

新民健康

新民健康养生之旅等你来报名!

新民健康养生讲堂将为市民带来“夏季养生”系列科普之旅,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

本报新民健康工作室主编 | 总第 167 期 | 2017 年 6 月 21 日 星期三 本版策划:吴瑞莲 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

“海派中医传承”系列报道之二

130 余年“石氏伤科”传承 从镖局里走出的“江南一绝”

编者的话:石氏伤科自其创始人石兰亭(石仰山曾祖父)悬壶济世至今,已有 130 余年的发展历史,至第三代传承人石筱山、石幼山,石氏伤科已名震沪上,有了“江南伤科第一家”的美誉。石筱山先生老上海几乎是家喻户晓,据说,当时即使随便问起,连三轮车夫也会把你送到石氏伤科诊所。2008 年,黄浦区中心医院的石氏伤科被列入国家非物质文化遗产名录,石仰山便是这一项目的代表性传承人,如今已经发展到第六代传人。石氏伤科在传承之中不忘创新,第五代传人邱德华不仅继承了石氏伤科独具特色的理伤手法,用理论对其进行整理、总结,更是通过与音乐的结合,自创了多种疗法,将石氏伤科这门传统医学在现代进一步发展,让更多患者受益。

叶雪菲

从镖局里走出的“石氏伤科”

1880 年,石兰亭携家从无锡迁往上海。那时,他已解散石记镖局,卸去镖主身份,钻研起岐黄之术。在上海杨家渡新新街正式挂牌开设诊所,“石氏骨伤学派”正式建立,其融传统武术正骨手法与中医内治调理方法于一炉的石氏疗法也开始流传。

石兰亭擅长武当内家拳术,也常用家传独门整骨之术为武术同僚治伤,因而累积了一套疗伤整骨的经验。石仰山说,石兰亭当年的骨伤科治疗多以“手法”为主,即用双手抚摸患处以判断患者骨伤位置及其轻重程度。这种手法沿用至石仰山这一代,便发展为更详细的“比摸”手法,“摸”其实也对应着古代中医学“望闻问切”中的“切”字。因为人体的对称,对照患处和正常处查出病因及病变。



在过去没有 X 光医疗手段的情况下,石氏伤科大都是靠比摸来判断病情,准确度达到 80%。形体的肿胀可以通过 X 光检查,但气滞血瘀等无形之物却是 X 光检测不出来的。

比摸在石氏伤科的治疗手法中占了首位,其后,医者才会对患者做“拔伸捺正、拽筋端提、按揉摇抖”十二字手法的治理。石仰山之父石筱山是石氏伤

科首个将十二字手法付诸笔端的人,但石仰山强调这是父亲借鉴《医宗金鉴》(清 吴谦)中的接、端、提、按,以及《理伤续断》(唐 蔺道人)中的拔、伸,再结合临床经验总结出来的,“这说明石氏伤科并不是孤立发展,而是沿用了传统中医的治疗方法。”邱德华补充道。

同时,石氏伤科也认为“绑扎”手法的重要性不亚于正骨复位。在为患者做骨折整复后,医者亦需亲手为患者做绑扎,并注意使损伤部位包扎稍紧而得固定,两端则较松,由此使气血流通。正骨复位之后,还需为患者做动静结合的理筋处理,以防止其日后肢体僵硬,活动受限。一般人通常会对骨折很重视,却往往忽视伤筋处理以及筋脉对骨头所起的保护作用。

机缘巧合下的第五代传人

从 1975 年第二医科大学毕业后,邱德华至今从事伤科已有 40 余年。用他的话说,走上这条路着实有些运气成分。“当初我学的也不是伤科,就是传统的中医学。后面进入医院工作后,幸得石老(石仰山,国医大师)赏识,让我加入‘颈肩腰腿痛研究班’这才正式开始接触伤科这个专业。”

在石老的眼中,邱德华是一名有天赋的学生,任何的手法,他在

旁边一看就通;给病人配的方子,他总能默记在心中……同时,他也是一名肯勤学苦练的学生,“因为我从来没有学过伤科的内容,这些对我来说是完全陌生的。我就用了‘笨办法’。”邱德华通过在老师、前辈身旁的学习、观察,将伤科中的手法、要点、配方等方面一一记录下来,在不同诊的时间更是追着石老讨论在工作中发现的问题。渐渐地,笔记越记越厚,他对伤科的理

