

滚蛋吧 耳鸣君 中医解码“耳畔噪音”的脏腑密语

夜深人静,耳中“交响乐”却不停歇?蝉鸣、轰鸣、嘶嘶……恼人耳鸣是身体的“健康警报”!中医深谙“耳窍连五脏”,从调和脏腑入手,按下烦人噪音的“静音键”!

耳鸣嗡嗡响?脏腑在“告状”

耳朵是人体气血运行的“晴雨表”。脏腑功能失调,气血运行不畅,都可能“千里传音”,在耳窍奏响不和谐的“噪音”。揪出幕后“黑手”,方能精准调治:

1. 肝将军“发怒”:轰隆如雷,情绪激动加重。

推手:压力大→肝郁化火上冲。

伴随:烦躁易怒、口苦咽干。

2. 心君主“亢奋”:鸣响如蝉或咚咚心跳,夜间明显。

推手:思虑多、熬夜→心火亢,肾水难济。

伴随:心烦失眠、手足心热。

3. 脾管家“怠工”:嗡嗡低回,劳累加重。

推手:饮食不节→气血不足或痰湿蒙窍。

伴随:食欲差、气短乏力。

4. 肺宰相“失和”:新起声如风吹/电流嘶嘶,伴外感。

推手:外感风邪→肺气壅塞。伴随:鼻塞流涕、咳嗽怕风。

5. 肾仓库“亏虚”:唧唧声细弱,夜间清晰,时作时止。

推手:年老、久病→肾精亏虚。

伴随:腰膝酸软、头晕眼花。

中医“静音”锦囊:内外兼修调脏腑

找准“元凶”,中医自有妙计良方,助你重获耳根清静:

锦囊一:吃出宁静——辨证施膳调脏腑

肝火旺(轰隆):菊花决明饮(菊花5g+决明子10g,沸水冲泡代茶饮)

心阳亢(咚咚):莲子百合羹(莲子15g+百合10g+粳米50g,煮粥)

脾虚湿(嗡嗡):茯苓山药粥(茯苓20g+山药30g+粳米50g,煮粥)

肺失宣(嘶嘶):葱豉宣肺(淡豆豉10g+带须葱白3根,煎汤热服)

肾亏虚(唧唧):黑豆核桃饮(黑豆30g+核桃仁15g,煮水代茶饮)(需辨证选用)

锦囊二:听出和谐——五音疗愈安脏腑

《黄帝内经》提出“五音(角

徵宫商羽)入五脏(肝心脾肺肾)”理论,特定调式音乐可调和脏腑气血。戴上耳机,让“天籁之音”驱散耳中杂音:

肝火旺:角调(木)(如《高山流水》片段)——疏肝。

心阳亢:徵调(火)(如《阳春白雪》轻快段落)——清心。

脾虚湿:宫调(土)(如《渔舟唱晚》沉稳段落)——健脾。

肺失宣:商调(金)(如《平沙落雁》清肃段落)——肃肺。

肾精亏:羽调(水)(如《梅花三弄》)——滋肾。

(每日静心聆听15~30分钟)

锦囊三:枕入安眠——芳香药枕通经络

推荐药材:葛根(通络)、合欢皮/花(安神)、煅磁石(潜阳)、石菖蒲(开窍)、远志(益智)、菊花(平肝)。打粗粉装入透气枕袋。

功效:药香安神定志、疏通耳周经络(保持干燥防霉,过敏慎用)。

锦囊四:按出通畅——居家穴位巧按摩

1.“三向牵拉”耳操:上揪耳尖→横拉耳轮→下扯耳垂(各10次,微感胀热即可)。

2. 鸣天鼓:掌心紧捂双耳,食指叠放于中指上,稍用力滑下弹击后脑枕部(风池穴附近)24次,闻“咚咚”声如击鼓。

3. 点按要穴:翳风穴(耳后凹陷,通窍)、太溪穴(足内踝后,补肾)、太冲穴(足背趾间,平肝),各按揉1~3分钟(力度适中,酸胀为度,贵在坚持)。

长治久安:固本培元,防患未然

睡好觉:规律作息,不熬夜;

管住嘴:清淡饮食,远辛辣油腻烟酒;

养好心:释放压力,心情舒畅;

避噪音:减少嘈杂环境暴露;

控疾病:积极管理基础病。

脏腑信使,静心聆听

耳鸣是脏腑“求救信号”。中医整体辨证,提供温和“静音方案”。调和脏腑、疏通经络、安养心神,让“耳鸣君”乖乖滚蛋!

