

缓解眼疲劳？正确！

原文：用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻眼睛疲劳，能缓解部分干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

专家解读：毛巾热敷可促进眼部血液循环，对睑板腺功能的恢复有一定帮助，可防止因睑板腺功能障碍导致干眼。但是其他的干眼症，还需要对症治疗。至于“明目健脑”，显然是夸大了。

预防耳聋？不靠谱！

原文：用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉，可改善耳部血液循环，预防因缺血引起的功能性耳聋。

专家解读：这种说法不正确。所谓功能性耳聋是指无听觉系统器质性病变的假性听觉障碍。对于这种耳聋，仅仅靠毛巾热敷是难以预防的。

改善头晕？有一定效果！

原文：将热毛巾放在后脑勺，每次数分钟，这样可刺激后脑勺的穴位，可改善部分患者的头晕症状，还可提高反应力和思维能力。

专家解读：毛巾热敷有助于颈部气血畅通，对于供血不足类的头晕有一定的缓解作用，但是对于其他原因诱发的头晕无效。至于文中提到的，热敷能提高反应力和思维能力基本不可能。

治落枕？有一定效果！

原文：轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动。

专家解读：这一说法不全面。落枕的病因主要有 4 个方面，而敷热毛巾只对因受风寒，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛导致的落枕有效果，但其他情况则无效。

去除打针造成的硬结？不靠谱！

原文：轻轻敷在打针后起硬结的部位，每次 30 分钟，边热敷边揉，以促进硬结部血液循环，加速药液的吸收。

专家解读：有的患者在输液完毕拔针后，有时会出现局部肿胀症状，按上文的说法直接“边热敷边揉”是不对的。在拔针后立即使用热敷，可导致体表血管扩张，血流量增加，促使肿胀增大。而利用冷敷，可使血液黏稠度增加，促使血液凝固而控制出血，以及降低神经末梢敏感性，从而减轻疼痛。所以，患者在拔针后，应先用冷毛巾敷在肿胀部位，时间不超过 30 分钟，若仍需冷敷，待休息 1 小时后再次使用，给予局部组织复原时间。间歇 6~8 小时后，再使用热毛巾敷肿胀部位，方法、时间如同冷敷，这样才能使局部肿胀尽快吸收。



敷热毛巾能治十种病
看看医生怎么说

最近，一篇题为《太神奇了，敷热毛巾竟能治 10 种病！》的微信文章被众多网友转载。文中说：“温则通，通则不痛。”中医认为，用毛巾热敷可以达到温通的效果。选择洁净的毛巾，在 40~45 摄氏度的热水中浸泡，拧干后敷于患病部位，每隔 5 分钟更换一次毛巾，热敷时间持续 15~20 分钟，每天敷 3~4 次。此外，文章中还介绍了 10 种适应症。那这篇文章说的是不是靠谱？记者向多个科室的专家进行了求证。

慢性腰椎疼痛？应急之策！

原文：腰椎疼痛用毛巾热敷，可缓解局部症状，如病情严重应及时到医院就诊。

专家解读：出现腰椎疼痛敷热毛巾只是应急之策，关键还是要及时到医院骨科就诊，明确病因。

防治颈椎病？基本正确！

原文：早期颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，可用毛巾热敷改善症状，促进血液循环，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。

专家解读：这种说法基本正确。但颈椎病分为神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病、食管压迫型颈椎病、颈型颈椎病等多种，热敷有助缓解部分症状，但谈不上治疗。

跌打损伤？正确！

原文：运动损伤应激期不能进行热敷，可在损伤发生 2~3 天，如不出血也无肿胀，此时可用热毛巾热敷缓解症状。

专家解读：这一说法是正确的。出现跌打损伤要先冷敷或冰敷，且 24 小时内都不能热敷。原因很简单，摔伤部位的毛细血管由于热敷会使血管扩张，血液循环加快出血反而更多，使血肿增大；冷敷或冰敷，可以收缩血管，减少出血。待过 48~72 小时后，方可用热敷，促进血液循环消肿止痛。

缓解臀部疼痛？治标不治本！

原文：臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛、酸胀痛，可平躺用毛巾热敷疼痛部位，可缓解症状。

专家解读：敷热毛巾有助于促进疼痛区域的气血循环，一般的臀部肌肉疼痛可以试试用这个办法缓解症状，但是在这之前，建议患者先到医院排除坐骨神经痛等疾患导致的臀部疼痛，以免贻误治疗时机。

治寒性腹痛？有一定效果！

原文：女性痛经或因受凉导致的腹痛，可用毛巾热敷，能起到化瘀、理气止痛的功效。

专家解读：对所谓的“寒性腹痛”，敷热毛巾的方法是有一定效果，符合中医“寒者热之”的治疗原则。但是，对于痛经而言还可能是其他原因造成的，仅仅靠敷热毛巾的方法是能够有效缓解症状和治疗的。

特别提醒

“热敷疗法”虽然方便，但当损伤的部位起水泡或有破损，形成“开放性伤口”时，就不适用。

(摘自《扬子晚报》)



河南卫生新闻

HE NAN WEI SHENG XIN WEN



即时资讯 权威评论
看微新闻 精彩更多

关注方式：

1. 扫描二维码点击“关注”。
2. 在微信查找公众号，搜索“河南卫生新闻网”关注。



扫描二维码
点击
“关注”
河南卫生新闻网