解也越来越深。

在他的不断努力之下,几年后他被石老任命为医院的医务科长,开始管理医院的大小事务,同时兼辅佐石老,进行石氏伤科的理论研究,整理出了“一个中心,两大理念,三大法宝,四个特色,五大优势”为特点的石氏伤科学术体系,并对石氏伤科的历史渊源、经验秘方、导引手法以及外敷药的剂型进行研究,出版了十余本书籍。

创新脚步永不停歇

在许多人看来,中医似乎就应该只遵照古书,前人的理念才正宗。但在邱德华的眼中,前人的智慧正是后人创新的起跑线。

邱德华有一个爱好,那便是拿起一旁摆放的二胡,拉上几曲,陶醉在自己的民乐世界中。在一次拉胡琴的过程中,他灵光一现:古典汉乐中有宫、商、角、徵、羽五个音韵,而在传统的中医体系中,人

体也有筋、脉、肉、皮、骨“五体”,如果将“五韵”与“五体”相结合,通过石氏伤科的手法加以推拿,是否更为奏效?为此,他听遍了上千首乐曲,只为找到一首适合伤科手法的音律,同时通过数以千万次的尝试,在节奏、旋律、感情等各方面配合合适的手法,最终形成了一套“音乐与导引功法”,让病人在音乐中放松自己,得到

效果更好的治疗。

除了音、医结合的“音乐与导引功法”,在看病的过程中,邱德华发现越来越多的患者经常患有颈、肩、腰等常见的职业病多发部位,为此他着重于这几个部位自创了“24 秒点穴疗法”,将传统中医伤科所治疗的疾病拓展至这些部位,赋予了石氏伤科新的意义,同时也让传统伤科摆脱“老旧”的形象。

夏季易崴脚、扭伤 更应警惕酸痛劳损

进入夏季,大街上越来越多的人都穿起了凉鞋,不少女性更是纷纷穿上了“恨天高”,显得身材高挑成为了一道亮丽的风景线。然而,穿着动辄十几厘米的高跟鞋,崴脚、扭伤成了家常便饭。大多数人可能认为“不就是脚扭了吗”,自己稍微处理后再休息一下就好了,还有人感觉不到疼痛,仅仅伤处发酸就不当一回事。

邱德华介绍,门诊中这样的患者非常多,几乎都是因为损伤后耽

搁了时日而造成了踝部伤筋后期常见的临床表现:肿胀、疼痛及天阴时酸楚作痛,有的酸痛还由踝延及膝盖,治疗时当因人因证而异。他坦言,患处酸痛比痛更难改善,但往往患者更重视痛而忽视酸,对此川乌草比较有效,而外洗对缓解酸痛有着较好的疗效。

对于穿高跟鞋,邱德华认为,如一个人的精气神充足、饱满,则完全可驾驭;但如精气神受损,人势必会

出现注意力不集中等现象,继而容易导致崴脚、扭伤等。而穿高跟鞋也应掌握度,时间过长、已经感到疲累则表示已过度,应更换其他让脚感到舒适的鞋类。对于脚部、腿部已出现病理现象,如疼痛、水肿则不宜再穿高跟鞋。传言穿高跟鞋可治疗骨刺,邱主任表示,脚部出现骨刺的人如无病理现象可穿高跟鞋,但可以穿并不代表可以治疗,骨刺本是生理现象,出现病理现象后也不可再穿。



专家简介

邱德华

◎国医大师石仰山学术继承人、中华非物质文化遗产石氏伤科疗法代表性传承人、石氏伤科第五代传人

◎石仰山国医大师传承工作室负责人、石仰山全国名老中医专家传承工作室负责人、邱德华上海市基层名中医工作室负责人、上海市黄浦区中心医院石氏伤科研究室主任

◎上海市中医药学会骨伤科分会副主任委员、上海市中西医结合学会关节病专业委员会常委、石筱山伤科学术研究中心常务副主任(高级研究员)

自创“音乐与导引”防治颈肩腰腿痛之音乐导引操和二十四秒点穴疗法(理伤快速点穴法),临证运用颇有心得。擅长治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节粘连症、内伤等伤科疑难病症。

