

康健园

本报专刊部主编 | 第 634 期 | 2017 年 4 月 23 日 星期日 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

“少林内功”蕴藏治病“秘方”

中医认为,疾病产生的原因与经络的失控有关,导致脏腑阴阳失调、气血在经络中运行失常,从而引起各种疾病。推拿可运用各种手法在人体体表“推穴道、走经络”来通经络、活气血、调脏腑,在无药物副作用的情况下达到治病防病的医疗和保健效果。

孙武权主任介绍,内功推拿学术流派是上海地区三大推拿流派之一(三大流派分别是一指禅推拿学术流派、擦法推拿学术流派和内功推拿学术流派)。这是以少林内功配合整体推拿治疗来防治疾病的一种推拿疗法,临床上以擦法、平推法、拿法、按揉法、点法、击法(包括棒击法)等作为主要的操作手法。与其他推拿流派不同,内功推拿治疗疾病以指导患者锻炼少林内功为主,故医患之间以师徒相待。病人称医生为“老师”,医生视病人为“门生”。

内功推拿在治疗时要求“先练后推”,功法锻炼和手法治疗有机结合,即先指导患者练习少林内功,少林内功的锻炼是为了扶助正气,正强则自去,待患者脏腑和气血功能增强后再增加手法治疗。

内功推拿治病的原则强调扶正祛邪和整体观念。无论治疗何种

武侠小说中的神奇武功实在太多,拳脚功夫、刀剑兵器、内功心法等,令不少粉丝称奇。其实,剧中的一些功法除了能杀敌制胜,现实当中还能预防和治疗疾病,少林内功就是其中一种配合推拿治疗的推拿功法。上海中医药大学附属岳阳中西医

结合医院推拿科主任孙武权介绍,少林内功原为武术强身的基本功,经历代辗转相传,至清末渐渐被内功推拿流派所采纳与利用,作为该流派培养医者身体专项素质的专业练功功法及临床配合手法治疗的医疗功法。



疾病,均以常规操作法作为基本方法,在此基础上进行手法治疗、刺激穴位。常规操作的施术区域遍及全身,又以头面躯干部为手法刺激的重点,根据不同的疾病有所增减。这样,全身各穴均受到手法的刺激,并且能够辨证施治,但若能持之以恒,对慢性疾病,特别是慢性疑难杂症的治疗,往往会产生意料不到的奇效。

内功推拿不仅有健身强壮的作用,而且也有防病治病的作用。慢性病患者除有运动禁忌外,都可以练习少林内功。一般说来,初学者的活动量宜小,要循序渐进,以每次锻炼后感到舒适为度。本疗法对哮喘、肺结核、慢阻肺、慢性胃炎、消化不良、肠粘连、糖尿病、慢性肝炎、神经衰弱、失眠、遗精、阳痿、月经不调、关节酸痛等都有一

定疗效。内功推拿在临床上的另一特色是热敷法的应用。热敷在内功推拿中又称为“上水”。选用具有祛风散寒、疏通经络、理气止痛、活血祛瘀的中草药配伍组方,放于布袋中在锅中煮沸,而后用毛巾浸湿拧干敷于病变部位,将热敷及药物外治相结合,其疗效明显,主要用于治疗关节风湿痹痛。本报记者 左妍

为你搭脉

小王是公司白领,一月前感冒后咳嗽不止,就去了公司附近的社区卫生服务中心,拍片、抽血后,医生说是支气管炎,配了阿奇霉素、坦通和宣肺止咳合剂,服药一周,痰倒是少了,但咳嗽越来越厉害,夜间不能入睡。再次就诊,医生仔细询问病史,并让小王作了一些检查后,诊断结果是咳嗽变异性哮喘。小王十分吃惊,三十多年来,从来没有喘过,怎么会得哮喘?

咳嗽变异性哮喘,中心词虽然是哮喘,却是以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现,是一种特殊类型哮喘。在支气管哮喘开始发病时,有一小部分患者是以持续性咳嗽为主要症状的,咳嗽多发生在夜间或凌晨,常为刺激性咳嗽,发病季节多在春天,此时往往被误诊为支气管炎。咳嗽变异性哮喘的发病机制与典型的哮喘类似,主要是气道的慢性炎症及气道反应性增高,所以这些患者对常规的抗菌素和止咳化痰药往往无效,而抗过敏药物、支气管扩张剂以及糖皮质激素抗炎治疗可以有效缓解咳嗽症状。

其实,咳嗽变异性哮喘很常见,占慢性咳嗽的三分之一。感冒、冷空气、灰尘、油烟等容易诱发或加重咳嗽,没有明显的气喘症状,肺里也听不到哮鸣音。这些患者常常同时合并有过敏性鼻炎、过敏性皮炎等过敏症,常有哮喘家族史。除以上的症状特点和病史外,咳嗽变异性哮喘的诊断还需结合一些实验室检查。

“吹面不寒杨柳风”,春天乃多风之季,咳嗽变异性哮喘就属中医“风咳”范畴,早在隋代的《诸病源候论·咳嗽病诸候》就指出:“风咳,语因咳言不得竟是也”。

中医认为,咳嗽变异性哮喘有风寒、风热、痰热、阳虚的区别,根据证型之不同可选用麻黄附子细辛汤、三拗汤、泻白散、止嗽散等,其他祛风止咳药物有桔梗、大力子、蝉蜕、防风、乌梅、五味子、款冬花、僵蚕、蜈蚣等。

