名中医说

针灸一个月 他眼中的世界终于清晰了……

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

■受访专家：孙婵娟 市第一中医院中医特色治疗科主任

◆病例

39岁的司马先生正处于事业的上升期，今年2月的一场意外却让他不得不重新审视健康与事业的关系。

一次，司马先生在工作时不小心摔了一跤，不巧后脑勺着地，当时他只觉得脑袋蒙蒙的，没有什么大碍。他不想耽误工作，想着回家睡一觉就好了。可是，他第二天早上起来后，问题来了：看东西重影，模模糊糊的，无法看清眼前的一切。吃饭时夹不准菜，拿手机拨打电话时按不准键，他也不敢开车上班了。尤其是当他向左边歪头时，这种情况会更严重。

他吓坏了，赶紧让家人陪着去了医院，奇怪的是，各项检查做完之后，医生并没有从检查结果中发现有什么异常。司马先生知道自己患有甲亢，难道跟甲亢有关？对此，医生也无法确诊。

“西医查不出病因，去找中医看看吧。”家人的一句话提醒了司马先生，他到市第一中医院找到了孙婵娟。孙婵娟发现，他的情况确实有些复杂，他不但患有甲亢，还有睡眠呼吸暂停综合征，由于呼吸不畅，睡觉时还要靠输氧维持，而且孙婵娟发现，他这次出现眼睛复视，主要是由外伤引起的。

◆治疗

孙婵娟决定为他采用针灸疗法。她扎针选取的穴位有头部眼周几组：睛明穴、太阳穴，这两个穴位主要是培补中气，改善他脾胃虚弱的状况；还有四白穴、养老穴、光明穴，这几个穴位，主要起到通经活络、明目的作用。她又选取了中脘穴、天枢穴、气海穴等穴位。她还选了一组背俞穴位：肺俞、膈俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等，主要作用是调节脏腑功能。扎针7次之后，孙婵娟给他配合艾灸疗法。

◆效果

慢慢地，司马先生的身体出现了变化，睡眠比以前好了，以前只能侧着身子睡觉，后来可以平躺着睡了；治疗1个月之后，看东西重影的症状消失了。

◆名中医说

我们平时说的针灸，是针法和灸法的总称。针法就是把针具按照一定的角度刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来对人体特定部位进行刺激从而达到治疗疾病的目的。灸法是以预制的灸炷或灸草在体表的穴位上烧灼、熏熨，利用热的刺激来预防和治疗疾病，通常以艾草最为常用，故而称为艾灸。

在临床上，运用针灸疗法，关键是能诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变属于哪一经脉，哪一脏腑，辨明它是属于表里、寒热、虚实中哪一类型，然后进行相应的治疗。

针灸疗法具有很多优点：适应证非常广泛，内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防都可以；见效快，效果显著；操作方法简便易行；还有重要的一点，就是没有副作用或副作用很小，基本安全可靠，又可以协同其他疗法进行综合治疗。

营养厨房

这个“白胖子” 老人小孩都喜欢

□记者 王振华 通讯员 王小燕

■受访专家：尤娅利 市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任

麻屋子，红帐子，里面住个白胖子。这个谜语说的是啥？就是被称为长寿果的花生。今年的新花生已经下来了，不但味道美，营养成分也非常高。

尤娅利说，花生具有很高的营养价值，含丰富的脂肪和蛋白质。据测定花生脂肪含量约为44%，蛋白质含量约为30%，花生中还含有丰富的维生素、钙、锌、铁等。

花生是高饱腹感的食物，能让人感觉更饱，或者饱的时间更长，这对重体力劳动者或者需要持久耐力的人来说是很好的食物。同时，花生中的锌元素含量普遍高于其他油料作物，锌能促进儿童大脑发育，增强大脑的记忆功能，激活中老年人脑细胞，有效延缓人体衰老，具有抗老化作用；花生含钙量丰富，可以促进儿童骨骼发育。因此，花生深受老人、小孩的喜欢。

需要注意的是，花生含油脂多，减肥的人不宜多吃；花生四烯酸含量高，有慢性炎症的人不宜食用；花生消化时需要多消耗胆汁，故肝胆病患者不宜食用；花生衣含维生素K，能增进血凝，促进血栓形成，故血黏度高或有血栓的人不宜食用；因炒花生性燥，能使口腔炎、舌炎、唇疱疹、鼻出血等加重，内热上火者不宜食用。另外，花生霉变后会含有大量致癌物质——黄曲霉素，所以，霉花生千万不可食用。

最后，给大家推荐一款营养粥。

原料：花生米60克、大枣60克。

做法：先把花生米煮好，再放大枣一起煮烂，连汤汁一起吃。具有降血压、补肾、预防老花眼等功效，每天一碗，可以补血活血、提高免疫力。

扫码关注养生圈微信公众号“养个小生”

大话中药

辛夷花治鼻炎

□记者 王振华 文/图

中药档案：辛夷花

来源：辛夷花这个名字有人可能没听过，但是提起它的别名——望春花、木兰花，很多朋友就很熟悉，辛夷花在山东、四川、江西、湖北、云南、陕西、河南等地被广泛栽培。

性味：辛，温。归肺、胃经。

功能与主治：祛风，通窍。治头痛，鼻渊，鼻塞不通，齿痛。

用法与用量：煎汤内服，5克至15克；也可研末塞鼻或水浸蒸馏滴鼻外用。

宜忌：阴虚火旺者忌服。

小药方：将辛夷花、苍耳子、千里光、鱼腥草各等量浓煎，加薄荷精及防腐剂配制滴鼻剂，可治急性鼻炎和过敏性鼻炎。

中药故事：

相传，古代有一秦姓举人得了一种怪病，经常头昏头痛，鼻子流脓流涕，腥臭难闻，四处求医，均无效果，十分苦恼。

这个举人走了很多地方都没有治好鼻病。后来，在一个夷人居住的地方，他遇见一白发老人。老人在一株落叶灌木上采了几朵紫红色的花苞，告诉他每天早晚采几朵，和鸡蛋一起煮着吃，用不了一个月，就能治好病。举人连服半月后，积年鼻疾果然告愈。他便向老人要了些种子带回家去，种在房前屋后，遇到有鼻疾的人，就用这种药给人治病，都收到了显著疗效。后来，他也成了当地有名的医生。人们问他：这种药很奇怪，先开花后长叶，叫什么名字？他想这是辛未年从夷人那里引来的，便答道：“这药，就叫辛夷花。”

互动：识中药，赢奖品

看看下期我们要讲的这味中药，你认识吗？

参与方法：扫描“养个小生”二维码并关注，然后把“药名+姓名+电话”发给小编，就有机会获奖。