



创建健康上海
惠及市民百姓

主办单位:市卫生计生委、市体育局、新民晚报社
承办单位:上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、市健康教育所
上海科普教育发展基金会资助项目

1月7日上午,2017年第一期暨第41届新民健康大讲堂在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院举行。讲座以“大手牵小手,健康一起走”为主题,呼吁读者关注家中“两宝”——老人和孩子的健康保健。

活动当天,岳阳医院推拿科副主任、主任医师龚利和副主任医师陈志伟先后聚焦“老年退行性膝关节疾病”及“儿科常见病家庭推拿保健”两个热门话题,共吸引了320余位市民到场参与;由于场地有限,医院为此特别开设了分会场,进行视频同步直播,期间还不断有市民通过电话咨询,现场举行了义诊活动。

岳阳医院院长房敏在致辞中说,2016年8月召开的全国卫生与健康大会上,健康中国战略上升为国家战略。打造全民健康,不是一年两年,甚至不是几个五年规划就能做到的,需要长期不断完善不断提升的过程。千百年来,中医药始终不断为广大群众健康服务,在新形势下,更应当发挥其独特优势。作为中医的一种外治法,推拿以非药物疗法预防、治疗、诊断疾病,同时促进养生保健,深受人民群众喜爱。岳阳医院的推拿科经历了五代人的梯队建设和打造,被誉为我国推拿界的“国家队”。“作为中医的代表,我们非常愿意通过新民健康大讲堂等各种活动形式,参与健康中国、健康上海的建设,并服务更多人群的健康。”

本次活动由卡布奇诺电子科技有限公司提供的中老年智能手机作为抽奖奖品。 本报记者 左妍

大手牵小手 健康一起走

中医外治法与老人和孩子的健康保健



本版图片 本报记者 陈梦泽 摄

推拿有助改善早中期膝骨关节炎

上下楼梯时,你是否感觉到膝关节隐隐作痛?天气转换、刮风下雨,你是否感到膝关节酸痛不适?平时走得好好的,却总是听到膝关节传出弹响声?如果出现上述症状,那么有可能患了膝骨关节炎。在新民健康大讲堂现场,岳阳医院推拿科副主任、主任医师龚利给现场中老年“粉丝”讲解有关膝骨关节炎的知识。

龚利说,膝骨关节炎与年龄、性别、体重、损伤有一定的关系。膝骨关节炎在大于55岁的人群中发病率高达80%,其中又以女性居多。体重也是膝骨关节炎发病的一个重要诱因。有研究发现,减肥能明显降低膝骨性关节炎的发病率。这主要是因为肥胖不仅增加了膝关节的负荷,而且由于肥胖患者多出现膝关节内翻畸形,导致受力不均,负荷多加载在膝关节内侧,引起了软骨的破坏,造成了骨关节炎



的发生。所以,膝骨关节炎发生的一个很重要的原因就是关节的受力不均,负荷过重。拍X光片发现有骨刺生成,就能诊断为关节炎?龚利认为,这是不准确的。对大多数老年人来说,X线往往会显示有骨质增生,膝关节退行性改变。现在的研究发现,膝骨关节炎病情的严重程度和影像学表现之间不是平行关系,并不是骨刺越严重,病情就严重。当膝



关节受损时,人体可以通过自我代偿寻找新的平衡,掩盖了病情。随着损伤加剧,关节逐渐失代偿,加重膝关节的损伤。这就往往造成患者就诊时韧带松弛、肌肉无力、骨刺增生及关节畸形。目前对膝骨关节炎没有根治办法,只有对症处理。治疗并不是像大家想的那样,将骨刺消除,只是通过各种治疗减轻疼痛,改善关节的屈伸功能。而一般消炎镇

痛药的副作用,手术的高风险,造成了广大老年朋友对于膝骨关节炎采取姑息的态度。

岳阳医院运用推拿手法治疗早中期膝关节炎具有明显优势。通过临床中的不断摸索后发现,膝骨关节炎患者大多以疼痛、肌力减退为主要症状,以“以痛为俞”、“骨正筋顺”等经典理论为指导,通过对痛点的刺激,对屈伸肌群的松懈,可达到舒筋通络、滑利关节的目的。经治疗后,膝骨关节炎患者膝关节的功能得到了恢复,步行能力得到了增加。

龚利同时强调,对于膝骨关节炎的治疗,患者应当抱有一种理性的态度,随着年龄增长,一些疾病的发生是不可逆的,此时应当保持乐观心情,尽力配合医生治疗。“就以膝骨关节炎为例,不要过分纠结与如何对付‘骨刺’。膝骨关节炎的诊治目标是使患者疼痛等躯体症状改善或者消失,关节功能改善及恢复,提高生活质量,而不是‘消灭骨刺’。” 本报记者 左妍

