

我生于上海,自幼酷爱读书,涉猎广泛,素喜花木,性情恬淡。因祖母素有咳疾,年高久劳,频频发作,我二叔自学了一些中医知识,常给老人施以按压合谷、循经敲打背部太阳经、按摩前额阳明经等手法缓解病痛。年幼的我常在一旁帮忙,耳濡目染日久,自然而然习得了一些简单的中医知识,并萌发了学习中医的想法。高中毕业后,我放弃了原本学农的打算,转考上海中医学院。

时光如白驹过隙,转瞬即逝,本科毕业后我因成绩优异分配在龙华医院骨伤科,这里是国内最早建立的骨伤科之一,根基深厚,名家荟萃。第一任主任是我国著名中医骨伤科专家石筱山先生,善治骨折、伤筋、脱臼等外伤疾病,尤善内伤治疗;科室主管是我国武术伤科奠基人王子平先生的传人吴诚德教授,擅长手法和导引。良好的环境对年轻医生的成长作用无疑是巨大的,凭着对工作的热爱和勤学苦练,我很快掌握了伤科常见疾病的治疗方法,包括手法、固定、药物治疗、功能锻炼等。当时我在院内已小有名气,来找我求治的患者越来越多。临证日久,积累经验的同时,也开始思索一些问题并尝试解决。

首先那时不少骨关节和脊柱疾病已开始手术治疗,也取得了不错的效果。中西医结合的骨伤科除手术外,还要做一些相应的保守治疗。我发现相当一部分患者在等待手术过

程中通过保守治疗就有了明显缓解,后继续巩固治疗而愈。说明有些疾病不是一定要手术治疗;其次就是每天和人体骨骼打交道,愈加发现骨骼疾病之神秘,比如股骨头坏死的原因到现在都没有搞清楚,但中药保守治疗往往会取得令人意想不到的疗效,这引起了探索中药汤剂治疗骨伤科疾病的好奇;第三随着社会老龄化,老年骨伤病人越来越多,在国外,因为有很好的社区康复支持,病人术后两三天就可以出院,但国内的病人对康复知识一无所知,也没有社区医生帮助,康复效果往往不理想。作为一名医生,每当面对这种情况我总思考我还能做什么,我该怎样做。怀着这种想法,我从人人艳羡的伤骨科转至康复科。

1999年施杞教授卸任上海中医药大学校长,回院创立脊柱病研究所和工作室,当时施师了解到我心中的苦闷便让我侍诊在侧。施师医术精湛,医德高尚,声名远播,甫一回院,求诊者便络绎不绝。彼时抄方但见疑难杂症不计其数均获满意疗效,惊叹中医中药、手法导引神奇之余,渐悟中医底蕴深厚,源远流长。施师潜移默化,鼓励我坚持中医康复之路,发挥手法优

跟师心得

叶秀兰

势同时加强对中药汤剂治疗的认识以提高临床疗效,逐渐我从工作中找到自己,重建信心。施师所赠箴言“不后悔过去、不羡慕别人、立足于现在、把握住未来”至今仍犹在耳边,成为鞭策我不断努力前进的动力。

施师在继承和发展石氏伤科“以气为主,以血为先”理论基础上,融王氏“瘀血”理论于一炉,所拟方药每获奇效。曾有一陈姓男子,天命之年,前臂尺骨下1/3处骨折后骨不连,取腓骨、髂骨植骨3次,X线均未见明显骨痂形成。仅煎服加熏洗中药2月,复查即显示连续性骨痂形成,后调理月余而瘥。

跟师门诊近二十年,我和诸位同门保存了大量抄方笔记,揣摩总结老师临床经验,以期提高自己同时也能为中国骨伤后学们留下一份宝贵财富。

现在很多人认为中医是“慢郎中”,长于调理而不擅治病。针对这种偏见,施师常告诫学生,医者能治病治好病是第一位的,特别在当中医被边缘化情况下,中医人更要“打铁还需自身硬”,不仅要能治病、治好病,还要敢啃“硬骨头”,尤其要敢治别人不敢碰或治不了的治疑难杂症。

