

感冒各种痛 中医扎几针好得快



寻找最中医

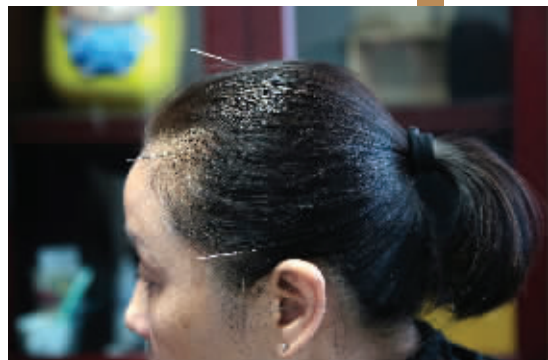


杭艳用针灸为患者治疗咽痛、头痛

“

换季时，早晚温差大，“一换季就感冒”成了许多人摆脱不了的魔咒。10月23日，现代快报“寻找最中医”系列活动来到南京市玄武门社区卫生服务中心，中医专家教大家区分风热感冒和风寒感冒，用中医针刺对症治疗。

现代快报+/ZAKER南京记者
刘峻 梅书华 任红娟/文
顾伟/摄



对症扎针



扫码看直播回放

来回四小时,就为这一“针”缓解咽痛

50多岁的周阿姨(化姓)住在仙林,一个礼拜前感冒了,喉咙疼得难受,尤其夜里睡觉的时候感觉喉咙很干,有痰。经朋友推荐,她来到南京市玄武门社区卫生服务中心。

在针灸科诊室里,医生杭艳用一根采血针在周阿姨大拇指的外侧刺了一针,瞬间就有血滴渗出,杭艳边用棉球给她擦血边说:“你咽一下口水,感觉一下怎么样?”周阿姨咽了一下口水,“之前喉咙很疼,而且感觉痰很多,扎完突然感觉变顺畅了。”周阿姨笑着告诉记者,“来回奔波四个小时,为了这一针,值了。”

简单的一“针”,为什么就能有如此

立竿见影的效果?杭艳告诉记者,周阿姨因为感冒引发了咽炎。常见的咽炎多是因为风热火毒直接侵袭到人的咽喉部,造成患者出现咽喉红肿疼痛、吞咽困难的状况,中医也称为实证。“周阿姨喉咙发干,疼痛总在晚上加重,还有便秘口苦的症状,这是实证的表现。我在她大拇指肺经的少商穴针刺放血,可以起到清肺泻火的作用。”

杭艳介绍,除了在少商穴放血之外,还可以用毫针刺刺患者的尺泽穴,并用一些手法持续在这个部位进行治疗,患者会有酸麻胀痛的感觉。“这也能帮助患者清肺泻火,让患者的咽喉能感觉到轻松和舒畅。”

头疼一个星期,针刺两次不疼了

“吹了点风,头疼得厉害。”诊室里,42岁的陈女士(化姓)正等待治疗。她告诉记者,扎了一次针后,头疼缓解了很多,晚上能睡个好觉了,今天是第二次来。

陈女士长期戴帽子,头部适应了这种状态后,有一天突然不戴帽子,风寒入侵,引发了头痛。杭艳为陈女士头部扎针后,又在手部和脚部进行了扎针。

头痛为什么扎手和脚?杭艳表示,从中医的角度看,人体是一个整体,在治疗上可以先远端取穴,再近端取穴,遵循的是经络循行的理论。风寒侵袭人体,受影响的经络不一样,会造成不同位置的头

疼,比如前额痛、偏头痛、后头痛……陈女士头痛的部位以前额为主,主要是风寒影响了阳明经,阳明经循行到了脚部,便可以在脚部取穴。

“整个人清爽了。”扎针结束后,陈女士轻松地晃了晃头部。杭艳表示,针刺可以治疗的头疼,除了感冒引起的,也包括一些紧张性头痛、偏头痛,一般治疗一两次就可以基本缓解症状,效果也不慢。她提醒,如果出现反复复头痛,患者还是要去医院做全面检查,排除器质性病变,再用中医治疗,效果会更好。

风寒还是风热,鼻涕和痰告诉你

“感冒吃了药,怎么一点效果都没有?”门诊上,杭艳遇到不少患者因为分不清风寒感冒和风热感冒常常买错药。她告诉记者,根据症型,感冒分为风寒感冒、气虚感冒、阴虚感冒等,对症吃药才有效。

杭艳表示,临床上,最常见的是风寒风热感冒,要想区分二者,其实看鼻涕和痰的颜色就可以,清白色一般是风寒,黄色是风热。她介绍,风寒感冒的患者舌苔发白,表现为浑身乏力也不出汗,因为寒主收引,风寒袭击了人体以后,导致腠理闭塞,另外还会鼻塞、流清鼻涕、喉咙发痒、咳白痰。风热感冒的患者舌苔薄黄,表现为身热、轻微出汗、流

黄鼻涕、喉咙发痒咳黄痰。

如果患了风寒感冒,也是感冒最初期,可以用正柴胡饮,这里面的防风、生姜等成分具有发散、辛温解表的作用;感冒四五天,身体总是忽冷忽热的患者,可以用小柴胡颗粒。后期风寒感冒化热,患者舌苔薄黄时,可以用板蓝根。

临床上有些患者喜欢喝板蓝根预防感冒,这是不正确的。因为感冒也分为普通感冒和流行性感,流感盛行时,可以适当喝一些板蓝根来预防,普通的感冒不需要,因为板蓝根性寒凉,具有清热解毒的作用,主要针对风热感冒,如果风寒感冒的患者吃了,可能会加重症状。

鼻塞、咽痛、头疼 试试给自己“点穴”

杭艳介绍,中医也有许多神奇穴位,找准位置自己按揉也有缓解症状的效果。针对感冒,她教了这几种“点穴”法。

感冒鼻塞:可以按揉迎香穴,迎香穴在鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,或者直接按鼻翼两旁。

咽痛:可试试按揉肘部内侧中间的尺泽。

头痛:在取穴上,根据不同疼痛部位来选择。前额痛,按揉两眉头中间的印堂,虎口处的合谷,足背第二、三趾间的内庭;偏头痛,按揉太阳,耳尖直上入发际1.5寸的率谷,后脑勺的风池;头顶痛,按揉两耳尖连线中点的百会,脚背第一、二趾骨间隙的后方凹陷处的太冲,脚的内踝与跟腱之间的凹陷处太溪。

杭艳提醒,用大拇指指腹按揉这些穴位,力度不能浮于表面,否则刺激量不够,达不到效果,按揉出现酸胀感才有用,每次坚持15到20分钟即可。

此外,感冒初期觉得身体有些乏力、发冷、鼻塞,可以取生姜两三片,小葱葱白两三根,加水煮沸,怕味道不好可以再加点红糖。喝一些有助于发汗祛寒,缓解感冒症状。

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,甚至遭遇了欺压,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。

