

赵一针:扎出海派针灸的精妙

中医针灸神技已成功成为世界非物质文化遗产。提起针灸这一古老而神奇的疗法,上海针灸学会理事暨刮痧专业委员会副主委、上海中医药大学附属龙华医院主任医师赵海音深情地说:“切莫小觑针灸这一绿色、自然疗法,这是中国对世界和人类的巨大贡献,如何将之发扬光大,需要我们与与时俱进的智慧和才能。针灸在治疗疾病上有独特的疗效,世卫组织将数十种疾病列为针灸适宜治疗推荐项目。许多国家地区包括欧美发达国家,均将针灸纳入其医疗体系,比如早在2001年我在德国工作时,许多患者针灸费用均可由其保险公司负担。”

在中医针灸界,赵海音的勤奋钻研是众所公认的。而在许多患者中,“赵一针”、“一针灵”是对他精湛医技和可贵医德的肯定。在患者眼中,赵医师的银针疗法对颈腰椎病变、神经性疼痛、中风后遗症、顽固性咳嗽、代谢异常引起的体重异常等难治性疾病均有独到的疗效。

谈起学习中医针灸的经历,赵海音回忆道,由于父亲是上影厂的一位编辑,母亲是中学的语文教师,受家庭影响,他在中学时文科成绩出色,那时志向是从事文学工作。而且,那时他已在各类报刊杂志发表了好些文章。在高中时,他曾为学校话剧队编写了话剧剧

▼德国杂志对赵海音的精湛医术进行了长篇幅的报道

WELLNESS & GESUNDHEIT

Nicht nur für Alt-Hippies

Heilen mit Yin und Yang

Seit mittlerweile vier Jahren in Bremen erfolgreich: das „Institut für chinesische Medizin“.

Die Operation ohne Narkose? Der chinesische General-Konzept ließ sich in China den Blinddarm entfernen – schmerzlos, dank Akupunktur. Jetzt besuchte er die Kollegen im Bremer „Institut für chinesische Medizin“. Der Konzipal kam dazu extra aus Hamburg angereist.

Das Institut Vor rund drei Jahren richtete das Deutsche Rote Kreuz das fernöstliche Institut in Bremen ein. In Kooperation mit dem Zentralkrankenhaus St. Jürgen-Strasse und dem chinesischen Longhua-Krankenhaus in Shanghai wird hier eine Form von medizinischer

Der Ansatz „Bist du krank, wechselt deinen Arzt“ heißt ein chinesisches Sprichwort, denn im fernen Osten ist der Doktor eher ein Gesundheitsüberprüfer. Seit über 3000 Jahren lassen sich die Chinesen durch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) deren Philosophie auf dem natürlichen Gleichgewicht basiert, behandeln. Das aus der Hippie-Ära bekannte Yin- und Yang-Zeichen demonstriert das Wechselspiel der Gegensätze. Mit anderen Worten: Ist der Mensch krank, stimmt das innere Gleichgewicht nicht mehr und muss durch entsprechende Heilmethoden wieder hergestellt

Die Diagnose In einem einstündigen Gespräch mit einem deutschen und chinesischen Arzt werden Anamnese und Befindlichkeit des Patienten eingehend besprochen. Die Therapie wird entsprechend der chinesischen Diagnose ausgewählt. Ist der Energiefluss im Ungleichgewicht (Kälte – Hitze, innen – außen etc.), werden individuell abgestimmte Gegenmaß-

Die Maßnahmen Am bekanntesten sind sicherlich die Akupunktur und Arzneimitel-Therapie. Auch Entspannungstechniken wie Qi Gong und Taiji sorgen für Heilung.

Institut für chinesische Medizin, St. Jürgen-Str. 1, Haus 31, 28205 Bremen, Telefon (04 21) 497-40 40.



赵海音,师从名老中医秦亮甫教授,龙华医院中医传统治疗部主任,主任医师,人称“赵一针”

本,连获区级、市级中学生汇演的优胜,被评为优秀剧本。然而,父母担心有政治风险而不同意他从事文学创作,希望他学习中医,治病救人。于是,他带着一丝无奈,报考了上海中医学院(现为上海中医药大学)针灸系专业,如今成了一名悬壶济世的中医郎中。

赵海音介绍说,针灸由“针”和“灸”构成,是中医学的重要组成部分之一,其内容包括针灸理论、人体穴位、针灸技术以及相关器具,可谓博大精深。在学习中,他注重广学博采、融会贯通,因此受益匪浅,而不断探索更让他收获不小。2006年,他入选上海

