



电吹风的热风是分散的，并且在工作时会产生辐射。



理疗是物理因素通过对局部的直接作用达到治疗效果。



中医灸法，一般是点燃艾草在穴位上进行温热治疗。



电吹风能治落枕、胎位不正？

专家：网帖内容有夸大，但对部分寒性疾病却有疗效

电吹风，一个普通的小家电，已经是居家旅行必备佳品。然而，它的功能并非只有“吹干”这一项。最近，电吹风走红网络，成了“治百病能手”。网帖里，电吹风的热风可以治疗肩、颈痛、落枕等毛病，连痔疮、胎位不正这样专科疾病，也是药到病除，而且案例还有十几个呢。

记者求助于专业人士——杭州市中医院针灸科副主任医师李丽萍博士和楚佳梅博士。电吹风真有这么神吗？两位专家表示，电吹风的热风因为类似中医外治法，有时候确实有些作用，但无法取代常规治疗，最好还是相信医生。

●网帖摘录

电吹风成“治百病能手”

这是一篇名叫《电吹风一吹就好的病，你不知道的秘密！》的文章，作者以讲故事的口吻，讲述了亲戚朋友生病后，妻子用电吹风“化腐朽为神奇”的经过，他是这样说的：

一位朋友带着十来岁的孩子来求助于我的太太，孩子打嗝大半天，非常难受，精神不佳，影响进食。我太太观察以后告诉她：“这是横肌痉挛所致。”她用电吹风往小孩胃部吹了一通，大约十几分钟，打嗝缓解了。

一天起床，我落枕了。妻子在肩颈部吹了一个钟头左右，感觉确实松动多了，头能活络地转动起来。傍晚时候，又吹了一次，头颈基本恢复自由，胀痛感减轻。

大嫂的腰非常不舒服，甚至有点恶心，头痛欲裂，冒冷汗。我二姐就打电话给医生，并告知症状，医生就叫我二姐

用吹风机吹我大嫂的整条脊椎。吹了十几分钟后，大嫂才开始觉得烫，但是那时也不冒冷汗，头痛也好多，后来让我大嫂休息了半个小时后，我二姐再帮她吹一次，效果真是神奇。

太太说，现代化的理疗设备，如光、电、声、热等机械，其治病机理之一就是热效应。当然，就其热量渗透度、治疗效果、病种广泛，吹风机无法与洋设备相比拟的，其局限性很大，但吹风机也能治疗某些常见疾病。如腰酸背痛、肌肉酸痛、痉挛、脚部抽筋等，有一定疗效。其特点是简单方便、操作容易，只要有电就行。

文章接着往下看，就连胎位不正、痔疮、脚汗治疗的方法都有，不仅有益自身，还能对付蟑螂，简直一吹在手，医院、爱卫办都要靠边站的节奏。

●专家点评

到底什么病可以用电吹风？

这样讲故事的说明方式真是非常有说服力，如果不是真的没有这些病，记者都想来试一试了。涉及到电吹风的一些小妙用，部分有用，部分千万别用，楚佳梅给我们一一解释。

●网传：当腹部受凉或饮食不当引起腹胀、腹泻时，可用电吹风以肚脐为中心向四周扩散，用热风吹几分钟，即可感到腹内舒畅，有气体排出。一般2~3次即好。

楚佳梅：因为“寒”引起的病症，而且没有很严重的，的确可以用这个方法应急。

●网传：当受凉后肌肉发生酸痛，可沿疼痛部位，用吹风机吹热风，吹到局部发热出现红斑，即可停止，每天1~2次，症状即可减轻，逐渐好转。

楚佳梅：这种方法也是可以的。

网帖中这些病不要用电吹风

●胎位不正用吹风机灸至阴，轻松调整？

网帖中还提到：胎位不正可以用电吹风吹正。作者的太太怀有一对龙凤胎，男宝宝挺好，女宝宝胎位不正，太太就用电吹风“灸至阴”，结果还真把胎位给扶正了。

楚佳梅：在中医中，“艾灸”是可以治疗胎位不正的，事实上，针灸科也有这样的案例。胎儿在妈妈肚子中会不停地转方向，随着越长越大，活动空间也会越来越小。最好的姿势是屁股朝上，头朝下，可能因为某些原因，姿势发生了改变。这个时候，在阴穴使用艾灸，刺激体内的某些东西，胎儿的位置会自动调整到最好位置。但原理虽说是这样，操作上却没那么简单，临床上需要3次以上的尝试，才会初见效果。但是电吹风是否真的可以，还真不好说。

●痔疮也能被电吹风吹好？

网帖中说：每晚用30℃左右的温水清洗肛门，洗完后用温湿的小方巾垫在肛门处用手指顺时针按摩。最好买一个小的吹风机，按摩后用温风吹一吹，保持肛门干燥，

以防止因潮湿而发生感染。

李丽萍：这不太可靠。痔疮的关键在于保持大便通畅，当大便干燥时，就容易出现反复出血，而温热的作用在于修复的速度会快一点。电吹风吹吹就能治痔疮，那还要医院干嘛？那么多的痔疮手术还有必要吗？所以，在我看来，电吹风就算保持肛门干燥，也不会得到根治。本身虚弱的人，用电吹风吹了说不定病会变本加厉。