小儿便秘与咳嗽 海派儿推有妙招

孩子生病,不愿吃药,更惧怕打针,怎么办?想要治愈病症,推拿不失为一种好方法。近年来,这种“以手代药”的绿色疗法越来越受青睐,不仅孩子喜欢,家长们也放心。在新民健康大讲堂现场,岳阳医院推拿科副主任医师、海派儿科推拿传承人陈志伟介绍了海派儿推治疗小儿疾病的妙招。

“海派儿科推拿是丁氏推拿流派传承脉络中的重要一支,这种外治法没有药物的毒、副作用,所以安全、有效,痛苦少,是宝宝们比较容易接受的治疗方法,这是它最大的优势。”陈志伟介绍,海派儿科推拿主要是用医生的双手,在小儿体表特定的穴位或部位上施以手法,来预防和治疗小儿疾病的方法。它是一种物理刺激,具有良性、有序及双向调节性的特点,比较容易被小儿内脏或形体感知,从而产生功效。

海派儿科推拿,适用于多大的孩子?陈志伟说,0-12岁的小儿都可以接受推拿治疗,海派儿科推拿特定穴适合6岁以下的小儿,3岁以下的宝宝疗效更好,年龄越小推拿效果也越好,还可以治疗很多新生儿疾病。

海派儿科推拿通过穴位补泻及腹部的直接操作治疗,能调节胃肠蠕动,改善胃肠道血液循环和淋巴回流,加速消化液分泌,促使炎症消散,利于组织恢复,具有药物不可替代的优势。并且可以治疗的疾病范围非常广,在呼吸系统、消化系统等方面有非常不错的疗效。尤其是在疾病初期,推拿的疗效则更明显。小儿推拿不仅能治病,还有预防和保健的作用。在活动现场,陈志伟重点分享了小儿反复呼吸道感染和便秘的家庭保健方法。

小儿反复呼吸道感染多见于2至6岁,特别是刚刚入托或者是入幼儿园的宝宝。中医认为,治疗小儿反复呼吸道感染的关键是正气虚,也就是体质差、免疫力低下。反复呼吸道感染的孩子大多是由于喂养不当,导致脾受损,肺、肾功能也跟着变得虚弱。“在家里试试这样一套推拿的保健方,相对手法简单易学,手上有三个穴位,补脾经、补肺经、补肾经,各300次,推三关300次,摩腹3分钟,按揉足三里60次,捏脊5次。”陈志伟说,脾经是在大拇指的螺纹面,家长用拇指的螺纹面,在孩子的拇



指螺纹面做旋转的推拿动作,叫补脾经。肺经是在无名指的螺纹面,肾经则在小指的螺纹面。

陈志伟认为,小儿咳嗽和便秘有时也有关系,反复呼吸道感染和哮喘的小儿便秘的也很多。需要指出的是,小儿推拿主要针对功能性的便秘,而非器质性的疾病。功能性的便秘也是由于饮食喂养不当、肠道菌群失调等原因所致,通常采用清大肠、摩腹、揉龟尾、推下七节骨、捏脊等手法,其中,摩腹和捏脊是最常用的手法。“对于普通家长来说,没有专门学习过小儿推拿,不要随便当孩子的医生,应当要在专业推拿医师指导下给小儿做保健。另外,如果孩子症状加重,一定要到正规医院做诊治,在家只能做辅助的保健,不能治病。”

本报记者 左妍

岳阳医院海派儿科推拿讲师团

小儿推拿在呼吸系统、消化系统、肌肉神经系统等疾病适用范围非常广,坚持保健推拿还能促进发育、提高抗病能力,减少药物使用。为了更好地继承和发展海派儿科推拿,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科于2015年9月成立了海派儿科推拿讲师团,并启动海派儿科推拿公益活动,为孩子们的健康保驾护航。2016年,海派儿科推拿讲师团公益活动成功申报上海市志愿者公益扶持项目。

讲师团成立至今,共组织、策划海派儿科推拿讲师团大型公益活动50余次,讲师团公益科普活动的足迹遍布大江南北,如北京、浙江、云南等,每到一处都受到家长热烈追捧。2016年12月,儿推讲师团还受澳门中医药学会邀请赴澳门举办了大型公益讲座及学术交流活

动。陈志伟医生是海派儿科推拿的传承人,也是讲师团的顾问,她和团队成员们一起,一直致力于将这门中医绝活推广至更多患儿当中。她说,“推拿是最古老原始的治疗保健方法,特别适合医药资源匮乏、医疗条件较弱的地方,一些简单的动作家长在家就能操作。”

海派儿科推拿讲师团已成为岳阳医院的“明星项目”,通过公益的科普讲座、沙龙互动活动、专题培训、定期义诊、自媒体宣传等方式开展志愿服务,宣传安全、有效、科学的儿科推拿技术与方法。同时,讲师团充分发挥上海地区推拿领域积累的临床与学术资源优势,辐射周边省市,让更多孩子享受到海派中医的绿色诊疗。 本报记者 左妍