

这种“痛”试试中医



捂着脸、张不开嘴、痛到怀疑人生……这不是在演苦情戏,而是智齿冠周炎患者的真实日常。幕后导演这一切的罪魁祸首,很可能就是

那个神秘的“盲袋”——你智齿旁边潜藏的“炎症盲盒”。它与生活中充满惊喜和乐趣的盲盒截然相反,开出来的全是痛苦和麻烦!今天,我们就一起来揭开这个“盲袋”的真面目,并学会用中医智慧来化解危机。

一、什么是“盲袋”

想象一下,你口腔最里面的智齿(第三磨牙)如果没长正、没长全,一部分牙冠就会被牙龈像个小帐篷一样盖住。它们之间的这个“口袋”就是智齿“盲袋”。你也可以把它理解成智齿和牙龈之间的一个“违章建筑”,口小肚深,成了食物残渣的“免费公寓”和细菌的“豪华繁殖场”,牙刷和牙线都难以清理,是口腔卫生的头号死角,更是随时可能引

爆的“炎症炸弹”。

二、中医理论

中医把这个病称为“牙痛”或“合架风”。清代《咽喉经验秘传》曰“咬牙风,毒聚牙根胃火攻”,认为热毒积聚,胃火循经上攻所致。用现代的话简单理解,就是身体失调。

三、中医有妙招

面对智齿“盲袋”引发的炎症,除西医的局部冲洗、抗生素治疗外,中医在缓解症状和调理方面有其独特优势。

1.漱口。用具有清热解毒功效的中药(如金银花、连翘、薄荷、甘草等,在专业医师指导下选用)煎汤放凉后含漱。关键动作是鼓动腮部,让药液充分冲洗“盲袋”区域。每天

多次,饭后和睡前必做!

2.外敷。如意金黄散用茶水或蜂蜜调成糊状,外敷在肿胀的脸颊上(避开眼睛和破口),能清热消肿。取几粒六神丸研成细末,用清水调匀,涂在红肿的牙龈上(切勿吞咽)。皮肤过敏或破损处禁用。

3.穴位。合谷穴(虎口),此穴是治疗头面部疾患的特效穴。牙痛时,用力按压对侧手的虎口处2~3分钟,以感到酸胀为宜,有助疏风解表、通络止痛。颊车穴(脸颊),位于下颌角上方,咬紧牙关时肌肉隆起的最高点。此穴能疏通局部气血,按压有助祛风清热、缓解肿痛。

据《上海中医药报》

流感后久咳是余邪未清

很多时候,流感过后,烧虽然退了,浑身酸痛也消失了,可咳嗽却“赖”在身上迟迟不肯“离开”。中医将这种现象称为“余邪未清”,简单来说,就是病邪的残余势力还潜伏在身体里。

流感病毒(中医称为“外邪”)大举入侵,身体正气(相当于西医的免疫系统)奋起抵抗。经过激烈战斗,主要敌人被击退,但仍有残兵败将藏匿在肺、气道等角落,伺机作乱。这些“余邪”会持续刺激呼吸道,导致咳嗽迁延不愈。此外,激烈“战斗”后,正气消耗不小,恢复需要时间。此时若再叠加劳累、饮食不当等,都可能让咳嗽难愈。中医讲究辨证施治,不同类型的“余邪”需用不同方法清除。

