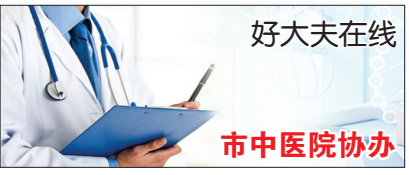
贴一贴 按一按

耳朵虽小 亦能治病



■本报记者 张美琴
■本报通讯员 郑丹红

身体各部位在耳朵上的对应区域

38岁的张小姐(化名)近年来睡眠很不好,失眠、多梦,精神变得越来越差,寻求过很多种办法,但都未能改善。后来,经朋友推荐,她来到市中医院治未病科尝试了一次耳穴压豆,没想到当天晚上就睡了一个好觉。

“真的太神奇了!对我来说,耳穴压豆的效果简直是立竿见影。”张小姐开心地说。

尝试了两次耳穴压豆后,张小姐觉得睡眠好了很多,中间就偷懒“空窗”了一段时间,结果失眠又开始了,于是,她听从医生建议,决定坚持治疗一个疗程。

“对于治疗失眠来说,耳穴压豆贴一次就有明显好转的,只是一种短暂性应激反应,还需要持续治疗。我们建议一个疗程要贴8-10次,每周贴1-2次。”市中医院治未病科主管护师沈梁娣说。

据了解,耳穴压豆是中医耳穴疗法中应用最广的治疗方法,即是用胶布将药豆(一般选用王不留行籽,因其具有活血通经作用,而且大小与形状方便按压耳穴)准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,以达到治疗目的,与针灸按摩有相似之处。除了耳穴压豆,中医耳穴疗法还包括耳部刮痧、耳部按摩等。

中医耳穴疗法源于中医的全息理论。中医认为,任何一个局部都包含着整体的全部信息,人体的耳朵、手掌、足底、背部都有身体的全息反射区,而耳朵在胚胎发育过程中是最后形成的,携带的信息最全,是整个身体最完整的一个全息元,能更全面地反映全身的状况。耳朵的形状就是一个倒立的胚胎,是胎儿在母体中的形态,它的不同区域对应人体不同的部位。

沈梁娣介绍,目前,我国通用的标准耳穴达到93个穴位,与全身血脉相连,如果身体出现问题,在耳朵上的对应区域就可能表现出异常。比如,颈椎、腰椎有问题的人,耳朵上的颈椎、腰椎对应区就可能出现结节、疙瘩、脱屑等问题;经常受失眠问题困扰的人,耳朵上的神门穴就会有压痛感;心火偏旺、脾胃不好的人,耳朵对应的心区会有发红和压痛感,脾胃区阳性刺激点也会较为敏感等。而刺激这些相应的反应点及穴位,就可起到防病治病的作用。

“中医耳穴疗法具有操作简单方便、不受场地和环境的限制、几乎没有毒副作用和不良反应、大人小孩都适用的优势,而且它可以调理全身脏腑气血,调节阴阳平衡。”沈梁娣告诉记者,在临床上,耳穴压豆对治疗失眠、耳鸣、脾胃虚弱和调理亚健康状态有明显效果,耳部刮痧主要对耳鸣、耳聋、颈椎不适的配合治疗效果更佳,耳部按摩如果能每天坚持,可以达到养生保健的作用。“以前,中医耳穴疗法通常只用其中一种方法进行单独治疗,现在则经常采用联合疗法,即耳穴压豆会结合耳部刮痧和耳部按摩进行治疗,或者配合中药贴敷进行治疗,不但治疗范围更广,疗效也更佳。”

在三种常用的中医耳穴疗法中,耳穴压豆和耳部刮痧因为取穴的专业性较强,需由经过专业培训的医护人员操作,而耳部按摩则可在日常生活中进行。沈梁娣介绍,耳穴压豆在精准取穴后,需适当进行按压。在临床上,按压的手法非常讲究,主要分补法与泄法两种,一般来说,心脾两虚者采用补法,肝火旺者采用泄法。补法一般用指尖一点一松、间断地以每次0.5秒的速度按压20-30次结束;泄法则是一次按压20秒、一个穴位按5次。耳穴压豆每次贴压后可保持3-7天,一天需按压4-5回。

“由于大部分人的体质是以虚症为主,因此临床上大多数患者的耳穴压豆按压采用补法,患者回家自行按压必须遵医嘱进行。”沈梁娣提醒,此外,孕妇、严重心肾功能不全、耳部皮肤有溃损(比如炎症、冻疮等)的人群,不适宜采用耳穴压豆和耳部刮痧。

对于不熟悉耳穴位置的人来说,耳部按摩是一种非常适宜的中医耳穴疗法,只要坚持每天按摩耳部,也可以达到养生保健的效果。市中医院曾专门拍摄过一个《耳穴按摩操》的科普视频,简单易懂。

据了解,通用的耳部按摩三步曲,主要包括“捏、搓、拉”三步:①捏 按照从上到下的顺序,轻轻捏一捏耳朵的每个区域,捏揉出温暖舒适的感觉。②搓 双手拇指食指中指捏住耳朵外侧,轻轻揉搓,一边揉搓,一边轻轻地向外拉。③拉 在捏住耳朵的基础上,再轻轻向外拉扯,然后松手。

沈梁娣提醒,在做耳部按摩之前,要剪平指甲,避免划破耳部皮肤;按摩手法要轻重适宜,不宜太过用力;皮肤有破损、湿疹等不宜按摩;不宜在睡前1小时按摩。

寒冬易发肩周炎

教你8招给肩膀“解冻”

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,这很可能是肩周炎犯了。作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

别以为肩周炎是老年病,除了中老年人,长期伏案的上班族、肩部受过伤者、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。下面我们来看看如何给肩膀“解冻”吧!

①热敷疗法,温暖舒适

◇姜渣热敷法 可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15-20分钟,每日1-2次。

◇醋热敷法 取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边倒入盐内。醋放完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15-20分钟,每日1-2次。

◇热水袋热敷法 将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15-20分钟,每日1-2次。

热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

②药物辅助,消炎止痛

局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,用以缓解疼痛和炎症。

③按摩推拿,舒筋活络

通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。

④中药调养,内外兼修

中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。

⑤穿戴保暖,抵御风寒

冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。在室内时,也应避免肩部长时间暴露在寒冷环境中。

⑥适度运动,增强体质

适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。

⑦物理疗法,科技助力

如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛,但要在专业医生的指导下进行。

⑧肌肉训练,关节锻炼

通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

本版部分稿件摘自人民网
图片由本报记者提供