

中医特色疗法——扶阳罐

□ 杨霞

中医作为一门博大精深的医学体系,历经千年而不衰,中医不只关注疾病的表面症状,更追求人体与自然之间的和谐共鸣。在其丰富的理论体系中,扶阳理念尤为突出,代表着生命的蓬勃活力和本源。扶阳罐,这一古代知识与现代技术的融合,体现了古人对健康追求的坚定信念和对生命的尊重。在此,我们将为您深入解析扶阳罐的非凡之处。

一、扶阳罐的定义:扶阳罐,如其名所示,起源于古老的中医学说,专注于“扶正祛邪”和强化阳气的独特治疗方法。更为重要的是,它注重患者采取特定的体位、在最佳时机和选定精确的穴位进行治疗。这种精细化的治疗策略使得扶阳罐能够更有针对性地调整人体的阴阳平衡,从而更有效地维护身体健康。

二、扶阳罐的起源与历史:扶阳罐的起源可以追溯到古代,《黄帝内经》中即有提及。它与拔罐、火罐紧密相联,但方法与理念上有所独立。随时代变迁,扶阳罐从民间走向专业,成为中医临床上的珍视疗法。

三、扶阳罐的工作原理:(一)阴阳五

行学说与扶阳罐:扶阳罐的原理深植于中医的阴阳五行学说中。阴阳失衡被认为是疾病的源头。阳气不足可能导致体寒、乏力、食欲减退等症状,而扶阳罐针对这种失衡提供了独特的治疗。(二)具体操作与效果:扶阳罐注重选择特定穴位,并采用温灸、温刮等技术,激活气血循环,从而进一步增强阳气。磁能与红外线相结合,为治疗带来更深入的效果,能有效清除淤血和毒素,使身体的各项功能达到和谐平衡。温刮疗法操作步骤如下:①在指定的经络通穴位上滴上适量的按摩油。②使用手部轻柔涂抹,确保按摩油均匀分布于皮肤表面。③将扶阳罐的陶瓷边部位紧密贴合皮肤。④采用轻柔、无痛的手法进行刮痧,即所谓的“温刮”。⑤以由上至下的方式反复刮拭皮肤。

四、扶阳罐的应用:(一)在中医实践中的广泛应用:扶阳罐在中医领域内被誉为阳气的调和工具。它针对阳虚体质,可以有效地帮助恢复身体的阳气平衡。阳虚体质者常表现为怕冷、面色苍白、疲乏乏力,与此相关的疾病有慢性胃炎、失

眠、抑郁症等。(二)穴位的选择与组合治疗:选择正确的穴位是中医治疗的关键。身体上的每一个穴位都与特定的脏腑和经络相联系,从而影响到身体的气血流通和阴阳平衡。例如,足三里穴位与胃经相关,对消化系统的调节作用明显;督脉上的百会穴可以帮助调节精神、缓解头痛和失眠。

五、扶阳罐的优点与局限性:(一)优点:①简单非侵入性治疗:扶阳罐为非侵入性治疗,无需药物辅助,从而大大减少了患者担忧药物副作用的风险。②直观的治疗反馈:它直接作用于体表,使得患者可以实时感受到治疗的过程和效果,有助于增强患者的信心。(二)局限性:①依赖施治者经验:扶阳罐的疗效很大程度上取决于施治者的经验和技能,因此需要从从业者接受专业、系统的培训。②对于某些疾病的局限:在某些特定疾病如肿瘤或急性炎症中,扶阳罐可能并不是首选的治疗方式。

六、现代研究与发展:(一)科学研究的深化:随着中医与现代科学技术的结合,扶阳罐在近年来逐渐受到科研领域

的重视。科研团队运用先进的技术手段,如功能性磁共振成像(fMRI)等,深入探索扶阳罐的工作原理和生理机制。(二)实证研究的发现:现代研究已经确认了扶阳罐在促进气血循环和增强阳气方面的效果。这为扶阳罐在临床实践中的应用提供了更为坚实的科学依据。(三)展望未来:随着科技的不断发展和中西医结合的深入,扶阳罐有潜力成为一种广受欢迎的、融合中西医特点的治疗方式。未来的研究和应用前景十分广阔,大有可为。

七、结语:中医,这门古老的医学,以其独特的哲学和方法,持续为人们带来健康与希望。扶阳罐作为中医的一种特色疗法,更是体现了中医对于生命的尊重和对于自然的和谐。一罐在手,病邪全走,不仅是对扶阳罐治疗效果的描述,更是对中医疗法的赞誉。希望通过了解扶阳罐,我们能够更加珍惜这一国之瑰宝,也能够更加关心和珍视自己的身体健康。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院))

