

咸安区中医医院全新推出中医特色美容疗法

# 火龙罐,让您的面部焕发自然光彩

●记者 夏咸芳 通讯员 胡学军

春季,万物生发,阳气上升,正是调养身体、焕新肌肤的好时节。然而,春季多风,气候多变,很多人面临皮肤敏感、暗沉、细纹增多等换季困扰。不想依赖注射类美容项目的人群,开始寻求更温和有效的面部调理方法,其中火龙罐美容作为中医特色疗法,正成为越来越多爱美人士的热门选择。

据咸安区中医医院皮肤美容科主任屈贞介绍,火龙罐美容融合了艾灸、刮痧、推拿三种中医疗法的优势,属于非侵入性治疗,舒适度高,能够起到温通经络、调和气血、改善肤质、延缓衰老等作用。春季进行火龙罐调理,顺应阳气升发之势,可达到事半功倍的效果,调理后需注意避风,以免风邪入侵。

## ■什么是火龙罐?

“火龙罐是一种综合疗法,融合了艾灸、刮痧、推拿三者为一体,具有温阳散寒、祛风除湿、化痰通络等功效。”咸安区中医医院皮肤美容科主任屈贞介绍,火龙罐的罐体由玄石加紫砂混合烧制而成,罐口为现代工艺嵌金、银的不规则花瓣型结构,罐体内设有固定艾柱的金属针。当艾柱在罐体内燃烧时,通过手法操作,火龙罐如龙纵横游走于皮肤表面,艾烟如火龙之口喷出,故名“火龙罐”。

通过火龙罐可以实施揉、碾、推、按、点、摇、闪、震、熨、烫、拨、刮等多种

手法,结合艾灸的远红外光辐射作用和艾烟的药物功效,能达到即刮、即化、即消的效果,相较于传统刮痧及负压走罐的疼痛感更轻,舒适度更高,疗效更好。

火龙罐的材质涵盖了金、木、土、火四种元素,唯独缺水;而人体的痰湿、寒湿之邪属于“水”,这种设计正体现了中医相生相克、平衡阴阳的理念。

## ■唤醒面部细胞,改善多种肌肤问题

“日常使用的护肤品大多只能作用于表皮层,难以进入真皮层发挥作用。而火龙罐的温热效应配合特定手法,能有效促进面部血液循环,使老化细胞再生加强,新细胞代谢加速。”专家表示,火龙罐美容基于中医理论中“温、通、调、补”四大功效。通过刺激面部经络穴位,温通面部经络,疏通气血,调节脏腑阴阳平衡,使皮肤从内到外得到气血的濡养。

中医认为,“有诸内者,必形诸外”,体内如果有虚、淤、堵,都会在面部表现出来。面部火龙罐虽然作用在面部,但却全息对应了五脏六腑,通过刺激相应穴位和脏腑在面部的反应点,从而达到由内而外的美容养颜功效。

火龙罐美容主要适用于以下面部问题:肤色暗沉、黄褐斑、晒斑、痘印难消;皮肤松弛、初老细纹、面部轮廓下垂;水肿体质、晨起脸肿、眼袋明显;痘痘肌、反复长痘、毛孔粗大等。此外,对于面瘫、面肌痉挛、眼睑瞤动等面部功能性问题也有良好改善作用。

## ■治疗过程舒适,坚持调理效果显著

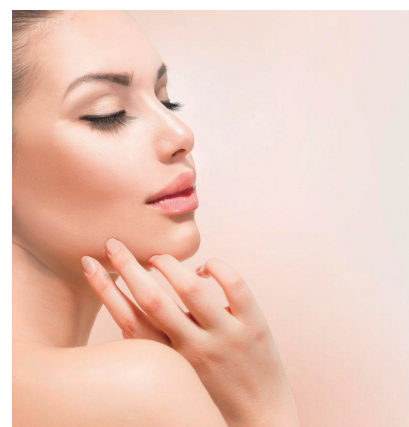
“火龙罐美容治疗过程舒适度极高,温热感透过罐具渗透皮肤,配合手法按摩,让疲惫的身心得到极大放松。”专家介绍,每次治疗时间约30分钟,每周1-2次。治疗时会配合面部精油,应用美容提拉手法,通过按摩面部穴位,疏通面部经络,确保气血充盈通畅。

