

一个吹风机能顶“半个老中医”?

专家解读：可作辅助但别神化

“一个吹风机，顶得上半个老中医！”近日，社交平台上掀起一股“吹风机养生”热潮。不少博主声称，只要用吹风机对着命门、肩井、风池等穴位吹热风，就能温阳驱寒、调理体质。吹风机真的有养生保健功效吗？就此，记者请江苏省中西医结合医院针灸科副主任中医师邓江华进行了解读。

“吹风机养生”与中医疗法有本质区别

记者在某社交平台看到，博主们推荐的吹风机养生方法五花八门，“受凉头疼吹大椎穴、失眠吹涌泉穴、膝关节受凉吹犊鼻穴、腹胀吹神阙穴”，甚至有自称“老中医”的人加入推荐行列。

“我们并不是完全否定吹风机的作用，它确实有一定道理，也符合物理原理。”邓江华表示，当人体因受凉出现肌肉酸痛时，用吹风机的热风吹拂局部，效果类似于热敷，能够帮助扩张血管、促进血液循环，进而暂时驱散寒气、缓解肌肉酸胀感。

但邓江华强调，吹风机的热风效应与艾灸、拔罐等专业中医疗法有着本质区别。以艾灸为例，吹风机的热风主要作用于皮肤表层，热量很难渗透到肌肉和脏腑；而艾灸所产生的热量属于近红外线，穿透力强，能深入皮下组织、肌肉乃至经络，长时间施灸甚至可以温通脏腑，调节脏腑功能。

两者的核心机理也存在差异。邓江华介绍，艾草本身是一味常用中药，燃烧时会释放挥发油等药性成分，通过热量渗透进入经络和肌肉，形成中医所说的“药热协同作用”，而吹风机只有单纯、干燥的热效应，缺乏任何药性，自然不具备艾灸的药理作用。

“中医讲究调理，艾灸可以调动人体内在的阳气，推动气血运行，达到温通和调节效果，而吹风机只是表面物理加热，作用相对简单。”他补充道，拔罐是通过负压将皮下风寒湿邪向外排出，与吹风机的物理加热机制也完全不同。

使用吹风机时需严格把握适应症

邓江华指出，在特定情况下，吹风机确实可以作为家庭辅助手段，帮助缓解部分不适症状。比如风寒感冒初期，出现怕冷、流涕、后颈部僵硬等表现时，可用吹风机适当吹拂后颈部的大椎穴，直至局部微微发热，有助于驱散风寒；对于受寒引起的肌肉酸痛，如落枕、淋雨后受寒、颈椎僵硬等，也可以暂时用吹风机吹肩井穴、后背夹脊穴等部位缓解不适；临床上较为多见的寒性痛经，同样可尝试用吹风机轻吹小腹部关元、气海等穴位，或腰背部腰眼穴，以起到一定的缓解作用。

“这些方法只能作为临时处理或家庭辅助手段，绝对不能替代正规治疗。”邓江华提醒，面对疾病，市民应寻求专业医疗帮助，以免延误病情。

同时，使用吹风机进行辅助缓解时，也需严格把控安全事项。邓江华表示，皮肤如有破损或皮疹，绝对不能在患处直接吹风，糖尿病患者伴有外周神经病变者对温度不敏感，容易发生烫伤，不建议自行操作。此外，吹风机口应距离皮肤15到20厘米以上，不可贴肤吹拂，吹的时候需来回移动，每个部位吹风时间最好不要超过一分钟，一旦皮肤感到潮热，应立即停止，避免发生低温烫伤。

据《扬子晚报》

花粉季提前！预防花粉过敏 怎么用药效果好？



气象与环境监测数据显示，受去年冬季我国北方多地气温较常年显著偏高影响，今年植物花期提前，多地花粉季也较往年提早到来。

随着后续气温稳步回升，北方大部地区将逐步进入春节花粉飘散期，花粉浓度将持续处于较高水平。

花粉过敏多发于春秋两季，春季花粉过敏集中在3月至5月，过敏原以柏树、桦树、白蜡树、法国梧桐等植物的花粉为主。有明确花粉过敏的患者要提前做好应对措施。

预防花粉过敏 可提前1~2周用药

与其发病后再用药，不如提前用药。建议过敏症状较重、周期性过敏的患者检测一下过敏原。了解自己何种花粉过敏后，就可以针对性地进行预防。

如果是季节性的花粉过敏，可以在过敏季节到来前1~2周开始使用鼻用糖皮质激素(布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等)，它们可以减轻鼻黏膜的过敏性炎症，降低鼻黏膜的敏感性，预防和缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。

