

中学生亚健康状态的危害及艾灸治疗

★ 孙荣花 (江西省景德镇市昌江一中医务室 景德镇 333000)

关键词:中学生;亚健康;艾灸

中图分类号:R 245.81 文献标识码:B

1 亚健康状态及多发人群

据统计目前约有 70% 的人处于亚健康状态,处于亚健康状态的人常感觉疲乏、精神不振、记忆衰退、反复感冒、胃纳不佳和失眠等不适,而检查又无器质性病变,但上述各种身体不适确实存在,困扰着人们的生活,这些症状也许从西医角度来说算不上是什么病,但从中医角度来看身体已经出现了阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡状态,即整体功能失调。近年的统计结果显示,亚健康正在低龄化,一些中学生经常觉得头晕、头痛、疲乏、失眠或多梦、上课无精打采、记忆衰退、食欲不好等,家长常常带着孩子多处求医,医生们开些安神、补脑、健胃之类的药物,往往效果甚微,学生们为此很苦恼,前来医务室咨询。

2 引起青少年亚健康状态的主要原因

通过了解,本人归纳了引起青少年亚健康状态的主要原因有如下几点:(1)家长们“望子成龙”心切,对孩子们造成了巨大的压力。(2)学校当前的教学模式主要是应试教育,追求升学率,学生课业负担重,很少有自由支配的时间参与文体活动。(3)社会上种种不良价值观渗透进校园造成青少年情感的苦闷。(4)计算机的普及,长时间上网引起青少年身心上的不适,等等。

3 艾灸治疗亚健康状态

为了解除处于亚健康状态的中学生的苦恼,同时也是为了防止亚健康向真正的疾病发展,需要适时的医学干预,中

带损伤,进而出现膝关节活动困难,给生活和参加宗教活动带来极大不便。

(2)阿是穴为主穴,在膝内、外侧侧副韧带损伤的治疗中至关重要。在针刺和 G6805-II 型电针仪脉冲电流的协同作用下,受治区域的体液循环得到改善,吞噬细胞的功能最大限度激活和持续的维护,从而使受治部位损伤后的代谢产物逐渐清除,疼痛和肿胀进而得以缓解,双膝的活动功能相应逐渐恢复。

(3)膝阳光为足少阳胆经之穴,梁丘为足阳明胃经之穴,二穴都为治疗膝痛的要穴。膝阳关还可疏利诸脏腑气机;梁丘穴尚有运化水谷之功用,二穴与阿是主穴相伍,外侧副韧带损伤的治疗即立竿见影。阴陵泉为足太阴脾经之

医艾灸在治疗亚健康状态上具有独特的效果,现代医学从多方面证实灸疗具有提高机体免疫力、改善微循环系统功能、调节神经功能、促进与调整内分泌、呼吸、消化、生殖等系统功能的作用。对于干预亚健康,纠正身心失调,有它的优势所在。同时它不同于用药的干预,决不产生毒副作用,操作简单,易于被人们接受,且四季均可施行。

4 亚健康状态艾灸的操作方法

艾灸治疗亚健康具体施灸方法如下:(1)取穴:大椎、命门、神阙、百会,体质较虚弱者可加足三里或关元穴。(2)灸法:让患者取俯卧位,然后持艾条距穴位皮肤 2.5~3 cm 处悬灸,以局部温热舒适而不灼烫为度,每次每穴灸 15~20 分钟。如患者感觉灼热难受时可将艾条略微上提,以局部明显潮红为宜。在施灸背部穴位时如患者能感觉热感循脊椎(督脉)上通下达传导则效果更佳;再取仰卧位灸腹部穴位和下肢穴位,灸法同上。灸神阙穴时应先在脐眼上铺满纯净干燥的细盐,与脐周平齐,然后在食盐上放置花生米般大小的艾炷施灸,直至艾炷基本烧完或被灸者稍感烫热时即更换艾炷,每次 3~9 炷;最后让患者正坐灸百会穴,先将百会穴四周的头发向两侧分开,局部涂上万花油,置约麦粒大艾炷于穴位上并点燃,待局部有灼热感时,施灸者用厚纸片将艾炷压熄,并停留片刻,有热力从头皮渗入脑内的舒服感觉,每次压灸 3~5 个艾炷。(4)疗程:开始可隔日灸 1 次或每周灸 2 次,待各种症状缓解后可改为每周 1 次,最好在睡前进行,施

合穴,曲泉穴为足厥阴肝经之合穴,二穴皆有治疗膝痛之功效,前者还有益脾土运化水谷之湿之效用,后者更其益肝强筋之机能,二穴与主穴相佐,治疗内侧侧副韧带损伤。

(4)火罐温经脉、通气血、壮阳气、止痛、化水湿等诸多功能。治疗时适当加压,且适度叩击患膝,则上述功用愈著。电针刺后如法施术,常有罐到病除之良效。走罐时适当扩大治疗面积,则消肿止痛、改善和增进膝关节活动功能功效益增。