超声检查可诊断的疾病与检查前的注意事项

□ 杨晓军

在当今医学领域,各种高科技的检查手段为我们的健康保驾护航,其中超声检查因其无创、无创的特点而受到广大患者的喜爱。但是,大家真的对超声检查有足够的了解吗?它是如何工作的,又能够检测哪些疾病呢?此外,在接受超声检查时,我们需要注意什么?本文将带您一探究竟,让您对超声检查有更全面、深入的了解。

1. 定义及原理:超声检查,常简称为“超声”,是一种利用超声波进行医学影像学检查的方法。它的核心原理是通过发送超声波并记录其在生物组织中传播和反射的方式,以获取身体内部结构的图像。超声检查的工作原理基于声波的物理特性。当高频声波在人体组织内传播时,它会与组织的不同部分发生反射。超声设备捕捉这些反射波,并将它们转化为图像,供医生进行分析和诊断。

2. 超声检查能够检测的疾病

2.1 腹部疾病:①肝脏:超声检查可提供肝脏的详细结构和功能信息。除了检测肝硬化、肝癌、肝囊肿和脂肪肝外,还可以评估肝脏的血流情况。这有助于

医生确定肝脏的健康状况,并进一步了解肝脏的功能,如胆汁分泌和解毒功能。②胆囊:对于胆结石(胆结石)和胆囊炎的诊断,超声检查是首选方法。它能够清晰显示胆囊内是否存在结石或炎症。超声还可以评估胆囊的大小、壁厚度和壁的异常。③胰腺:超声检查对于检测胰腺疾病非常有用,包括急性胰腺炎、胰腺肿瘤和胰腺囊肿。它提供了胰腺结构的详细图像,有助于早期病变的发现。④肾脏和膀胱:它可以清晰显示肾脏的结构,帮助诊断肾结石、肾囊肿和其他肾功能异常。对于膀胱问题,如膀胱结石或膀胱肿瘤,超声也是一种有效的诊断工具。超声还能评估尿液在膀胱中的排空情况。

2.2 妇产科疾病:①孕前:在孕前,超声检查可用于检测卵巢囊肿和子宫肌瘤等妇科问题,为孕期健康奠定基础。②孕中:超声在孕期的应用非常广泛。它可用于评估胎儿的健康状况,包括胎儿的形态、心跳、羊水量以及任何潜在的发育异常。它还可用于监测宫内胎儿的位置和胎盘的情况。

2.3 心脏疾病:超声心动图是一种用

于评估心脏结构和功能的重要工具。它可以显示心脏的各个部分,包括心腔、心瓣膜和心脏,帮助医生了解心脏的工作情况和是否存在异常,如心脏瓣膜疾病、心肌病变等。

2.4 肌肉和骨骼疾病:对于运动员和一般人群,超声可以用于诊断肌肉撕裂、肌肉炎症以及骨骼问题。它能够提供详细的肌肉和骨骼结构图像,有助于确定损伤的程度和位置。

除了上述疾病,超声检查还可用于甲状腺、乳腺和淋巴结的评估。在甲状腺疾病的诊断中,超声可以检测甲状腺结节和肿块。在乳腺健康方面,它用于乳腺肿块的鉴别和评估。

3. 超声检查的注意事项

3.1 检查前:①空腹要求:腹部超声检查通常需要患者保持空腹,通常要求至少6至8小时内不进食。这有助于减少胃肠道内的气体,使超声图像更为清晰。②适当穿着:建议患者穿着宽松、容易解开的衣物,以便医生或技师能够轻松进行检查,需要时可以暴露相关部位。③膀胱状态:在某些情况下,如泌尿系统

的超声检查,患者需要在检查前喝足够的水,以充盈膀胱,以获得更好的图像。某些妇科超声检查可能需要排空膀胱,所以最好按照医生的建议进行准备。

3.2 检查中:①保持身体放松:患者应尽量放松身体肌肉,避免紧张或抵抗。这有助于获得更清晰的图像。②按照医生或技师的指导:医生或技师会根据需要要求患者改变体位或调整姿势,以确保探头能够准确获取所需的图像。

通常情况下,超声检查后患者可以立即恢复日常活动。超声检查是一种无创的过程,通常不会引起不适或疼痛。有时医生可能会根据检查结果提供进一步的建议或治疗计划。

4. 结语:随着科技的发展,超声检查已经成为现代医学的标配,为无数患者提供了方便和安全的检查方式。通过了解其原理和注意事项,我们可以更加有信心地进行检查,并从中获得关于健康的宝贵信息。希望每位读者在接受超声检查时,都能够更加放心和明确,确保自身的健康和安全。

