

痛风试试岭南火针点刺放血

全媒体记者 黄志群 通讯员 余雅琳

近日,朱爷(化名)大脚趾出现红、肿、热、痛,甚至痛到无法走路,家人甚是担心,并送朱爷前往广州中医药大学第一附属医院针灸门诊主任林国华教授就诊。林国华教授通过询问病人情况和详细地检查之后,发现朱爷是痛风引起的脚趾关节疼痛。痛风可以用岭南火针点刺放血来治疗,止痛效果立竿见影。



医生就诊,切勿自行操作。

针后护理

1. 针后当天,针孔可能发红、针孔有小红点高出皮肤或发痒,这属于正常的“针疮”现象,不必过于担心。
2. 勿搔抓,洗澡前后涂抹万花油,以防感染。
3. 宜食清淡,忌食辛辣、海鲜、牛羊肉等辛发之物。
4. 注意休息,避免疲劳。

最后,朱爷通过几次疗程的治疗,脚不再疼痛并且能马上走路。林国华还告知大家,如果有痛风,饮食生活方面要格外注意,尤其是广东人,热衷喝老火靓汤,尽量不要喝了。痛风归根到底是种“富贵病”,最主要的是“管住嘴,迈开腿”。以五谷类、蔬菜类、水果类、奶类、豆制品、坚果类的低嘌呤低能量饮食为主,避免海鲜、酒、动物内脏等高嘌呤食物,多喝水,适当运动,控制体重。

痛风是什么

林国华解释,痛风属于中医的“痹证”的范畴,《丹溪心法》云“肥人肢节痛,多是风湿与痰饮流注经络而痛”。历代医家认为痛风乃湿浊、淤毒、积热流注关节经络,郁而化火,故关节红肿热痛,屈伸不利等,治疗当清利湿热,活血化瘀,疏通经络为主。

火针治疗痛风原理

林国华认为,岭南火针疗法可宣发郁热,燥湿活血,通络止痛。因火针禀火之性,入于嚣张之热毒中而不觉,相引借势而散敌,随其所得而攻之,以热引热,因势利导,透热外出,正如《理渝骈文》载:“若夫热证可以用热者,一则得热则行也,一则以热能引热,使热外出也”。湿性粘滞重着,得火针之热力,以

燥代化,顽湿得去,《易乾》曰:“燥万物者,莫炽于火”。加上火针针身粗,出针后针孔较大,借助火力,“火郁发之”,“顽湿燥之”,使得湿热、瘀血更容易直接排除体外,祛瘀生新,疼痛自止。

火针治疗操作

林国华指出,一般选取主穴为病变部位及四周,根据患者具体情况取足三里、大椎、阴陵泉、三阴交等配穴。

穴位常规消毒后,外涂少许万花油,左手持酒精灯,右手持岭南火针,置于酒精灯外焰烧至红白后,快速、准确地刺入相应穴位,刺入深度为0.3-0.5厘米,然后用跌打万花油外涂针孔。根据病变局部的红肿状态、疼痛程度和尿酸值来决定放血量,轻症约10毫升,重症30-50毫升,一般为20毫升左右。火针的治疗操作是专业的中医治疗,请前往医院寻找专科

秋季易流涕 按摩迎香穴

全媒体记者 黄志群



秋季天气反复无常,保暖稍不到位,感冒流涕就找上门了。中医认为,肺是人体最“娇嫩”的器官,秋季也成了肺脏疾病和呼吸系统疾病的高发季节,如感冒流涕。俗话说感冒就吃药,试药三分毒。佛山健翔医院康复训练中心陈一鸣医师建议,可以按摩迎香穴来缓解症状。

位于鼻旁,脉气直通鼻窍,故通经活络、通利鼻窍之作用甚强,是治疗各种鼻子疾患的要穴;此穴为手、足阳明经的交会穴,可通调两经经气,疏泻两经风热,故通利鼻窍、疏面齿风邪的作用较强,是治疗各种颜面疾患的要穴。

按摩操作

用双手食指按摩迎香穴200次,按摩时会有酸麻感。按摩时手法应较重,有酸痛的感觉。每天早晚各一次,一周见效。必须坚持去做,这样既可以防止复发,也可预防感冒。

百年陈皮胜黄金

全媒体记者 黄志群
通讯员 高三德



陈皮具有理气健脾、止咳化痰的作用,搭配上山药一起食用,能缓解秋乏的不适。什么样的陈皮是最好?广州中医医院中药师副主任王小英来教大家选陈皮。

陈皮主要功效

《中医药大辞典》、《广东柑桔图谱》有记载:“大红柑原产新会,主产新会。果皮是制中药陈皮及陈皮系列食品的正宗原料。”中医认为,陈皮性温,味苦、辛。入肺、脾经。有理气健脾,燥湿化痰的功效。用于脘腹胀满,食少吐泻,咳嗽痰多等症。

如何挑选陈皮

存期足三年或以上的才能称为陈皮。陈皮甙含量也是随着年份的增加而递增的。九年至二十年的新会陈皮,内

表面陈化脱囊,呈古红或棕红色,外表面棕褐色或黑色,闻下去是清香扑鼻、醒神怡人,没有果酸味。口尝甘、香、醇、陈。同时保存置阴凉干燥处,注意防霉,防蛀,或储存在密封玻璃罐中。

相关链接

日常食疗方 陈皮山药排骨汤

材料:陈皮10克,新鲜山药250克,排骨350克,姜2片。

做法:先将陈皮用水浸泡15-20分钟,刮去白色囊备用;排骨焯水入锅,加水煮开后,放入

陈皮山药一起煲约1.5小时,加盐调味即可。

功效:理气健脾,化痰止咳,缓解秋乏。

使用注意

1. 陈皮性温,故外感热病,火热内炽,阴虚火旺,血虚血热等证者不宜单味服用。

2. 陈皮有升高血糖的作用,故糖尿病患者忌大量长期服用。

3. 服用陈皮时忌生冷、黏腻、易生痰的食物。

4. 陈皮性燥,长期服用易伤津液,故干咳、呕血等有津液耗伤性疾病者忌大量长期服用。