

拒绝哮喘骚扰 中医养生有妙招

▲ 山东省淄博市沂源县中庄中心卫生院 赵洪亮

哮喘是全球数百万人患有的慢性呼吸系统疾病，其症状包括反复发作的咳嗽、喘息和呼吸困难，对患者的生活和健康产生影响。现代医学在哮喘管理方面取得了显著进展，而中医也有其独到见解。中医强调整体平衡和健康，将哮喘视为气机失调、体内阴阳失衡所致。以下是一些中医养生妙招，有助于缓解哮喘症状。

调整饮食和生活习惯

中医认为，食用生冷食物会导致身体寒凉，损害脾胃功能，加重哮喘症状；而油腻、辛辣食物则易引起体内湿热，干扰阴阳平衡，加剧哮喘。选择蔬菜、水果、杂粮等易消化食物既提供充足营养，又不加重消化负担，有助于平衡体内阴阳、保持消化系统健康。此外，规律作息和良好心态可调整生物钟，增强免疫力，减轻疲劳，稳定呼吸系统，减

少情绪波动对哮喘的影响。

避免过敏原

哮喘患者需警惕可能诱发症状的过敏原，如花粉、尘螨和烟雾等。在花粉高发季节，减少户外活动并注意用药预防是重要的。清洁家中床上用品、地毯、家具和空调过滤器可以有效减少尘螨接触。避免接触烟草烟雾、烧烤烟雾和车辆尾气也是关键。定期清洁家中灰尘、保持室内整洁和干燥有助于降低过敏原接触。

保持室内空气流通

确保室内空气流通对哮喘患者至关重要，良好的空气流通有助于减少过敏原和有害物质。另外，保持室内通风良好也是至关重要的，可通过开窗通风、选择适合的空气净化器或空调等方式使空气持续流动，有助于降低室内空气中过敏原的浓度。

规律用药

哮喘患者应根据医生的建议，定期使用药物来控制症状和预防发作。哮喘喷雾剂常用于急性发作时的快速缓解，能快速扩张气道，缓解喘息。口服药物如吸入型类固醇和长效 β -激动剂等，用于预防和控制哮喘发作。而中医认为哮喘与体内气血运行不畅有关，因此常采用草药疗法调理患者的体质，一些具有清热、平喘、润肺功效的中药如杏仁、百合、罗汉果等，被用于缓解哮喘症状。遵循医嘱，并定期进行药物调整，是管理哮喘症状的关键。

避免剧烈运动

剧烈运动可能引发哮喘症状，但并不意味着哮喘患者不能进行任何运动。适度的、不激烈的运动对于哮喘患者是有益的，如散步、瑜伽或游泳等。同时，气功练习如太极

拳、气功调理，有助于改善身体气血运行，提高免疫力。但在进行任何新的运动项目之前，应咨询医生并根据其建议进行。

保持心理健康

中医强调情绪与身体健康息息相关。对于哮喘患者来说，维持良好的心理健康状态，避免焦虑、紧张和压力对于稳定哮喘症状至关重要。哮喘患者可以尝试进行瑜伽、冥想以及深呼吸练习等放松技巧，这些方法有助于平稳情绪、减轻压力，从而有助于控制和减缓哮喘症状的发作。保持良好的心态和情绪对于哮喘患者维持稳定的呼吸系统非常有益。

中医为哮喘患者提供了一些可供参考的养生方法，但在治疗哮喘时，仍需依托现代医学的科学方法和药物治疗。综合运用中医养生与现代医学，有望为哮喘患者带来更全面、更有效的健康管理方案。如果您有哮喘症状，请及时就医。

治疗肩周炎 这个穴位有奇效

▲ 广西河池市人民医院 张惜瑜

肩周炎是一种常见的肩部疾病，其主要特征是肩关节活动受限、疼痛和肌肉无力。传统的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等，然而这些方法存在一定的局限性和副作用。针灸作为一种传统的中医疗法，已经被广泛应用于肩周炎的治疗中，并取得了良好的疗效。

肩周炎的危害

肩周炎是一种常见的肩部疾病，主要表现为肩关节疼痛、活动受限和功能障碍。肩周炎会对患者的日常生活和工作造成较大影响，严重影响患者的生活质量。肩周炎的主要危害在于其引起的肩关节疼痛和活动受限。患者常常会感到肩部剧烈的疼痛，尤其是在运动或提重物时。这种疼痛会导致患者在日常生活中很难完成一些基本的动作，如洗头、穿衣、拿取物品等。此外，肩周炎还会导致肩关节的活动受限，使得患者在完成日常工作、运动和体育锻炼时变得非常困难。这些问题不仅对患者造成身体上的不适，也会对患者的心理健康和社交活动产生负面影响。