温馨提示:以上方法需中医医师辨证指导,效果因人而异。严重或持续耳鸣及时就医!

(作者:苏珊珊 泉州市中医院 副主任中医师)

守护孕程不“堵”心 妊娠期易栓症的预防与管理

孕期本是准妈妈们满心期待的美好时光,可偏偏有个叫“妊娠易栓症”的“小怪兽”总想来捣乱。别慌,这份科普带你轻松搞定它,让孕程一路“通畅”不堵心!

为什么孕期容易招惹“血栓”

怀孕后,妈妈的身体会开启“保护模式”,为了预防分娩时出血,血液就会变得比平时更“黏稠”,就像水流变慢的小河,更容易堆积“泥沙”(血栓)。加上子宫一天天变大,会悄悄压迫血管,让血液流动的“道路”变窄,这就给“血栓小怪兽”创造了可乘之机。此外,胎盘里充满了微小的血管,如果这里形成微血栓,就可能影响到给宝宝输送营养和氧气,与复发性流产、胎儿生长受限、子痫前期等不良妊娠结局密切相关。

谁是高风险人群 对号入座来筛查

1. 有血栓家族史的妈妈:就像自带了“血栓小怪兽”的“邀请函”,风险比普通妈妈高。2. 坎坷的孕产经历:有过多次不明原因的流产、胎停,或发生过不明

原因的死胎、严重的胎儿生长受限、重度子痫前期或胎盘早剥。3. 超重或者肥胖的妈妈,身体的负担重,血管“压力大”,容易被“小怪兽”盯上。4. 确诊的自身免疫病:如抗磷脂综合征(APS)、系统性红斑狼疮等。

防患于未然 孕期预防是关键

对于评估后风险较高的准妈妈,医生会制定个性化的预防方案,核心武器就是——低分子肝素。

它安全吗?非常安全!它是一种分子量很大的药物,不会通过胎盘屏障,也就不会影响到宝宝的生长发育,是孕期抗凝的“金牌选择”。

怎么用?就像糖尿病患者打胰岛素一样,每天只需要在肚皮(脂肪层)上注射一次即可。针头非常细小,疼痛感很轻,大多数妈妈都能很快适应。

要打多久?一般从孕早期或中期开始,一直持续到分娩前,产后还需要继续注射,根据不同病情决定注射时间长短。因为产后体内激素剧烈变化,身体恢复过程,反而是血栓最高发

的阶段,千万不能掉以轻心。

对于所有孕妇,包括低风险的妈妈,一些生活小细节也能有效预防:

“动”起来:避免长时间卧床或久坐不动。饭后散散步、孕期瑜伽、游泳都是不错的选择。即使坐着,也可以勾勾脚尖、转动脚踝。

“喝”足水:保证充足饮水,避免血液过于浓缩。

“穿”弹力袜:对于需要长时间站立或坐着的准妈妈,咨询医生后穿戴医用梯度压力袜,能给腿部一个外在支撑,促进血液回流。

围产期的精细管理

临近预产期,如何安全地迎接宝宝到来,又兼顾妈妈的血栓风险,需要医生和妈妈共同努力。

1. 计划分娩:医生通常会建议计划性分娩(如催产或择期剖宫产)。这就像一个精心安排的“作战计划”,可以精准控制停用肝素的时间。

2. 默契配合:一般在计划分娩前24小时左右,医生会让您停

止注射肝素,为分娩和麻醉留下安全的窗口期。如果突然自然临产,请立即停止注射并马上告知医生。

3. 麻醉安全:使用肝素期间,进行硬膜外麻醉(无痛分娩)或腰麻(剖宫产常用)有极低概率发生椎管内血肿。因此,麻醉医生会严格核对您最后一次打针的时间,确保绝对安全。

4. 产后无缝衔接:宝宝出生后,血栓风险并未解除。医生会根据情况在产后数小时到十几小时后,重启肝素抗凝治疗,并手把手教您如何过渡到口服药物(如华法林,哺乳期可用),无缝衔接,守护您安全度过产褥期。

妊娠期易栓症并非“不可防、不可控”,只要孕妇重视预防,遵医嘱做好围产期管理,就能最大程度降低风险,守护自己与宝宝的健康,让孕程更安心。

(作者:江丽萍 诏安县梅岭镇卫生院 主管护师)