(作者单位:山东省荣成市中医院)

高血压患者需注意的事项

□ 岳丰莉

在当今时代,高血压已广泛影响人们的健康,通常无明显症状,因而得名“沉默的杀手”。然而,通过适时且有效的管理措施,我们能够大大减轻其对健康的潜在威胁。本文的宗旨是向高血压患者传授一些日常生活中不可或缺的关键护理策略,为的是集众人之力,共同捍卫我们的心脏健康。

1. 高血压的日常生活管理

1.1 膳食调整与营养平衡:①低钠饮食原则:建议高血压患者严格控制日常食盐摄入量,以不超过5克/日为宜。注意食品标签上的钠含量,减少加工食品和快餐的摄入,尽量采用自然调味品如醋、柠檬汁增加食物风味。②钾盐替代疗法:钾离子对于调节体内电解质平衡,具有重要作用。高钾食物如新鲜蔬菜和水果,有助于促进钠的排泄,维持血压稳定。可以适量增加香蕉、土豆、番茄等富含钾的食物。③健康脂肪与纤维:减少饱和脂肪和胆固醇,增加含omega-3的鱼类和亚麻籽油以改善血脂。多摄入全谷类、豆类和坚果等富含纤维的食物以降低胆固醇,有利于血压控制。

1.2 规律运动与活动量控制:①中等强度运动推荐:以每周150分钟的中等强度有氧运动为目标,包括快步走、游泳或骑自行车等。开始前应咨询医生,确保运动安全适宜。②运动强度的监控:运动时应用心率作为强度监控的指标。推荐心率达到最大心率的50%至70%作为中等强度运动的标准。

1.3 体重管理与控制:①超重或肥胖是高血压的独立危险因素。应用身体质量指数(BMI)和腰围作为评估指标,以BMI 18.5-24.9 kg/m²和腰围<90cm(男性)、<85cm(女性)为理想目标。②通过日常饮食的热量控制和定期体力活动,达到能量平衡。借助专业营养师制定个性化饮食方案,以实现和维持健康体重。

1.4 烟草制品的戒除:①戒烟的重要性:烟草中的尼古丁能使血管收缩,提升血压,长期吸烟增加心血管病风险。难以自行戒烟者,应考虑医疗机构戒烟服务帮助。②二手烟的危害:避免二手烟的暴露也同等重要,因为二手烟同样含有有害物质,能够增加心血管疾

病的风险。

2. 药物治疗与遵医嘱

2.1 对于高血压的药物治疗,存在广泛的药理选择。这包括但不限于:①利尿剂:通过促进钠和水的排泄来降低血容量,进而降低血压。②ACE(血管紧张素转换酶)抑制剂:阻断血管紧张素II的生成,从而降低血管阻力。③钙通道阻滞剂:通过放松血管平滑肌,减少心脏负担和血管阻力。

2.2 患者的服药依从性对于高血压的控制至关重要。合理服药应遵循以下原则:①定时服药:遵守医嘱的服药时间,以保持药效浓度稳定。②药物调整:与医生紧密合作,按照血压控制情况适时调整药物剂量。③沟通反馈:主动反映药物治疗效果及副作用,以便医生作出准确判断。

3. 血压监测

3.1 居家血压监测的重要性:家庭血压监测对高血压管理至关重要。它帮助患者自控血压,也为医生提供治疗依据。选对血压计并掌握正确测量方法是确保数据准确的关键。

3.2 血压数值的精确解读:血压由收

缩压和舒张压组成,分别指心脏收缩和舒张时的血管壁压力。知晓这些数值的正常和异常范围,对控制血压至关重要。正确理解收缩压、舒张压的正常及高值标准,对日常血压管理有指导意义。

4. 应对并发症的高级管理策略:高血压患者应定期检查心电图、血常规,并进行相关疾病筛查,以监控潜在并发症如心脏病、脑卒中和肾病。重要的是要警惕胸痛、呼吸短促、视觉或言语突变、下肢水肿等症状,并在出现这些非常规症状时立即就医。长期应对高血压所带来的治疗压力,心理健康同样重要。应通过正念冥想、瑜伽等放松技巧来管理压力,并在出现焦虑或抑郁症状时及时寻求心理专家的帮助。加入高血压支持小组,也是构筑心理支持网络的有效途径。

5. 结语:高血压的管理要求患者、医生与家人紧密配合。通过恰当的生活习惯和医嘱执行,可以有效控制血压,避免并发症。让我们共同致力于健康的生活方式,保持持续的监测与适时的检查,为健康的每一天打下坚实基础。

(作者单位:重庆市红十字会医院(江北区人民医院))