中医历来有医药不分家的传统,

施师根据石氏理论,与上海现代中药股份有限公司合作,在2009年联合研制出治疗神经根型颈椎病的良药芪麝丸,其相关研究成果发表在一些国际知名期刊,并获得“2011年国家科技进步二等奖”和“2007年中华医学科技奖一等奖”、中国中西医结合学会科技进步奖一等奖、中华中医药科技进步一等奖、国家中药重要保护品种,自投产后连续9年荣获“上海市中药行业名优产品”称号。我根据患者颈椎病不同症状医治,颇有心得。

对于骨伤科中的慢性疾病,平时和术后的康复相当重要,比如颈椎病、腰椎间盘突出和腰肌劳损等慢性劳损性疾病,更是重在预防。将来病人的康复主要是在社区,所以施师很早就说一定要重视社区。2014年我成为上海市社区“师带徒”的指导老师,我秉承老师的信念,指导社区医生,帮助他们把社区康复做好,为病人做到尽善尽美。

随着老龄化和电子产品的普及,脊柱疾病发病率不断升高,施师通过临床经验总结,建立动物模型,证实了“筋骨失衡”是颈椎病的发病机制,并在王氏武术伤科“祛病延年二十式”基础上研究出“施氏十二字养生功”。作

为上海市适宜技术由我负责向基层公众进行科普推广,有效降低颈椎病的复发率,收到了良好的社会效益。崇古不泥古是施师另一特点。后续由我为主开展的“整颈三步九法”、“整膝三步九法”、“中医手法治疗青少年脊柱侧弯”,都是施师继承传统经典,改良规范治疗手法研究而成,在临床上都收到了良好的治疗效果。

下工守形,上工守神。施师常言:中医人治病,一定要有中医特色。中医最大的特点就是整体观,就是作为医者,治的不仅是眼前的病,更是患这个病的人,“身心同治”方为上策。

跟过施师门诊都会有一个特别深刻的感受,就是他特别理解病人的心情,会从病人角度来考虑问题,让病人如沐春风。我在门诊带教学生时,有人疑惑中医常常有这样一种奇怪现象:同样一个方子,师傅开出来病人吃了有效果,学生开出来可能就没有效果,我总把施师的事迹告诉他们,让其了解“医者意也”的真谛。

“于术精处用心,于仁厚处用心”,施师是这样说的,也是这样做的。2011年,第四批名老中医师承班结业时,恰逢施师房颤术后,他捂着伤口也要亲自为我批改作业,修改论文,让我至今想来仍感佩不已。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,施师的医德医术,人品师品,将永远影响着我,成为我不懈努力动力。

(作者为龙华医院康复科主任医师)

【保健资讯】

脂肪瘤到底要不要切除?

前国家女足主力中国女足队员、昔日“铿锵玫瑰”的一员高宏霞,如今在上海静安区当了城管执法局一名干部。她的活动天地不再是绿茵场,没有了鲜花和喝彩,种种“不适应”,她都扛过来了。在新的工作岗位上,她一样很出色。多次被评为区十大杰出职工、三八红旗手和优秀共产党员。她说:“不一样的生活,只要是一样用心付出,就一样精彩。”

但是,高宏霞在从足球场上退出后,额上留下了一个10多年足球生涯的“纪念”:一颗直径2厘米的脂肪瘤。因为她苦练头球,在足球场上的进球不少也是用头顶进去的。时间一长,额头长出一个瘤。高宏霞说,现在不踢

球了,但这个“老茧”无法消退,严重影响自己的容貌,现在只能用一撮头发遮盖它,但风一吹,一拍照片,这个肉瘤就会原形毕露。上海四五五医院听说上述情况后,决定为她免费消除这个额部的隐患。整形外科主任李宇飞博士为她作了检查,认为这个脂肪瘤是完全可以手术切除。如不切除,它还会继续“长大”,切除后不会留下明显疤痕。细心的李宇飞博士还发现,高宏霞由于年龄的增长,眼睛已长出了眼袋。他建议,消除眼袋,可以使人更年轻化一些。当天,医院为她作了手术前的检查,还做了核磁共振。

