



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

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，每次数分钟，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. 缓解慢性腰椎疼痛

腰椎疼痛用毛巾热敷，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。

热敷建议

热敷时要注意以下几点：

1. 选好毛巾：毛巾要柔软，吸水性强，以免造成烫伤。

2. 选好温度：温度不宜过高，通常 40~50 摄氏度即可，热敷 20 分钟左右。

3. 选好时间：皮下有瘀血，24~48 小时之内不宜热敷，否则会加重局部肿胀。

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。



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

热敷有这么多好处，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，要注意气候变化，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炎症的俗称。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)

