

中医养生俱乐部

# 感冒初期 动手学学刮痧疗法

刮痧，听起来有些专业，但也可以变得很简单。刘先生感冒了，头痛咽痛，打喷嚏，他让老伴采用刮痧的办法，帮助他避免了又一次感冒。据了解，刮痧属于中国传统医学中的一种自然疗法，实践证明，刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于消除风寒痹症方面有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

现代快报记者 张弛



## 这几个穴位学着刮一刮

有一种感冒叫“寒包火”型感冒，这种感冒是由于身体遭受“寒气”的侵袭，引发感冒，且伴有高热，此时往往由于体内的“火”与外部的寒气交织在一起，导致感冒迁延难愈。如果用西医抗生素和抗病毒治疗，效果往往不佳，而用中医刮痧疗法往往能取得比较好的疗效。

具体方法是从风池穴开始，沿着颈椎刮痧至定喘穴、大椎穴，再到迎香穴、太阳穴上轻轻进行刮痧，可以事先在这些穴位上涂抹一些风油精，每日1次。风池穴位于项部，枕骨下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。大椎穴位于第7颈椎下凹陷处，为督脉本经穴，又为“诸阳之会”，所以在临床上应用甚广，作用主要是祛风通窍、理气止痛，对于发热、头痛、颈部疼痛等疾病有很好疗效。艾灸或刮刮大椎穴，能治疗感冒、气管炎、肺炎等上呼吸道感染。

定喘穴位于背部，第7颈椎棘突下，即大椎穴旁开0.5寸。刮此穴有止咳平喘、通宣理肺的功效，对支气管哮喘、百日咳都有一定功效。迎香穴位于鼻翼两侧旁开1厘米处，主要功效是祛风通窍、理气止痛，鼻塞时按揉迎香穴，可缓解鼻塞。太阳穴在中医经络学上被称为“经外奇穴”，位于眉梢到耳朵之间约1/3的地方，用手触摸最凹陷处就是太阳穴。按摩该穴能解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，对缓解感冒引起的头痛、头晕，效果较佳。

## 刮痧并非愈痛愈黑愈有效

感冒、发烧是3岁以下孩子的“家常便饭”，孩子发烧，家长急得团团转。面对发烧的宝宝，在经医院诊断化验排除危重疾病的前提下，且没有达到药物退热临界点38.5℃情况下，家长可尝试一些其他疗法，譬如1岁以上儿童也可刮痧，由颈部往脊椎方向刮，力度不宜太大，因为小

孩的耐受力比较小。这种绿色疗法可以达到给孩子降体温的作用。

刮痧通过调整阴阳平衡，提高抗病能力的作用机理，主要起到解表祛邪、开窍醒脑、舒经通络、行气活血、祛湿化浊的作用。但是，专家指出，有些病人刮不出痧，除了方法错误外，也可能是最近常刮或者病得太严重身体太虚弱而不易刮出痧等原因造成，切忌用力过猛造成伤害。

专家介绍，很多人以为刮痧一定是感觉到疼痛难忍、刮得“惨不忍睹”才是最高境界。其实这是错误观点，刮痧并非愈痛愈有效，也不是刮得又黑又紫才好。其实，刮拭部位出痧后呈现微红色或紫红色就可以停止。刮痧部位、力道等若掌握不当，片面追求出痧的颜色，不仅无效，还可能造成皮肉损伤。如果您还想了解刮痧的知识和方法，可通过中医养生俱乐部会员热线400—117—5180咨询。

## 活动预告

# 春光无限，和专家一起“识百草”

## 第一批报名粉丝名单已确定

上周刊出中医粉丝会组织中草药采摘活动后，得到了群粉丝、读者们的密切关注和热情支持，目前采摘活动的前期准备工作已经就绪，第一批赴老山采摘草药的粉丝名单已经确定，接下来请亲们敬候现代快报读者热线96060出发前的短信或电话通知。

现代快报记者 张弛

## 进山采药 一次锻炼身心的过程

据了解，南京的中草药主要分布在紫金山地区、老山地区、吉山、祖堂山、白龙山、青龙山、栖霞山等。由于南京的丘陵地形利于很多中草药生长，大大小小的中草药加起来，约有500多种，且都是比较常见的草药。

此次中医粉丝会组织粉丝们赴老山采药，既因为它是一座森林公园，也是一座“百草园”，更值得一提的是，现代快报有幸邀请到南京市名中医王宁生主任医师和他的几位学生同行，指导大家学习各种草药的鉴别方法，了解一些药食同

源的中草药养生常识，有兴趣的粉丝可以现场找机会向专家请教哦。

和中医专家、老师一起进山采药，将草药融会到日常饮食中，是一个有益健康的尝试；而行走于山径，徜徉于森林氧吧之中，还是一次锻炼身心的过程。对热爱中医的粉丝们来说，遍识百草，更是一次弘扬博大精深中医文化的契机。不过，我们也要提醒各位粉丝，采摘草药不能破坏生态，采摘下来的草药使用时要慎重，最好征求随行指导采摘活动的老师和中医专家的意见。

