

# 心慌 胸闷 呕吐 失眠 落枕 立即按压“双关穴”

本报记者 陈锦屏

当您突然出现心慌、胸闷、呕吐，或是失眠、落枕、腰肩疼痛时，如果这时身边没有药物，请不要慌张，不妨按压手腕上的两个穴位——内关和外关穴，很快可以取得一定的治疗效果。

郑州市第三人民医院针灸科主任医师刘明说，这两个穴位很好找，内关穴位于手腕掌侧横纹上两寸，在两条筋之间，属于手厥阴心包经；外关穴位于手腕背侧横纹上两寸，尺骨与桡骨之间，与内关穴相对，属于手少阳三焦经。心包经和三焦经是互为表里的两条经脉，所以内关和外关在治疗疾病时可相得益彰、相辅相成。两穴相配，一阴一阳，不但疏通了所属的两条经脉，而且能达到调节人体阴阳、气血的作用。在治疗多种疾病时，只要取此双关穴，可收到较好的效果。

内关穴、外关穴来治疗。将拇指置于左手内关穴，中指、食指放在外关穴上，同时按压，当有酸胀感向上达肘部，向下达腕部，同时有上下双向传导时，治疗效果最佳。按压穴位时需全身放松，均匀呼吸，一般按压3-5分钟后，心慌、胸闷症状可缓解。刘明说，这种按压方法对心脏还有保健作用，进行保健按压时每次持续约30秒，然后再缓缓放松，反复按压20-30次，每天不定期经常按压，能舒缓疼痛症状，解除疲劳。

落枕 坐在椅子上，用拇指按压患侧内关穴，同时中指或食指抵住外关穴，掐压1-3分钟，力量由轻至重，使压力从内关深透外关，有酸、麻、胀、热感沿手臂上传。在掐压过程中，要左右旋转、前屈、后仰等自由活动颈部，每隔3小时按压一次，一般连续按压2-3次即可。

失眠 平躺于床上，将中指和拇指分别置于外关穴和内关穴上，用力按压3分钟，感觉有酸胀感即可，双手交替进行。在自我按摩的过程中，动作一定要柔和，且以睡前两小时按摩为最佳，每日一次，长期坚持效果明显。



# 长了疤痕疙瘩怎么办?

本报记者 高志勇 通讯员 管进超

有些人只要有体表轻微的损伤，或者是被蚊虫叮咬，抑或是穿耳环的针刺之后，皮肤上就会出现又厚又硬的瘤状增生，这种疤痕质地坚实，边缘时常向外界延伸呈蟹足样浸润，故有蟹足肿之称，医学上称之为疤痕疙瘩。

为什么会发生疤痕疙瘩呢？其形成的确切原因至今尚不清楚，还有待进一步的研究阐明。有人认为可能与疤痕体质有关，也就是说，患者的体质为疤痕体质；有些病例有家族遗传现象；还有的与种族关系密切，据了解，黑皮肤、棕色皮肤、黄色皮肤等有色人种比较多见，而白色人种则较少发生。有人观察到，内分泌的改变也能影响疤痕疙瘩的发生与消失，如青春期容易发生，孕妇也较容易发生疤痕疙瘩，当妇女绝经后，则可自行消退或不再产生新的疤痕疙瘩。局部因素如外伤、炎症、异物刺激、局部张力过大等均可促成疤痕疙瘩的形成。

持慎重态度，以免因疤痕体质而引起疤痕疙瘩的发生。男性胸部的疤痕疙瘩常呈长条形或三角形，而女性则呈蝴蝶形，这可能除与内在因素有关之外，似乎与呼吸运动及两侧乳房重力牵拉也有关系。对于疤痕疙瘩的整形美容，目前治疗上仍是比较棘手的问题。手术切除后极易复发，弄不好还会愈切愈大。因此单纯的切除缝合应视为禁忌，不可心急乱投医，而应请有经验的整形外科医生诊治。根据近年来的一些资料，下面提供几种可行的整治方法。

二、浅层X线放射：此法对不超过半年的疤痕疙瘩有一定的疗效，但要非常慎重，通常只适用于面积较小的病变，或用于手术前后的辅助治疗。有人主张手术时或术后拆线即做浅层X线放射治疗，效果最好，可预防疤痕疙瘩的复发。但为了避免照射可能引起局部发育障碍，儿童应慎用。