●急性挫伤、扭伤等症状，也能用电吹风做应急治疗？

网帖中提出：一些扭伤等外科伤病，可以用电吹风先行应急治疗。

楚佳梅：急性挫伤、扭伤等症状，千万不要用，否则会加剧疼痛。不能一味盲目相信电吹风，要及时到医院接受正规治疗，以免耽误最佳的诊疗时间，反而不利于康复。正确的方法是先冷敷，免得刺激毛细血管扩张，使症状加剧。

而且，如果应急需要用温热疗法治疗或者缓解病症，不如用同样是家常用品的热水袋，热敷时温度比较好控制。

●原理解析

电吹风治病是一种“温热治疗”

为什么电吹风可以治病？

“电吹风吹出来的是热风，所以，从某种意义上来说，这是一种‘温热治疗’。”李丽萍说，这是常用的一种物理治疗方法，用高于人体温度的物质，作用于机体的局部或全身，以达到促进血液循环、消炎、解痉和舒适的治疗方法，一般分干热法和湿热法。热水袋、烤灯等都属于干热法，而热水坐浴、温水浸泡等属于湿热法。

从这层面上来讲，电吹风制热风缓解某些症状是有效的，但是只对寒性疾病。

就拿打嗝来说。因为受凉打嗝，电吹风吹一吹胃部，是有效果的。但是，因为情绪、肝病等打嗝，就算吹再多

的热风也没有用。

落枕也是同样的。脖子受凉后肌肉收缩，小关节紊乱，电吹风将肌肉吹松，能缓解落枕的症状。但是因为姿势不对等造成的落枕，电吹风吹得再多也是无效的。

另外，有人提出，鼻窦炎、流鼻涕，依靠电吹风也可以医治。李丽萍说：“确实，鼻塞之后，吹电热风，鼻子通了，很正常，但是鼻窦炎就没有那么简单了，流那种黄鼻涕的人，患有干燥性鼻炎，电吹风吹过以后，病情更加严重，这就得不偿失了。”

所以，针对寒性引起的病症，电吹风的确可以发挥一些作用，利用吹风机的热风纾解酸痛，改善局部血液循环，达到散寒止痛的作用。但是，不能一概而论，以偏概全。



当腹部受凉或饮食不当引起腹胀、腹泻时，可用电吹风以肚脐为中心向四周扩散，用热风吹几分钟。

当受凉后肌肉发生酸痛，可沿疼痛部位，用吹风机吹热风，吹到局部发热出现红斑，即可停止，每天1~2次，症状即可减轻，逐渐好转。

●疗效比较

PK理疗和灸法 电吹风败下阵来

在中医治疗中，理疗和灸法都是会“发热”的治疗方式，电吹风能取而代之吗？

李丽萍介绍，理疗是物理因素通过对局部的直接作用，和神经、体液的间接作用引起人体反应，调整血液循环，改善营养代谢，提高免疫功能，调节神经系统功能，促进组织修复，因而消除致病因素，改善病理过程，达到治病目的。

“物理因素，包括电、光、声、磁等，温度也包括在内。就拿电来说，分为直流电、低频电、中频电、高频电等。就算是温度，理疗也分热疗、冷疗和冷冻疗法，都不一样的。”李丽萍解释，热疗除了热，还有对人体有治疗功能的电磁波等，电吹风除了热，就只剩下辐射。

说到灸法，中医里基本上就会使用艾条，点燃艾草在穴位上进行温热治疗。有人就会提出疑问：拔火罐不也会有相同的效果吗？

楚佳梅指出，温热治疗都有活血化瘀的功效。拔火罐最主要的功效是治疗劳损肌肉，而温热的作用远远不及艾条，所以，在现在的中医里，艾条的使用率是非常频繁的。

既然都是温热治疗，电吹风能否取代艾条呢？

楚佳梅一口否定。“两者差距太大了！艾草本身是一味中草药，有温经散寒的作用，点燃之后火力助热，热度更强；而电吹风只是单纯的热，如此说来，桑拿还有热的效果，岂不是能治百病？”

另外，艾灸的热更加集中，更加有针对性，电吹风吹出来的热风则是分散的。所以，两者不能相提并论。

●温馨提醒

最好用低挡风，持久吹

楚佳梅说，一些轻度凉寒病症，电吹风是可以当做最廉价、最省力的医疗工具，但是它并不能代替常规的治疗。

有试验发现，“短时间内，电吹风的温度就可以达到50℃以上，同时水分蒸发加剧，湿度也迅速降低。如果用这样较高的温度对着鼻子等部位的皮肤猛吹，只会使局部皮肤丢失水分，出现干燥甚至脱皮症状。温度过高的话，会引起灼伤，皮肤发红而后发疼。”

电吹风的风力有档，楚佳梅建议使用时要用低挡风，持久地吹。“毕竟长时间吹，皮肤也受不了，时间短的话又起不了什么作用，只有持久的温热治疗才能奏效。”所以，如果用电吹风治疗轻度凉寒病症，要么在皮肤上垫块毛巾，要么拉远电吹风距离，以“感觉不到非常烫”为宜。

尤其对小孩子来说，皮肤娇嫩，电吹风的热风太强，反而容易造成皮肤受伤，严重的可能会导致皮疹。

“千万不要夸张了电吹风的用途，在家里可以应急，还是要相信医生，相信常规的治疗。”楚佳梅说。

综合《扬子晚报》、《钱江晚报》