



# 敷热毛巾能治10种病？

网传“神奇处方”，医生认为不能夸大治疗效果，“热敷”也有禁忌

最近，一题为《太神奇了，敷热毛巾竟能治十种病！》的微信被众多网友转载。微信说：“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℃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，微信中还介绍了10种适应症。此微信说的靠谱吗？记者向南京市中西医结合医院多个科室的专家求证。

## 1.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，能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

**解读：**南京市中西医结合医院眼科主任夏承志介绍说，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，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。如果经常感觉眼睛干涩难受，要咨询专科医生，尚无有效办法根治，患者大多数采用人工泪液来缓解症状。至于“明目健脑”，显然是夸大了。

## 2.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。

**解读：**该院耳鼻喉科主任杨明介绍说，说法不正确。所谓功能性耳聋是指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。

## 3.改善头晕？有一定效果！

**原文：**将热毛巾放在后脑勺，每次敷几分钟，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。

**解读：**该院治未病科主任倪正介绍说，高血压、低血压、低血糖、贫血、美尼尔氏综合征、脑动脉硬化、椎-基底动脉供血不足、神经衰弱等病都有可能引发头晕等症状。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。

## 4.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。

**解读：**该院推拿科副主任中医师戴奇斌介绍说，说法不全面。落枕的病因主要有四个方面：一是睡觉时姿势不

良导致肌肉扭伤；二是感受风寒，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛；三是某些颈部外伤导致肌肉保护性收缩，以及关节扭挫诱发；四是有颈椎疾病，稍感风寒或睡姿不良，即可引发本病，甚至可反复“落枕”。对于第二种类型，敷热毛巾有效果，但其他情况则无效。

## 5.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。

**解读：**该院骨科主任杨增敏介绍说，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。

## 6.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。

**解读：**该院大内科护士长张吉华介绍说，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。因为热敷可以促进炎症消退、缓解疼痛、减轻深部组织充血、保暖；冷敷可以减轻局部充血或出血、控制炎症扩散、减轻疼痛、降低温度。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，促进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。

## 7.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。

**解读：**该院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说，这一说法是正确的。出现跌打损伤先要冷敷或冰敷，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，使血肿大；冷敷或冰敷，可以收缩血管，减少出血。待过48至72小时后，方可用热敷，促进血液循环消肿止痛。

## 8.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。

**解读：**戴奇斌说，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，谈不上治疗。

## 9.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。

**解读：**该院骨科主任杨增敏介绍说，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这个办法缓解症状，但是建议之前要到医院，排除坐骨神经病等疾患导致的臀部疼痛，以免贻误治疗时机。

## 10.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，能起到化淤、理气止痛的功效。

**解读：**该院妇产科主任刘德佩介绍说，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有效缓解症状和治疗的。

据《扬子晚报》

# 安利首个体验馆上海启幕

直销巨头布局线下体验 品质生活一站式呈现



体验馆外景



体验馆开馆仪式现场

在体验式营销愈发成为众多企业的战略选择之际，全球直销业巨头安利敏锐把握这一趋势，在直销行业内率先布局线下体验。10月24日，安利首个体验馆在上海正式开幕。美国安利公司总裁德·狄维士、安利大中华总裁颜志荣及黄浦区区委常委、副区长吴成、上海市外商投资企业协会会长刘锦屏等嘉宾出席开幕仪式。

安利大中华总裁颜志荣表示，直销的先天优势在于为顾客提供极佳的服务和线下体验，体验一直存在于安利的基因中，安利体验馆的建立对安利中国的发展具有里程碑式的意义，标志着安利全面挺进全新的体验时代。借助体验馆，顾客可以一站式、浸入体验安利

产品及其倡导的品质生活，增强顾客的生活融入感和情感联结。上海安利体验馆，只是安利布局线下体验的重要环节之一。未来，安利将以体验馆为中心，带动实体终端的体验升级，逐步在全国范围内进行店铺改造。下一代的安利店铺，将从现在的零售仓储中心升级为品牌中心、文化中心和交流中心。同时，安利还在无锡建设植物研发中心，该中心落成后，除了专注中草药的有机种植及提取物研究，还将向参观者展示安利的有机种植理念。

安利体验馆位于上海市繁华地段，使用面积超过7500平方米，由韩国著名建筑设计师装潢设计，设计理念来源于人与自然的和谐关系。展馆内设置了纽崔莱测试区和体验区、雅姿功能教室、家居科技体验区、沉

浸式巨幕影院。顾客在这里可以切身感受绿色有机植物的生长过程，享受免费体质检测服务，打造属于自己的精致妆容，体验美食制作过程，净享好水好空气，一站式感受安利的产品、品牌和企业文化。

目前，安利体验馆内已经全面覆盖WIFI，方便顾客随时进行网上购物和互动体验。值得一提的是，安利体验馆还为顾客提供社交休闲平台。顾客可以在以安利两位创办人名字命名的RICH&JAY咖啡广场，与朋友轻松惬意交流，为都市的忙碌按下暂停键。据介绍，安利体验馆开幕后，还将全年不间断推出青春秀、爱公益、活力营、魅女性、优生活、亲子日等个性化主题活动，建立针对不同细分人群的圈层，借此打造受人欢迎的定制化生活方式。

“在我心里，安利体验馆其实是一个家。”安利大中华总裁颜志荣如此形容。

如今，优质体验已经成为各大品牌文化传播和业绩增长的强劲动力，品牌竞相开设线下体验店，国美家电将卡拉OK搬进卖场，万达更是将触角延伸至娱乐、休闲、餐饮、服务等领域，打造聚合购物中心。而安利公司通过以体验文化为内核的直销模式，借助安利营销人员不断给顾客提供优质的产品与服务体验。同时，安利公司还向社会公众传达健康、时尚、自由、快乐的生活方式，已连续多年举办纽崔莱健康跑、冰上雅姿盛典、营养中国行等活动。随着直销巨头安利线下体验布局逐步完成，结合其早已建立的优质服务体系，业内人士分析称能带动整个直销行业进入全新阶段。

胡骏