李宇飞介绍,脂肪瘤是一种良性肿瘤,好发于四肢、躯干,也可见于头



图/TP

面部、肢体深部。脂肪瘤是如何长出来的?首先,脂肪瘤与饮食习惯有关,经常摄入过多油腻的食物,会导致新生脂肪组织过多,使体内过多的脂肪细胞聚集起来,最后形成脂肪瘤。其次,压力过大、心情烦躁、以及不良的生活习惯如熬夜等,使人体对脂肪的分解能力下降,会形成异常的脂肪组织,也就是脂肪瘤。

脂肪瘤该不该切除?李宇飞说,大部分脂肪瘤没有任何症状,且恶变概率非常低。只要不影响局部脏器或肢体功能,多数不需要治疗,特别是体表性脂肪瘤,对身体健康不会产生影响,除非患者认为影响容貌,可以切除。但也有一小部分脂肪瘤会引起疼痛,这是因为脂肪瘤过大以致压迫神经,还有的脂肪瘤长在内脏上,压迫周围内脏器官,这类脂肪瘤需要立即治疗。

【自我保健】

养心牢记“三多”

心脏是人体最重要的器官之一,主要的功能就是为我们血液循环的运作提供压力,从而使血液能够供给到我们身体的各个部位,来保持机体的健康。天气越来越冷,这时候心脏也会加大它的收缩力度,来帮助机体能够更好地血液循环以及供给营养物质,这时候也是心血管疾病的高发季节。

有的人说,怎么知道自己心脏的好坏呢?

看我们的手掌,左手代表着左心,右手代表着右心,在手掌的大鱼际处如果有红色的斑点,或者是有很多的血丝,那么说明你心脏的健康是预警的状态,也就是说平时容易发脾气、心烦等,这时候就要注意心脏的健康了。

那平时怎么保护心脏呢?要做到这三多:

- 1、要多吃粗粮。粗粮中含有丰富的膳食纤维以及

B族维生素等营养成分,不仅可以帮助我们促进肠胃的消化吸收,还可以降低机体中“坏”的胆固醇,升高机体中“好”的胆固醇,在一定程度上起到预防心脏病的危险。

2、要多吃富含不饱和脂肪酸的食物。

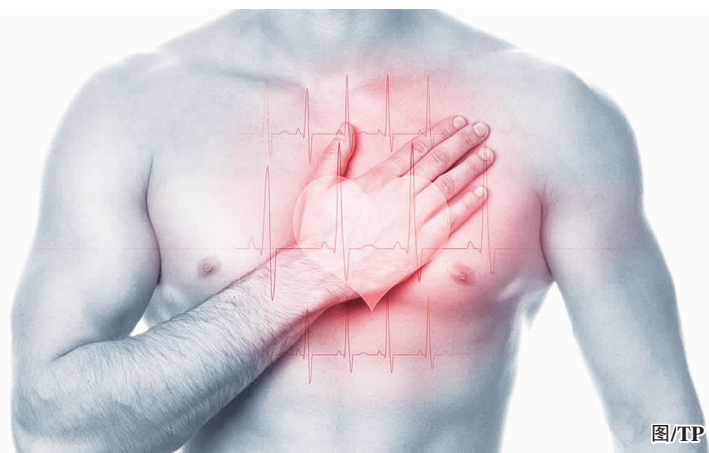
如果你每天含不饱和脂肪酸的食物都供给不足的话,那么血液中的低密度脂蛋白和低密度胆固醇就会跟着增加,进而会增加动脉粥样硬化的危险,最终心脑血管疾病也会找上门。所以,这就需要我们平时多吃一些富含不饱和脂肪酸的食物,如坚果、大蒜、豆制品等。

3、多运动。

不管是为了心脏的健康,还是为了机体整个的健康状态,每天的运动都是必不可少的,不仅可以提高心脏的功能,还可以提高机体的免疫力,抵抗病毒的入侵。



图/TP



图/TP