邢州报

责编/戴婷婷 组版/高彬 审读/李纪英



◎邢台市中医医院：

浅谈受凉诱发周围性面瘫

入冬后气温骤降，昼夜温差明显拉大，不少人晨起洗漱时，突然发现自己一侧嘴角歪斜、眼睛闭不上、喝水漏水，这就是冬季较常见的周围性面瘫，民间俗称“吊线风”“歪嘴巴”。

一、为什么冬季一吹冷风，就容易得面瘫？

从西医角度来看，面神经走行于狭窄的面神经管内，缓冲空间有限。冬季冷风、低温刺激面部，可能引起面部浅表血管收缩、痉挛，局部血液循环减慢，进而出现缺血、水肿等反应。

从中医角度解释，冬季风、寒之邪盛行，风为百病之长。中医认为，当人体正气不足、气血亏虚时，风寒之邪易侵袭面部经络，易致经络痹阻、气血运行不畅，面部肌肉失于濡养，进而出现口眼歪斜的表现。

二、面瘫发作，这些典型症状一眼识别

1.额纹消失：患病一侧额头没有皱纹，无法正常抬眉；2.眼睑异常：眼睛闭合不全、闭眼费力，容易迎风流泪、眼干有异物感；3.口角歪斜：嘴角向健康一侧歪斜，患侧嘴角下垂；4.功能障碍：喝水漏水、吃饭夹食、鼓腮漏气、无法正常吹口哨；5.伴随不适：部分人发病前会有耳后酸痛、面部麻木、头皮发紧等前兆。

重点区分：受凉引发的周围性面瘫一般仅累及患侧面部，不伴肢体麻木、无力；若同时出现手脚麻木、言语不清、头晕等表现，需警惕中枢性面瘫（脑血管问题），应尽快到医院就诊。

三、发病后尽早就诊，别拖、也别乱治

面瘫的恢复情况与病情轻重、是否及时诊治、个人体质等多种因素有关，个体差异较大。一般认为，发病后越早接受规范诊治，越有利于面神经功能的恢复；若长期拖延，部分患者可能恢复较慢，或遗留面部肌肉僵硬、联动、口角歪斜等表现。

出现口眼歪斜等症状后，应尽早到正规医疗机构就诊，由医生明确诊断并制定治疗方案。不要自行用药，也不要轻信偏方或未经证实的“快速治愈”方法，以免延误病情。

四、冬季防面瘫，做好这几点日常防护

面瘫的发生与受凉、劳累、免疫力下降等多种因素有关，做好日常防护，有助于减少相关诱因。冬季可以重点做好以下几点：1.重点防风护脸：早晚温差大，外出佩戴口罩，避免冷风直接吹拂面部；2.注意夜间保暖：睡觉时关好门窗，避免头面部正对风口，不长时间吹冷风；3.养成良好习惯：洗头后及时吹干头发，尽量不用冷水洗脸；4.保持良好状态：规律作息、不熬夜，避免过度劳累，饮食均衡；5.关注身体信号：若出现耳后疼痛、面部麻木发紧等不适，注意保暖休息；症状持续不缓解或加重时，应尽早到医院就诊。

（主院区脑病康复科 **孙欣**）

◎邢台市中心血站：

我是党员我带头献血

1998年的一天，霍忠授和他的党员同事一起登上市中心血站来到宋家庄乡宋家庄村采血的献血车，伸出强壮的手臂捐献了平生第一袋热血，一直到2019年因为身体原因停止献血，他总共捐献健康合格的全血2000ml，血小板128个治疗量。

采访中他表示，当时血站到村里来宣传无偿献血的时候，很多村民对此不了解，愿意献血的人寥寥无几。尽管当时自己了解的也不多，但是因为自己是共产党员，应该发挥先锋模范作用，同时也觉得无偿献血是一件利国利民的好事，于是就和村里其他几位党员一起，带头登上了献血车。渐渐地，在党员的带领下，他们村参加无偿献血的人逐渐多了起来。

在霍忠授定期献血的21年里，让他印象最深刻的是，由于自己的血型是AB型，属于相对比较稀少的血型，因此经常会接到血站电话，告诉他医院有急救病人急需输血。这时候，他不论正在做什么总是立刻放下手中的事情，以最快的速度赶去血站献血。

无偿献血，是一个平凡的善举，更是一份沉甸甸的责任。

“我深知每一滴热血都能为生命续航，每一次捐献都能为他人带去希望。作为一名党员，在日常工作中，我立足岗位、履职尽责；在公益服务中，我主动靠前、率先参与，时刻以党员标准严格要求自己。我不能继续献血以后就成了一名光荣的志愿者，为大家献血的时候做好服务，为这项利国利民的公益事业尽自己的绵薄之力”他说。

（**陈英文 卢柏良**）

腿脚常年冰凉、上热下寒 你的身体可能“堵”了！

脸上动不动冒痘、嗓子干痛、反复长口疮，可腿脚却常年冰凉，腹部怕冷。“半截热、半截凉”的状态，中医的说法是——上热下寒。

上热下寒——体内的气机“卡壳”了

中医认为，人体内有个小循环：心火下降温煦肾水，肾水上升制约心火、滋润上焦，让身体维持动态平衡，称为“水火既济”——这是健康的状态。可要是通路堵塞，该降的火降不下去，浮在上面就是“上热”；该升的津液升不上来，下面得不到温养就是“下寒”。说白了，上热下寒是气机卡住了，不是火太多，也不是阳气不够。

三类人容易中招

1.久坐、压力大的上班族。久坐少动气血不畅，经络受堵；压力大者肝气郁结，气机升降受影响。2.更年期前后女性。此阶段阴血亏耗，敛不住阳气，阳气上走，寒热分离。3.作息饮食不规律的年轻人。经常熬夜、吃生冷食物，导致中焦脾胃受损，寒热分离。

上焦郁闭：寒气闭肺，郁火不降

秋末冬初，天气渐冷。寒气收引，可导致肺气郁闭，气机下行通路受阻，火气壅滞于头面和胸部。这是早期的上热下寒，主要症状为：嗓子干、咽喉痛、反复口腔溃疡、面部烘热、胸闷、干咳。

健康方——穴位按摩

安眠穴：位于耳垂后方，按揉此穴位有降火安神的作用。曲池穴：位于肘关节外侧，按揉此穴有疏风清热的作用。中渚穴：位于手背，按揉此穴有助于打开上焦郁闭气机，缓解嗓子干痛、胸中烦热等症状。

中焦痞塞：枢纽失灵，寒热分家

中焦是上下交通的要道，如果脾胃运化功能减弱，吃进去的食物不能正常转化为气血，反而停滞成湿浊堵在中焦，导致上面的火下不去，下面的水上不来，常出现嘴里发黏发苦、脸部油腻、易打呼噜、腹胀便溏等症状。

健康方——陈橘茶

陈皮5克、化橘红5克、山楂干15克、罗汉果1/6个，煮水代茶饮，有健脾祛湿、理气化痰、清热润肺的作用。

下焦亏虚：根基不固，虚火上浮

肾位于下焦，肾为先天之本，如果下焦亏虚，根基不固，虚火上浮，容易引起较为严重的上热下寒。常见症状有：面色发红、手脚冰冷、困倦乏力、记忆力减退、腰膝酸软、抵抗力下降等。

健康方——参地当桂汤

鸡半只，焯水后放进砂锅，再放入熟地15克、生晒参10克、当归10克、肉桂2克、红枣3颗、生姜3片，加水没过食材，大火煮沸后转小火炖1.5小时。此汤气血双补、温而不燥。