出现症状的时候可口服第二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪等)，这类药物能选择性地阻断组胺与受体的结合，从而减轻过敏症状。

3月份，柏树开始授粉，之后4~5月份还有白蜡树、梧桐树、桦树等树木授粉。患者如果对其中一种树木的花粉过敏，便会在该树木授粉期间出现过敏症状；如果患者同时对几种树木的花粉都过敏，症状持续时间便会延长。因此，预防用药的周期应覆盖整个花粉季，一般需要等花粉季结束后1到2周才可以停药。

生活中这样做 减轻过敏症状

在花粉播散期尽量减少外出，外出时佩戴口罩和护目镜。

回家后及时洗脸、洗头、清洗鼻腔、更换外衣，把吸附在衣服和身体表面的过敏原去除。

外出开车时不开窗，通风模式可以选择内循环。居家期间尽量不开窗，可以配合使用空气净化器或新风系统。

如果做了这些工作，依然出现了过敏症状，应该在医生的指导下用药治疗。

据“健康中国”微信公众号

预防狂犬病，避开这三个常见误区

目前在全球范围内，狂犬病依然是病死率最高的人兽共患传染病。狂犬病可防，不可治。鉴于狂犬病病死率几乎100%，而规范的暴露后预防几乎100%有效，因此掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

正确预防狂犬病，要远离以下三个常见的误区。

误区一：被狗抓伤 不会得狂犬病

《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》明确指出，以下情况均属于狂犬病暴露，都应该尽早进行正确预防处置：被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤，舔舐黏膜、破损皮肤处，或者开放性伤口、黏膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或组织，都属于狂犬病暴露。

误区二：狂犬病疫苗 可以晚几天再打

被狂犬病高风险动物抓伤或咬伤后，狂犬病的预防就是“与死神抢时间”。狂犬病的潜伏期多为1~3个月，1周以内或1年以上极少。然而，每个人发病前，潜伏期的长短并不确定，



因此狂犬病暴露后处置应越早越好。虽然晚几天处理有时也可能有效，但基于狂犬病是100%致死性疾病，完全不该去冒这个风险。

误区三：看着正常的犬 不会传播狂犬病

患狂犬病的犬一般会表现出强攻击性。需要注意的是，犬在患狂犬病的早期，并无明显异常表现，非专业人士很难准确判断其是否患病。因此，“看上去正常”的犬伤人后，依然有传播狂犬病的风险。

据“健康中国”微信公众号

“一老一小”换季需科学保暖

近日昼夜温差大，多位医生提醒市民，不盲目减衣、不过度捂盖，降低疾病风险。尤其是老年人、儿童等重点人群要科学保暖。

冬春换季，早晚较凉。北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣说，忽冷忽热时人体毛孔张开，外邪易侵入体内。寒冷还会导致气血运行不畅，造成怕冷、手脚冰凉等症状。儿童体温调节中枢尚未发育成熟，对温度变化适应能力差，同时日常活动量大、易出汗，汗液未干时被冷风一吹，容易受凉感冒。

另外，老年人免疫力较低、体温调节能力差，呼吸道黏膜防御功能较弱，病毒、细菌更易入侵。北京老年医院呼吸内科副主任田蓉说，受凉可能诱发感冒、咳嗽，加重慢阻肺、哮喘等基础病；引起血压波动，增加高血压、

冠心病等心脑血管疾病发作风险；加重关节不适。适时适当增减衣物是换季保暖的核心。尤其是老年人，不要过早脱掉棉衣、秋裤，可采取“洋葱式”穿搭法，即内层衣物选透气棉质，中层衣物保暖，外层衣物防风，方便随时穿脱。

赵欣建议，重点要做好头颈部、胸背部和足部保暖，日常穿舒适的棉袜，保持足部温暖。老人可佩戴薄款帽子、围巾，减少脑血管受冷刺激；孩子多备一件坎肩，护住后背和腹部，防止受凉腹痛、腹泻。她提醒家长，要特别关注学龄前孩子的保暖，“幼儿无法自主判断冷暖、不会主动增减衣物。家长可采用‘摸后颈’的方法判断孩子冷热。后颈、背部温热无汗，是穿衣刚刚好的标准。” 据《北京日报》