

冬季儿童呼吸道疾病频发 中医外治也有“黄金干预期”

秋冬季节是儿童呼吸道疾病的高发期,许多家长都在为孩子反复咳嗽、鼻塞、发烧而倍感焦虑。除了常规口服药物,中医外治法正以其“不打针、少吃药、易接受”的特点,成为越来越多家长的选择。江苏省第二中医院儿科主治中医师朱越介绍,包括推拿、中药敷贴、拔罐、熏蒸等在内的中医外治法,对小儿呼吸系统、消化系统疾病,以及生长发育迟缓、湿疹等多种病症,都能发挥显著的治疗和调理作用。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



疾病初期中医干预更有效

前段时间,3岁的男孩东东(化名)着凉之后咳嗽一周不见好转,在外院被诊断为支气管炎,伴有消化不良,已经遵医嘱口服了抗生素、止咳药,但仍时有咳嗽,有痰,口中有异味。东东的家长便带着他来到江苏省第二中医院儿科,希望通过小儿推拿来缓解症状。朱越把脉问诊后,给东东制定了包括补脾经,清肺经,顺运内八卦,推三关,揉鼻咽点、咳喘点、天突、膻中,摩腹,捏脊等在内的中医外治方案。

上周五上午,记者在门诊见到了正在接受第二次推拿治疗的东东。“没想到效果这么好,第一次推拿之后,孩子的咳嗽就缓

解了不少,嘴里的异味也明显小了很多。”东东的爸爸对推拿效果称赞不已。

感冒时病毒侵袭呼吸道,咳嗽本是身体清除异物的防御反应,当感染向下蔓延至支气管,引发黏膜持续炎症,便发展为支气管炎。有时候病好了,但咳嗽还是像“小尾巴”一样,一拖就是好多天,家长难免揪心。“从中医角度来说,这往往是病后‘正气受损、余邪未清’,关键在于辨证分型、分阶段调理。”朱越告诉记者,恢复期的推拿调理主要是为了“健脾益气,扶正固本”,通过手法(如补脾经、摩腹、揉足三里、捏脊等)可以调理受损的脾胃功能,补益肺气,减少多汗、反复咳嗽的情况,对改善病后体质、预防疾病有着不可替代的作

用。“不过,疾病初期邪气在表,更是中医外治的‘黄金干预期’,小儿推拿可以解表驱寒,往往能够缩短病程,防止加重。”

“但小儿推拿手法多样,比如推、按、揉、捏等,不同的穴位也需要不同的推拿手法,如果家长想自行在家给孩子进行穴位按摩,最好在经过专业中医师指导后再进行。”朱越说。

“揪针”是个“秘密武器”

当然,如果孩子鼻塞、流涕等症状持续两周以上不见好,很可能是鼻炎在作祟。朱越指出,中医把过敏性鼻炎称为鼻鼈,认为鼻炎多与肺、脾、肾功能失调有关,正气不足,又感受外界风寒异气之邪所引发。外治也注

重整体调节。“这时我们可以通过点揉迎香穴、鼻通穴等直接缓解鼻部症状,还可以选用迎香、风池、大椎等穴位进行揪针治疗,通过持续刺激穴位,起到宣肺通气、通鼻开窍的作用。”

8岁的天天(化名)反复鼻塞流涕2周不见好,且夜间鼻塞明显,还伴有鼻痒,口服感冒药效果不佳,家长也选择了中医外治。来到江苏省第二中医院后,朱越便给天天开具了揪针治疗,配合鼻喷药,5天后鼻塞流涕症状就明显减轻。

所谓“揪针”,可以简单理解

为是一种可以“埋”在皮肤里的微型短针,是中医针灸领域皮内针的常见类型。“它针长在0.6—1.2mm(儿科常用规格)之间,像个‘小图钉’浅刺入穴位皮下,再用胶布固定留置,通常能留针三天左右,可以产生稳定且持续的刺激,从而疏通经络气血,调节脏腑阴阳,治疗各种疾病。”朱越介绍说,它的核心优势就是几乎无痛、安全、长效。孩子皮肤娇嫩,揪针的刺痛感就像被蚊子叮了一下,贴上后也基本无感,不影响生活,“是任何年龄段患儿都更容易接受的一种治疗方式。”

仅5天,男子双脚就出现溃烂

这种冬季养生“标配”不是每个人都适合

天冷了,睡前用热水泡脚,是很多人坚持多年的养生“标配”。64岁的李先生(化名)也是这么做的,殊不知这盆暖烘烘的热水,却引发了一场健康危机:仅五天时间,他的双脚就出现了溃烂。“下次再也不敢了!”至今仍躺在宁波市北仑区第二人民医院内分泌科病房里的李先生后悔不已。

这些天气温较低,李先生特意倒了大半盆热水泡脚,像往常一样,泡到浑身发热、额头冒汗才“收工”。而在上床睡觉时,李先生突然感觉双脚有点疼,细看发现脚上的皮肤有些红肿。起初李先生以为是刚才的泡脚水温度太高,心想“过几

天就能好”,哪料红肿不仅没消,反而出现大面积破皮,甚至溃烂,还伴有麻木感。发现情况不对的家人急忙将他送往医院。

“这不是简单的烫伤,大概率是由泡脚不当引发的连锁反应。”接诊医生余京京在看完李先生的双脚后,心里就有了判断,而后的相关检查结果也印证了这个猜想:李先生的随机血糖数值飙高到20mmol/L,尿蛋白更是查出3个“+”,提示肾脏已受到了损伤。

