

# 一个吹风机是否能顶“半个老中医”

## 专家解读:可作辅助但别神化

网红说法求真

“一个吹风机,顶得上半个老中医!”近日,社交平台上掀起一股“吹风机养生”热潮。不少博主声称,只要用吹风机对着命门、肩井、风池等穴位吹热风,就能温阳驱寒、调理体质。吹风机真的有养生保健功效吗?就此,记者请江苏省中西医结合医院针灸科副主任医师邓江华进行了解读。

通讯员 罗鑫 殷舒月  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

### “吹风机养生”与中医疗法有本质区别

记者在某社交平台看到,博主们推荐的吹风机养生方法五花八门,“受凉头疼吹大椎穴、失眠吹涌泉穴、膝关节受凉吹犊鼻穴、腹胀吹神阙穴”,甚至有自称“老中医”的人加入推荐行列。

“我们并不是完全否定吹风机的作用,它确实有一定道理,也符合物理原理。”邓江华表示,当人体因受凉出现肌肉酸痛时,用吹风机的热风吹拂局部,效果类似于热敷,能够帮助扩张血管、促进血液循环,进而暂时驱散寒气、缓解肌肉酸胀感。

但邓江华强调,吹风机的热风效应与艾灸、拔罐等专业

中医疗法有着本质区别。以艾灸为例,吹风机的热风主要作用于皮肤表层,热量很难渗透到肌肉和脏腑;而艾灸所产生的热量属于近红外线,穿透力强,能深入皮下组织、肌肉乃至经络,长时间施灸甚至可以温通脏腑,调节脏腑功能。

两者的核心机理也存在差异。邓江华介绍,艾草本身是一味常用中药,燃烧时会挥发挥发油等药性成分,通过热量渗透进入经络和肌肉,形成中医所说的“药热协同作用”,而吹风机只有单纯、干燥的热效应,缺乏任何药性,自然不具备艾灸的药理作用。

“中医讲究调理,艾灸可以调动人体内在的阳气,推动气血运行,达到温通和调节效果,而吹风机只是表面物理加热,

作用相对简单。”他补充道,拔罐是通过负压将皮下风寒湿邪向外排出,与吹风机的物理加热机制也完全不同。

### 使用吹风机时需严格把握适应症

邓江华指出,在特定情况下,吹风机确实可以作为家庭辅助手段,帮助缓解部分不适症状。比如风寒感冒初期,出现怕冷、流涕、后颈部僵硬等表现时,可用吹风机适当吹拂后颈部的大椎穴,直至局部微微发热,有助于驱散风寒;对于受寒引起的肌肉酸痛,如落枕、淋雨后受寒、颈椎僵硬等,也可以暂时用吹风机吹肩井穴、后背夹脊穴等部位缓解不适;临床上较为多见的寒性痛经,同样

可尝试用吹风机轻吹小腹部位、气海等穴位,或腰背部腰眼穴,以起到一定的缓解作用。

“这些方法只能作为临时处理或家庭辅助手段,绝对不能替代正规治疗。”邓江华提醒,面对疾病,市民应寻求专业医疗帮助,以免延误病情。

同时,使用吹风机进行辅助缓解时,也需严格把控安全事项。邓江华表示,皮肤如有破损或皮疹,绝对不能在患处直接吹风,糖尿病患者伴有外周神经病变者对温度不敏感,容易发生烫伤,不建议自行操作。此外,吹风机口应距离皮肤15到20厘米以上,不可贴肤吹拂,吹的时候需来回移动,每个部位吹风时间最好不要超过一分钟,一旦皮肤感到潮热,应立即停止,避免发生低温烫伤。

## 夜间血压不降反升,你是“盐敏感”人群吗

关注

世界减盐周

食盐(氯化钠)是维持人体电解质平衡的重要物质,但如果长期摄入过量的钠,会显著增加心血管疾病的发生风险。2026年3月14日至20日是“世界减盐周”,我们特邀江苏省中医院心血管科副主任、主任医师陈建东,从心血管专科的角度,聊聊为什么需要“减盐”,以及如何科学地“控钠”。

