

眼睛酸痛 火针针刺至阴穴来解决

全媒体记者 黄志群 通讯员 张英 余雅琳

众所周知,现在大部分上班族长期在电脑前工作,容易眼睛疲惫,甚至出现干眼症等。广州中医药大学第一附属医院康复训练中心主任林国华教授以火针疗法,单用至阴穴或配伍其它穴位治疗目痛、流泪症、风牵偏视等目疾取得良好效果。《医宗金鉴》云:“主治目痛,视不明,迎风流泪,胥肉攀睛,白翳毗痒,雀目诸疾”。



火针。

林国华通过四诊合参,诊断为邪热灼络的目痛,林国华便取穴:至阴、太阳、攒竹、头维。常规消毒涂万花油,用细火针在酒精灯上烧至白亮后,持细火针快速点刺至阴穴致出血,再点刺太阳、攒竹、头维,刺入0.05寸,隔日1次。火针1次后

即觉肿痛明显减轻,3次后症状全消。

至阴穴治疗目疾原理

林国华解释,至阴穴,以纠正胎位的良好疗效广为人知,临床研究报道也以治疗胎位不正为主。但相关古籍表明至阴可以治疗目疾,

《素问·阴阳离合篇》:“所谓太阳根于至阴之义也。”主治:足下热;头痛,鼻塞,鼻衄,目痛;胞衣不下,胎位不正,难产;神经性头痛,偏瘫。

同时,林国华认为至阴治疗目疾,是两极取穴与远道取穴的应用。首先,至阴为足太阳膀胱经之井穴,是各经经气所出之源泉,主治全身性疾病。结合经脉的循行选取远离病变部位的穴位,《黄帝内经》中称之为“远道刺”,该法在针灸临床上应用广泛。因此,针至阴可疏通太阳之经气,从而达到清热明目,祛风散邪,通经止痛的作用。

火针治疗目疾原理

火针疗法借“火”之力而取效。火针集毫针激发经气、火气温阳散寒的功效于一体,具有温,温经通络、祛瘀止痛,补养气血、

升阳举陷,生肌敛疮等功效。现代研究认为,火针能降低炎症细胞因子的表达;火针在保护细胞免受损伤、控制炎症和水肿、帮助炎症组织修复等促进作用;火针有效缓解疼痛;火针能促进局部组织的新陈代谢和微循环,从而促使神经损伤修复。

火针针刺至阴穴优势

从古至今,至阴穴均广泛应用于眼疾,林国华将至阴穴与火针疗法相结合,通过病人的情况四诊合参,辩证施治,治疗目疾,使其更加突出至阴穴治疗目疾的疗效与优势,该法不仅效佳,而且操作简便、迅速,尤其适宜生活在现代快节奏生活状态下的人群及婴幼儿。但是火针治疗一定要在正规医院的专科医生进行,切勿自行操作。

■ 中药常识

三仙开胃茶 消食可开胃

全媒体记者 黄志群 通讯员 高三德

国庆假期,家宴上有各种美味佳肴。人们不免会胡吃海喝,对于消化功能差,尤其是脾胃虚弱的老人及小孩更容易出现腹胀、嗝气、反酸、大便不通等胃肠积滞等症状。广州市中医医院脾胃科主治中医师王学川提醒大家,在节日期间应注意饮食节制,如有不适应及时就诊。推荐三仙开胃

茶,帮助大家在享用美味之后消食导滞、健脾开胃。

药材介绍

山楂:味酸、甘,性微温。归脾、胃、肝经。功能消食健胃,行气散瘀。焦山楂善于消化肉类及特别油腻的食物,现代药理提示山楂所含脂肪酶能够促进脂肪的消化。

麦芽:味甘,性平和,

归脾胃经。功能行气消食,健脾开胃,退乳消胀。焦麦芽可以很好的消化淀粉类食物,现代药理提示麦芽含 α 和 β 淀粉酶,能促进淀粉分解。

神曲:味甘,性辛温。归脾、胃经。功能消食和胃。焦神曲擅于消化面食类食物,现代药理提示能够促进消化液分泌,增加食欲。

三仙开胃茶

材料:炒山楂15克,炒麦芽15克,炒神曲15克。

做法:上三味药物放入茶壶,开水浸泡代茶服用。也可加水500毫升煎至300毫升,饭后服用。若见大便不通可加莱菔子10克,若大便粘腻为肠道湿热者可加布渣叶10克。

功效:消食导滞,健脾开胃。

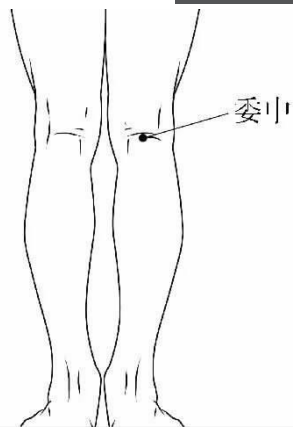
适用于饮食积滞、食欲减退、腹胀腹痛等人群。妊娠及哺乳期妇女慎用。



■ 穴位疗法

腰酸背痛 点揉委中穴

全媒体记者 黄志群



上班族长期伏案,外加不爱运动,由于腰部承担了人体上身全部的压力,容易给腰部造成损伤。佛山健翔医院陈一鸣医师解释,当长期姿势不正确或是活动减少时,可以尝试点揉委中穴来缓解腰背不适。

穴位定位

位于膝关节后侧,也就是腘窝处,腿屈曲时腘窝横纹的中点。

主治功效

委中穴是足太阳膀胱经的合穴,膀胱经脉从头至脚,有两条支脉经过腰部,最终会合于委中穴,根据“经脉所过,主治所及”的循经取穴规律,决定了其具有治疗急性腰痛等病症的功能,具有舒筋通络、散瘀活

血、清热解毒的功效,可以起到通则不痛、强腰健膝的作用。

操作方法

将一只手的拇指深揉于一侧的委中穴,可以感觉到手指下的肌肉肌腱随着力度的加强,同时伴有明显的酸麻胀感,甚至这种感觉会向大小腿发散。

注意事项

点揉时不要让受伤的腰部受力,左右交替点揉两侧,每侧每次1分钟,交替3-5次即可缓解症状,点揉时如果旁边能有其他人配合轻轻按揉受伤者腰部两侧的肌肉,或者扶住伤者让其轻轻活动腰部,效果会更好。