

解读中医治疗湿疹

□ 尚梦钰

湿疹是临床上一种较为常见的皮肤病，病人患上湿疹后，可能会出现风团以及瘙痒等情况。由于湿疹会反复发作，因此其在治疗方面会存在一定的困难。之前在治疗湿疹时首先会选择的是西医治疗，但是西医治疗取得的效果并不好，其只能够暂时的缓解病情，并不能完全根治湿疹。因此现在很多人开始选择中医治疗湿疹。中医上认为病人之所以会出现湿疹，主要和湿邪有关，若病人为急性的湿疹，那么其可能为湿热之证，若病人为慢性湿疹那么可能为虚实夹杂之证。目前很多人对于湿疹的中医治疗并

不是很了解，因此接下来将针对这一方面进行详细的叙述。

一、急性湿疹

若病人为急性湿疹，此时病人会出现皮肤发红，且会出现丘疹，病人会出现较为剧烈的瘙痒，若此时将这些水泡挠破，会流出一些水，这些水会侵染周围的地方，导致这些地方也出现丘疹，同时病人还会伴随有口干少饮以及舌质红等的症状。针对这一情况，应清热祛湿，可以使用黄连、黄芩、煅石膏等碾磨成细末，若皮肤出现糜烂流水的情况时，可以将这些药末洒在上面。或者可以将鲜马齿苋

进行水煎，之后将药液湿敷在病人出现糜烂流水的皮肤上。

二、慢性湿疹

若病人为慢性湿疹，中医上认为此种症状为虚实夹杂证，病人之所以会出现此种情况是由于血虚脾弱和湿热夹杂的情况，病人患上此种病症后，病症会长时间不愈合，病人的皮肤也会变的粗糙，若将湿疹抓破，会流出黄水，同时病人还会伴随有身倦乏力等情况，针对此种情况，应该健脾养血，兼以清利，可以使用白术、当归以及丹参等药物，用水煎服之后让病人服用，或者可以使用松香、雄黄以

及黄丹等药物，碾磨成细粉，之后使用麻油将药粉调匀，敷在病人出现湿疹的地方。

湿疹对于病人来说并不是一个严重的病症，但是当发生湿疹后病人会出现剧烈的瘙痒，而且还会出现皮肤的破溃糜烂，也会给病人的生活造成一定的影响。因此一旦患上湿疹也应对该病症重视起来，可以到正规的中医院抓取药物进行治疗，可以内服与外敷共同应用，这样能够帮助病人尽快的康复。平时病人还应吃些清淡易消化的食物，也能够加快病人康复的速度。

(作者单位:河北省邢台市中医院)

鼻窦炎的的症状及治疗方法

□ 曲 鹏

鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病，主要指鼻窦内部的炎症，通常是由于细菌、病毒等病原体感染引起。鼻窦是鼻腔周围的含气骨质腔，主要有上颌窦、筛窦、额窦和蝶窦等。当这些鼻窦受到感染或其它炎症刺激时，就会引发鼻窦炎。

一、鼻窦炎的的症状

- 鼻塞:**这是鼻窦炎最常见的症状之一，因为炎症会导致鼻黏膜肿胀和分泌物阻塞。
- 流涕:**鼻涕通常是脓性的，且可能带有异味。
- 疼痛:**鼻窦部位(通常是额头、鼻子或眼眶)的疼痛也是常见的症状。
- 嗅觉障碍:**由于鼻塞，患者可能失去嗅觉或者嗅觉减退。