“高钠饮食对心血管系统的损害是多维度的。”陈建东介绍,当血液中钠离子浓度过高时,血浆渗透压会随之升高。为了维持渗透压平衡,身体会保留更多水分,从而导致血容量急剧增加,直接加大对血管壁的侧压力,引发血压上升。

此外,钠离子超载还会直接损害血管内皮细胞,使血管舒张功能下降、僵硬增加。

高盐摄入还会激活交感神经系统,并影响肾素-血管紧张素-醛固酮系统,引起血管平滑肌收缩。长期如此,将逐步诱发心、脑等靶器官的损害。

每个人的血压对摄入的盐(钠)量有不同程度的反应,即所谓的盐敏感性。在摄入同样多盐分的情况下,有的人血压只升高一点,有的人血压却升得较高(可能存在尿酸排泄障碍)。这类摄入盐后血压升得高的人群,医学上称为“盐敏感者”。

“我国人群中盐敏感性高血压的比例较高。”陈建东强调,高钠饮食对这类人群靶器官的损害也更为显著。他提到,盐敏感人群常表现为非杓型或反杓型血压节律,即夜间血压不降反升。他建议这类人群重点关注清晨起床后的血压晨峰现象。

钠盐摄入超标会直接导致水分在体内滞留。陈建东建议,可每天早晨排空大小便后测量裸重。如果短期内体重无明显

原因快速增加,应高度警惕水钠潴留的可能。同时,要密切关注是否存在下肢(胫骨前、脚踝处)按压后难以迅速弹起的凹陷性水肿,或是晨起时面部、眼睑浮肿等情况,这些都是水钠超载最直观的外在表现。

“控制食盐摄入,核心在于控制钠的摄入量。”陈建东解释,1克食盐约含有393毫克钠。临床上,很多患者钠摄入超标,其实并非来自家里的盐罐,而是源于各种超加工食品。例如,酱油、蚝油、鸡精、豆瓣酱等调味品中,含有大量谷氨酸钠和氯化钠;许多零食和糕点为了改善口感、延长保质期,也会添加碳酸氢钠(小苏打)、亚硝酸钠等成分。

普通成年人每日食盐摄入量应控制在5克以内(约合2000毫克钠)。陈建东建议,可使用标准的2克限盐勺,更精确地控制每日三餐的总用盐量。

通讯员 章茂森  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

## 江苏首位受试患者连称“改善好多” 接受“脑机接口”手术近一年 高位截瘫的她能自己刷手机了

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)“很激动!这能挽救多少家庭……”刷着手机上“脑机接口医疗器械全球首发上市”的新闻,江苏首位半侵入式脑机接口手术受试患者张女士热泪盈眶。

近日,国家药监局批准了博睿康医疗科技(上海)有限公司植入式脑机接口手部运动功能代偿系统创新产品注册申请,实现脑机接口医疗器械全球首发上市,标志着国际首个侵入式脑机接口医疗器械进入临床应用阶段。记者了解到,相关医疗器械在正式上市应用前,均需通过规范的临床试验开展科学论证。此前在江苏南京,江苏省人民医院已成功完成4例侵入式脑机接口植入手术。

2022年9月,张女士因夜间意外跌落致颈椎第五节严重

损伤,导致高位截瘫,经过两年多的治疗,上肢功能仍然不能恢复。评估显示,其手部远端抓握功能完全丧失。经过筛查评估,张女士被选中成为江苏第一位受试者。2025年4月25日,由江苏省人民医院神经外科主任王慧博教授领衔,联合多学科团队,与清华大学洪波教授团队协作,为张女士实施侵入式脑机接口植入手术。

