

刺血联合中草药可治疗睡眠问题



本期指导专家 汪德龙

安徽省中医院针灸康复科兼传统疗法中心刺血诊疗室主治医师。出生于中医世家，幼承庭训，学习中医内科，后考入广州中医药大学，师承广州林氏岭南针灸，掌握了“飞针绝技”。从广州学成归来后跟随大陆刺血疗法权威王秀珍之女王峥老师学习多年，尽得真传。擅长以针灸和药物并用治疗骨关节疾病、神经系统疾病、内科杂病，如常见的颈椎病、腰腿痛、面瘫、带状疱疹及后遗神经痛，退行性膝关节炎，月经病，乳腺小叶增生，慢性鼻炎，神经性皮炎，慢性胃肠功能紊乱等等。

刺血疗法能治哪些病？一次要放出多少血？刺血后能正常上班吗？精神压力大，晚上入睡困难，易醒，多梦，白天没精神，经常头晕，刺血能治吗？5月14日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省中医院针灸康复科兼传统疗法中心刺血诊疗室主治医师汪德龙与读者交流。陈小飞 记者 李皖婷/文 程兆/图

下期预告

治疗肾结石有好方法吗？

治疗肾结石一定需要开刀吗？做腹腔镜疼吗？前列腺增生有没有好的治疗方法？5月22日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752邀请合肥市第二人民医院新区泌尿外科主任张艳斌与

一周病情报告

天热闷燥，谨防情绪波动引起高血压

近来持续闷热的天气，让人的情绪变得烦躁不安，加上出汗多，血液粘稠度升高，导致缺血或心脑血管堵塞；人体的新陈代谢和血液循环加快，加重了心脑血管的负担。

近日，合肥市第一人民医院收治的高血压患者明显增多。据该院急诊科杨静主任介绍说，头疼、眩晕、耳鸣、心悸气短都是高血压的临床表现。

为了防止高血压病复发，专家提醒患

者，平时应注意规律的生活，合理饮食，少吃动物性脂肪及高胆固醇、高盐分饮食。杨主任也特别提醒广大市民，降压药一定要谨遵医嘱服用。因为个体存在差异性，降压药的适应性也各不相同。医生采用的用药方案，都是根据患者病情变化、以及药物特点、副作用、病人用药史等综合信息汇总后再做决定的。如果擅自用药、换药，用了不对症的药，会隐藏着极大的风险，轻者没有药效，耽误影响病情；严重

的会产生副作用，血压急速下降，甚至诱发中风、心肌梗塞等危及生命的疾病。

另外，因为夏季炎热，人容易出现血管状况改变的情况，以往的降压药也需要相应的调整剂量服用，否则血压稍不留神便会急速下降或者上升，严重危害身体健康。所以，专家提醒广大高血压患者，一旦察觉血压有变化，应该尽快到医院就诊，在医生的指导下用药，保证用药的安全性、合理性，平稳降压。苏洁 记者 李皖婷

刺血一次最多200ml，可正常上班

读者：刺血疗法能治哪些病？一次要放出多少血？刺血后能正常上班吗？

汪德龙：刺血疗法适应症广泛，目前文献记载的有9大系统300多种疾病，对内科疾病、外科疾病、运动系统疾病、神经系统疾病、五官科疾病、妇科疾病、男科疾病、皮肤科疾病、小儿科疾病均有很好的疗效。根据病情的不同，一次总出血量在几毫升到几十毫升不等，一般控制在献血量200ml范围之内。出血量在200ml内是对人体没有伤害的，是安全的。通常是15天左右治疗一次，3次一个疗程。一次献血200~400毫升后仍然能正常的工作、生活、学习。刺血治疗的出血量远小于这个数，当然可以正常上班。

刺血治颈椎病很有效

读者：被医生诊断为颈椎病，经常脖子疼，手麻，头晕，吃了很多药，也贴了很多膏药，做过理疗和针灸推拿，时好时坏，能刺血治疗吗？

汪德龙：颈椎病是目前的常见病和多发病，随着生活节奏的加快和伏案工作，电脑操作的需要，发病的年龄也年轻化，患者常有颈部疼痛，手臂麻木，头晕，恶心，甚至有的伴有心慌、胸闷，中医认为该病主要病机为气滞血瘀，颈部的长期慢性劳损及退行性变的骨质增生导致气机不畅，气滞日久则血瘀，发为本病。采用刺血疗法能活血祛瘀，通络止痛，定弦止晕，快速改善颈部的微循环障碍，是治疗颈椎病的一个很有效的方法。

刺血可治愈腰椎间盘突出

读者：腰腿疼了几个月了，现在走路时臀部、大腿小腿后面感到有根筋扯住，有时脚麻，到医院拍了片子说是L4-5、L5-S1腰椎间盘突出，医生说要开刀，请问中医刺血疗法可以治疗吗？