面部火龙罐一般按疗程进行,通常5-7次为一个疗程-2。临床案例显示,51岁女性患者面部长期暗沉、有大面积黄褐斑,经过五次面部火龙罐治疗后,黄褐斑明显变淡变少,皮肤透亮许多;30岁女性面部痘痘反复发作、痘印暗黑,治疗一次后脸颊痘痘即有改善,肤色提亮。坚持定期进行火龙罐调理,才能保证肌肤维持良好状态。

“部分人做完火龙罐后皮肤可能会有轻微发红现象,属于正常反应,一般在数小时内消退。”专家表示,火龙罐可与其他中医美容技术如中药面膜、针刺美容等联合使用,能使美白祛斑效果加倍。

## ■术后护理很重要,并非人人都适用

专家提醒,火龙罐治疗后需注意以下护理事项:治疗后4-6小时内不洗脸,应避风保暖;可用温水清洁面部,涂抹温和的保湿霜,避免使用含酒精、酸类等刺激性护肤品;避免进食生冷辛辣刺激油腻食物,可饮一杯温开水;12小时内避免洗脸水温过高、蒸桑拿、暴晒、冷敷,不揉搓面部皮肤。



火龙罐美容虽然功效显著,但并非人人适用。禁忌症包括:患有急性疾病者慎用;接触性过敏或艾烟过敏者慎用;凝血功能异常者慎用;孕妇腰骶部及腹部慎用;糖尿病末梢神经损伤者慎用;过饱、过饥、饮酒者禁用;患者情绪不稳、精神病患者或过度疲劳时慎用;局部有皮损禁用;有局部或全身感染性疾病禁用;吸毒人员禁用。

目前,咸安区中医医院皮肤美容科开展的火龙罐美容项目,选用地道药材蕲艾制成的艾柱,配合专业手法操作,为广大爱美人士提供安全、舒适、有效的中医美容体验。屈贞强调,任何美容项目都应遵循医疗规范,在专业医师指导下进行。市民如有需求,建议先到咸安区中医医院皮肤美容科咨询,再根据自身情况选择适合的美容方式。

武汉大学中南医院咸宁医院提醒市民——

# 莫让青光眼偷走你的视力

●记者 夏咸芳 通讯员刘志 陈景

春季天气转暖,越来越多的市民选择走出家门,踏青赏花,享受明媚春光。然而,您是否留意过眼睛发出的细微警报?当灯光在眼中晕成模糊的光晕,当视野边缘悄悄蒙上一层“擦不净的玻璃”,当阅读时总感觉光线不够——这些看似寻常的疲惫,或许是“视力小偷”青光眼正在叩门。

3月9日至15日是第18个世界青光眼周,今年的主题是“AI协同护航,共防青光眼”。很多人不知道,青光眼这个“视力的小偷”,正悄悄潜伏在中老年人群中,趁人不备时偷走光明。为何青光眼如此善于“隐形”?市民该如何守护自己的“眼前光明”?3月10日,武汉大学中南医院咸宁医院眼科专家陈景就此为市民送上一份护眼攻略,手把手教大家提防视力的“小偷”——青光眼。

## ■沉默的杀手:

### 比黑暗更可怕的是“不知不觉”

“很多青光眼患者发病初期没有任何感觉,等到发现时,视力损伤往往已经不可逆转。”陈景表示,青光眼之所以被称为“视力的小偷”,在于其“隐形作案”的特性。

青光眼,全球首位不可逆致盲眼病,约90%的慢性青光眼患者早期无任何症状,视神经在悄无声息中受损,视野从周边向中心收缩,如同透过吸管看世界。等患者察觉时,视力损伤往往已无法挽回。

