

头上好多脓包,枕巾上都是血迹

睡前泡脚搓脚心,引火下行可调理

□记者 柴婧 通讯员 王小燕



■漫谈艾灸

夏季艾灸 注意防上火

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

■受访专家

张少伟 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师

“夏季艾灸除了防烫伤,还需要注意什么?”日前,57岁的王女士打来电话咨询,她经常看《漫谈艾灸》这个栏目,也是刚入门的艾灸爱好者,希望能得到专业医生的指导。

对此,张少伟表示,夏季阳气最盛,加上艾灸的温阳功能,此时艾灸确实能起到通经络、通气血、调阴阳、调五脏的效果,但是,艾灸一定要有度。

针对夏季艾灸,张少伟提醒大家要注意几点:第一,不要长时间艾灸,最好艾灸两三天歇一歇,以免上火,一旦出现口干、眼红、眼涩、鼻干、难以入睡等症状,一定要暂停艾灸;第二,不要在过饱、过饿、过度劳累的情况下艾灸;第三,不要在有创面的地方长时间、近距离艾灸。

最后,张少伟强调,艾灸后最好饮用温开水,避免饮用凉水。

1 提醒:查一查病因,先排除糖尿病

小婧:一想到枕巾上都是血迹,还开始脱发,我就觉得挺吓人的。

邢国红:哈哈,估计不会是你想象中那种大片的血迹,不要自己吓自己呀!另外,这种脓包一般不会导致脱发,刘先生需要找医生看一看。

小婧:长脓包是因为上火吗?

邢国红:病因其实挺多的,我的建议

是先排除糖尿病。

小婧:血糖高头上会长脓包?

邢国红:不少糖尿病患者会有这样的症状。另外,我觉得比较重要的是饮食习惯。这一类患者平时多喜欢吃生冷、油腻、辛辣的食物,如果排除了糖尿病,我建议他们从改变生活习惯开始调理。

2 病理:患者多是热性体质,需要对证治疗

小婧:这么说,您在这方面还挺有经验的。

邢国红:对呀,这种患者在临床上不算少见,尤其是男性患者,还挺多的。

小婧:这病还分男女吗?

邢国红:也不是,女性患者也有,但是比较少。主要原因是,这类患者多为热性体质,也就是体内有热毒。一般来说,如果患者有肺热胃火的实火,容易出现口臭、口干、眼红、鼻干冒火等症状,需要疏风解

毒、活血凉血,可以服用人参败毒散加减、荆防败毒散加减、五味消毒饮加减等;如果患者阴虚火旺,容易反复出现口腔溃疡、耳鸣、耳疼等症状,需要补肾阴,可以服用引火汤加减,如果此时患者服用三黄片、黄连上清丸,可能加重病情。

小婧:也就是说,治疗一定要对证,不能一有上火症状就吃泻火药,对吗?

邢国红:没错,如果脓包已经出现了,也可以用红霉素软膏、百多邦等涂抹一下。

3 调理:睡前泡脚搓脚心,引火下行

邢国红:其实,还有一些中医外用方法适用于热性体质者。

小婧:您赶紧说说呗!

邢国红:比如每晚睡前泡脚,搓搓脚心,就能引火下行。此外,还可以在药店买一些吴茱萸磨成粉末,用米醋调制后敷在脚心,也能引火下行。

小婧:这些方法真不错,我觉得比吃药好,药多苦呀!

邢国红:这些方法只是辅助疗法,如果不适应症状比较严重,药不能停。另外,经过正规中医诊断后,这些患者还可以找正规针灸师对大椎穴进行刺络拔罐等治疗,也能改善症状。

小婧:我发现您一直在强调“正规”这两个字。

邢国红:现在有些人随便学两天就擅自给人看病、施针,挺吓人的。有病,还是要去正规医院。



绘图 雅琦

看中医
小婧带您



■受访专家

邢国红 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任

■身边的病例:

说起头上的脓包,45岁的刘先生有发不完的牢骚。从20多岁开始,他头上就经常长脓包,“像火疖子一样,大的比黄豆都大,脓包长‘熟’了,上面会有白点”,不光疼,他还经常在睡梦中抓挠脓包,弄得枕巾上都是血迹。最近,刘先生发现长脓包的部位开始脱发,“那一小块没有一根头发,光秃秃的”,这可咋办啊?

如果您正在遭受其他疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话 18637990450,小婧带您找专家,免挂号费哦!

听了中医真气运行养生法公益讲座,读者称赞——

随时随地都能练,这套养生法真不错

5月25日下午,中医真气运行养生法公益讲座再次开讲。李老太太早早就在家人的陪伴下来到现场,她说:“以前锻炼身体就去洛浦公园,现在腿脚不利索了,想学一种在家就能锻炼的静养方法,女儿推荐我学真气运行养生法。”

真气运行养生法是由甘肃省已故著名中医李少波教授根据《黄帝内经》创立的一种自练自养的养生方法,由

“呼气注意心窝部、意息相随丹田趋、调息凝神守丹田、通督勿忘复勿助、元神蓄力育生机”五步组成。

第一步、第二步主要是通过一定的形式,调整呼吸推动真气,使体内真气集中于丹田。这个阶段称为“炼精化气”,是初级阶段。

第三步、第四步是把丹田积聚的真气,冲通督脉逆运而上,直达脑海,恢复和增强大脑的功能,增强大脑皮层的保

护性抑制力量。这一段叫“炼气化神”,是中级阶段。

第五步以后,由于经络畅通无阻,练功时不会再像以前出现各种触动现象,机体功能增强,活力旺盛,大脑皮层的保护性抑制力量发挥得更好。这一阶段叫“炼神还虚”,是真气运行的高级阶段。

兰州李少波真气运行研究所专业老师罗少华详细给大家讲解了这套养

生法每一步的作用。他说,这套养生方法简单易学,掌握一定方法后,可坐着练、站着练、躺着练,走路、坐车也能练,是真正的绿色养生法。

最后,罗老师带领大家练习功法的第一步:呼气注意心窝部。虽然只有短短15分钟,但不少读者都有了反应,纷纷称赞这套功法太奇妙了,还不挑时间、地点,能随时随地练,真不错。

(方)