三、手术整形：如果疤痕疙瘩生长在面部，有碍美容，或者生长在关节部位影响肢体的功能活动，在上述治疗方法效果不佳的情况下，可采用手术切除疤痕疙瘩进行整形治疗。特别值得注意的是，疤痕疙瘩手术后特别容易复发，且复发疤痕比原来的还要大。为了得到预期效果，必须与X线浅层放射联合应用。同时，应强调术中严格无菌操作和无创伤技术，切忌在有张力和创口方向与皮肤纹很不一致的情况下直接缝合。在拆线后一定要进行X线浅层放射治疗，以防止疤痕疙瘩的复发。



# 学会八招 拆穿“伪养生大师”

中国协和医科大学出版社社长 袁钟

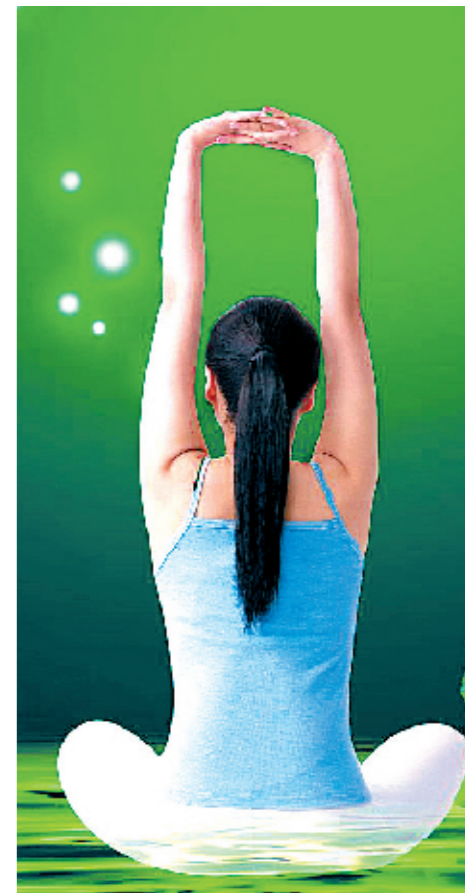
近日，北京市卫生局公布了首批健康科普专家名单，251位专家将“持证上岗”，参与各种健康科普宣传及相关活动。这对规范我国养生保健市场的作用是毫无疑问的。但与此同时，在浮躁而混乱的市场上，刘太医、张悟本、马悦凌等“神医”依然存在。那么，老百姓如何辨别他到底是真正的医学科普专家，还是瞎忽悠的“伪养生大师”？从我的所学专业来看，有以下8点或许能帮上你的忙。

- 1.涉及看病就必须干过临床**  
为什么要强调临床经验？因为健康科普面对的是人的生命，责任重大！看看被推下“神坛”的张悟本、马悦凌和自行隐退的曲黎敏，他们都没有从医资格，没有真正干过临床，但讲了不少内容却涉及疾病诊治。医学是非常严谨的科学，只有干过临床，给人看过病的人，才能体会到什么叫“如临深渊，如履薄冰”。临床上，说错一句话甚至写错一个字都可能带来危及生命的严重后果。从我国的医学培养机制来推算，一般来说，至少要有5年的临床经验才能搞懂某个学科，才有资格出来做科普。
- 2.“民间专家”最敢说**  
“民间专家”最大的特点是敢说，他们会斩钉截铁地告诉你：“是这样”、“不是这样”、“这个百分之百能治”、“任何人都适用”等等。我是研究科学方法的，每次听到这些说法，就会想到3个字——“不科学”。这是一种不带条件的表述，但科学是有限的，是讲究条件的，而这恰恰是真正的医学专家不太敢说的原因。因为他们

