

“东氏三伏针”门诊开诊

7月6日,正式进入小暑节气。俗话说“大暑小暑,上蒸下煮”。最近,刘女士(化名)肩颈突然出现了僵硬症状,一动就疼痛难忍,经过无锡市第二中医医院的三伏针治疗后,不但颈部可以自由活动,整个人也觉得神清气爽了。近日,市二中医针灸科“东氏三伏针”门诊开诊,慕名前来就诊的患者络绎不绝。

今年48岁的刘女士因工作原因,需要长期伏案工作。最近高温天,办公室里空调开得很足,本身颈椎就不太好的她,在一次起床时发现脖颈僵硬,一动就疼痛难忍,最后好不容易在家人的帮助下才直起身来。听闻市二中医针灸科开设了三伏针门诊,赶紧在家人陪同下前来就诊。

为什么吹空调会引发颈椎病呢?东贵荣全国名老中医传承工作室无锡工作室主任郎滨霞介绍,颈部经络所循行部位受凉后,寒凝经脉导致肌肉收缩而致痛。尤其一到夏季,吹空调后,风寒之邪从腠理开始侵袭经络,寒凝致痛、寒致收敛,肌肤发紧,肌肉便疼痛不已。

中医讲究“一人一方”,郎滨霞给刘女士的三伏针配方是“颈夹脊电针疗法”,在颈夹脊穴、天宗穴、风池穴等穴位施针,同时,在颈夹脊穴位针上连上电针治疗仪导线,进行持续电刺激治疗。郎滨霞解

释,颈夹脊穴是经外奇穴,于督脉和足太阳膀胱经中间,针刺颈夹脊穴可起到活血化瘀、祛风散寒、舒筋活络的作用,电针治疗颈夹脊穴可通过持续电流刺激,使粘连瘢痕松解、松弛,促进肩颈部微血管循环、生理功能恢复。东氏针灸巧妙融合传统智慧与现代科技,如火针、电针等先进手段的引入,既确保了传统针灸的精髓得以传承,又显著提升了治疗的精准度和效果。

记者发现,好多患者会害怕针灸时针扎进去的疼痛感。郎滨霞介绍,其实普通针灸疼痛就如被蚊子咬了一口,完全不用害怕。为了进一步减少患者的不适感,郎滨霞还把“绝技”——飞针法亮了出来。只见其右手快速一旋,手掌优美展开,患者几乎还没有意识到,银针已经准确入穴。整个三伏针一次治疗持续20分钟左右。“来的时候就像是‘半瘫痪’,第一天扎针后我颈部就能慢慢活动,现在是第五次做了,你看我完全能灵活自由活动了。”刘女士对郎医生的高超技法非常认可。

“三伏针是中医‘冬病夏治’的特色方法,常在自然界阳气旺盛的三伏季节对人体进行治疗,益气温阳、散寒通络,从而防治冬季易发或加重的疾病。”郎滨霞说,一年四季,疾病泛发,时值三伏,巧治当时。中医深谙“冬病夏治”之道,以夏季之阳气,驱冬日之寒邪。



据悉,东氏三伏针适用人群广泛,特别适合冬季易发或加重的疾病患者。如患有肩周炎、腰膝酸软、颈椎病、风湿或类风湿性关节炎等关节疾病患者,患有体虚易患感冒、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病患者,患有消化不良、胃炎等消化系统疾病的患者,患有宫寒、月经不调、痛经等妇科疾病患者,都可以使用三伏针进行调理。根据天气变化和个体差异,灵活调整治疗方案,实现治养结合。(葛惠)



7月8日,无锡锡山区吼山社区润心志愿服务队在社区屋顶打造的种植中草药的空中百草园处于生长期,社区的“小神农”们兴致勃勃,跟着从医61年的87岁老中医金培明和志愿者一起翻土、松土,学习用中药制作驱蚊花露水,在实践中了解熟悉中草药生长过程,学习中医传统文化。图为全国最美志愿者彭德英在给暑期“小神农”进行中药制作驱蚊花露水示范。(盛国平 摄)

人类肠道为何“喜爱”膳食纤维

人们知道水果、蔬菜和谷物中含有的膳食纤维对人类肠道乃至整个身体的健康都非常有益,但其原理是什么呢?来自丹麦技术大学和哥本哈根大学的科学家揭示,膳食纤维能影响结肠内细菌的行为,从而增加体内的有益物质,减少有害物质。相关论文发表在最新一期《自然·微生物学》上。

