

中医不是慢郎中 推拿也能治急症

——第46届新民健康大讲堂侧记

打造健康上海
惠及普通百姓

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、云南文山州中医医院
上海科普教育发展基金会资助项目

推拿的疗效越来越受到人们的青睐，作为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院最负盛名的推拿科，得以兴盛的基础是丁氏推拿流派。近年来，岳阳医院致力于将丁氏推拿流派推向全国各地，将适宜技术送至偏远山区，更好地服务病患。6月22日，第46届新民健康大讲堂携手岳阳医院，在云南文山州中医医院为当地百姓奉上一堂以“‘推’走顽疾，‘拿’回健康”为主题的讲座。

丁氏推拿流派，是一个汇集历代推拿界经验的集成，因其传自北方，又在南方生根发芽，所以兼具北方的劲道和南方的细腻。作为全国影响力最大的学术流派，丁氏推拿流派已在岳阳医院内建起流派传承研究基地，同时被列入上海市第五批非物质文化遗产名录。

“推拿不仅是保健，运用得当治病效果也是显著的，且推拿可以治疗的急症也不在少数。”岳阳医院推拿科主任孙武权介绍，最早的记载见于春秋战国时期扁鹊按摩治疗尸厥症（突然昏倒，不省人事等表现）的故事；魏晋时期的葛洪在《肘后备急方》中记载了推拿治疗急性咽喉痛、急性腹痛、胃痛等；后世也有大量推拿治疗心痛、逆产、缢死、小儿惊厥等的记载。其中的很多方法也为现代医学所用。

“推拿通过应用合适的手法对局部和远端穴位和经络进行刺激，或者用精巧的手法对关节进行调整，对急性腰痛、落枕、痛经、胸闷、昏厥、胃痛、小儿发热、腹泻、惊风等也有效果。”孙武权说，不久前，该院就曾有一名年轻医生运用“清天河水”的退烧手法给一名飞机上高烧惊厥的宝宝做推拿，让其快速降温，赢得一片赞叹。可见，中医并非慢郎中，一些疾病通过推拿、针灸、中药能够起到很快的疗效。

当然，推拿也有一定的适应症和禁忌症，比如急性出血、脊髓损伤等就不宜马上采用推拿治疗。

本报记者 左妍



本版图片 左妍摄

有骨刺就等于患了膝骨关节炎吗？



在我国，膝骨关节炎在40岁以上人群患病率高达29.7%。第46届新民健康大讲堂现场，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任医师龚利说，膝骨关节炎发生的重要原因之一是关节的受力不均，负荷过重。现阶段这种病没有根治方案，而临床证实，通

过推拿治疗早中期病人具有一定疗效。

膝骨关节炎女性发病率高

膝骨关节炎与年龄、性别、体重、损伤有一定的关系。龚利指出，患者以女性居多，主要是与女性雌激素水平的降低有关。体重也是膝骨关节炎发病的一个重要诱因，减重能明显降低膝骨性关节炎25%~50%的发病率。

步态分析客观评估关节功能

很多患者认为，拍一个片子发现有骨刺生成，就等于确诊了膝骨关节炎。其实这是不准确的。龚利说，对于大多数老年人而言，X线往往会显示有骨质增生，膝关节退行性改变。为什么有人有症状，有人没有呢？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，人体可以通过自我的代偿，寻找新的平衡；随着损伤的加剧，关节逐渐失代偿，加剧膝关节的损伤。临床主要根据患者的年龄以及膝关节疼痛、僵硬、骨性肿胀等症状结合相关检查来确诊膝骨关节炎。

对于膝骨关节炎患者来说，更重要的是关节功能情况，如上下楼梯、步行能力等。大多数膝骨关节炎患者在早期就存在步态的异常，而影像学检查只是静态的观察受损膝关节的病情，尚不能客观评估膝关节的功能情况。步态分析技术，能够动态、客观、定量地评定人

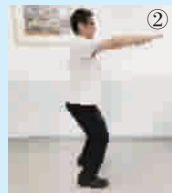
体步行功能，全面反映患膝关节的功能状态。

治疗膝骨关节炎提高生活质量

目前，膝骨关节炎没有根治的办法，只有对症处理。治疗并不是像大家想的那样，将骨刺祛除，只是通过各种治疗减轻疼痛，改善关节的屈伸功能。龚利指出，运用推拿手法治疗早中期膝关节炎患者，具有明显的优势。