因此,在春暖花开的季节,如果长时间咳嗽,尤其是超过8周的咳嗽,千万别乱服感冒药、抗菌素,一定去医院弄清楚,明确是否得了咳嗽变异性哮喘。

倪伟(上海中医药大学附属龙华医院浦东分院内科主任医师)



春天咳嗽为啥不容易好

医护到家

每到四五月间,过敏人群的日子最难将息,特别是哮喘患者,因为扰人的过敏因子经过一冬渐渐复苏,那漫天的梧桐絮足以让哮喘患者畏怯外出,寸步难行。

法国梧桐树,专业术语为三球悬铃木,梧桐树种发芽时,前一年的种子小球开始播种,里面有许多细小的绒毛,随着果实裂开掉落,这些绒毛就肆意纷飞。其本身无毒,但它含有的一些蛋白成分具有致敏性,容易使易感人群产生过敏反

漫天梧桐絮 哮喘人群最“伤不起”

应,表现为打喷嚏、流涕、流眼泪,眼、鼻、外耳道、面部及外露皮肤奇痒,严重者还会诱发支气管哮喘。

对于有过敏史者和哮喘患者来说,不接触过敏原就没有伤害。尽量减少去梧桐树密集的地方,如需出门,最好戴上帽子、口罩、眼镜和穿长袖的衣物;外出回家后及时洗手洗脸,冲掉附着在皮肤上的过敏原,换上干净的衣服。

如果梧桐绒毛或絮沾到鼻毛及鼻腔,盐水洗鼻可以缓解其对

鼻腔黏膜的刺激。洗鼻最好用生理盐水,深憋一口气将鼻子浸入,约过2秒钟后离开水面,连续3-5次,可直接手捧水灌入鼻腔,连续5-8次。或者采用盐水吸鼻器,便于携带。

另外,推荐选用花粉阻隔剂。花粉阻隔剂的主要成分是高度精制的长链碳氢化合物,它在鼻前庭形成保护膜,减少鼻前庭与梧桐絮的直接接触,消除或减轻过敏症状。由于花粉阻隔剂不含

任何药物、类固醇和防腐剂,所以无任何毒副作用,小孩成人皆可长期使用。

对于已经出现症状的人群,局部用药疗效不够,也可选择加用抗组胺类药物,如氯雷他定缓解症状。若诱发哮喘发作,可气道吸入糖皮质激素控制炎症,或加用抗白三烯类的抗炎药物如孟鲁司特钠进行联合治疗。

邸彩霞(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科博士后)

如何有效降低Hp复发

康复有道

幽门螺杆菌(简称Hp)定植在胃黏膜上,是诱发胃肠道溃疡、炎症、糜烂、萎缩、肠化、异型增生、胃淋巴瘤、胃癌、肠癌等的主要因素。1994年国际癌症研究中心将Hp列为第1类致癌原。

抗Hp耐药性快速增加、疗效减退,成为普遍难题。而益生菌为预防和治疗Hp感染提供了新希望。目前用于抗幽门螺杆菌的益生菌主要有双歧杆菌、乳酸杆菌和酵母菌等,其在体外实验中抗Hp活性较好。

一项多中心、大规模的临床试验表明,三联疗法和乳酸杆菌的联合应用较三联疗法单用,Hp根除率显著提高至82%以上,并可减少味觉异常、腹胀和腹泻等副作

用。同时,另一项试验也表明,益生菌和抗生素的联合应用较单独使用抗生素,幽门螺杆菌根除效果增强,不良反应显著减低。因此,普遍认为应用益生菌可以提高抗菌素幽门螺杆菌根除率。

市面上的益生菌商品,良莠不一,购买时选择名牌厂家生产、经国家食药监部门审批许可上市的产品;选择活性生物制剂;选择富含多种有益菌制剂;选择更易被吸收的口服液剂型。

储榆德(同济大学天佑医院胃肠专科主任)

科普活动

4月28日上午8:30,由储榆德教授主讲的“抗幽门螺杆菌暨胃肠道健康讲坛”在天佑医院(真南路528号)3号楼二楼会场举行。欢迎市民参与。本版图片 TP

戒烟限酒 远离头颈部肿瘤

身边提示

头颈部的器官发生肿瘤将直接影响到患者日常生活中的社交和心态。头颈部肿瘤的发生率约占人体肿瘤的5%-7%。喉癌是常见的头颈部恶性肿瘤。

最新流行病学调查的结果发现,吸烟是喉癌发生的最为重要的危险因素之一,其发生机制尚不明确。目前的研究主要从两个方面探讨烟草促进肿瘤发生的相关机制:一是烟草能够造成机体的基因表达异常,从而促进癌肿的发生;二是烟草能够断裂人体的DNA双链并使机体修复基因表达下调从而导致肿瘤的发生。

此外,饮酒也是引起喉癌的危险因素,其主要机制是乙醇对咽喉部黏膜的刺激以及在体内转化成乙

醇后对机体的损害。戒酒的意义实际上就是减少了乙醇的暴露量,从而减少乙醇对咽喉部的刺激以及在体内转化成乙醇后对机体的损害。

癌症的发生最终是由于基因发生坏的突变导致的细胞异常生长和分化,不良的生活习惯是诱发癌症的关键。我们倡导科学抗癌,改变不良生活习惯。这是降低患病风险和概率的重要途径。

李骥 王胜资(教授、主任医师)(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院放疗科)

科普活动

4月26日上午9时起,复旦大学附属眼耳鼻喉科医院在6号楼一楼大厅举行由放疗科和耳鼻喉科头颈外科专家联合开展的“科学抗癌,关爱生命——加强健康教育,远离不良习惯”头颈部肿瘤防治宣传活动。欢迎市民参加。