人们肠道内有多种不同类型的细菌,它们会争相利用一种名为色氨酸的人体必需氨基酸。这种“竞争”可能给身体带来好的结果,也可能会带来坏的结果,而膳食纤维在色氨酸“争夺战”中起决定作

用。当人们摄入大量膳食纤维时,肠道菌更容易将色氨酸转化为有益物质;如果摄入纤维不足,色氨酸就会被肠道菌转化为有害化合物。

研究人员进一步解释说,肠道的大肠杆菌可以将色氨酸转化为一种名为吲哚的有害化合物,这与慢性肾脏疾病进展有关;但另一种肠道菌,产孢子杆菌会将色氨酸转化为有益物质,有助于预防炎症性肠病、II型糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。

通过在细菌培养物和小鼠中进行的多项实验,研究人员还证明,人类肠道菌群中最常见的细

菌之一——多形拟杆菌等纤维降解肠道菌,可以调节大肠杆菌形成吲哚的活性。具体而言,多形拟杆菌能将膳食纤维分解成单糖,大肠杆菌更偏好这些糖而非色氨酸,从而阻止了大肠杆菌将色氨酸转化为吲哚,也让产孢子杆菌能利用色氨酸产生有益化合物。

因此,膳食纤维有助于改变肠道菌的类型,使其产生有益成分,通过影响肠道菌的行为,增进人体健康。这些发现可以帮助科学家制定更好的饮食建议,保持肠道健康并预防疾病。

(科技日报)

生活中的“皮”肉苦

头发很油,掉头发怎么办?嘴巴干燥脱皮,喝水为什么没用?脖子上长了小肉丁,要处理吗?……藏在我们身边的“皮”肉之苦并不少,如何应对?

◆**头油不一定脱发** 脱发的原因很多,最常见的是雄激素性脱发。但这并非因头皮出油导致,而是跟体内的雄性激素、遗传因素、生活习惯等有关。而头皮很油跟皮脂腺分泌有关。皮脂的过度分泌会堆积于毛囊的周围引发炎症,从而影响到毛囊的正常生长。除了每天清洗头发,可以每周使用2~3次二硫化硒来清洗头发。若效果不好,可以在医生的指导下短期口服小剂量的异维A酸来控油。

◆**嘴干先加强保湿** 多喝水和多补水不一样。喝水补充的水分在进入血液循环后大部分通过尿液排出体外,补水则是增加角质层皮肤的含水量,通过保湿,把皮肤水分锁住。嘴巴干燥脱皮,可以通过少吃辛辣刺激食物、少量多次涂抹含甘油成分的唇膏的举措来进行保湿。日常要纠正舔嘴唇、咬嘴唇、撕嘴皮的坏习惯,注意局部的清洁,避免使用纸巾反复摩擦。若嘴唇反复出现干燥脱皮、瘙痒,要尽快就诊,排除唇炎。

◆**颈部肉球别硬抠** 有些人的脖子上有像小钉子似的、不痛不痒的小肉丁,它们是丝状疣,用手去抠、头发丝勒紧祛除这两种方法都不可取,抠破皮肤、勒紧皮肤后会引发局部肿胀反应,导致皮肤感染。建议去医院进行液氮冷冻治疗或激光祛除。

◆**腿内红斑要辨清** 大腿内侧长红斑,如果红斑是边界很清楚、环状的,可能是真菌感染引起的股癣。如果红斑边界不清晰,可能是间擦性湿疹。不能随便用药,应就诊辨清。股癣在夏季复发或者加重,多见男性患者,有传染性。建议平时出汗后应尽快擦干,保持大腿内侧干燥。

◆**烫脚治脚气不行** 脚气是真菌感染引起的,真菌不耐高温,50℃~60℃左右可以被杀灭。但真菌的繁殖能力很强,用热水或者毛巾烫脚不但不能治脚气,还有可能把皮肤烫伤引起皮肤感染。如果有脚气,穿透气的鞋袜,保持脚部干燥。严重、经常复发或者外用药膏效果不好,建议在医生的指导下口服抗真菌药治疗。(健康时报)