- 知道，世界上不存在适用于任何人的治病方法。真正的医学专家一般会说，某种方法“在什么情况下”、“对哪些人群有效”等等。可能你并不喜欢这种附带条件的表达方式，但这却是你辨别真伪的方法之一。
- 3.新名词要高度警惕**  
人们总是对新鲜新奇的事物感兴趣。“伪养生大师”们正是抓住了大家的这一心理，由他们造出的新名词层出不穷，如“掌纹治病”、“全息论”等。这是他们营造冲击力、吸引眼球的一种手段。碰到新名词，一定要先通过网络、图书馆等方式查阅，看看该词是否在专业的医学学术杂志上出现过，如果没有，可能就是他们造的，而其目的往往是为了自圆其说，为了忽悠你。
- 4.“类比”方法很害人**  
“因为生茄子吸油，所以常吃能降血脂”，“因为泥鳅能打洞，所以吃它就能疏通经络！”张悟本等伪专家采用的都是“类比”的方法。这些听上去确实觉得很像那么回事，实际却毫无逻辑可言，经不起推敲，只需问个“为什

- 么”、“有什么依据”就能让对方哑口无言。这些看得见的物理现象，并不一定会以同样的形式出现在人体中。拿生吃茄子来说，其对降血脂有效这一说法并没有科学认定。当然，“打比方”本身并没有错，关键是要看是否具有可比性。
- 5.多问几个“为什么”**  
科学是经得起推敲的，而伪科学则会在质疑声中原形毕露。面对各种医疗保健信息，老百姓一定要有基本的批判和怀疑的精神。在现在的养生市场上，流行着很多简单易行的小方法，若是作为保健的一种方式，不涉及治疗疾病，可能会起到一定的效果。但如果说只要照做就能治病，那就需要非常警惕了。不管是什么说法，在付出你的信任之前，都应多问几个“为什么”，比如为什么他这样说？他的说法医学界是否认同？科学依据在哪？如果他连这几个问题都解释不清，那就不是科学的。
- 6.以食品代替药品别轻信**  
在我国的传统医学中，确实自古有“药食同源”的说法，但在我

- 来，这种说法本身就不严谨。食疗不可能代替药疗，它的作用只是辅助。那种一味迎合读者心理，让读者放弃用药，放弃常规治疗的观点，都应该高度警惕。如果疾病已被确诊，就一定要坚持治疗，否则病情恶化，得不偿失。有年轻人向我求救，家里的老人就爱轻信“神医”，林光常说地瓜抗癌的时候就吃绿豆，连该吃的药也停了。我的建议是，老人平时最听谁的话，就让谁多跟他沟通；可以带他去看看医生，让医生给他讲讲。
- 7.专业出版社更有保证**  
实际上，如果按照出版规律出书，很多低质量的养生保健类图书都无法出现在市场上。大家买书时一定要选专业的医药健康类出版社，这些出版社对内容的把关较为严格，内容有专业人士把关，相对有保证。不过，我一直觉得，在当今浮躁的养生保健市场环境下，出版社一定要耐得住诱惑。
- 8.书名太忽悠也别买**  
《降压不用药》这是本一眼就会被我“毙”掉的书。得了高血压一定要用药物控制，这是最基本的医疗常识，何来“不用药”一说？老百姓接触养生保健类书籍，首先看到的是书名。有些书商为了吸引眼球，书名一看就不严谨。



**欧洲产品质量领袖奖 开立彩超**

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌”称号。  
二、2009年被评为“国家高新技术产品”。  
三、国内首家获得4D彩超注册证、技术领先。  
四、产品批量出口全球110多个国家和地区。  
五、价格低、24小时售后服务、保修期两年。  
河南办事处：(0371)63219614  
联系人：申洪亮 15343810076

**郑州恒业医疗 专业耳鼻咽喉科公司 特价销售**

美国低温切割等离子、鼻窦镜、喉镜及显微系统、手术器械、听力设备、鼻粘、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。