市“针推伤临床高层次人才培养计划”,师从全国名老中医、海派针灸大师之一的秦亮甫教授。其后数年,他跟师随诊,细心揣摩和学习秦老的诊治经验,完整地掌握了秦老的头穴经验,并将之总结归纳为“头八针”理论予以推广。同时,他更强化了“一针刺、二灸法、三内服、四外治”的特色,用多种手段对胃肠功能紊乱、紧张型头痛、痛经、颈腰椎病变、获得性肥胖等疾病及亚健康状态进行治疗和调理,受到国内外患者的好评。

在长期的训练、不断的揣摩中,赵海音形成了一手绝活——无痛或微痛

【健康速读】

放松呼吸防肿瘤

中国科学院基础肿瘤研究所周柔丽教授研究显示,在放松状态下以特殊呼吸模式练习,可造成人体内富氧环境,促进人体新陈代谢,改善微循环,加快血流速度。这样,当癌细胞通过血管时,有的会破裂死亡,也有的不容易着床,从而对癌症的复发转移起到预防作用。美国学者研究也表明,运动能抗癌是由于运动产生“致热源”。癌细胞对热的承受能力不如正常细胞,体温升高可阻止癌细胞生成,并将癌细胞杀死。 朱磊

冬季驱寒春打虎

中医认为,寒湿是万病之源,“虚则寒,寒则湿,湿则凝,凝则瘀,瘀则堵,堵则瘤,瘤则癌”。冬季驱寒尤其重要,可参考清朝“太医院经验方”,服用生姜糯米粥:一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,过冬驱寒保安康。 宓轶群

大麦青汁难排毒

2015年,“海淘”带火了一种名叫“大麦若叶青汁”的保健食品。日本著名艺人船越英一郎曾透露,自己每天都会喝一杯青汁。卖家更是宣称它有排毒、减肥等功效。事实上,且不说人体本身就有肝脏这个最大的解毒器官,光说青汁粉制作,所有植物原本具有的粗纤维成分已丧失殆尽。从物质守恒角度来看,宣传中所谓1袋3克青汁粉相当于350克新鲜无农药的绿叶蔬菜涉及虚假宣传。 陈莹

【病例报告】

卡特脑部长出黑色素瘤

新闻回放:卡特任美国总统时,推动美中正式建立了外交关系。今年初,在切除肝脏小肿块的手术过程中,医生发现癌细胞已扩散到他的大脑,脑部出现了四个黑色素瘤。通过四个月的免疫疗法,目前肿瘤已消退。

20世纪80年代以来,黑色素瘤发病率增长1倍以上,估计与大气臭氧层遭到破坏以及皮肤受到紫外线过度照射有关。黑色素瘤恶性程度极



高,因理发、洗头、搔痒的反复刺激而发生瘤变。

结节型黑色素瘤呈结节状,高出皮面,颜色多呈黑色,周围绕以红晕,发展迅速,可自行溃破而渗血。此型常转移至肺、脑、肝等脏器。浅表型黑色素瘤生长较慢,转移也较迟。

约有30%~50%的恶性黑色素瘤与外界刺激有关,故而不宜用腐蚀性药物或非彻底的冷冻等方法刺激黑痣。如果非去除不可,应一次性解决,一次冷冻不掉而反复数次是有危险性的。

色痣恶变的征兆有:色痣体积增大,色素或深或变浅;色痣呈放射状向周围扩展;色痣无故疼痛或不适,表面有少量的渗出物;色痣区域淋巴结肿大,隐约可见蓝黑色;尿呈蓝黑色。 宫德凯

【健康广角】

中药,渐渐消失的“药魂”

