后,患者回去自己揉耳朵,揉到微微发热发红就可以了,一天揉3-4次,3-5天后进行复诊。

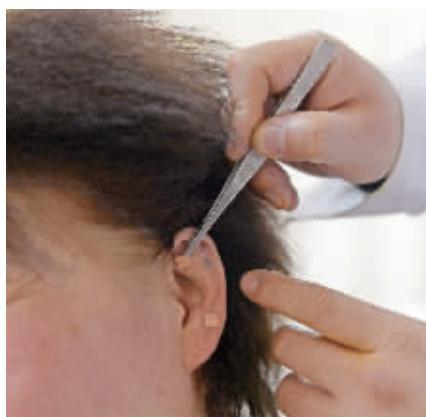
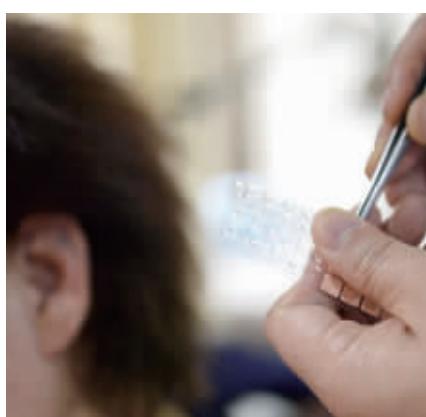
已经第三次来治疗的赵女士告诉记者,自己两三年前开始失眠,一个晚上断断续续最多睡四五个小时,脸上长斑,记忆力减退得厉害。工作也受影响,领导说的话,她转身就忘记了。买个菜也不记得花了多少钱、钱包还剩多少钱。为此,她总是偷偷地抹眼泪。后来,她还出现了耳鸣、眩晕的状况。

张沛桃介绍,失眠的人不仅仅是睡不着,通常还会伴有头疼、眩晕、健忘等症状,每次治疗,他会针对患者较为严重的症状来选取穴位进行压豆,比如赵女士这样的失眠患者,之前解决了由于失眠引起的健忘,现在正在治疗眩晕问题。

老人失眠多年

70岁的刘奶奶从20多岁时开始失眠,每天只能睡三个小时,有一点动静就醒。到了50岁时白发已比同龄人多出很多。普通安眠药对她也起不了作用,晚上睡不着,就起来做家务,对她而言,睡不着躺在床上更煎熬。

刘奶奶是张沛桃的老患者,因为腰腿疼常来扎针,聊天时说出了自己的失眠遭遇,在张沛桃的建议下,她抱着随便治一治的态度,尝试了耳穴压豆。坚持了一个月后,刘奶奶激动地表示,真的没想到,自己可以一晚上睡5个小时。



医生用脱敏胶布将豆固定在患者的耳穴上



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

你属于哪一类失眠?

不管是学生还是上班族,总有人抱怨自己没睡好,这算失眠吗?张沛桃告诉记者,从中医的角度说,失眠是指对自己睡眠的时间和质量感到不满足,而且第二天的状态也因此受到了影响。他提醒,不同的年龄段,睡眠时间会有所不同,青少年8-10小时,成年人7-8小时,65岁以上老年人5-7小时。而且失眠也分不同类型,所以治疗时除了选取皮质下、神门、心、枕四个失眠主穴,还要根据不同症状加上配穴。

●●●心烦

这类失眠患者属于阴虚火旺型,主要表现为心烦不寐、心悸不安、头晕、耳鸣、健忘、腰膝酸软;男子滑精阳痿,女子月经不调,手足心发热,盗汗,口渴,咽干,或口舌糜烂、舌质红,少苔,脉细数。可以加上配穴交感、肾、内分泌来滋阴清心,养脑安神。

●●●胃不好

学一学耳部保健操

张沛桃介绍,自己按摩耳朵对身体也有益处,系统的耳部保健操可以促进耳部精气血的循环,对失眠、头痛、眩晕、偏头痛的患者都很有效果,没有这些症状的人群,早晚做一套,也能提高睡眠质量,加强身体素质。

1.按摩双耳根

伸出双手手掌,食指中指分开,向上夹住整个耳朵,然后上下搓揉,搓揉的过程中,中指按压耳屏,食指按压耳根,重复8次左右,直到耳部感到发热。

2.提拉耳尖

用大拇指和食指,往上提拉耳朵尖,同时注意用大拇指的指腹轻刮耳尖内的三角窝,一边提一边刮,重复7-8次,出现微微酸胀的感觉,效果就达到了。

3.拉耳廓

用拇指和食指捏住耳朵中间下凹的部位,横向往外拉,同时食指指腹也要有刮的动作,重复7-8次。张沛桃介绍,耳朵中下凹部位的穴位有胃和肝,

胃不好的人,也可能出现失眠的症状。主要表现为胸闷、嗳气,脘腹不适,恶心呕吐,大便不爽,腹痛,舌苔黄腻或黄燥。可以加上脾、胃、肝、大肠来和胃健脾,化滞安神。

●●●身体虚

心脾两虚的失眠患者,症状最明显。表现为不易入睡,或睡中梦多,易醒再难入睡,兼见心悸健忘,头晕目眩,肢倦神疲,饮食无味,面色少华,舌质淡,苔薄白。可以加上脾、胃、小肠来补益心脾,养血安神。

●●●胆子小

平日里遇事易惊的失眠患者,属于心胆气虚型,表现为不寐多梦,易于惊醒,胆怯心悸,遇事善惊,气短倦怠,小便清长,舌淡。可以加上交感、胆、肾来益气镇惊,安神定志。

4.刮耳廓

用食指按住耳洞,从耳洞开始用指腹按压,沿着耳甲腔的底部,顺时针经过耳轮脚到顶端,再往下回到外耳道。这样划一圈,回到原点,重复7-8次。

5.按摩耳垂

用双手大拇指和食指捏住耳垂,进行按摩揉搓,直至耳垂发热。

6.划耳沟

双手手掌将耳朵往前翻,压住耳朵,耳朵背面有一个沟壑,就是降压沟,用食指和中指沿着降压沟轮流滑下来,两边同时做,除了低血压病人,大部分人都适用,重复7-8次。

7.整体按摩

用双手大拇指的指腹沿着整个耳周,对耳朵进行整体按摩。