排寒祛湿 入秋保养“刮一刮”

俗话讲,“经常刮刮痧,活到八十八”。刮痧能让黏积在血管壁上的垃圾和废物排出体外,可以说每刮一次痧,体内的毒素就会减少一部分,血液就得到了净化。到底如何刮痧能够起到真正的除疾养生呢?市中医医院中医特色护理门诊专家何菊林对此进行了解答。

■记者 唐晓玮 通讯员 肖平

初秋刮痧最适宜

初秋时节,夏天的暑气刚刚散去,人体容易受暑湿、暑热与细菌病毒的侵袭,从而引发咽喉肿痛、口腔溃疡、水肿等问题。尤其是北方,时感燥热病邪,常常出现发热、怕冷、头痛、少汗、咳嗽少痰、咽干鼻燥、口干唇裂等症状。

何菊林表示,针对这种状况可选用刮痧特色疗法开背,打通背部经络,特别是膀胱经,清除长期堆积在体内的湿与热。达到一疏、二排、三散、四泻的目的。

一疏:梳理气血,使筋脉通达;二排:排除淤堵,使气血通畅;三散:散开结节,解除经血堵塞;四泻:泻出体寒体燥,泻出骨缝湿寒。

何菊林表示,早秋是做背部的最佳时期,这时候夏天刚过,空调、冷饮让体内聚集的寒湿气到了一个小高峰,借助天时排寒祛湿有事半功倍的效果,对全年的养生活动起着至关重要的作用。

刮痧疗法重穴位

一般情况下,刮拭过后,健康的身体是不会有痧出现的。那些呈鲜红、深红、紫红甚至黑红的痧点、包块代表了血液里面毒素的沉积。痧点颜色越重,代表体内的毒素淤积越重。

何菊林介绍,人体背部的“膀胱经”是人体最大的排毒经络,膀胱经上则有人体五脏六腑相对应的俞穴,这些俞穴是运行气血、联络五脏六腑的通路,适当刺激可以起到振奋五脏六腑阳气的作用,疏通经络,祛除体内寒湿,促进背部经络的排毒、排汗功能,可谓是调理人体的“主力军”。

同时,膀胱经与肾经相表里,人体衰老后往往会出现情绪低落、精神不好、记忆力减退等情况,这与肾气不足有很大联系,可以刮一刮背部,刺激膀胱经以舒缓情绪,调整状态。

另外,精神不振可以选择百会穴和太阳穴头部刮痧,有促进头部血液循环,使头脑清醒,有利增强记忆力的作用;颈肩疼痛可选择刮风池穴和肩井穴,有通经活络、驱寒散痛的作用;消化不良可选择刮中脘穴和天枢穴,可增强肠道蠕动,起到润肠通便的作用;常刮三阴交还能够起到补血养肝的目的,对身体大有益处。

留意这些刮痧小技巧

最后,何菊林传授一个刮痧小技巧,可帮助居家自行操作。

手拿刮板,刮板前进的方向跟皮肤的角度成45°或者更小,越平刮起来越舒服,不要去铲。要顺着血液循环的方向刮,不得来回刮。每次刮3-5个部位为宜,每个部位刮3-5分钟,最长不超过半小时。力道不同也会产生不同效果,轻刺激是“补”,强刺激是“泻”,一般人不知自己体质是实是虚,拿捏不准该补该泻,就保持力道平均,这叫“平补平泻”。第一次刮完等3-5天后再进行第二次刮治。

若有穴位不清楚或者操作不精准者,一定要到正规医院寻求专业医师指导,切不可盲目操作。

老人反复便血 竟是结肠病变

■记者 唐晓玮 通讯员 莫亚楠

本报讯 反复便血找不到病因,直到去医院做了肠镜检查,才知道是结肠巨大病变。近日,81岁的李奶奶在国药东风总医院进行了肠镜下息肉切除术,解除了病痛。

考虑到李奶奶年龄较大,该院消化内科二病区主任刘祖明详细询问病史后决定为其实施内镜下黏膜剥离术(ESD)。

术中,内镜下可见患者乙状结肠有一个2厘米×2厘米的息肉状病变。刘祖明在内镜下反复观察,在肠腔有限的空间内精细地操作着手中器械,将病变精准完整地切除。术后,李奶奶无不适症状,手术效果理想。

刘祖明介绍,结直肠肿瘤是肠道中常见的恶性肿瘤。内镜下黏膜剥离术(ESD)是指在内镜下,经黏膜下层将早期癌肿病灶与其下正常的黏膜下层逐步剥离,以达到将病灶完整切除的目的,是巨大平坦息肉、早期癌及癌前病变、黏膜下肿瘤治疗的首选方法。