据悉,原来李先生在很早之前就被查出患有糖尿病,可他觉得自己能吃能睡,也没什么不适,就忽略了定期随访,平时爱吃一些油腻食物,顺便小

酌两杯。“糖尿病足是糖尿病的常见并发症之一,是因长期高血糖导致神经损伤、血管病变或感染所引发的足部溃疡、感染或深层组织破坏,严重时可致截肢。”余京京解释,该病有个极隐秘却又十分危险的特点——“无痛感”,足部周围神经损伤后,双脚对温度、疼痛的感知能力大幅下降。随后,专家为李先生制定了综合治疗方案,目前,他的足部红肿已慢慢消退,血糖也逐渐趋于平稳,不日即可出院。医生建议糖尿病患者及高危人群在泡脚时将水温控制在38~40℃,且泡脚时间不宜过长,以15分钟内为宜。

潮新闻

痛经别只会“多喝热水” 这几招帮你从根源暖起来

痛经困扰着许多女性,轻则不适,重则影响生活。在中医看来,这往往是身体发出的“失衡信号”——气血不通或气血不足。江苏省第二中医院中医师向大家分享了一些在家也能尝试的调理方法。

气血不通的常见原因有爱生闷气、压力大(肝气郁结),或贪吃冷饮、穿衣单薄(寒凝血瘀)等,可能导致经前或经期小腹胀痛、刺痛,痛感剧烈,拒绝按压。经血颜色深,有血块,血块排出后疼痛会缓解。

素体虚弱、过度劳累、节食减肥等会导致气血亏虚,这类女性经期或经后小腹绵绵作痛,喜欢按压和热敷。痛感不剧烈,但持续时间较长,感觉隐隐作痛。

中医调理的方法如下:

耳穴压豆:在耳朵的子宫、内分泌、神门、肝、肾等反射区,贴上小磁珠或王不留行籽。每天轻轻按压3—5次,能调节神经内分泌,放松子宫,缓解痉挛疼痛。适合工作忙碌、想日常保养的姐妹。

热奄包:将艾叶、小茴香、干姜等温通药材装袋,微波炉加热后敷在小腹(肚脐下方)。它的“药力+热力”直达胞宫,驱散寒气,活血化瘀。特别适合肚子凉、怕冷、经血有血块的体质。

火龙罐:在特制的罐内点燃艾绒,结合刮痧、按摩手法,在腹部和腰骶部操作。火龙罐温通

之力很强,像给子宫做一次“深度暖疗”,适合寒湿重、痛经顽固的女性。

走罐+督脉灸:先在背部膀胱经走罐疏通,再沿脊柱铺艾绒做一条“火龙灸”。它能从根子上激发身体阳气,改善手脚冰凉、怕冷、腰酸的虚寒体质。做完常感觉从内到外都暖起来。

辨证内服中药:这是治本之策,中医师会根据患者具体体质开具个性化方药,从内部调和气血阴阳。

调养痛经,保暖是基础,尤其要护好腰腹、脚踝。中医师建议,经前一周开始每晚用热水或艾叶生姜水泡脚15分钟。同时,经期尽量少吃冷饮、冰淇淋、辛辣刺激食物等。平时可多吃红枣、桂圆、枸杞、红糖(适合血虚者);生姜、羊肉(适合怕冷者)等。

此外压力大、生气会加重气滞,可以试试散步、听音乐、练习深呼吸或瑜伽,保持心情舒畅。经前前可以做八段锦、散步等温和运动,帮助气血流通;经期以静养为主,避免剧烈运动和劳累。晚上11点前尽量入睡。

专家提醒,如果出现痛经逐年加重、非经期也腹痛、月经量突然增多、婚后多年未孕伴随痛经等情况,建议先到妇科进行B超等检查,排除如子宫内膜异位症、子宫腺肌病等器质性问题。

通讯员 王慧 葛妍
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

腊八粥选什么食材美味又健康

专家教你不同人群专属配方

1月26日就是农历的腊月初八了,喝一碗热气腾腾的腊八粥,年就更近了。腊八粥选什么食材更有营养?不同人群该怎么定制专属腊八粥?

腊八粥的食材以谷类、豆类、坚果为主,常见的有大米、小米、薏米等谷类,红豆、绿豆、芸豆等豆类,核桃、花生、栗子等坚果,各地还会根据当地风俗、物产搭配其他食材,品种不拘一格。

老年人的粥可适当多加莲子、栗子、核桃仁和大豆。莲子有养心安神的功效;栗子能补益肾气;核桃仁具有益智健脑的作用;大豆中含有丰富的大豆异黄酮和钙,搭配富含维生素D的食材食用,能更好预防老年骨质疏松症。

中青年人群,特别是上班族常看电脑、手机,眼睛容易累,粥里的黄玉米、小米和大黄

米,含有叶黄素、玉米黄素、胡萝卜素;还有富含花青素的紫米、红豆和黑豆,这些粗粮豆类都含有维生素E,以及眼睛抗疲劳所需的B族维生素。如果再加点枸杞,养肝明目效果更棒。

孩子们的粥里少放糖,别直接加入整粒坚果,切碎的松子、葡萄干、核桃仁、莲子、栗子,又香又好看,还能避免呛噎。

央视新闻