长了麦粒肿后 大姨让她在耳尖上放血

医生：放血疗法常用于排瘀、泄热，在家操作可用一次性采血针

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

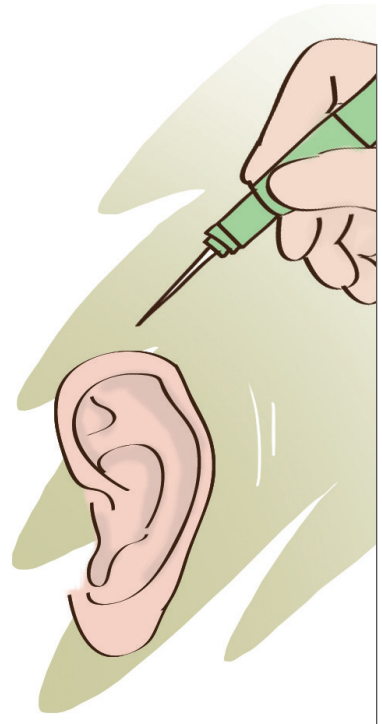
■受访专家

孙婵娟 洛阳市第一中医院针灸推拿科主任

■身边的病例

春节前，洛龙区40岁的王女士右眼上长了麦粒肿，直到前几天回老家走亲戚时，仍然没消肿。60多岁的大姨见到后跟她说，在耳尖上戳一针放放血就能好。王女士却不相信：眼病咋能通过耳朵治？

绘图 雅琦



功效

放血疗法主要用于排瘀、泄热

小婧：听王女士这么一说，我也感觉放血的方法有点儿不靠谱，戳耳朵能让麦粒肿消失？

孙婵娟：其实是有科学依据的，这是中医用了几千年的放血疗法。王女士可以试试在耳尖上放血，可能比吃药、涂药效果都好呢！

小婧：放血疗法？

孙婵娟：对，也叫刺络放血疗法，主要用于排瘀、泄热。麦粒肿患者多肝经不通畅、脾胃有郁热，用放血疗法正对路子。

小婧：那为啥要在耳尖上放血呢？

孙婵娟：第一，耳朵通常暴露在外，取穴方便；第二，按全息医学理论来说，耳朵跟五脏六腑都有关系。也就是说，只要对照耳穴与五脏六腑对应的穴位反射区图表，在耳朵上施治，就能缓解不少器官上的症状。

建议

手指麻木，可以在指尖上放血

小婧：听起来还挺神奇的。只有麦粒肿可以用放血疗法吗？

孙婵娟：当然不是！比如过年大家免不了暴饮暴食，有些人的嘴巴周围会出一些火气痘痘，这时可以在胃俞穴上放血，痘痘很快就不见了。

小婧：真的？我嘴巴周围就有火气痘痘，一会儿就试试！

孙婵娟：好呀！比如软组织损伤和其他颈肩腰腿痛，可以在阿是穴上放血。

小婧：我记得您说过阿是穴，就是没有固定位置，按到哪里疼得想叫，哪里就是阿是穴。

孙婵娟：对，也就是说哪儿疼就在哪儿放血。还有很多老年朋友有手指麻木的症状，在排除器质性病变后，取拇指上的少商穴、食指上的商阳穴以及其他指头的指尖放血，能在一定程度上缓解症状。

小婧：这个方法很简单，可能不少读者都能自己操作呢！

提醒

自己在家操作，可以用一次性采血针

孙婵娟：我想特别提醒大家的是——如果自己在家用放血疗法，一定要注意卫生！

小婧：我知道，把缝衣针放在火上烧一烧嘛，简单！

孙婵娟：大错特错！千万别误导读者！

小婧：啊？电视上不都这么演吗？

孙婵娟：电视上还有神仙呢，你见过吗？请把我接下来的话告诉读者：在家操作，第一，可以使用一次性采血针，大部分药店都有出售，用完就扔，千万不能重复使用；第二，刺前用酒精给皮肤消毒，挤出血后，用消毒棉签擦擦针眼。另外，在指尖或耳尖放血，每次20滴左右即可。一般来说，每周一次放血治疗就行了。