术后,在康复训练中,一个个微小的改变,不断给张女士带来惊喜与希望。曾经,她连拿起手机、滑动屏幕都无法做到,只能整日躺在床上望着天花板,或是枯坐在椅子上发呆。如今,她不仅能自如地拿起手机浏览、聊天,与外界重新相连,还能握住苹果、桃子、黄瓜等食物,自己慢慢进食。

3月15日,张女士在接受记者采访时仍难掩内心的激动,连用四个“改善了好多”总结这一年的变化:“手的抓握能力改善了好多,大小便功能改善了好多,身上的疼痛和束带感也改善了好多。最重要的是,我的心情,也好了太多太多!”

记者了解到,目前已有三十多位临床研究患者接受此次获批上市的脑机接口植入,均顺利实现居家脑控抓握辅助与规范化康复训练,手功能均得到显著改善。

## 中医“治筋”终结腰椎病6年坎坷求医路

### 专家:很多颈肩腰腿痛“怪筋不怪骨”

腰椎病针灸、推拿治疗了6年,却反复发作。最后选择了中医“治筋”作为治疗的“最后一站”,没想到短短一段时间的尝试却取得了意想不到的效果。专家表示,颈肩腰腿痛有一个从“浅筋”到“深筋”的过程,一旦出现“针灸推拿正骨不见效,反复发作,久治不愈,治透“深筋”才能重获新生。

尝到“治筋”甜头,过年治疗一天不耽搁

全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任介绍了这样一个病例:患者腰椎病六七年了,每次走路走个500米腿部会沉重,腰部像有根筋拉扯着疼。厉害的时候抬不了腿、翻不了身,针灸、推拿、针

刀,已经解决不了问题。走路都需要儿女搀扶,双下肢酸胀、发麻。春节前了解到有关中医“治筋”的消息,便急忙赶到“谭氏筋伤”。

沈锡山主任手诊检查按压到L4部位时,患者痛得大叫。沈主任判断其腰部存在严重的“筋伤”问题,系统的“治筋”是关键。虽然临近春节,他还是决定在年前就“治筋”。果然,几次系统治疗后,老人疼痛逐步缓解,能正常走路、翻身。

于是老人将中医“治筋”在亲朋好友和病友圈中进行了分享,甚至将“九一助医卡”送给了病友。现在再通过几次“治筋”巩固后,他都可以正常买菜、做家务了。

### 何以特色,中医“治筋”专恐颈肩腰腿痛

临床上,很多“传统治疗不见效、久治不愈、术后复发”的颈肩腰腿痛,在“谭氏筋伤”通过中医“治筋”重获新生,这背后到底有着怎样的诀窍呢?

沈锡山解释说,颈肩腰腿痛“怪筋不怪骨”,颈肩腰腿痛关键是要恢复筋骨的平衡,让跑偏的“筋”回家,筋的问题解决了,颈肩腰腿痛也就迎刃而解了。

但是,针灸、推拿等,对疾病早期处于“浅筋”阶段时有一定效果,当疾病发展到“深筋”,传统疗法便卡壳了。手术则会在原有的“筋伤”上增加新的疤痕粘连,导致旧

伤未愈又添新伤。而高频电火花则兼具了针灸、水针、针刀的作用,实现“深筋治透”。

### 家门口看上海名医,在南京将“深筋治透”

同时这里有着多位骨科大咖坐镇。有高频电火花研发人程传国教授;有上海“石氏伤科”传人余安胜教授;还有擅长手诊的沈锡山主任。让这里成了南京的“治筋”高地。

在诊断上坚持“疑难必手诊”,不做“片子”医生;在治疗上创新性的开展“分层治筋”,浅筋、深筋均有不同的解决之道。13年间,中医“治筋”已经帮助了数以万计的颈肩腰腿痛患者,甚至让数百位轮椅老人重新站了起来。 赵雷

### 南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科  
咨询电话:025-84506642  
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)  
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)