

咸安区中医医院提醒

膝关节疼痛 试试雷火灸

●记者夏咸芳

家住咸安的吴爹爹，最近总感觉到右膝关节莫名疼痛，尤其是上下楼、下蹲起立时症状加重，遇到天气变化时该症状尤为明显。原本以为是走路时不慎扭伤所致，吴爹爹便尽量减少外出，安心在家静养。谁知一周过去了，吴爹爹的膝关节疼痛症状非但没有好转，疼痛症状更加明显，时长也更长。在家人陪同下和朋友建议下，吴爹爹前往咸安区中医医院治未病科问诊。

该院治未病科主任杜波接诊后，立即为吴爹爹完善了相关检查，X线表明吴爹爹仅有轻度软骨下骨硬化，最终，杜波主任诊断吴爹爹为早期膝骨关节炎，在明确告知吴爹爹需避免受凉，减少爬山、爬楼及下蹲等可能磨损关节的运动后，杜波主任建议吴爹爹利用雷火灸进行治疗。仅三天时间，吴爹爹便明显感觉右膝关节疼痛减轻，晚上睡觉也安稳了。

◆什么是雷火灸

杜波介绍，雷火灸又叫雷火神灸，是一种广泛应用的中医传统疗法。是用中药粉末加上艾绒制成长条，施灸于穴位上的一种灸法。它以传统的经络学说为原理，再根据现代医学，采用纯中药配方的方式刺激相关穴位，其产生的热效应可以激发经气，使局部皮肤机理开放，药物透达相应穴位内，起到疏经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。

杜波称，人体在膝关节部位的皮肤比较薄，容易吸收，加之雷火灸中专门制作了用于治疗关节疼痛型的艾条和雷火灸条，针对关节加入祛风活络舒筋的药物在里面，由于雷火灸条比较粗，火力比较猛，温热作用比较强，药物挥发、药物燃烧中产生离子，透过人体皮肤形成吸收作用。所以在吴爹爹膝关节疼痛情况下，选择用雷火灸为其治疗，目前治疗效果颇佳。他表示，除膝关节外，腰部疼痛、腰肌劳损等类疾病，用雷火灸效果也非常明显，效果、机理和关节机理一致。

◆与艾灸有所差别

“雷火灸属于艾灸的一种特殊类型，但与艾灸有明显区别。”杜波称，雷火灸由多种名贵中草药制作而成，根据不同的配伍，也有不同的作用和特点，主要能起到疏经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。一般比较粗大，其中掺杂较多温通散寒、活血化瘀的中药药粉。

常用于时间较久、顽固性的风寒湿痹证。如骨质增生、坐骨神经痛、腰肌劳损、关节酸痛、麻木、肩周炎、颈椎病、风湿病以及软组织扭、挫伤等所致各种疼痛。可激励人体穴位内生物分子的氢键，产生受激相干谐振吸收效应，通过神经体液系统调节人体细胞所需的能量，达到温通经络、祛风散寒、活血化瘀、散瘀散瘤，扶正祛邪等功效治疗人体疾病。



期、眼外伤、青光眼、眼底出血、高血压危象等情况是不可以使用的，同时女性在孕早期也是禁止使用的。

而普通艾灸成分仅仅只是艾绒，只是单纯用艾灸疗法来治病。与传统的艾灸相比，雷火灸不仅可以温热穴位，而且与植物药物相结合的情况下，效果要比普通艾灸更猛烈，药效更大，渗透力更强，治疗效果更好。

◆这些人群不能用雷火灸

虽然雷火灸的作用比较多，也适合很多疾病的治疗和缓解，但在使用时一定要注意的是，有发热、脑血管病急性

期、眼外伤、青光眼、眼底出血、高血压危象等情况是不可以使用的，同时女性在孕早期也是禁止使用的。

据悉，除雷火灸疗法外，该院新成立的治未病科还开展了耳穴压豆、手指点穴、普通针刺、灸法、隔物灸、电针、针刺运动疗法、穴位贴敷、磁热疗法、面部拔筋、脐疗、肾部保养、卵巢保养、胸部保养、臀疗、祛湿灸、灸盒雷火灸、手法雷火灸、刺络疗法、头部刮痧、背部温通刮痧、颈部温通刮痧、腰骶部温通刮痧、督脉灸、埋线减肥、中医裹药汗法、拔罐等多项治未病疗法，有需求的市民不妨前往咨询、就诊。

咸宁爱尔眼科医院

举办视光会员日创意笔筒DIY活动

●记者夏咸芳

为让更多的儿童建立起爱眼、护眼的意识，5月1日上午，咸宁爱尔眼科医院举办“清凉一夏 创意五一”视光会员日创意笔筒DIY活动，此次活动吸引了众多会员小朋友及家长的目光，他们亲手制作笔筒，把视觉与颜色相融合，在创意与制作间收获快乐。

◆笔筒小世界 创意无限大

当日上午9点，手工diy活动正式开始。在咸宁爱尔眼科医院工作人员简述了制作流程以及注意事项后，孩子们立刻拿起面前的材料包，开始有序制作属于自己的创意笔筒。他们按照教学流程，用五颜六色的黏土在一个个空白笔筒外面制作出自己喜欢的图案，并根据自己的喜好放上造景装饰的小摆件。不一会，孩子们就完成了创作。瞧，惟妙惟肖的奥特曼、美丽动人的白雪公主、丰富多彩的海底世界、传说中的美人鱼……不得不说，孩子的创造力是无限的，每个人的作品也都是与众不同的。

◆互动和抢答 实用又有趣

活动伊始，医院工作人员率先向孩子以及家长进行了近视防控小知识讲解。通俗易懂的语言，丰富有趣的画面，让孩子们意识到保护眼睛的重要性。

“每天可以玩很久的手机，对不对？为什么？”“可以晚上关灯躺在床上看动画片吗？”“这个小朋友戴了一个红眼镜，



我戴了一个蓝眼镜，他们俩能交换戴吗？”随后，各种近视防控知识互动抢答以及礼品的发放，把活动推向了热潮。

活动结束后，家长们纷纷表示，此次手工活动中，孩子们的积极性非常高，在紧张的学习之余放松了心情，既让孩子

们懂得了爱眼护眼的重要性，又锻炼了孩子们的动手能力，引导了孩子们从小就养成良好的健康用眼习惯，让孩子们在玩中学，体验到了不一样的乐趣。

咸宁爱尔眼科医院视光部主任王洋表示，科学防控近视离不开阳光下的

户外运动，他呼吁更多的人加入运动行列，也欢迎更多的家庭加入大视光会员行列。同时他也给出几点护眼小建议，如，要注意电子产品的使用时间以及频次、多吃蔬菜水果，少吃糖，养成良好生活习惯等。