小婧：记住了，记住了，我一定会告诉大家的，没治好病又把自己搞得感染就不划算了！

如果您正在遭受其他疾病的困扰，如果您想寻求中医的帮助，赶紧拨打电话18637990450，小婧带您找专家，免挂号费哦！

点穴祛病

过年累到腰 按摩肾俞穴

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

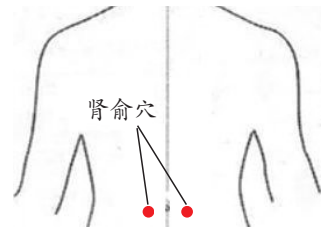
■受访专家

胡耀华 洛阳市第一中医院骨三科首席针灸师

“这过年是咋了，大家怎么累成这样？病号都爆棚了！”2月16日，胡耀华在微信朋友圈里发感慨。

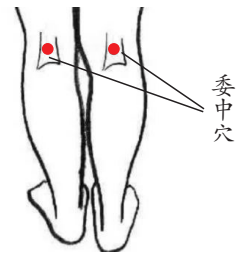
年前打扫卫生，过年时打牌、熬夜……如果您也因劳累引发腰痛，却没时间去医院治疗的话，不妨按摩胡耀华介绍的这些穴位。

肾俞穴



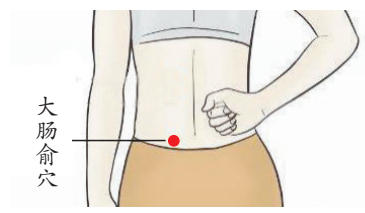
此穴位于腰部，属于足太阳膀胱经，可采取俯卧位，在第二腰椎（位置与肚脐齐平）棘突下，旁开1.5寸（约两指宽）处取穴，左右两侧各一。按摩此穴有益肾助阳、强腰利水的功效，常用于治疗腰肌酸痛、骶部疼痛、头晕目眩、咳喘、手足不遂、失眠健忘等。

委中穴



此穴位于膝后区，属于足太阳膀胱经，可采取俯卧位，在腘（guó）横纹中点，也就是弯曲腿部时，腿弯正中央的凹陷处取穴，双腿各一。按摩此穴有舒筋通络、祛湿凉血、清热解毒的作用，常用于治疗急性腰扭伤、坐骨神经痛、急性肠胃炎、膝关节炎等。

大肠俞穴



此穴位于腰部，属于足太阳膀胱经，可采取俯卧位，在第四腰椎棘突下，旁开1.5寸处取穴，左右两侧各一。按摩此穴有疏调肠腑、理气化滞的功效，常用于治疗腰痛、骶髂关节炎、便秘、坐骨神经痛等。

此外，还可以配合按摩位于外踝尖附近的昆仑穴和位于内踝尖附近的太溪穴。以上各穴，每穴按摩3分钟至5分钟，每天至少按摩一次。

温馨提示：按摩仅能缓解症状，如疼痛严重，须到正规医院接受诊治。

（本文图片均为资料图片）

漫谈艾灸

艾灸神阙 温补阳气

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

■受访专家

孙婵娟 洛阳市第一中医院针灸推拿科主任

西工区36岁的陈女士刚接触艾灸，她听说艾灸腹部比较好，但是又不知道该艾灸哪些穴位。

对此，孙婵娟表示，如果体内的痰湿、寒气凝聚于腹部，不仅容易造成“大腹便便”的样子，还容易导致经脉不通。对刚接触艾灸的读者朋友来说，艾灸腹部可以选择神阙穴、气海穴、关元穴和中脘穴。

今天咱们就先说说艾灸神阙穴的方法和作用吧！

神阙穴就在脐窝的中心，您可以在肚脐里填上盐，用艾条在盐上进行熏烤，也可以直接拿艾条用悬起灸的方式艾灸神阙穴。艾灸时艾条燃烧端离皮肤的距离约为3厘米，这样既可以让热力传至皮肤深处，也不容易烫伤皮肤。

艾灸神阙穴可以辅助治疗乏力、四肢厥冷、绕脐腹痛、脱肛、不孕等。如果想治病，可以每天艾灸一次神阙穴，艾灸10天后可休息三五天再继续；如果只想保健，隔三五天艾灸一次神阙穴即可。

需要注意的是，每次艾灸至少需要30分钟，时间太短可能不会有明显效果。