

中医针灸 可解忧亦可平虑

抑郁焦虑等心境障碍总是比愉悦乐观的情绪更“强势”些,纠缠着现代人不放,硬是把生活变成了一团乱麻。心境障碍的发病虽然由多种主客观因素引起,但心理压力超负荷占据主导地位。中医针刺神门、外关、足三里、三阴交等“逍遥四穴”,可发挥干预抑郁焦虑的作用。

情志活动本是人体对外界环境的一种心理反应。但如果超越了一定限度而不能节制,即所谓七情过激,就会出现精神情志活动的异常,使五脏功能失调而致病。把握时机及时干预,就是要将患者的疾病状态控制在较为轻微的程度,避免进一步加重。《黄帝内经》强调抑郁症情志内郁的发病机制,疏肝理气解

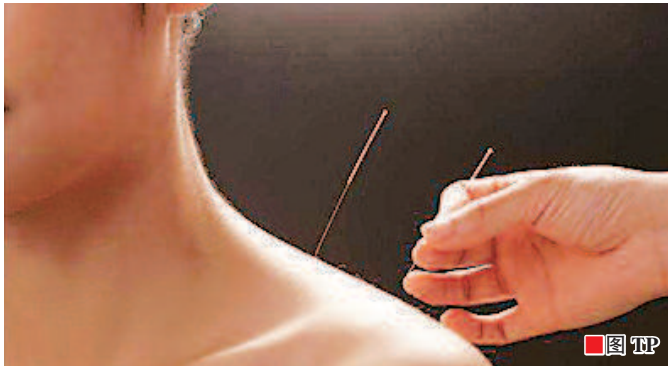


图 TP

郁、减轻心理压力是中医防治抑郁症的理论基础和治疗原则。根据《黄帝内经》“凡刺之法,必先本于神”的宗旨,选取“逍遥四穴”——神门、外关、足三里、三阴交,四穴配伍疏通

经络,运行气血,沟通内外上下,使人体恢复阴平阳秘,脏腑功能活动协调的状态;同时促进局部的血液循环,增强心肌功能,加速血液运行,保证血氧和营养物质的吸收,从

而提升肌体的自然抗病能力,增强脏腑功能,调整抑郁状态。

年逾古稀的张女士因家中琐事自觉焦虑已有半载,夜间辗转反侧难以入眠,睡后又易醒再难入睡,需要服用安眠药助眠,睡眠不佳导致她整天处于精神极度紧张的状态。和张女士病情相似的患者在临床上越来越常见,这部分患病人群首先表现为与压力等社会心理因素相关的躯体症状,如失眠、心悸、疲乏、健忘、胃肠功能紊乱等,长此以往,则可能由焦虑抑郁的情绪状态进一步发展成焦虑症或抑郁症。基于经络辨证,优选经验要穴,取神门、三阴交、足三里为主穴加减,半年以来每次治疗结

束后,张女士皆感通体舒畅,夜间能自行酣然入眠。

通过针刺、灸法刺激经络腧穴,配合手法调节,使人体气血调和,五脏六腑功能协调,人体形神相合而处于一个动态有序的状态,实现阴阳平衡,则病症可愈。一根银针,一捧艾绒,不仅能够理气养血、安心调神,还能增强体质、防微杜渐。

值得注意的是,中医针刺离不开专业和经验加持,取穴、力道、深浅、时长都有讲究,都是学问。自行取穴、自行按揉无法达到预期的效果。个体差异大也决定了取穴是需要长期临床经验积累的技术活儿。

杨浦区中医医院
针灸科主任 叶国传

春节即将到来,上海疫情防控有新规定

为进一步强化本市春节期间疫情防控工作,市疫情防控工作领导小组办公室最新发布上海市关于加强春节期间疫情防控工作的管理规定:

1、除返乡探亲、必要公务等以外,非必要不离沪、非必要不出境,鼓励在沪过节,尽量减少人员流动。出行时,做好个人防护、手部消毒等,开展每日自主健康监测。

2、国内疫情中高风险地区人员应暂缓来沪返沪,待所在地区风险等级降至低风险后方可来沪返沪。

3、所有已抵沪的来自国内疫情中高风险地区的人员,应在抵沪后尽快且 12 小时之内向所在居村委和单位(或所住宾馆)报告。根据其出发地和途经地疫情风险等级实施分类管理。

4、对所有来自或途经国内疫情高风险地区或当地政府宣布全域封闭管理地区的来沪返沪人员,一律实施 14 天集中隔离健康观察,实行 4 次新冠病毒核酸检测。

5、对所有来自或途经国内疫情

中风险地区的来沪返沪人员,一律实施 14 天严格的社区健康管理,实行 2 次新冠病毒核酸检测。

6、医疗机构、学校等有关单位加强健康码查验,对来沪返沪的工作人员、学生等协助落实相应健康管理措施,严格落实相关人员在来沪返沪后 48 小时内进行一次核酸检测,并开展 7 天的自主健康监测。