针灸治疗肩周炎的理论基础

针灸治疗肩周炎作为一种传统中医疗法，具有悠久的历史和丰富的理论基础。通过研究肩周炎的发病机制以及针灸的理论知识，可以更好地理解针灸治疗肩周炎的奇效。首先，肩周炎的发病机制包括多种因素的综合作用，如气血运行不畅、湿热痰浊阻塞等。针灸治疗肩周炎正是通过调整人体的气血运行和排除湿热痰浊，以达到舒缓炎症和疼痛的目的。其次，针灸中的取穴方法对于针灸治疗肩周炎至关重要。传统的穴位选择包括肩井、肩髃、曲池等，这些穴位与肩部的经络相连，能够刺激局部的气血运行，促进炎症的消散。最后，在治疗肩周炎时，也可以选择肩井穴、天宗穴、天突穴等。这些穴位位于肩膀周围的区域，与肩周炎病变相关的经络和筋骨有着密切的关系。因此，选择这些穴位进行针灸治疗可以达到良好的治疗效果。

针灸治疗肩周炎的理论基础还包括经络理论和气血理论。根据经络理论，肩部

的经络与全身的经络相通，针灸刺激穴位可以调节经络的气血流动，改善局部的血液循环。气血理论认为，肩周炎患者常伴有气血运行不畅的问题，针灸可以通过刺激穴位，调整气血的运行，促进局部组织的修复和康复。

穴位的选择及效果

针灸作为一种传统中医疗法，被广泛应用于各种疾病的治疗中。在肩周炎的治疗中，不同穴位的选择具有不同的治疗效果。现介绍如下：（1）风池穴。针灸风池能够舒缓肩部的疼痛和炎症，促进血液循环，改善肩关节的功能。（2）肩外髃穴。针灸肩外髃可以有效地缓解肩部的疼痛和僵硬感，同时还能够调节肩关节周围的肌肉和筋腱，帮助恢复肩关节的正常活动范围。（3）肩中髃穴。通过刺激肩中髃穴位，可以改善肩关节的血液供应和营养供应，加速炎症的消退，并有效减轻肩部疼痛和肩关节的僵硬感。（4）太白穴。太白穴位于上臂外侧，是肩部周围经络的交汇点，针灸太白穴具有舒筋活络、消肿止痛的作用。（5）阳陵泉。通过刺激阳陵经脉，可以改善肩部的血液循环，减轻炎症的程度。（6）肩井穴。针灸肩井穴起到疏通经络、舒筋活络的作用，能够改善肩部的肌肉状况和增强肩关节的活动度。（7）天宗穴。通过刺激这个穴位，可以促进气血的循环，加速炎症的吸收和消退，起到镇痛、消肿的效果。（8）天突穴。针刺此穴可以调节患者的免疫功能，增强机体的抵抗力，提高治疗效果。（9）大椎穴。针刺这个穴位可以舒缓颈椎肌肉的紧张，减轻肩部疼痛。（10）其他穴位。除了以上提到的穴位，还有肩贞臂臑、曲池、外关、手三里和合谷等穴位也被广泛应用于针灸治疗肩周炎。这些穴位在舒缓肩部疼痛、改善肩关节活动范围、减轻炎症反应等方面都有良好的疗效。

综上，特定取穴方法在针灸治疗肩周炎中具有显著的奇效。该方法通过改善肩部血液循环、促进组织修复和再生、调节神经内分泌系统等多种机制，有效地缓解了患者的疼痛和肩关节功能障碍。希望此次阐述能给大家带来一定的帮助与借鉴。

中西医结合治疗阴道炎事半功倍

▲ 广西百色市中医医院 毛永珍

阴道炎是导致外阴阴道症状如瘙痒、灼痛、刺激和流出异常液体的一组病症，患上这一疾病的女性患上这一疾病的女性临床表现为阴道分泌物逐渐增多、瘙痒、白带异常等症状。阴道炎的类型比较多，需要根据具体类型选择合理科学的治疗方法，防止对女性生育、健康生活造成较大的影响。

