

头痛欲裂,中医妙招来帮忙

很多人有过“头痛欲裂”的经历,遇到这种情况,许多人第一反应就是吃止痛片。可你知道吗,止痛片并不能治本,甚至长期服用还会造成肝肾损伤。其实,中医有妙招,可以让你从根源上缓解头痛,摆脱对止痛片的依赖。今天就带大家解锁中医疗法,让你的脑袋轻松“减负”。



夜班伤身 祸首是吃

上夜班会打乱人的生物钟,从而损害身体健康。但近期美国麻省总医院研究人员牵头开展的一项最新研究发现,上夜班影响健康的祸首是“吃”,非正常时间进食才是损害健康的原因。

动物实验曾发现,只要保证正常的进食时间,即便不能在正常睡眠时间入睡,也不会对动物健康造成明显影响。为验证该理论是否适用于人类,美国麻省总医院研究人员招募了20名身体健康的年轻人,要求他们连续32个小时不睡觉。其中一部分人仅在白天时段进食(对应于正常的进食生物钟),另一部分人可在夜间进食(对应于上夜班人士的非正常进食时间)。研究期间,所有人每小时保持基本相同的身体姿态,从而确保这些研究对象除进食情况不同外,所处环境和行为模式都尽可能相同。进行身体检查后发现,长时间不睡觉且夜间进食的参与者,心血管风险出现上升;同样不睡觉但正常进食的人,心血管风险未见增加。

上述研究提醒,规律的饮食习惯极为重要,人们应当避免夜间进食,以免对正常生物钟造成影响。需要上夜班、倒时差或患有失眠症的人,要特别注意非正常时间进食对健康的损害。上述研究成果已发表在近期出版的英国《自然·通讯》杂志上。

(据《生命时报》)



接地:光脚踩鹅卵石行走,刺激足底肾经反射区。

环境调节:避邪护阳
电脑前放置薄荷香囊(配方:薄荷10g+川芎5g+冰片1g);睡眠时使用荞麦皮枕头,高度以一拳为宜;避免在12~14点晒太阳,此时紫外线会加剧偏头痛。

四季调养:天人相应
春:喝桑叶菊花决明子茶,防肝风头痛;夏:晨起喝酸梅汤(乌梅+山楂+甘草),午间戴遮阳帽护百会穴;秋:银耳百合羹润燥,睡前热敷睛明穴防鼻源性头痛;冬:艾草足浴泡泡脚,水中加粗盐引火归元。

这些头痛可能是身体在“报警”

中医强调“见微知著”,头痛虽常见,但某些情况可能是严重疾病的信号。若出现以下症状,请立即就医。

突发性剧烈头痛:1秒内痛感达顶峰,警惕脑出血、动脉瘤破裂;持续性加重头痛:若头痛逐渐加重,并伴有视力模糊、言语不清等症状,需警惕颅内肿瘤的可能;伴随发热+颈项强直:如转动脖子剧痛伴高烧,小心脑膜炎;外伤后持续头痛:尤其出现嗜睡、流鼻血,警惕颅内血肿;头痛伴随恶心呕吐:尤其是清晨加重,需警惕高血压、颅内高压的风险。

现代人工作繁忙、生活压力大,头痛成了常见问题。虽然止痛片能暂时缓解症状,但并不能解决根本问题。中医注重调理体质,从根源上缓解头痛,让你轻松“松绑”,远离疼痛困扰。

(据《大众健康报》)

客”;血瘀型:玫瑰花+山楂+红糖组成“解郁小分队”;受寒型:生姜3片+葱白2段组成“驱寒特攻队”。

穴位按摩:不花钱的“止痛神器”
中医讲究“通则不痛,痛则不通”,通过按摩特定穴位,可以起到疏通经络、缓解头痛的作用:前额痛→攒竹穴(眉头凹陷处):用拇指关节做“点压画圈”运动;偏头痛→太阳穴(眼角外一指):食指中指呈V字夹击式按摩;后脑勺痛→风池穴(发际线凹陷处):四指并拢向上推揉;头顶痛→百会穴(头顶正中):掌心悬空轻叩36次。

情志调节:给肝气松绑
中医认为“肝主疏泄”,情绪波动易致肝气郁结,引发头痛。

晨起:拍打腋下极泉穴+揉按膻中穴3分钟,疏通肝气;午后:饮用玫瑰花茶(玫瑰花5朵+陈皮3克)化解“情绪毒素”;睡前:练习“嘘-呵-呼”六字诀,调节肝心肺三脏气机。

头痛日常管理,防痛于未然

作息调理:跟着太阳走
熬夜会耗伤肝血,导致“脑乏清阳之气”。子时(23:00~1:00)肝经当令,熬夜伤肝血,易致肝阳上亢头痛。建议亥时(21:00~23:00)三焦经运行时入睡,晨起卯时(5:00~7:00)大肠经活跃时排便。《黄帝内经》云“起居有常”,规律作息让气血如潮汐般定时涨落。