7、外地来沪返沪人员在抵沪后开展 7 天的自主健康监测,其间每天早晚两次自测体温,减少不必要的人群

聚集活动,规范佩戴口罩。

8、进一步强化“属地、部门、单位、个人”四方责任,督促和指导机场、车站、码头等交通客运场(站),商场超市、酒店宾馆、饭店酒吧、影院剧院、医院、学校等加强对来沪返沪人员的体温测量和健康码查验等。

9、以上措施自发布之日起实施至 2022 年 3 月 15 日。后续上海将根据国内外疫情形势,及时动态调整相关防控措施和实施时间。

康健

家有「糖友」家属护理有技巧

目前糖尿病已经成为威胁我国人民健康的主要疾病。糖尿病的治疗不仅局限于控制血糖水平,还要将提高病人的生活质量作为重要指标。家庭的支持,是提高糖尿病病人生活质量的重要因素之一。那么在平时的生活中,家属具体要注意哪些事项呢?

饮食控制方面,有很多患者控制不住对食物的欲望。建议买食物时,尽量种类多点,数量少点,给其规定吃完的期限,关键一定要选择适合患者吃的食物。

一些“糖友”运动几天就坚持不下去了。这个时候就需要家属来陪同,以便让患者坚持下去。

很多糖尿病患者经常忘记吃药,家属就要帮忙提醒了,因为“糖友”每天又要吃药,又要打胰岛素、还有测血糖、记得复查的日子,所以难免有忘记的时候,因此家属平时也要帮着患者记一下服药的时间、数量等信息。

很多人害怕打针,往往也不测血糖,打胰岛素时哆哆嗦嗦的,导致药物时打时不打的。这个时候就需要家属来为患者测血糖、打胰岛素了。

亚运

冬天测血压 上午为宜

大多数高血压病人的血压波动呈“杓”型曲线,即一日 24 小时中血压的高峰期出现在上午,下午的血压则有所下降,到了午夜,血压呈低谷状态,为一日中的最低值。高血压病人测量血压的目的是为了解一天中的血压究竟有多高,以判断自己的血压状态及治疗效果。所以,对大多数高血压病人来说,血压的监测最好是在上午而不是在其他时间。

为何要将测量血压的时间放在上午的 8~10 点,这是因为冬季太阳出来前后的温差较大,可以相差 5~8℃,这样大的温差可对血压构成显著影响。到了上午



图 TP

10 点之后,太阳高高升起,病人的血压也在此时开始下降。所以,为了获得较为准确的血压高峰值,

在上午 8~10 点测量血压更精确一些。

季雷

孩子总尿床 可能是病了

了还尿床,有可能是患上遗尿症了。遗尿症,又被称为尿床,指的是 5 岁以上儿童每月至少发生一次夜间睡眠中不自主漏尿症状且持续时间大于 3 个月。

遗传因素 经调查,62% 遗尿症患

者的父母或其他亲属,曾经有过类似病史。遗尿症具有一定的遗传倾向。

心理因素 因环境变化、批评、惩罚等导致孩子出现负面情绪可能改变孩子的排尿习惯或排尿控制能力。长期焦虑紧张的情绪也可能导致孩

子尿床。

疾病因素 很多疾病都可能导致孩子尿床,包括但不限于下尿路畸形、高钙血症、尿崩症、脑发育不全等。

如果孩子大了还长期尿床的话,建议及时前往医院进行诊治。 晓沈

冬季保健三字经

冬季天气寒冷,有些老人由于身体阳气不足,因而会表现出种种不适,比如畏寒怕冷、手脚冰凉、容易感冒等。父亲年过古稀,但冬天从未生过病,而且吃得香,睡得好,精神矍铄,面色红润。父亲冬日保健不靠保健品,而是倚仗他的保健三字经:一“捂”二“补”三“晒”。

“捂”就是在冬天穿得暖和。父亲冬天特别注意头暖、背暖、脚暖。“头是诸阳之会”,要戴合适的帽子,若不注意头部保暖,阳气最容易从头部散掉,容易引发鼻炎、头痛、感冒。冬季穿鞋,父亲总是选择鞋底较软、鞋帮高、密封性好、能够保暖的棉鞋。除此之外,外出戴口罩、手套也是父亲“冬捂”的方法。

“补”就是冬令积极进补。冬季补有利于提高身体的耐寒力和免疫功能。父亲认为冬天里“以肉进补”最有效,肉类中以羊肉、牛肉的御寒效果最佳。父亲冬天除了“大口吃肉”外,还喜欢喝粥,常喝的有红枣粥、山药粥、玉米粥、红薯粥等。

“晒”就是冬天到室外多晒太阳。冬日下楼晒太阳是父亲每天的必修课,沐浴在冬日温暖的阳光下,父亲的脸红彤彤的,感觉非常惬意。

晨杰