岳阳医院推拿科通过在临床中的不断探索，发现患者大多以疼痛、屈伸功能障碍、肌力减退为主要症状，以“经筋”“筋骨并重”等经典理论为指导，通过以痛为腧的刺激，对屈伸肌群的松解，达到舒筋通络，滑利关节的目的。经过治疗后，患者膝关节的功能得到了改善，步行能力得到了增强，而实验研究也证明了推拿能够促进屈伸肌力的恢复。 本报记者 左妍

如何正确进行膝关节锻炼



炎患者。

除了这种治疗方法外，患者在家也可以进行功能锻炼。具体做法为以下四步骤（依次见上图）：

1. 坐位踢腿：坐在椅子上，身体保持正直；缓缓抬起小腿；保持大腿肌肉的紧张5秒，放松使小腿缓缓落下；如此重复10~15次为1组，每天训练2~3组。

2. 马步站立：双腿分开与肩同宽站立；两手可置于两侧大腿上或平举于胸前；保持身体正直，缓慢下蹲，以通过膝关节的垂线不超过两足尖的连线为宜；并保持半蹲5秒，身体站直休息2秒；如此重复10~15次为1组，每天训练2~3组。

3. 侧卧抬腿（外侧）：侧卧，双腿并拢；将上面一条腿缓慢向上举

起，直到两膝盖分离一掌宽；保持5秒，缓慢放下；如此重复10~15次为1组，每天训练2~3组。

4. 侧卧抬腿（内侧）：侧卧，双腿并拢，上面的腿放在下面腿膝盖的前方；将下面腿缓慢向上举起，直到膝盖离床面一掌宽；保持5秒，缓慢放下；如此重复10~15次为1组，每天训练2~3组。 本报记者 左妍

小儿斜颈治疗，不要错过“黄金治疗期”

小儿斜颈，俗称“歪脖子”，是小儿骨科的常见病，如果不及时治疗，随着年龄的增长，这种畸形会逐渐加重，影响正常生活。在第46届新民健康大讲堂现场，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科副主任医师陈志伟告诉前来听讲座的家长，95%以上的斜颈患儿都可以通过推拿来治，让宝宝免受开刀之苦。

临床上所说的斜颈，一般是指小儿先天性肌性斜颈，是因一侧胸锁乳突肌的挛缩而造成的头颈歪斜。1岁以内多选用保守治疗，1岁

以上及保守治疗失败的患儿则选用手术治疗。陈志伟说，推拿是公认的保守治疗中最常用的方法，但是需要家长的耐心和配合，一般治疗要花6~12个月的时间。其疗效除取决于疾病本身的严重程度外，还有一个因素是要早发现、早治疗。

“我们常遇到这样的家长，宝宝已经会坐会爬了，才发现头向一侧明显歪斜；或者明明很早发现，却没有放在心上，错过了保守治疗最佳时期。”陈志伟在现场教授斜颈自查的方法：首先，看刚出生的宝宝是否两颊有大小，有一半以上

斜颈的宝宝下颌两侧有大小，一般小的一侧是患侧；其次，看宝宝的眼睛是否有大小，大多数的斜颈宝宝刚出生时会出现“眼开眼闭”的状况，而且会持续几天；第三，看睡觉的姿势，宝宝的头是否喜欢向一侧方向睡觉，很少转向另一侧，或者家长强制性将宝宝的头转向另一侧，但宝宝很快就会恢复到原来的状态，一般宝宝不愿意转的那一侧就是患侧。除了观察外，家长还可以抚摸宝宝的颈部前侧肌肉，两侧对比一下，是否一侧的肌肉较另一侧紧张，是否可以摸到肿块。



■ 陈志伟正在演示推拿手法

“通过以上的自查方法，家长如果怀疑宝宝得了斜颈，就可以马上去医院了。”陈志伟强调，千万不要因为“宝宝还太小”就延迟治疗。要知道，越早治疗，疗程越短，疗效越好。 本报记者 左妍