## 友情提醒

### 去采药的亲们请注意啦

- 1.衣着：因为走的是山路，所以请穿着适合运动的服装，女士高跟鞋和裙装不合适，运动裤、棉袜、运动鞋最为方便。
- 2.所带物品：相机或有拍照功能的智能手机(拍摄中草药用)、胶布(贴在草药上做标识用)、圆珠笔(写药名用)、袋子(装草药用)。还可自带一本彩色版中草药书籍《南京中草药》或《中草药图谱》，用来边采摘边对照。
- 3.采摘工具：小铲子和小洋镐，一般的草药长得浅用铲子即可，根深的草药需要使用小洋镐。
- 4.自备饮用水和午餐零食。

## 会员招募

### 中医养生俱乐部会员火热招募中

入会有好礼，快打会员热线400-117-5180加入吧

你是中医的铁杆粉丝?你是深藏不露的养生达人?你在求医路上常遇难题?那不要犹豫了，快加入中医养生俱乐部吧!在这里，你可以找到志同道合的朋友，见到一号难求的名医，参与形式多样的中医主题活动，说不定还能成为幸运会员，领回健康大奖。

现代快报记者 张弛

### 入会就有机会获电子艾灸仪

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员，现在报名入会，将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足，检测发现，一枚专用艾芯的有效成分含量，相当于5支艾柱或艾绒。电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势，所以自己在家一个人操作也很安全方便。另外，报名入会，还有机会获得中药配方明目贴1盒(2g×16片)，养生杂志一份。由于礼品数量有限，申请礼品仅限50周岁以上会员。

### 成为会员，精彩活动任你选

成为中医养生俱乐部的会员后，你还能参与形式多样的主题活动：1.中医名家见面会；2.中药材采摘鉴别；3.与中医一起，品茶参禅论道；4.中医健康教育讲座；5.思想碰撞，中西医交流沙龙；6.健康养生行。对于这些活动，如果你还有其他更好的建议，也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳，将有礼品赠送。

**报名方式：**为方便老年会员，报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180，留下你的姓名和联系方式，有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。

## 导医短信

### 有问题拨打会员热线400-117-5180提问 中医养生俱乐部为你导医

由于版面有限，导医栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问，欢迎加入现代快报中医粉丝会群(324991352)，我们将不定期组织专家在线答疑。不方便上网的读者，也可通过会员热线400-117-5180提问。

通讯员 钱文娟 罗鑫 现代快报记者 李鑫芳

### 脂肪肝放任不治会发展成肝癌吗?

问:30岁女性，单位体检发现轻度脂肪肝。在网上看到报道说，脂肪肝放任不治也会发展成肝癌。请问医生有这么危险吗?发现脂肪肝后，还需要做哪些检查?是不是只要减肥，脂肪肝就会消除?需要治疗吗?

南京市中医院脾胃病科谢晓枫副主任医师：根据读者描述，如果是轻度脂肪肝一般短期内不会变成肝癌，因此不需过于紧张，但也要引起重视，可以检查一下肝功能、血脂水平等。如果都在正常范围，就需要平时做到“管住嘴、迈开腿”，注意对高糖高脂类食物的控制。如果体重过重的话，最好适当控制体重，平时多做一些锻炼。当然，如果检查指标不是特别理想，可能需要一定的药物干预，建议读者可以到正规医疗场所问诊。

专家门诊时间：周三上午  
痔疮膏能改善黑眼圈吗?

问:我28岁，女性，有严重的黑眼圈，网上有人推荐说痔疮膏可以改善黑眼圈。不知是否可用?

南京市中医院皮肤科祁坚副主任医师：痔疮膏一般有化淤通血，有止痒收敛作用，但如果用于眼部黑眼圈的话，眼部皮肤较薄，可能会对眼部造成损伤，导致眼周皮肤红肿、过敏，建议读者不要试用。要注意保证充足的睡眠，另外如果黑眼圈很严重，可以看一下肾功能是否正常，中医里说“肾主水”，如果肾虚，不能很好地控制体内水，导致水代谢异常，在眼

部就会表现为眼袋，黑眼圈。

专家门诊时间：周一下午 周二上午 周三下午 周五下午  
失眠喝汤药能改善吗?

问:工作压力大，晚上睡不着，想吃安眠药，但又担心有依赖。中医汤剂可以改善吗?

江苏省中西医结合医院神经内科副主任医师王玉：在临床上经常遇到类似患者，虽然镇静安眠药能在短期起一定作用，但长期服药会导致依赖，也会有不同程度的副作用。中医药治疗虽起效稍慢，但长期效果好副作用少还能起到全身调理作用。

造成失眠的原因有很多，比如生理因素、生活方式、精神原因、环境因素等。在诊治方面，若因一时性情影响或生活环境改变引起的暂时性失眠不属于病态。至于老年人少寐早醒，亦多属于生理状态。若因其他疾病痛苦引起失眠者，则应该去除有关病因为主。中医认为不寐属于心神病变，根据辨证分为虚证和实证，一般予以夜交藤、远志、酸枣仁、莲子心等养心安神的中药，经过正确的辨证论治治疗都能取得较好疗效。所以首先建立有规律的作息制度；其次积极进行心理情志调整也很重要，要克服过度紧张、兴奋、焦虑、抑郁、惊恐、愤怒等不良情绪，做到喜怒有节，保持精神舒畅；最后晚餐要清淡，不宜过饱，更忌浓茶、咖啡及吸烟，睡前避免从事紧张和兴奋的活动，养成定时就寝的习惯，床铺要舒适，卧室光线要柔和，减少噪音等才能有较好的睡眠。

专家门诊：周一下午，周三上午