

寻找最中医



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

“寻找最中医”走进南京市中医院直播刮痧疗法 刮痧治失眠,有人现场就睡着了

以前一沾枕头就呼呼大睡,现在翻来覆去半个小时才能入睡,是不是失眠了?睡前喝杯酒、开着电视找睡眠感觉……这些流传的所谓助眠妙招都不靠谱。你可能想不到的是,刮痧也能治睡眠。8月3日,在南京市中医院,“寻找最中医”直播了明星也爱的刮痧疗法,医生准确柔和的手法,让患者在直播现场就睡着了,效果出奇的好。

见习记者 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻/文 徐洋/摄



扫码看直播回放

除了老人,不少失眠者是更年期女性



刮痧后,曾钰又为失眠患者“开天门”

1 刮痧

潘女士,46岁,有明显的黑眼圈。她说:“失眠一两年了,每天躺在床上睡不着,就算睡着了,常常半夜三四点醒了就再也睡不着了。”在记者看来,潘女士精神状态有些差。

“除了老人,今年上半年有近300名更年期女性前来治失眠。”南京市中医院护理部主任郭秀君告诉现代快报记者,失眠,中医上称为“不寐”,是指患者经常不能获得正常睡眠,入睡困难或者半夜容易醒,醒后难以入睡,甚至彻夜不睡。郭秀君说,用刮痧治疗失眠是一种十分有效,并且没有药物依赖性的中医外治法。

南京市中医院护理部主任管护师曾钰,取来一块巴掌大的砭石,准备给患者刮痧。她介绍,砭石刮痧的历史可以追溯到旧石器时代,那时人们用石器轻轻抚摸或者敲击身体部位,疼痛和疲劳会有所缓

解。通过长期的发展与积累,逐步形成了砭石刮痧治病的方法,一直延续到现在。7月份,演员陈学冬在微博上发布的刮痧视频引起了很多人的热议。其实,很多明星都是“刮痧粉”。

曾钰拿起砭石在潘女士头部刮痧。她说:“我们现在所采取的砭石刮痧就是在中医经络腧穴理论指导下,采用相应手法,用砭石刮拭相关经脉、俞穴,使皮肤局部出现红色或暗红色出血点等‘出痧’变化,从而调整人体的微循环,提高新陈代谢,起到安神、调节气血等作用。”记者发现,和普通刮痧不同的是,头部刮痧并不需要加入橄榄油。

2 开天门

“我爱操心,遇到点事就着急上火,更睡不着觉。最近孩子面临工作上的问题,作为妈妈我就替他急啊。”刮痧结束后,潘女士心情放松下来,和大家聊起天来。

郭秀君说,女性45岁左右进入更年期,除了生理上的变化,精神状态也会有很大的波动。“现代女性压力越来越大,她们不仅要当管教孩子的‘虎妈’,还要照顾父母。潘女士就是这一类失眠患者的典型代表。”

“头为‘诸阳之会’,脑为‘元神之府’。刮痧后,再用开天门的推拿手法按摩头面部、穴位,能够起到1+1>2的作用。”曾钰一边介绍一边开始推拿。推上星穴、推头维、抹眉、梳理太阳经、叩百会、叩印堂……每个动作都要重复36次。开天门做完,用时20分钟,其间,潘女士甚至睡着了。结束后,潘女士眉头舒展,比起原先的急躁,她的语气平缓柔和了许多。“舒服,感觉头没有那么紧了,热热的,有点困。”

曾钰介绍,平常进行治疗,医生会保持安静,治疗室内播放一些五行音乐,大多数患者都会在治疗中入睡,睡上一阵。据了解,开天门是经穴推拿之一,除了治疗失眠,对头痛、头晕、神经衰弱、高血压等病症都有好的效果,日常保健也可以使用。

调理睡眠 真有“安眠穴”

曾钰为失眠患者提供了一个小福利,指出一个神奇穴位——安眠穴。她介绍,安眠穴属于经外奇穴,位于耳垂后方的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处,也就是翳风穴与风池穴连线的中点,常用来治疗神经衰弱、眩晕、头痛、心悸、失眠等病。“因为失眠有时也会带来头痛心悸的问题。患者每天坚持按揉安眠穴2-3次,每次2分钟,就能起到改善睡眠质量、镇静安神的作用。”

曾钰用双手抱住后脑,将大拇指放在安眠穴上进行了演示和讲解。

在开天门的过程中,曾钰用双手交替给潘女士梳推头部,她介绍,头部循环的经络有督脉、膀胱经、胆经,用手指进行梳推,能够缓解头痛、醒脑开窍、养脑安神。平常在办公室坐久了,人容易昏昏沉沉的,就可以用双手的十指沿着头部经络,向后梳推头皮,晚上睡不着,这样做会有助眠效果。

你真的失眠了吗? 该挂哪个科?

不少人觉得自己睡眠习惯改变了,就是失眠。实际上,随着年龄的增长,生活习惯、居住环境的改变,人的睡眠时间长短、入睡速度的快慢都会受到影响。郭秀君说,大家不要过分担忧睡眠习惯的改变,也不要纠结自己的睡眠时间有没有达到几小时。重要的是醒来的状态,只要醒来之后能正常工作,也不觉得疲劳,就没有问题。

哪种情况要去医院治疗?郭秀君介绍,患者要从自己的身体状况去判断,是否有心脏

血管疾病、慢性肺系疾病、肝脏等疾病,如果身体健康,状态很好,再考虑是否是外在因素导致失眠,倘若患者无法自己释放压力,依然失眠,就要去医院就诊。有心血管疾病、肺系疾病、肝脏疾病的患者可以直接挂相关科室;女性失眠或处于更年期妇女,因为压力或者情绪问题造成的失眠,可以先挂妇科进行相关专科检查,或挂失眠专科、针灸科就诊。她建议患者可以接受刮痧、开天门这一类的中医外治法。

这些“助安眠”的习惯赶紧丢掉

睡前来一杯?

睡前小酌一杯,就能睡个好觉?但事实上,酒精对人体神经麻痹而产生的困倦并不意味着睡眠质量的良好。郭秀君介绍,大多数喝完酒入睡的人,第二天醒来的状态并不是神清气爽,而是头昏脑胀。而且,睡前饮酒更容易导致“胃不和”,中医说,“胃不和则卧不安”,饮酒不仅影响胃肠消化功能,还会影响睡眠质量,久而久之会对人体造成诸多危害。

开着电视更容易入睡?

不少人把电视的噪音当成“安眠曲”,关了电视就秒醒,于是半躺半卧间,看着电视就睡着了。“靠在沙发上或半躺在床上,以这样的姿势入睡,不仅伤害颈椎,而且容易导致气道不顺畅,对于睡觉爱打呼噜的人来说比较危险。”郭秀君强调,这种情况下入睡,大脑无法进入深度睡眠,血压和心跳不平稳,更容易惊醒。