风寒留恋型 表现为咳嗽声重、痰白稀,可能伴有怕风、鼻塞症状,治疗侧重疏散残留风寒、宣通肺气,可在医生指导下用止咳散、三拗汤加减。

风热余毒型 表现为咳嗽、痰黄或黏、咽喉干痒或痛、口干等,治疗侧重清解热毒、润肺利咽,可用桑菊饮、银翘散加减。

燥邪伤肺型 表现为干咳无痰或痰少难出、喉咙干痒、口鼻干燥等,温燥(多见于夏秋)可用桑杏汤,凉燥(多见于秋冬)可用杏苏散。

痰湿/痰热蕴肺型 痰湿引起的咳嗽表现为痰多且白黏易咳、胸闷,治疗可用二陈汤合三子养亲汤;痰热咳嗽则伴痰黄稠或发热,可服用清金化痰汤。

除了中药调理,日常保健也同样重要:1.饮食有节,避免生冷、油腻、辛辣食物,少吃甜食(易生痰)。2.适度保暖,尤其要保护颈部和背部,避免受凉。3.温和润肺,可适量食用梨、百合、银耳、蜂蜜等润燥食物。4.冬季取暖最好使用加湿器,保证室内湿度,让呼吸道处于湿润状态。5.远离烟雾、灰尘等刺激物,外出时佩戴口罩。

张圆

白发增多 刮浮白穴

“白发三千丈,缘愁似个长。”长白头发与遗传有关,但长期生活在高压状态下,精神紧张,情绪压抑,也容易催生头上一片“霜”。中医认为,“发为血之余”,“肾主骨,其华在发”,白发主要是由于肝肾不足、气血亏损所致,尤其是经常熬夜、精血暗耗的人,其肾精不足,毛发失去濡养,故而花白。

浮白穴是治疗白发的常用经验穴,位于头顶部、耳后乳突的后上

方,是足少阳胆经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。

当肝阳上亢直达头顶时,头部会出现供血障碍,使毛囊得不到肝血的滋养。刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。另外,肝经和胆经相互络属,互为表里,浮白穴在胆经上,肝之余气泻于胆。刮痧是一种泻法,刮拭浮白穴可透邪外出,清肝利胆。

朱广凯

缓解肾阳虚 试试核桃红枣茶



随着年龄增长,身体机能逐渐退化,老年人容易出现肾阳虚、气血不足等问题。

阳虚则体寒,这类人身体的冷是由里而外的“透心凉”,不仅手脚冷,身上也冷。除了怕冷之外,还可能有精神不振,面色苍白,容易腹泻、腹胀、腰酸、小便清长、头晕、心慌等表现。如果有基础疾病或

者久病初愈,这些症状会更为明显。

日常生活中温补脾肾、益气健脾可以尝试饮用核桃红枣茶。

材料:核桃仁5个,红枣两粒,桂圆两枚,红茶3克。

做法:将核桃仁、红枣(掰开后去核)、桂圆、红茶一起放入砂锅中,加入3碗水熬煮成两碗水,滤净渣后取汁。代茶温饮,每日1剂。

功效:温补脾肾,润燥通便,益气养血。桂圆有补血安神的作用,红茶性温,有暖身驱寒的功效。此茶非常适合阳虚体质者日常调理饮用。

注意:阴虚火旺及脾虚便溏者不宜饮用。

李津

安神药对治失眠

失眠是很多人都会遇到的健康困扰,中医在治疗失眠方面有丰富的用药经验,这里介绍一个经典安神药对——夜交藤与合欢皮。

使用方法:取夜交藤18克、合欢皮12克,浸泡半小时,加水煎煮,取药液约250毫升。每天早晚饭后,各服125毫升,连用1~2周。



夜交藤性味平和,归心、肝经,能养血安神、祛风通络,尤其适合心血不足、阴虚体弱(常伴心慌、健忘、多梦等症状)引起的失眠。合欢皮性平味甘,入心、肝经,主要功效是解郁安神、活血消肿,常用于情绪不畅、压力大、肝气郁结(平时容易情绪低落、烦躁、胸闷)导致的失眠。夜交藤侧重养血,合欢皮重点解郁,两者合用,既能滋养阴血,又能疏解肝郁,可共奏宁心安神、调和身心之功。如果常因思虑过多、压力大、情绪压抑而睡不好,可在医生指导下用此方调理。配合规律作息、适度运动、情绪调节,疗效更好。

蒲昭和