



受访专家:

中国中医科学院针灸医院脾胃科副主任医师李彩芬
武汉市中心医院中医科主任医师全毅红
北京老年医院中医科主任刘德泉

用热毛巾热敷,我们在生活中偶尔都会用到。最常见的方法是用热毛巾热敷双眼,可以消去眼睛浮肿等问题。但你知道吗?一条小小的热毛巾,不仅可以帮你缓解疲劳,还有一些意想不到的治病功效。相关专家教你用热毛巾赶走 10 种病。

一条热毛巾能顶半个老中医

一条热毛巾 敷走 10 种病

老中医们讲“温则通,通则不痛”。热敷简单实用,但也有相应的要点需要掌握。如果方法得当,以下 10 种不适就可以通过热敷得到缓解。

热敷要点

选择洁净的毛巾,在 40~45 摄氏度中的热水中浸泡,拧干后敷于患病部位,接触皮肤时应无灼痛感。

最好在患处盖一层干净的布或棉垫。一般每 5 分钟更换一次毛巾,最好交替使用。

每次热敷时间 15~20 分钟,每天敷 3~4 次。

1.缓解眼疲劳

用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻眼睛疲劳,能部分缓解干眼症的症状,还有明目健脑的功效。

2.预防耳聋

用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。

3.改善头晕

将热毛巾放在后脑勺,每次敷分钟,可刺激后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状,还可提高反应力和思维能力。

4.治落枕

轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。头部慢慢向前弯,轻轻向前后左右侧转动。

5.防治颈椎病

早期颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛,可用毛巾热敷改善症状,促进血液循环,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。

6.缓解慢性腰疼痛

腰疼疼痛用毛巾热敷,可缓解局部症状,如病情严重应及时到医院就诊。

7.缓解臀部疼痛

臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛、酸胀痛,可平躺用毛巾热敷疼痛部位,可缓解症状。

8.治疗痛经或寒性腹痛

女性痛经

经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化淤、理气止痛的功效。

9.跌打损伤

运动损伤应激期不能进行热敷,可在损伤发生 2~3 天,如不出血也无肿胀,此时可用热毛巾热敷缓解症状。

10.去打针造成的硬结

轻轻敷在打针后起硬结的部位,每次 30 分钟,边热敷边揉,以促进硬结部血液循环,加速药液的吸收。

花样热敷 效果明显

有特殊要求的患者,也可以试试以下两种“花样热敷法”,对症下药,效果会更好。

1.热盐敷

主要是针对虚寒性疼痛。受寒或平时体质较弱的人可用此法。

受风、寒、湿等刺激后,经络不通,导致身体多个部位和器官疼痛,尤其是颈肩腰腿痛。炒热的盐除了具有温热的作用,还在于它入肾经,因此对受寒引起的关节痛有奇效。

2.药物热敷

选取具有祛风散寒,温经、通络、止痛效果的中药,用煎煮的药液来治疗一些寒性病症和疼痛,效果更好。

专家建议,轻症患者可以自己在家熬药做热敷,严重的要由中医辨证开方,使用特定药物,并配合其他治疗。

另外,虚寒体质者的慢性腹泻可使用干姜、补骨脂、桑螵蛸各 50 克,加水 500 毫升煎煮 20 分钟,取汁热敷肚脐周围,每天敷 20~30 分钟左右。热的药渣也可以用来热敷。

热敷当心陷入四大误区

热敷有这么好处,但并非所有疾病都可以采用热敷疗法。跃跃欲试的你不妨先看看四大热敷误区,别让热毛巾“好心办了错事”。

不是人人都适合热敷

皮肤感觉不敏感或异常的人群,如老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风患者,不宜盲目热敷。如果需要热敷,则一定要注意控制温度,否则很容易烫伤。

不是任何情况都能热敷

皮肤有溃烂或皮肤病者,要避免在皮损表面进行热敷,以防感染或刺激皮肤病,加重症状。

另外,扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24~48 小时之内不宜热敷,否则会加重局部肿胀。

不是什么病都适合热敷

热敷主要是针对寒性病症,所以,温热病症的患者不宜热敷。这类人群常表现为容易上火,特别怕热,或伴有口臭、便秘,女性还表现为月经量过多等。

热敷绝非越热越好

热敷的温度不宜过高,通常 40~50 摄氏度即可,热敷 20 分钟左右。

如果在皮肤比较娇嫩的部位热敷,温度需要再低一些。

同时,要避免长时间固定在一个部位热敷,否则也易造成烫伤,最常见的就是热水袋使用不当导致皮肤烫伤。

(据人民网)

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 10 月 27 日~11 月 2 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	40
交通事故外伤	32
其他类别外伤	22
酒精中毒	12
心血管系统疾病	8
药物中毒	6
其他内科系统疾病	5
脑血管系统疾病	4
其 他	4
呼吸系统疾病	2
妇、产科	1
儿科	1
食物中毒	1
其他五官科疾病	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 139 人次。天气逐渐转凉,很快就要进入初冬时节,许多人早起后咽喉都会有不适感,总觉得有痰想咳嗽咳不出,还会出现咽痒、咽干、干呕等现象,这主要是由于深秋空气干燥、气温多变引起的慢性咽炎。

医生提醒,预防慢性咽炎要从日常生活各方面细节做起。第一,要注意天气变化,随时增减衣服。流感易发季节,尽量少去公共场所,以免感冒相互传染。第二,平时说话勿大喊大叫,声音保持正常,说话时间也不宜过长,若感觉嗓子发干或者声音嘶哑,就要及时喝水休息。第三,饮食要清淡易消化,忌辛辣、硬、干燥的食物,避免对咽喉造成损伤。最后,保持室内合适的温度和湿度,可使用加湿器,同时也要记得勤开窗换气。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016 年 10 月 27 日~11 月 2 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1054
妇、产科	1006
肝病科	881
脑病科	790
肺病科	680
皮肤科	555

温馨提示: 老寒腿是膝关节骨性关节炎的俗称。天气的阴寒和湿冷是老寒腿最关键的致病诱因。老寒腿患者对天气变化非常敏感,气温一旦骤降,很多患者马上就有反应,比天气预报还准。该病多发于中老年人,女性生育后如果保养不当,也容易留下这种病根。因此,到了深秋,对膝关节的保养就显得十分重要。

医生提醒,首先,老寒腿患者需要注意做好腿部的保暖,根据天气变化及时增添衣物。其次,加强运动锻炼,适量喝一些活血驱寒的药酒。最后,饮食上,可进行一些平补或温补,牛奶和萝卜汤都是不错的选择。此外,要注意补钙,但不要盲目,过量补钙也会造成关节疼痛。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