(5)每次治疗收势时,再被动缓慢屈伸患膝关节,除有益于受损内、外侧侧副韧带粘连机械外,还有体察验证疗效、增强患者康复信心作用。

(收稿日期:2008-11-23 责任编辑:周茂福)

针灸配合超激光治颞下颌关节功能紊乱综合征 60 例

★ 郭秋霞 刘水生 李俊 高燕 (江西省九江市第一人民医院针灸理疗科 九江 332000)

关键词:颞下颌关节功能紊乱;针灸疗法;超激光

中图分类号:R 245 文献标识码:B

1 临床资料

2006~2008年本科收治颞下颌关节功能紊乱综合征患者60例,男35例,女25例,年龄14~60岁,病程7天~10个月不等。主要表现为张口及咀嚼疼痛,张口受限,颞颌关节区疼痛弹响,下颌关节处常可触及痛点,X线检查关节无骨质改变,仅表现为关节活动受限或活动度过大,排除其他原因引起的颞颌关节疾病。

2 治疗方法

(1)采用国产超激光治疗仪(C2-6601)波长600~1600 nm,B型透镜组功率800 mw,焦点直径10 mm,1次/天,10分钟/次,10次为一个疗程。

(2)取患侧下关穴、颊车、听宫和对侧合谷针刺,用平补平泻手法,留针20~30分钟,10次为一个疗程。

3 治疗结果

痊愈(关节区疼痛、压痛、弹响及运动异常消失)43例,显效(关节区疼痛、压痛、弹响及运动明显好转)12例,好转(关节区疼痛、压痛、弹响及运动异

常部分好转或减轻)3例,无效(治疗前后无变化)2例。

4 讨论

颞下颌关节功能紊乱综合征为口腔科较为常见的疾病,解除肌痉挛、镇痛、调整颞颌关节功能是治疗该病的关键,照射病变关节可促进局部血液循环,改善组织供血,避免无氧代谢,减少5-羟色胺等有害物质生成,从而缓解肌肉痉挛,消除疼痛,配合传统针刺穴位治疗有协同作用,相互促进,从而取的较好疗效。

颞下颌关节功能紊乱综合征采用针刺和超激光照射治疗法,具有疗程短、效果好、费用低等特点,特别是对病程短、首发患者效果更佳,但值得注意的是,激光对眼睛有损害,因此,治疗时要注意医患眼睛的防护,嘱咐患者注意饮食,不吃干硬的食物,避免下颌关节的进一步损伤。避免风寒侵袭,平时可自我按摩,增强颞颌关节抵御外邪的能力。

(收稿日期:2008-11-10 责任编辑:秦小珑)

灸时要防止艾火跌落灼伤皮肤。

5 病例介绍

刘某某,女,18岁,高三艺术班。诉经常感觉疲乏无力,精神不振,经常感冒,食欲欠佳,睡眠不好,多梦等,父母带她到市医院检查,未发现器质性病变,医生开些安神补脑、健胃之类的药,吃药后有时睡眠会有点好转,但人还是觉得疲乏无力,上课总想睡觉,为此非常苦恼,前来医务室咨询,我觉得她属于亚健康状态,采用穴位艾灸,选用大椎、命门、神阙、足三里、百会5穴。大椎、命门、足三里用艾条悬灸,每穴每次灸15分钟;神阙穴用隔盐灸,每次灸8炷,百会穴用艾炷压灸,每次5壮,隔日1次。灸10次后刘同学感觉疲乏无力感明显好转,精力也充足了,自用艾灸以来也从未感冒过,后改为每周灸2次,共灸1个月全部症状均缓解,停用艾灸。随访半年未复发,后考上大学去外地读书。

6 讨论

据现代医学有关资料证明,机体无规律地过度疲劳,起初引起免疫力下降,易患感冒,逐渐出现心脑血管的早期劳损现象。艾灸百会穴可改善脑部血管弹性,增加脑部血流量,改善脑部血液循环,进而缓解头晕、失眠等症状;足三里为阳明胃经之合穴,有补益脾胃,调和气血,扶正培元,祛病防病之功效;神阙穴属任脉,可温补元阳,健运脾胃;大椎穴,又名百劳,为手足之阳经与督脉之会,有总督诸阳的作用,故又称为阳脉之海,能主宰全身,有解表通阳,疏风散寒,清脑宁神之功效,为保健灸要穴。总之,通过艾灸以上穴位,可补益肾气,健脾和胃,扶养一身正气,改善亚健康状态的一系列症状。

(收稿日期:2008-12-29 责任编辑:秦小珑)