去嗅觉或者嗅觉减退。

5. 疲劳和头痛:由于鼻窦和神经系统紧密相连，炎症可能导致头痛和疲劳。

6. 眼睛不适:炎症可能影响眼眶周围的区域，导致眼睛发红、疼痛、流泪等。

二、如何诊断鼻窦炎

医生通常会通过询问患者的症状、进行身体检查以及可能需要的影像学检查来诊断鼻窦炎。CT扫描是一种常见的影像学检查方法，可以显示鼻窦内的状况。

三、鼻窦炎的治疗方法

- 药物治疗:**抗生素、抗过敏药物和局部鼻喷雾剂可用于减轻症状。
- 手术治疗:**对于严重的鼻窦炎，尤其是上颌窦炎和筛窦炎，可能需要手术

治疗，如鼻窦穿刺或鼻窦手术。

3. 预防性护理:保持鼻腔清洁，避免感冒，增强免疫力，可以减少症状的发作和恶化。

4. 物理疗法:包括蒸汽吸入、洗鼻腔等，有助于改善鼻腔和鼻窦的血液循环，促进分泌物排出。

四、如何预防鼻窦炎

- 以下是一些预防鼻窦炎的方法:
- 保持鼻腔清洁，定期用温水清洗鼻腔。
 - 避免长时间暴露在污染的环境中，尤其是空气质量差的环境。
 - 保持充足的睡眠，增强免疫力。
 - 保持良好的生活习惯，包括健康

的饮食和适当的运动。

5. 如果有慢性疾病(如过敏性鼻炎、鼻息肉等)，及时就医并治疗。

6. 避免经常用手去挖鼻子，因为这可能会破坏鼻黏膜并导致感染。

7. 定期进行健康检查，及早发现并治疗鼻部疾病。

总之，鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病，虽然会影响生活质量，但只要正确认识并积极治疗，大多数情况下都可以得到有效控制。通过预防性护理和生活方式的改变，我们可以减少鼻窦炎的发生和恶化。

(作者单位:陕西省西安市阎良区人民医院)

浅谈中医推拿的适应症与禁忌症

□ 史镇平

在我们的生活中，健康始终是我们最关心的话题之一。而在众多的健康方式中，中医的舒缓之道——推拿，以其独特的优势，越来越受到人们的青睐。本文将详细介绍推拿的基本概念、作用原理、适应症和禁忌症，以及如何正确进行推拿。

一、推拿的基本概念

推拿，又称为按摩，是一种中医外治疗法。它通过刺激身体的穴位和经络，达到舒筋活络、缓解疲劳、改善气血循环的效果。推拿不仅可以治疗疾病，还可以预防疾病，提高身体的自愈能力。

二、推拿的作用原理

推拿的作用原理主要是通过对身体的穴位和经络进行刺激，促进气血流通，调整

人体内部平衡。推拿可以促进血液循环，改善新陈代谢，缓解肌肉紧张，从而消除疲劳，提高睡眠质量。

三、推拿的适应症和禁忌症

推拿适用于多种疾病的治疗和预防，如颈椎病、腰椎病、关节炎、肌肉劳损等。对于亚健康人群，推拿可以改善睡眠质量，增强免疫力，预防感冒等疾病。然而，推拿也有一些禁忌症，如严重的心血管疾病、出血倾向、严重的皮肤病等。在这些情况下，推拿可能会加重病情，甚至危及生命。

四、正确进行推拿的方法

- 准备工具:**选择柔软、舒适的按摩介质，如精油、按摩乳等。同时准备一块毛巾和一块软垫，用于支撑和保护被按摩部位。

2. 确定穴位:了解身体的主要穴位及其位置，如合谷穴、足三里穴等。掌握这些穴位有助于更准确地找到和刺激它们。

3. 正确姿势:被按摩者采取舒适的坐姿或卧姿。对于较严重的部位，可以在下垫一块软垫以支撑。

4. 开始按摩:用手指、手掌或拳头轻轻按摩穴位和经络。同时注意呼吸和放松身体。如果感到疼痛或不适，应立即停止按摩并寻求专业医生的建议。

5. 结束按摩:在按摩结束后，被按摩者应保持放松状态一段时间，并注意保持正确的姿势和活动。

五、注意事项

在进行推拿时，有一些注意事项需要

被按摩者了解和遵守。首先，推拿应在专业医生的指导下进行，以免误诊或加重病情。其次，推拿过程中应保持呼吸平稳，避免过度紧张。最后，推拿应在餐后一小时后进行，以免影响消化功能。