阴道炎的分类方式有很多种，根据患者的主诉和检查情况，比较普遍的阴道炎分为细菌性、滴虫性、外阴阴道假丝酵母菌、萎缩性阴道炎等。引起这一疾病的主要原因与卫生习惯有很大关系，不良的卫生习惯，例如共用一个浴盆、浴巾、内裤等这些都会增加患上阴道炎的风险，对于阴道炎的治疗来讲，中医治疗和西医治疗结合事半功倍，这种结合治疗方式提高整体治疗的效果，患者需要长期坚持这种治疗方式，要不病情容易反反复复。

阴道炎的疾病分类

（1）细菌性阴道炎：又被叫做细菌性阴道病，属于比较常见的阴道炎症，针对这种类型发病原因尚不明确，可能是拥有多个性伴侣、过于清洁自己的阴道所导致的。（2）外阴阴道假丝酵母菌病：又被叫做念珠菌阴道炎，仅次于细菌性阴道炎，也是比较常见的阴道感染，致病菌为假丝酵母菌。（3）老年性阴道炎：常见于自然绝经、人工绝经、药物假绝经治疗的女性，由于自身卵巢功能减退、雌激素水平下降等原因所导致的。（4）婴幼儿外阴阴道炎：比较常见于5岁以下的幼儿，与婴幼儿雌激素水平低下相关，还与外阴皮肤黏膜薄弱有关。（5）寄生虫性阴道炎：寄生虫是引起很多妇科疾病的原因之一，能引起妇产科疾病的寄生虫比较多，可侵入到阴道当中的寄生虫分为以下几种，分别为阴道毛滴虫、血吸虫、水蛭等这些寄生虫。（6）混合性阴道炎：主要是由两种或两种以上的致病微生物导致的阴道炎症，在临床上比较常见，在治疗之前需要知道致病菌，根据致病菌种类进行治疗。

阴道炎的概述

阴道炎属于女性比较常见的疾病，这种疾病容易反反复复发作，西医治疗这种疾病虽然见效很快，但是很容易反复，中西医结合

合治疗具有一定的优势。中医认为，阴道炎是由脾虚、肝郁、湿浸所导致的，同时还伴有洗浴用具不干净、感染湿毒、直接侵犯到阴道中。站在西医角度来讲，阴道炎属于阴道黏膜和黏膜下结缔组织的炎症，属于比较普遍的妇科疾病，本身阴道对病原体的侵入有一定的防御功能，当阴道的自防御功能遭到破坏，那么病原体很容易侵入到阴道当中。阴道炎临床表现以白带的性状发生改变和外阴出现瘙痒的症状，在性交之后疼痛比较明显，会累及到尿道出现尿频、尿急等症状。

中西医结合治疗阴道炎

西医的治疗方式是使用甲硝唑，达克宁栓剂或者康复特栓剂进行治疗，根据患者症状进行治疗，虽然这种治疗见效比较快，但是一旦停止治疗阴道炎会反反复复。中西医结合治疗阴道炎的方式主要是中药进行冲洗阴道，加上西药口服或者外用。（1）中药冲洗阴道：取苦参25g，黄柏15g，蛇床子15g，地夫子10g，白癣皮10g，百部10g，石榴皮10g，冰片3g，除了冰片以上药物加入适量的水，进行煎煮需要坚持两遍，合并煎液大约为500ml，这个时候再加入冰片进行过滤，装到干净的瓶子当中留着备用，再使用冲洗器将大约100ml的药液滴入到阴道当中，需要将臀部适当抬高，防止药液顺着流出来，这个冲洗的方式大约需要15~20分钟，一次药液可以使用两天，早晚各1次。（2）配合西药口服和外用：阴道炎患者在每次中药冲洗完之后，使用甲硝唑用到阴道当中，并且口服甲硝唑0.4g，每天三次。通过中西医结合的治疗方式，可以从根本消除阴道炎。

阴道炎患者注意事项

（1）注意自己的卫生，在日常生活中勤换内衣裤，保持外阴部的干净整洁，在患病期间用过的内衣裤和毛巾需要经过热水烫过，在大太阳底下进行暴晒。（2）注意运动，提高自身免疫力，适当的放松，防止自身压力过大，抵抗力一下降特别容易受到霉菌的侵犯。（3）适度进行性生活，在阴道炎治疗期间，一定不要同房。阴道杆菌属于阴道菌群当中的有益菌种，性生活不利于这种细菌的生长，所以应适度进行性生活。