而急性青光眼则像一场“眼部地震”,患者往往突发剧烈眼痛、头痛欲裂、恶心呕吐,看灯光时彩虹圈环绕(医学上称“虹视”),视力在数小时内骤

降。若不及时就医,这扇通往光明的门可能永远关闭。专家特别提醒,急性青光眼容易被误诊为高血压、肠胃炎等内科疾病,需要仔细鉴别诊断。

## ■病情隐匿:

### 头痛呕吐不止,一查眼压高得吓人

56岁的李阿姨(化名)的经历令人警醒。前几天,她突发剧烈头痛,伴有恶心呕吐,家人以为是高血压犯了或脑血管问题,急忙将她送往武汉大学中南医院咸宁医院急诊。值班医生细心地发现她左眼充血、角膜水肿,紧急请眼科会诊,测量眼压竟高达58mmHg(正常值10-21mmHg)!最终确诊为“急性闭角型青光眼”。若再晚一步,李阿姨的视神经将遭受不可逆损伤,甚至永久失明。

“我平时眼睛不痛不痒,只是最近觉得看东西有点费劲,还以为是老花眼加深了,谁能想到是青光眼?”李阿姨后怕地说。医生告诉她,如果再晚发现半天,视神经损伤可能就无法挽回了。

像李阿姨这样的情况并非个例。陈景指出,急性青光眼发作时易被误诊为高血压、偏头痛或肠胃炎,患者往往先到内科或神经内科就诊,耽误了最佳抢救时机。专家提醒:如果出现头痛伴有眼胀、视力下降、看灯光有彩虹圈,应立即到眼科排查!

## ■专家提醒:

### 警惕“青光眼前兆”,五类人容易中招

“眼睛发出的警报并非毫无征兆,市民一旦出现虹视现象、眼胀眼痛、视力模糊、视野缩窄、头痛恶心等情况,务必提高警惕,这可能是青光眼发出的信号。”

陈景提醒,一旦出现上述症状,需及时到正规眼科机构检查,切勿抱有“休息一下就好”的侥幸心理。急性青光眼抢救争分夺秒,拖延数小时就可能造成永久失明。

他指出,40岁以上中老年人,尤其是女性要警惕闭角型青光眼;有青光眼家族史者;高度近视(600度以上)或远视患者;糖尿病患者;高血压患者;长期使用激素类药物者(如某些眼药水、哮喘吸入剂等);眼外伤史或眼部手术史者都是青光眼的“高危对象”,建议定期进行眼科检查。

针对市民的用眼特点,陈景为大家量身定制了护眼“三件套”:第一招,戒掉“眼的毒药”,远离用眼误区。如不在关灯情况下看手机、长时间在暗室看电视。黑暗环境中,瞳孔散大会增加房角关闭的风险,诱发急性青光眼发作。阅读时保持光线充足,避免长时间低头。看电视、用手机每隔30-40分钟,应起身活动或闭目养神。同时注意控制情绪,避免大喜大悲,因为情绪波动可导致眼压骤升。

第二招,动起来,让眼睛“呼吸”。每天进行30分钟中等强度有氧运动,如慢跑、散步、游泳,能促进房水循环,辅助降低眼压。但要避免倒立、举重、潜水等憋气动作,这些运动可能导致眼压飙升。瑜伽练习者需避免长时间头低于心脏的体式。天气晴好时多到户外活动,沐浴自然光线,不仅能降眼压,还能改善心情。

第三招,管住嘴,慢生活。饮食上注意清淡少油腻,多食蔬菜水果,保持



大便通畅。需要特别注意的是:短时间内大量饮水(一次超过500毫升)可能诱发眼压骤升,建议少量多次饮水,每次不超过300毫升。少喝浓茶、咖啡,戒烟限酒。此外,患有高血压、糖尿病的中老年人,要严格控制血压血糖,因为血管健康与眼压密切相关。

由于慢性青光眼早期无症状,筛查是唯一的早发现手段。陈景建议,普通人群:40岁起每年检查一次眼压、眼底和视野;有青光眼家族史、高度近视、糖尿病患者、长期使用激素类药物的高危人群,每半年加做OCT(光学相干断层扫描)检查,精准捕捉早期视神经损伤;已确诊患者需遵医嘱定期复查,不可自行停药或减药。

“很多患者一听说青光眼致盲不可逆,就吓得不敢面对。其实,青光眼虽不能彻底治愈,但绝非绝症。”陈景强调,如出现突发眼痛、头痛、恶心呕吐伴视力下降,需立即就医,通过药物、激光或手术将眼压控制在理想范围,绝大多数患者可终生保持有用的视功能。