

# 春风不解风情 警惕“面瘫”发生



## 1 提防这些面部症状

临床中最常见的是周围性面瘫,核心表现集中在面部,对照以下症状能快速判断:

**额纹“消失”:**患侧额头无法皱起,摸起来光滑无纹路;

**眼睑“不听话”:**眼睛闭不全,频繁流泪、怕光;

**面部“变平”:**患侧鼻唇沟变浅甚至消失,脸颊失去立体感;

**口角“跑偏”:**微笑、示齿时口角明显歪向健侧,还可能流口水;

**动作“失灵”:**皱眉、鼓腮、吹口哨做不了,吃饭时食物总粘在患侧齿颊间;

**伴随不适:**部分人发病前会有耳后疼痛、听声音变刺耳、味觉减退等信号。

如果能正常皱眉、闭眼,但口角歪斜,还伴有言语不清、单侧肢体麻木无力,一定要警惕脑血管病,立即就医排查!

## 2 面瘫治疗越早越好

对于早期面瘫患者,西医治疗以口服激素、营养神经、抗病毒等治疗为主。中医除口服中药之外,还有针灸、理疗等方法。一般2周左右面瘫症状便可改善。

**注意保暖** 春季气温变化大,早晚温差大,出门时要做好面部保暖措施。睡觉时要避免长时间开窗,开车或坐车时管好窗户,以免春风直吹,面部受到冷风刺激。

**增强体质** 保持健康的生活方式,合理饮食、适当运动,增强身体免疫力,预防病毒感染。

**保持良好心态** 保持愉快的心情,减轻心理压

针对部分经过2-3周治疗,面瘫症状仍无明显改善,特别是带状疱疹引起的面瘫,可行面神经电图检查。如果面神经变性系数>90%,则需要尽早接受面神经显微减压术治疗。

力,有利于面部神经的放松和恢复。

**注意眼部卫生** 避免长时间用眼,眼睛疲劳时可做眼部保健操,或使用眼药水滋润眼部。

**及时就医** 一旦出现面瘫症状,应立即就医,接受专业治疗。切勿拖延治疗时间,以免加重病情。

另外,对于频繁饮酒人员、酒后卧床时,不要长时间压迫面部神经。 **宗和**

## 3 防“面瘫”做好五件事

### 专家连线

## 面瘫治疗,不同阶段各有侧重

青岛市海慈中医医疗集团针灸科副主任刘波介绍,中医治疗冬季面瘫,核心思路是“祛风散寒、温通经络、调和气血”,针灸正是实现这一目标直接且有效的方式。

**急性期(发病1周内):**此时面部神经水肿明显,针灸遵循“远端取穴为主,面部浅刺轻刺激”原则。通过针刺合谷、足三里等手足穴位,调动全身气血、疏散风寒,减轻局部水肿炎症,为神经恢复打基础。这个阶段及时介入,能有

效遏制病情发展,缩短病程。

**恢复期(发病1周后):**水肿消退,进入神经修复关键期。针灸转为“面部局部取穴为主+远端配合”,刺激地仓、颊车、阳白等面部穴位,配合补泻手法,兴奋神经与肌肉,促进血液循环,防止肌肉萎缩。

**后遗症期/联动期:**若病程较长,出现眨眼时口角抽动等肌肉联动问题,针灸可通过透刺、经筋刺法等方式,改善联动症状,修复受损神经功能。

通常针灸还会搭配艾灸、闪

罐、穴位贴敷等外治法,形成综合方案,恢复快。

专家建议,在治疗面瘫的过程中要远离一些误区。

**误区一:**“等几天看看,说不定自己就好了”——黄金治疗窗(发病1周内),观望易错过时机;

**误区二:**“偏方管用,胡乱外敷”——刺激性药膏易致过敏感染,加重病情;

**误区三:**“面瘫会传染”——无传染性,无需过度隔离。

记者 **崔佳佳** 通讯员 **范晓莘 李均雁**

### 养生指南

## 强腰背健脾胃 常按“黄金穴”

腰部不适:肾俞穴+腰阳关穴

**穴位一:肾俞穴**

在后腰与肚脐正对的穴位为命门穴,旁开1.5寸就是肾俞穴。双手握拳,用第二掌指关节点住肾俞穴,缓缓按揉3分钟。

**穴位二:腰阳关穴**

腰阳关穴位于人体腰部后正中线上,第4腰椎棘突下凹陷处。一般以手掌按摩为主,由上往下推,缓缓按摩3分钟。

浑身乏力:气海穴+血海穴

**穴位一:气海穴**

气海穴位于肚脐下方一寸半,可以用食指和中指约两指宽来找到。先将手掌搓热,轻压穴位环揉9次;再次搓热手掌,中等力度按压环揉9次;最后再搓热手掌,用较大力度深压揉按9次。整套动作重复3遍。

**穴位二:血海穴**

坐姿屈膝90度,掌心对准膝盖骨,拇指与其余四指呈45度角时,拇指尖所指处就是血海穴。用双手拇指同时按揉双腿血海穴1-3分钟,以局部酸胀感能耐受为宜。也可用手掌小鱼际轻轻捶击该部位。

积食不消化:中脘穴+足三里

**穴位一:中脘穴**

以肚脐作为标志物,向上大概四寸的地方(约五个手指宽),就是中脘穴。用食指搭在中指的指背上,用力按压10秒后抬起来,再接着按压,或按中带揉,大约按3-5分钟即可。按揉中脘穴,尽量选择餐前一小时或餐后一小时进行,避免过饥和过饱。

**穴位二:足三里**

屈膝时,膝盖外侧凹陷处为犊鼻穴,下面4横指的距离做个标记,距胫骨外侧1横指的距离就是足三里穴。针对足三里,可以采取按压加按揉的方法。用拇指向肌肉深层按压,感觉很酸、很胀的时候停顿5-10秒,再接着重复,操作1-2分钟即可。 **央视**