

# 热敷温熨消寒止痛

热敷法是家庭保健疗法的一种,就是运用食物或药物在人体特定部位或穴位进行热敷温熨的一种物理疗法。它是通过热感传入人体内部,从而达到相应的治疗效果。此法具有温通经络、祛风散寒、舒筋活血、消肿止痛等多种效果。具体来说,不同的热敷法有不同的功效。

**盐熨法** 取粗盐 500 克,在锅内拌炒,使其受热均匀,炒热后立即放入缝好的布袋内。可热敷腹部以治虚寒性胃痛,热敷腰背以治肾虚腰背痛;热敷肩部以治肩周炎;热敷前额以治头痛,也可放入少许花椒同炒,以增强祛风湿的作用。

## ■辟谣台

### 治痛风 别偏信乌鸡白凤丸

最近网上流传乌鸡白凤丸是痛风特效方的说法,其实这很不准确,乌鸡白凤丸对脾肾虚损型的痛风患者有一定辅助作用,并不是所谓特效药。如果病情严重,仍需要正规治疗。(广州中医药大学第一附属医院风湿病科主任林昌松)

**姜熨法** 取生姜 250 克,洗净捣烂,挤出姜汁,备用。将姜渣炒热,装入布袋,热敷患处。姜凉后,加入姜汁再炒热,熨之。适用于因过食生冷、油腻而引起的脘腹痞满、胀痛等症。还可以用于风湿性关节炎以及扭伤挫伤引起的局部肿痛。

**米熨法** 用大米 500 克,在锅内炒热,装入布袋,热敷小腹部,以治妇女月经不调、痛经、腰骶部寒痛等。

**醋盐熨法** 取粗盐 300 克,炒热,然后加入 50 毫升左右的姜汁醋,边炒边撒,撒完后,再炒一会,将炒好的粗盐用布袋装好。热敷腰骶部及小腹部,治疗妇女月经不调;热敷下

肢,以治小腿抽筋及“老寒腿”。

**葱熨法** 取生葱 250-500 克,捣碎,放热锅内炒至极热,少加白酒,搅拌均匀,装入布袋,热敷腕腹或腰腿患处。治疗因消化不良引起的胃脘痞满、关节痛、腰酸困等。

**麸皮熨法** 取小麦麸皮 500 克,炒热,洒入白酒少许,搅拌均匀,装入布袋,热敷患处,以治颈肩腰腿痛。

**热水熨法** 取 500 毫升容量的水瓶,装入热水或盐水,塞紧瓶口,然后热敷患处。可以用于胃痛、腹痛、腰背痛,及局部扭伤的治疗。

**卵石熨法** 先备两个椭圆或柱形的鹅卵石,洗净,放入铁

锅中加沙热炒。待卵石发烫后,取出装入布袋,置于患处上下滚动。对寒湿引起的腰腿痛,中寒食滞引起的胃痛、腹痛疗效颇佳。胃腹滚动应注意在由上向下滚动时匀和用力。(摘编自《中国中医药报》)

## 注意事项

- 1.热证、实证、局部无知觉者禁用。
- 2.热敷前局部可涂薄油脂保护皮肤。布袋内温度过高时,在布袋下加布垫,并注意病员的感觉反应,避免烫伤。
- 3.随时观察皮肤有无潮红、水泡;如被烫伤,应立即停止热敷,局部涂以治烫伤的药物。

## 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

## 男性脱发 治疗前须辨明病因

脱发类型以斑秃和雄激素性脱发最常见。前者表现为圆形或卵圆形脱发,后者表现为头发油腻、多屑,前额及前顶部的毛发稀疏、变细。

治疗雄激素性脱发的常用药有内服药非那雄胺和外用药米诺地尔擦剂。治斑秃的内用药有糖皮质激素、血管扩张药等,外用药可选米诺地尔擦剂、糖皮质激素类霜膏等。(首都医科大学附属北京天坛医院皮肤科教授 王晓彦)

## 血压突失控,竟因吃错药

广州62岁的华女士患上高血压已经有10多年,坚持规律服药,血压控制一直达标。可最近血压突然“不听话”,收缩压飙升到150毫米汞柱。她满怀疑惑,前来咨询。

我询问了解到,一个多月前她因荨麻疹在别的医院就诊,医生给她开具了盐酸左西替利嗪分散片、雷尼替丁胶囊、枸地氯雷他定片、复方甘草酸

苷片、润燥止痒胶囊等药。

这些药中,最可能引起血压升高的是复方甘草酸苷片,因为其中存在甘草酸苷成分,易引起假性醛固酮增多症,表现为血压升高。我建议她去当初开荨麻疹药物的医院,告知医生她有高血压病史,咨询能否停用或换用其他药物。

提醒高血压患者,有一些非甾体抗炎药(如布洛芬、吲哚

美辛、保泰松等)、激素(如地塞米松、泼尼松等)、抗抑郁药以及一些含有伪麻黄碱成分的感冒药,都可能引起血压升高。高血压患者遇到这些药物,要尽量避免服用。因为其他疾病到其他科室就诊时,也最好告诉医生有高血压病史,方便医生更有针对性制定诊疗方案。(南方医科大学珠江医院药师门诊副主任喻珊珊)

## 老年疝气 脉管炎 静脉曲张 老烂腿

就来老年疝气与血管外科中心

地址:长沙市韶山中路95号

(东塘南200米)

湖南中医药大学第一附属医院

新大楼13楼普外微创外科21病区

联系人:夏医生 13549648430

医疗广审查号:(湘)中广医[2016]第13-10-035号

# 快乐老人报微信推荐

手机扫一扫即可加入我们的大家庭



## 新老人

快乐老人报枫网官方微信

有效的养生之道、传奇的历史秘闻、有趣的哲理故事、好玩的互动游戏,专注中老年生活,尽在新老人。



## 舞动半边天

广场舞爱好者天地

囊括热门广场舞动态、舞蹈视频及制作教程,是中老年广场舞教学、舞友交流平台。



## 快乐老人报

快乐老人报官方微信

囊括热门广场舞动态、舞蹈视频及制作教程,是中老年广场舞教学、舞友交流平台。



## 国医大师健康

快乐老人报官方健康养生微信

邀请资深医师、专家、养生师,每天为您免费提供专业、实用的医疗保健信息和养生金方。