等。大部分药材的生长环境偏向于中性土壤,但芳香科植物以及用于制作陈皮的柑、橙、桔等需要酸性土壤,只有金钱莲等少数药物对碱性有要求。

采收方面,比如田七,正常是3~5年才适合采收,但受供求关系以及市场行情波动等影响,有的两年就采收了,这自然影响到植物里的有效成分。

加工环节也很重要,因为涉及到药效安全和疗效提高。具有芳香的挥发性药材,要求晾干,如薄荷、藿香、鱼腥草等;烘干,主要是含有维生素

进针。在保证疗效的前提下,这不但能减少患者痛苦,打消患者对针灸的恐惧,使患者处于较为平和的状态,经脉气血运行较为和顺,更易发挥针灸疏通经络、调和气血的作用。

针灸医学有悠久的历史,早在二千多年前的《黄帝内经》一书就已提到“藏寒生满病,其治宜灸”,其中详细描述了九针的形制,并大量记述了针灸的理论与技术。对此,赵海音深情地说,这是一个历史,也是一门医技,更是一种传承和担当,作为一名中医继承人,一定要与时俱进,潜心钻研,为海派中医针灸文化做出自己的一份贡献。斯言至诚,赵海音近年来在临床治病之余,更努力进行医学著述、教育和科研工作,作为第一作者在《中国针灸》等专业核心期刊发表论文22篇,也以主要负责人身份完成和正在实施国家自然科学基金项目等各级别科研项目十余项,并担任“十三五”研究生规划教材《针灸学导论》和全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《针灸医籍选读》编委,以及包括人民卫生出版社海外版教材《中医外科学》等6部著作的责编、协编等工作。

中医传承,任重道远,赵海音在针灸领域捻转、提插银针,燃艾,点穴,贴敷经穴,治病救人,正谱写着海派针灸的精彩。

张天成

打消克隆人的念头吧

预计到2020年左右,北大博雅控股集团的克隆工厂的肉牛年产量将达到100万头。该公司负责人称:“如果允许克隆人的话,我想没有任何一家企业的技术会超过我们。”

克隆人是否可行,联合国早就通过了协议和宣言。尽管中国投了反对票,但是,中国并非是支持克隆人,而是反对禁止为研究胚胎干细胞而进行的治疗性克隆。从这个意义来讲,轻率地把克隆人作为一种孕育后代的选择挂在嘴上也是不负责任的。

自然让人类选择有性繁衍的方式,其最大的优点是有助于实现基因多样性。一个物种内部的基因种类越丰富,就越容易适应环境,并且更容易在生存竞争中存活下来。有性繁殖才是人类需要维护和保持的繁衍和生存方式,而无性繁殖(克隆)并不适合人类的最大利益和终极利益。 张田勘

【医家坐堂】

冬季需防老人跌倒

上海嘉善路508号蒋春燕:人老有三怕:一怕跌倒,二怕激动,三怕便秘。“老人真的不能跌倒,否则非死即伤”,这是许多上了年岁人的心里话。由于惧怕跌倒,很多老人尽量少出门,成了“宅爷爷”和“宅奶奶”。

华山医院终身教授张延令:我国65岁及以上老年人已达1.5亿。按30%的发生率估算,每年有4000多万老年人至少发生过一次跌倒。跌过一次,很容易再跌倒。老年人本就容易骨质疏松,摔跤对老年人的伤害可能比冠心病、糖尿病更大。

发现家里的老年人跌倒,若有呕吐,将其头部偏向一侧,清理口、鼻腔呕吐物,保证呼吸通畅;若有抽搐,移至平整软地面或在身体下垫软物,必要时牙间垫较硬物,不硬掰抽搐肢体。跌倒后急忙扶起,有可能加重损伤和骨骼错位,还会损伤骨折周围软组织神经。而特殊部位的骨折如脊柱骨折,还可能损伤脊髓,导致老人瘫痪。所以,若不具备相关专业知识,不要随便搬动。搬运时,严禁一个抱头、另一个抬脚的错误动作。

老年人室内跌倒时恰好无人在旁,如是背部先着地,不妨弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的地方,平躺下来,盖好毯子,打电话寻求帮助。

老年人无论在家还是出行,要保护好头部,尽量别被撞着或摔倒。倘若头部外伤几周后出现头痛头晕、恶心、呕吐、半身感觉麻木等情况时,要警惕颅内慢性硬膜下血肿,及时就医,绝不拖延。

老年人防止跌倒风险,建议醒后卧床1分钟再坐起,坐起1分钟再站立,站立1分钟再行走。裤腿不宜过肥过长,鞋以不系带为好。考虑到老年人下肢没力量,所以尽量不坐软沙发。不要随意改变住房的格局,家里变化越少,老年人跌倒风险越低。使用降压药后应观察血压变化,使用降糖药后应观察有无低血糖反应,使用镇静、安眠药后应立即卧床休息。

贮藏也是保持药效的关键。贮藏要注意做好“四防”:一防霉变;二防虫蛀;三防变色,因为色变则质变,比如党参本身是白色的,变成深蓝或黑色,就变质了;比如黄芩,原本黄色,变成绿色就氧化了,药物也随之失效;四是防走油,这主要是指种子类,比如枣仁、柏子仁。

当下现实是,中药材的种植以分散农户为主,种植过程中,农药超标、残留等情况突出,种植、采收、加工、贮藏等环节并没有规范运作。 韦星