运动养生:动中求静
推荐“头痛防御式”3式。清风拂顶:十指如梳,从发际线梳至后颈,重复36次;青龙摆尾:闭眼缓慢左右转头,配合深呼吸,持续5分钟;涌泉



不知道你有没有遇到过这样的情况。你去医院看病,拿回来大大小小的药盒,当你正准备吃药时,却犯了难:那么大一顆药丸,光拿在手里都有一定的分量,更何况还得从“狭窄”的喉咙吞下去。于是,每次吃药时,都要暗自在心里打气:紧闭双眼,努力调整吞咽动作,争取一次就吞下。这般感受,一天要经历两三次。痛苦之余,你时常愤愤:有的药片,就非要做得这么大不可吗?药丸太大吞不下去,还真不是一个小众事件。

吞药困难:普遍存在的困扰

艾奥瓦大学医院和诊所的医学团队曾对99名候诊者进行调查,其中83%的人每天都要吃至少四片药。其中就有54%的人经历过“药物吞咽困难”,一半的参与者吞药需要费一番功夫——比如就着很多水或者反复吞咽——才能把药物咽下去;而这些有困难的人,20%的人觉得是因为药片太大。受访者普遍讨厌“巨大的药片”,5个参与者中,4个宁愿吃三个或更多中等大小的药片也不愿意吃一片超大药片。

这不是个例。根据美国食品药品监督管理局引用的数据:估计美国有超过1600万人存在吞咽困难,根据该文章的调查问卷总结,吞咽药物的困难可能影响多达40%的美国人。不只美国,《英国临床药理学杂志》发布的文章,也提到了40%的人经历了“口服固体药物时会出现困难”。

日本庆应义塾大学做了一项关于药物吞咽的调查,共有约1500人参与,结果显示,212名受访者觉得“某些固体药物太大而难以吞咽”,大约占14%。而东邦药品有限公司也收到过709份关于“药片或胶囊太大而吞咽困难”的投诉。

由此可见,药物吞咽很困难这件事,不仅不罕有,反而很普遍。

剂量需求:药片变大的关键因素

第一个最直白的原因,就是有的药物“真的需要很大的剂量”才能完成治疗。药片中,起到直接治疗作用的部分是“药物成分”。药物的剂量多少是影响药片大小、形状等这些的基础。

比如,治疗糖尿病的降糖药二甲双胍,因为不会增加患者的体重而颇受欢迎。二甲双胍药片的作用原理是通过减少肝脏葡萄糖生成、减少肠道吸收和增强胰岛素敏感性来有效降低血糖水平。但是,为了达到有效的降糖效果,通常需要以高剂量(500毫克或1000毫克)每天服用2~3次。

某种1000毫克的二甲双胍的品牌,其片剂的尺寸为9毫米×10.5毫米,差不多有人指甲盖大小。

某些情况,比如妊娠糖尿病的治疗,速释药片建议后期可以逐渐增加到“2000~2500毫克”这一区间,分成2~3次服下。可想而知,每次的剂量都不低,对应的药片也不会小。

此外,很多药物往往不是单一成分。有一种药物,叫“固定剂量复方制剂”,也就是“组合药物”。它们通过将两种或更多具有不同药理作用的药物分子结合在一个剂量单位中,达到增强药物效果,延长作用时间等作用。

一般而言,这种药几乎在所有治疗领域都很常见,前几大治疗领域是传染性疾

结。
血虚头痛——头晕目眩,乏力心悸
特点:见于体质虚弱者,劳累后加重,伴面色苍白、失眠。

对策:补血养阴,益气安神。
中医妙招:当归补血汤+按摩百会穴。当归补血,黄芪益气,百会穴促进气血上行,改善头晕头痛。

肾虚头痛——头晕耳鸣,腰酸腿软
特点:头痛如蝉鸣,伴腰膝酸软、耳鸣、夜尿频多。

对策:补肾填精,益气健脑。
中医妙招:六味地黄丸+按摩太溪穴。滋阴补肾,固本培元,调和阴阳。

血瘀头痛——刺痛固定,如针扎
特点:头痛如锥刺,痛处不移,入夜尤甚。

对策:活血化痰,通络止痛。
中医妙招:血府逐瘀汤+点按阿是穴。桃仁、红花活血,川芎通络止痛,阿是穴疏通瘀滞。

痰浊头痛——头重如裹,胸闷恶心
特点:头痛伴有胸闷、恶心、咳痰,尤其是在饮食油腻后加重。

对策:化痰降浊,健脾祛湿。
中医妙招:半夏白术天麻汤+按摩丰隆穴。半夏化痰,白术健脾,丰隆穴祛痰降浊。

中医妙招,让头痛无处可逃

中药调理:治本又治标
中医把头痛分为“风火相煽”“痰瘀作祟”“气血两虚”三大类,对症下药才能治本。
肝火型:决明子+菊花+枸杞组成“灭火三剑

最近,有不少患者因牙龈肿痛出血、嘴唇起水疱前来门诊就医,他们认为这些症状都是换季“上火”所致,需要吃些败火药。其实,这些症状与季节并没有直接关系,而是口腔健康出了问题。