地址：郑州市花园路国贸中心3009室  
联系人：姚经理 (01)13253539120 (0371)66062109

**无锡锡康检验仪器**

厂家专业生产WK-R系列干式血常规分析仪(血细胞分析仪)，三分类十八项、二十一项；采用美国QBC玻璃试管离心、荧光检测。另提供血常规、生化仪、尿仪。

2011年秋季中原医疗器械展于9月7日-9日在郑州国际会展中心展出，公司展位特展T22汇公司。凡在展会上订购2套产品用户定以批发价供应，望相互联系。

适用目标群：医院门诊、社区服务站、卫生院、村(个体)诊所、体检中心、蔡老师 13801518692

**全国浮针疗法临床示范推广培训中心 第153届疼痛高级研修班河南招生通知**

一、浮针疗法突破传统针灸理论，学习无需经络穴位基础，是一种操作简单、相对易学的新疗法。针具在局限性疼痛特定的位置皮下组织散打以治疗疼痛(1-2分钟解除或减轻疼痛)。近年来，浮针疗法在国内外推广，发展迅速，因简便、广泛、安全的特点，成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用，其有效率达100%，康复率达90%以上。由于取效快捷，常用于麻醉、在北美被誉为“神针”。“一针在手，走遍神州”，可随时随地解除疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治：颈椎病、腰椎间盘突出症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、骨质增生、肩周炎、风湿、类风湿性关节炎、坐骨神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、梨状肌综合征、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎、阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、踝三针治疗踝椎间盘突出症。  
三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术，操作简单、无烟无毒、无异味，全过程只需十几分钟。  
费用900元，发结业证(自备1寸照片两张)。  
另：太极神针疗法(神功治百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间：9月13日 培训时间：9月14-15日  
报名地点：郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室  
联系人：侯主任 (0371)61218030 18637156665  
中心网址：www.fuzhenwang.cn

**漯河医专第三附属医院 招聘启事**

漯河医专第三附属医院是一所城市二级综合医院，位于风景怡人的沙澧河畔，现有医护人员240人，科室设置齐全，开放床位220张。因业务发展需要，现面向社会诚聘学科带头人及硕士研究生、本科生等医学专业人才。

一、招聘对象  
西临床各科高级职称人员；临床医学、影像、麻醉、口腔医学、护理学本科生及硕士研究生。

二、待遇  
(一)副高级职称及以上者(45岁以下)、临床硕士研究生(35岁以下)，提供住房一套，急需专业再给予一定安家费。  
(二)应、往届统招本科生，提供住房一间。  
以上各类人员均办理医院正式编制，享受“三险一金”。

三、报名方式  
有意者请将身份证、毕业证、职称证等有关材料的复印件及个人简历(含联系电话、通讯地址)寄至医院办公室，也可以发送电子邮件。  
地址：漯河市大学路148号  
邮编：462002 联系人：陶博  
电话：(0395)2112177 13939522606  
邮箱：lhyzsfy@163.com

实用新型专利号：200720100924.4

**骨科系列专利：外用口服十余种独家特色产品**

**诚招骨病专科、按摩理疗专科、城乡社区门诊区域独家加盟商**

本风湿骨病专利项目包括透骨组合和金骨热灸两大类专利产品，由透皮速效剂、透骨消痛剂、独家凝胶剂、自发热贴剂、酊剂、口服药、托玛琳热灸、专用定位护圈等十余种独家特色品种组成，是针对骨质增生、椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、风湿及类风湿性关节炎等开发的新型品种，已获国家专利：ZL 200720100924.4。医生根据患者的不同情况，可单独选用某个产品治疗，也可几种产品配伍组合应用，产品精、剂型新，用法独特，效果显著，使用方便灵活。

本项目是直接面向全国骨病专科、按摩理疗专科、综合门诊等基层医疗机构签约加盟合作，免收加盟费，五年来已经和全国两千多家医疗单位达成合作，项目投资小、收益大，能使普通全科成为骨科特色门诊，使骨科特色门诊更能名扬四方，是提高医疗技术、提升门诊人气、提高经济收益的成功选择！

将地址及姓名发送短信到13700375828 可收到免费资料 加盟电话：0317-3071530 13582731680  
河北九州方源医药科技开发有限公司

不怕招聘会，就怕一招绝！如果您以骨科为特色，或正想以骨科特色为发展方向，让事业蒸蒸日上，那就快来抢占本地独家特许经营权吧！  
**全国合作医生已超2000名**  
地盘有限，时机宝贵！

签约加盟八项承诺  
1、区域内独家特许经营商资格，不受医药公司冲击。  
2、经营销量大、效果突出、获利高的独家专利产品。  
3、由厂家直接供货，不经过中间商。  
4、最低的价格及额外的奖励。  
5、八项骨科实用技术、海报、条幅、营销方案等十项免费支持。  
6、严格的价格体系，保证最高获利。  
7、严格的法律保护，规范的市场管理。  
8、优先签约后续的特色系列专利产品。