汪德龙：从你说的症状看是典型的腰椎间盘突出后刺激坐骨神经而产生的症状，现代医学认为，80%的腰椎间盘突出症患者，可以不需要手术治疗；中医认为，“不通则痛，痛则不通”。我们采用的刺血治疗通过肢体远端和椎间盘节段双重刺血，能快速地疏通经络，改善循环，消除神经根的炎症水肿，从而对腰椎间盘突出症达到治愈的效果。

刺血联合中草药可治疗睡眠问题

读者：最近精神压力大，晚上入睡困难，易醒，多梦，白天没精神，经常头晕，刺血能治吗？

汪德龙：产生失眠的原因很多，如某种睡眠障碍、躯体疾病、情感因素、生活方式(过多饮用咖啡和茶叶)以及环境因素(噪声、拥挤或污染)等等，中医关于失眠的辩证论治颇为丰富，我们通过刺血联合中草药完全可以治疗你的睡眠问题。

治慢性鼻炎用针灸或刺血疗法均可

读者：我有慢性鼻炎，吃了好多药都不管用，听说可以用针灸治疗，但医生说针灸要隔一天或每天治疗一次，我该怎么办呢？

汪德龙：慢性鼻炎通常是急性鼻粘膜炎症未能得以治愈而转为慢性炎症，因黏膜继续肿胀，分泌物增多而使鼻腔仍出现阻塞等表现，是针灸科的常见病，但如果你没有时间天天来治疗的话，刺血治疗你可以试一试。治疗后要注意：一、戒烟酒，注意饮食卫生和环境卫生，避免粉尘长期刺激。二、避免长期使用鼻腔减充血剂，该类药物有可能造成“药物性鼻炎”。三、应注意锻炼身体，参加适当的体育活动。四、注意气候变化，及时增减衣服。五、应尽量避免出入人群密集的场所，并注意戴口罩。

口腔健康讲堂

冷光美白 让你的牙齿闪亮起来

据合肥市口腔医院牙周粘膜科主任汪涌介绍，大部分人的牙齿在刚刚萌出时，都是洁白无瑕的，但是生活中各种原因使牙齿不可避免地改变了颜色，如摄入咖啡、茶。正畸治疗的病人也可能因长期佩戴矫治器，不利于口腔清洁，以致牙齿变色、染色情况加重。另外随着年龄的增长，牙齿变色会逐年加重。

汪涌说，因为牙齿变色的色素不只停留在牙齿表面，色素会随着牙齿结构进入到牙齿内，所以只有通过牙齿美白技术，才能使牙齿恢复洁白光亮，呈现健康美丽。

合肥市口腔医院的冷光美白技术就是一种目前临床应用广泛的美白牙技术，利用特殊冷光作用在高浓度过氧化氢上即可达到美白效果，只要就诊一次就可以达到美白效果，对于牙龈或口腔组织都非常安全，不会伤害人体组织。张婷婷 记者 李皖婷

卫生部门提醒市民注意饮水误区 喝纯净水不一定就健康

5月13日至19日是合肥市的“饮用水卫生宣传周”，主题为“科学认识饮用水，健康惠及千万家”。卫生部门提醒市民注意饮用水安全的几大误区，形成良好的饮用水卫生行为习惯。

误区一：喝纯净水一定健康

纯净水是一种退化了的水，对人体的作用已经“退化”。因为纯净水不但不含有任何微量元素，还把水中所有滋养人体的生命离子也去掉了，这种水失去了其生理功能。

长期饮用纯净水，会把人体大量的微量元素，钙、锌、镁等进行去除代谢，不仅没有补充到所需的微量元素，反而使体内部分有益营养物质流失，会降低人体免疫功能。

误区二：安装水质处理器可以“一劳永逸”

水质处理器主要以活性炭和各种滤膜作为主要水处理材料，这些称为“滤心”的水处理材料是要将滤过的水量或使用时间及时更换的，否则反而会对水质造成污染。

此外，水质处理器的购买还要根据当地的水质状况选用合适的水质处理器。购买时还应查看其是否具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可的批件。

误区三：水壶里的水垢一定对人体有害

自然界的水大多加热后都会产生水垢，严格意义上说，单纯的水垢对人体有害，但不会像某些净水器广告说的那样危言耸听！绝对是属于人体能够接受的，不会造成什么伤害，而且经常清理水壶也就没什么大问题。

黄涛 记者 李皖婷

省城小美容店卫生情况不容乐观

记者昨日获悉，合肥市在全市范围内开展了美容场所卫生专项监督检查。检查结果显示，大型连锁美容企业自律意识较强，整体卫生状况良好，但有些小的美容店情况则不容乐观。

合肥市卫生监督所专家提醒广大消费者，选择正规美容院，以维护自己的合法权益。首先，要观察店内醒目位置是否公示有卫生许可证和从业人员的健康证明；美容中所使用的化妆品、保健食品是否能提供有关合格证明，产品是否在有效期内等。广大消费者要提高法律意识和维权意识，如发现美容院存在违法行为要及时举报，举报电话62182516(上班时间)、13965108119(休息时间)。张庆枝 记者 李皖婷