刘祖明提醒,胃肠镜检查是消化道早癌筛查的最好方法,建议无症状者应该在40岁开始做一次胃肠镜检查,有消化道肿瘤家族史者更要提前5-10年进行筛查,以实现早发现、早治疗、早康复。

紫苏堂中西医结合诊所执业中医师张辉

擅用中医草本疗法巧治皮肤病

人物简介

张辉,执业中医师,执业中药师,高级营养师。十年来积累了很多临床治验经验。采用中医药结合针灸治疗失眠、颈椎病、腰间盘突出、肩周炎、腿痛、脚跟痛、手脚麻木、偏头痛、头晕、耳鸣、面瘫、肝胆病、脾胃病。皮肤病:荨麻疹、湿疹、痤疮、玫瑰糠疹、脂溢性皮炎、银霄病等。妇科:月经不调、量少,痛经、漏尿、尿路感染等。儿科:小儿纳差、腹痛、消瘦、感冒咳嗽发烧等。

发现身边好中医 传神农本草 承岐黄薪火 扬中医文化
十堰市卫健委 十堰日报社 十堰武当中医医疗集团

■文、图/记者 周仑 吕世银

在张湾区发展大道上的紫苏堂中西医结合诊所外,熬制中药微苦的气味萦绕20米开外。走进诊所内,只见身着白衣的张辉穿梭在诊室和治疗室之间,为患者把脉问诊、做治疗。凭借手里的小小银针,他为无数患者解决了众多疼痛。

立志学医 治病救人

2009年,当时22岁的张辉和表弟一起在深圳的工厂里打工。一次,表弟咬了一口苹果后,牙齿突然流血。起初,两人并没有在意,以为是牙龈上火导致出血,但半小时过去了,牙齿一直在流血。两人立即打车到当地医院抽血检查。

经过化验,表弟被查出白血病。“当时仿佛就是晴天霹雳,对于一个普通家庭而言,一个刚刚20岁的孩子查出了这种病,确实是毁灭性的打击。”张辉回忆,在确诊的半个月里,表弟的牙齿流血一直没有止住,身体也越来越差,甚至连小便都有血。

接下来的几年里,张辉和小姨、姨夫带着表弟辗转了多家医院,病情始终没有得到控制。最终,2013年,表弟带着遗憾离开人世。

表弟得病后的无能为力刺激了张辉,他决定学医,治病救人。2014年,已经26岁的张辉选择到十堰市卫校乡村医生班学习中医专业。

毕业后,张辉在柏林卫生室工作,白天看病,晚上看书,还拜访了国内多名中医,向他们学习中医技术,其中便包括现在的老师——紫苏堂中西医结合诊所负责人潘东。“潘老师当时告诉我,中医博大精深,要学习中医必须要从基层做起。”张辉回忆。

潜心钻研 巧治皮肤病

2018年,张辉加入紫苏堂中西医结合诊所,一直跟着潘东学医。尽管成为中医的时间不长,张辉却精心钻研其中,尤其擅长治疗牛皮癣等皮肤病。

2022年,一名双腿前侧有严重牛皮癣的患者高先生慕名找到了张辉。问诊时,高先生双腿瘙痒难忍。在看到患者这种情况后,张辉并没有立马医治,而是先从整体观察。“当时我主要针对患者的身体平衡和心理健康进行了结合治疗,运用了中医草本疗法,通过天然的草药植物,调理患者的气血,缓解皮肤的炎症,为康复打下基础。”张辉说。除了治疗外,在饮食调理方面,他还根据高先生的体质和病情制定个性化的饮食计划,改善患者的内环境,提高免疫力,有利于康复。几个疗程下来,高先生的牛皮癣不再复发。

“除了内服中药以外,中医治疗牛皮癣还有外洗、湿敷、熏蒸、脐穴等多种方法。一般会结合来治疗,这也是中医的神奇之处。”他说。

医生需要细心,更需要学会总结,而这也是张辉的一大长处。在张辉的手机里,存着百余张患者的诊疗单,每当有患者反馈治疗效果后,他会将在单子上批注,若碰到类似病情可以参考。“比如有些病症治疗效果很好,我会了解为啥会这么好,是中药的效果好还是个人体质原因。几乎每个病例我在治疗后都会做一个总结反馈。”张辉说。

如今,张辉已经阅读过超200本中医方面的书籍。在他看来,书是知识的载体,也是“仁术”的载体,保持良好的阅读习惯十分重要。

岁月悠悠,医缘情深。如今张辉不仅仅是治疗疾病的专业人士,更是患者心灵的慰藉者和健康的引路人。谈及未来,张辉表示,将继续做好本职工作,将中医发扬光大。

发行中心:8652063 广告中心:8114000 邮政编码:442000 零售价:2元 年定价:278元 承印:十堰市英达利印刷有限公司(地址:十堰市苏州路5号)