

2020年9月3日 星期四 编辑/程芳菲 校对/雯雯 组版/晓荷

蹲下去,没人扶一把她就站不起来

中医:中老年人腰膝酸软多因肝肾不足,睡前可以用药汤泡脚

□记者 柴婧 通讯员 任倩



● 小婧带您
看中医

■ 受访专家

邢国红 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任

■ 身边的病例

“我不敢蹲,蹲下去,没人扶一把根本站不起来。”近日,66岁的秦女士打来电话求助,她以前觉得双腿用不上劲儿,最近这半年症状越发严重。她想寻求中医的帮助,于是,上周四下午,我们一起来到了邢国红的诊室。

1 说症状:50岁后,她觉得双腿没劲儿

候诊时,秦女士一直站在诊室门口。

“阿姨,您别急,先坐下,可能要等一会儿呢!”面对小婧的提议,秦女士一直摆手,说:“不不不,我坐着起身也困难,站着就行。”幸好,我们只等了五六分钟,便顺利进了诊室。

秦女士的病要从十几年前说起。自从过了50岁生日,她就觉得双腿没劲儿。以前,她喜欢唱歌跳舞,退休后有时间了,她却没了能跳舞的好身体。“别说跳舞,就连

多走一会儿都不行。”她说,刚退休时喜欢和朋友去老城逛街,大家都开玩笑地说她“拖后腿”,因为她走几百米就得歇一歇。病情逐渐发展到现在,她想一口气走150米都困难,“每天只能在楼下转两圈”。

秦女士去医院检查过,骨科医生说她得了骨关节炎,可是没严重到需要做手术的程度,给她开了一些口服药,但她服用后觉得效果不理想。



■ 点穴祛病

点按天应穴 缓解视疲劳

□记者 柴婧 通讯员 任倩

■ 受访专家

穆青 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师

近日,老城区的王女士有些发愁,她的女儿今年上初三,开始向中考冲刺。“孩子小时候没养成良好的用眼习惯,这次开学前,我又给她换了一副眼镜,她的近视度数已经达到625度了!”王女士说,孩子没有太多时间进行户外运动,希望了解其他缓解视疲劳的方法。

“做眼保健操呀!”穆青说,眼保健操用到的攒竹穴、睛明穴、四白穴、太阳穴等,都有缓解视疲劳的作用,此外,她还推荐了一组不常用的穴位——天应穴。



绘图 吴芳

天应穴属于经外奇穴,是一组移动穴,每个人身上天应穴的位置可能略有不同,但都位于内眼角内上方,在眉头处的攒竹穴和内眼角内侧的睛明穴之间。可将拇指立起来放在眼眶内侧,其余四指置于额头上方,用拇指尖沿着眼眶内上缘慢慢寻找,找到一个小结节,按压时有不同于别处的放射性酸胀感,就对了。

找到天应穴后不要揉,因为很容易把它“揉跑了”,要用拇指尖垂直用力点按5秒钟到10秒钟,松开再点,每次持续3分钟到5分钟。

“有人穴位反应强烈,按完就会有视力提高的即时效果。”穆青说,不光孩子,中老年人长时间注视手机等电子产品后,也可通过点按此穴缓解视疲劳。

温馨提示:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

2 说病因:中老年人腰膝酸软,多因肝肾不足

邢国红一边听秦女士说病情,一边把着脉问:“您觉得眼前模糊吗?夜尿多不多?”在得到肯定答复后,他说:“肝肾不足的问题比较明显啊!”

在邢国红看来,中老年人出现

腰膝酸软、腰背疼的症状,多因肝肾不足。“比如患者觉得腰疼,找西医看,会发现腰椎间盘突出等问题,做手术吧,一方面觉得不值当,另一方面又怕复发;不做吧,又没啥好的解决办法。”他说,年龄大且偏胖的中老年人,腰疼、腿疼的症状尤其明显。

3 说治疗:内服加外治,缓解双腿没劲儿等症状

仔细斟酌后,邢国红以独活寄生汤为基础方,给秦女士开出了适合她服用的方子。

“如果症状不是特别严重,可以服用中成药壮腰健肾丸。”邢国红说,患者可以按照药品说明书上标注的剂量服用,也可以找中医咨询后服用。

此外,邢国红还推荐了两种外治方法,他说:“内服和外治同时进行,效果还是可以的。”第一种外治方法

是艾灸,哪儿不舒服灸哪儿,可以快速缓解症状;第二种外治方法是熏蒸,如果不方便去医院接受专门的理疗,可以每晚睡前用艾叶、红花、透骨草各一两煮水后泡脚,也能滋补肝肾、祛风活血。

其实,因双腿没劲儿而向小婧求助的老年读者真不少,多数跟秦女士的情况相似,自己感觉不舒服,但病情又没发展到要做手术的地步。如果您也有类似困扰,不妨试试邢国红大夫推荐的方法哦!



绘图 吴芳

血脂高就灸这些穴位吧

□记者 柴婧 通讯员 任倩

■ 漫谈艾灸

■ 受访专家

穆青 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师

对现代人来说,血脂高已经成了常见问题,68岁的徐先生就是如此,他身材偏胖,尤其是肚子这一圈。“我这不是‘游泳圈’,就像罩了个大油桶在

肚子上。”他说,他正在接受药物和运动治疗,希望通过叠加别的治疗方法增强疗效。

对此,穆青说:“如果可以,艾灸也是不错的治疗方法,只要找准穴位,自己在家灸也很方便、有效。”

中医认为,血脂高的患者体内多有痰浊,需要化痰油。

如果家中有艾灸相关用具,那么可以用艾条灸肚脐下方的关元穴、外踝上方的悬钟穴、小腿外侧的丰隆穴和足三里穴。可以采用悬起灸的方式,每个穴位灸15分钟,每天灸一次,灸5天休息2天,灸满30天为一个疗程。

“注意别烫伤,另外,热性体质的人现在不适合艾灸哦!”穆青说。