总之，推拿具有悠久的历史和丰富的理论基础。通过正确的操作方法和注意事项的遵循，我们可以充分利用推拿的功效，为自己和家人带来健康和舒适的生活。希望本文的科普内容能为大家正确理解和运用推拿这一中医舒缓之道提供有益的参考和建议。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

小儿龋齿的原因及防治措施

□ 邱俊平

在我们生活中，不少孩子都会面临一种常见的问题，那就是小儿龋齿。这个问题似乎已经成为了时下许多家庭的困扰之一。那么，小儿龋齿的原因是什么，我们又该如何进行预防和治疗呢?

一、小儿龋齿的原因

- 饮食因素:**小儿的饮食多为软食，含糖量高，尤其是乳制品等含糖量高的食物摄入过多，口腔中易被酸性物质腐蚀，容易形成龋齿。
- 口腔环境:**小儿口腔自净能力较差，吞咽功能不全，口腔环境容易受外界细菌、病毒影响，产生龋齿。
- 牙齿因素:**小儿牙齿发育不完全，牙齿结构较软，同时牙齿排列不整齐也容易产生龋齿。
- 卫生习惯:**不良的卫生习惯也是导致小儿龋齿的主要原因之一，如饭后不漱口、睡前吃糖等。

二、防治措施

- 合理饮食:**家长应控制小儿糖的摄入量，少吃甜食，尽量让小儿多吃一些高纤维、低糖分的食物。同时也要注意营养均衡，多摄入一些富含钙、磷、维生素D等营养元素的食物，如鱼肉、牛奶、豆制品等。
- 定期检查:**定期带孩子进行口腔检查和洗牙，及时发现和处理龋齿问题。一般来说，孩子在三岁左右就可以开始进行定期的口腔检查和洗牙了。
- 正确刷牙:**家长要教孩子正确的刷牙方法，使用软毛牙刷，每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于三分钟。同时，家长也要注意自己的口腔卫生，给孩子树立一个好的榜样。
- 定期涂氟:**氟是预防龋齿的有效物质，家长可以定期带孩子到医院口腔科涂氟，增强牙齿的抗酸能力，减少龋齿

的发生。

5. 培养良好的卫生习惯:家长要教育孩子养成良好的卫生习惯，如饭后漱口、早晚刷牙、少吃零食等。同时也要注意家庭卫生，保持家庭环境的清洁和卫生。

6. 避免食物嵌塞:家长要关注孩子的牙齿排列情况，避免食物嵌塞在牙齿之间，以免引起龋齿。如果发现孩子有牙齿排列不整齐的情况，应及时就医处理。

7. 积极治疗:如果孩子已经有了龋齿，应及时就医治疗。治疗方法包括补牙、拔牙等，根据孩子的具体情况而定。在治疗过程中，家长要积极配合医生，给孩子足够的信心和关爱。

小儿龋齿的原因是多方面的，家长要关注孩子的饮食、口腔卫生、牙齿发育等情况，采取积极的防治措施，预防和控制小儿龋齿的发生。

三、注意事项

- 家长要加强对小儿口腔健康的关注程度，定期带孩子进行口腔检查和洗牙，及时发现和处理龋齿问题。
 - 家长要教孩子正确的刷牙方法，使用软毛牙刷，每天早晚刷牙，注意口腔清洁和卫生。
 - 如果孩子有牙齿疼痛、肿胀等不适症状，应及时就医诊治，以免延误病情。
 - 家长要避免给孩子吃过多的甜食和高糖分的食物，控制孩子的饮食量和饮食习惯，养成良好的生活习惯。
 - 家长要积极配合医生的治疗建议，给予孩子足够的关爱和信心，帮助孩子恢复健康。
- 总之，预防和控制小儿龋齿需要家长的关注和努力，采取积极的防治措施，才能让孩子拥有健康的牙齿和美好的未来。
- (作者单位:河北省香河县人民医院)