牙龈出血是牙菌斑在捣乱

●症状识别

刷牙出血;啃苹果留下血色牙印;牙龈颜色暗红,像熟透的杨梅;口腔有铁锈样的腥味等。

这些都是牙龈出血的症状,其元凶并不是“上火”,而是牙菌斑。在口腔中,牙菌斑以牙菌斑生物膜的形式存在。牙菌斑生物膜是基质包裹的互相黏附,或黏附于牙面、牙间的软而未矿化的细菌性群体,为不能被水冲去或漱掉的一种细菌性生物膜。

牙菌斑生物膜的建立、成熟需要经历3个阶段。首先,唾液中的营养物质吸附在牙齿表面,构成肥沃的“土壤”,即获得性薄膜。这个过程在刚清洁过的牙面上数分钟内便可形成,1~2小时内迅速增厚。“土壤”可吸引细菌定居,同时为细菌提供营养。经过一段时间,菌斑便会成熟,众多细菌聚集在一起互相提供营养物质,并汲取唾液中的养分,大量增殖以共同抵抗外界干扰,这时仅仅通过漱口是无法清除细菌的。

牙龈肿 嘴起疱 都赖换季“上火”?

众多细菌长期盘踞在牙龈边缘,细菌产生的毒素和其他有害物质会刺激牙龈,导致毛细血管出血,若不加控制,可发展为牙周炎,严重时导致牙齿松动、脱落。此外,暴力刷牙或用硬毛牙刷横向猛刷也会加重牙龈出血,患有糖尿病、血液疾病及孕期激素变化均能使牙龈降低抵抗外界刺激的能力,变成容易受伤的“娇气包”。

●应对方案

1.避免使用过硬的牙刷,同时用巴氏刷牙法(45度角轻颤牙龈沟)进行牙齿护理。
2.在正确刷牙的基础上,每天配合使用牙线、牙间刷或者冲牙器清理牙缝。
3.每半年到医院口腔科进行牙齿检查及清洁。

智齿冠周炎需及时消炎治疗

●症状识别

后牙区的牙龈红肿热痛,像含了颗“小火球”,张嘴时颞颌关节“卡壳”,脸颊肿成“包子脸”,按压患处有脓液溢出,口臭程度加重。出现以上症状,极大概率是因为出现了阻生智齿(指智齿在牙槽骨内无法正常生长、咬合不良或被邻近牙齿挡住无法顺利生长的情况)。原本,智齿的萌出是正常生理现象,但在发育过程中,部分智齿位置不正或者阻生,其表面会被牙龈部分或全部覆盖。



传染。人类单纯疱疹病毒分为两型,单纯疱疹病毒Ⅰ型(HSV-Ⅰ)和单纯疱疹病毒Ⅱ型(HSV-Ⅱ)。其中,Ⅰ型主要引起除生殖器以外的皮肤黏膜(口腔黏膜)和器官(脑)感染。从临床经验来看,90%的成年人都携带HSV-Ⅰ型疱疹病毒。平时,病毒潜伏在神经节里,当熬夜、感冒、发热、疲劳、处于月经周期、压力大时,机体抵抗力下降,病毒就会被激活,沿着神经爬到皮肤搞破坏,引发唇疱疹。

●应对方案

1.在黄金72小时窗口期,出现刺痛感立即涂抹阿昔洛韦、喷昔洛韦等抗病毒软膏,可有效缩短病程。同时,可用利多卡因凝胶局部涂抹患处止痛。
2.如果病情较重,可口服清热解毒的中成药(如口炎清)和抗病毒西药(如阿昔洛韦、伐昔洛韦),但建议在口腔黏膜科医生的指导下用药。
3.切记不要挤破水疱,防止病毒扩散传播。患者更不能亲吻婴幼儿,以免引发对婴幼儿而言致命的疱疹性龈口炎。此外,民间偏方中提到的牙膏敷嘴不可信,会加重刺激。

总之,口腔健康不容忽视,牙龈肿痛出血不是“上火”,嘴唇起水疱也不是“排毒”,当自己无法判断病因时,一定要及时就医诊治。

(据《北京日报》)