

## 亮出你的绝活(1)

不论是治疗疾病,还是保健预防,传统中医和现代西医都各有所长,两者不可替代。临床中,各科医生们在工作中也积累了丰富的经验,有自己的“拿手绝活”。从今日起,本版新辟《亮出你的绝活》栏目,邀请长沙市按摩骨科医院的专家们讲述他们的临床绝活。——编者

## 肩痛9个月 手法松解治愈

53岁的肖女士9个月前因外伤导致左侧肩关节疼痛,3个月后不但疼痛未减轻,还出现了活动受限。肖女士先后去了省内多家大医院,在使用了药物、针灸、推拿、中药外敷等许多方法后,胳膊还是一抬就痛,只能抬手至30度左右。1周前,在亲戚的推荐下,肖女士来到了长沙市按摩骨科医院,经骨科主任尹怡辉一次治疗,肖女士的左臂竟举起来了。

尹怡辉介绍,肖女士为典型的“粘连性肩关节囊炎(创伤性)”,左侧手臂活动明显受限。针对这样的患者,要解决的问题主要有三个,一是解除粘连;二是缓解疼痛;三是防止再粘连。“如何解决这三个问题,我们的方法是在麻醉下行‘三氧注射+传统手法+微创针刀粘连松解术’。这种方法可标本兼治,一次性解除粘连。”

“先找到患肩周围的压痛点,再行神经阻滞麻醉;麻醉成功后,在上述压痛点依次注入气态三氧(臭氧,20毫克/毫升),并运用针刀做切割粘连松解术。上述操作完成后,再协助患者完成患侧肩关节环形运动、外展上举、屈肘后伸等动作。在这个过程中,还可用手法进一步将粘连在一起的组织、肌肉松开。患者一般只需一次就可达到良好的治疗效果,但是为了保证疗效,仍要每日治疗1次,10天为1个疗程。”

这种方法最大的特点是患者在麻醉后,肩关节可在无痛状态下,接受手法松解调整,可最大限度恢复肩关节的活动度。注射的三氧(臭氧)具有止痛和抗炎作用,并能释放氧气,减轻局部组织的缺氧状态,目前已成为一种有效解除疼痛的新技术。

许建

## 专家介绍

尹怡辉  
副主任医师,  
本科学历,  
现为长沙市  
按摩骨科医  
院骨伤科主  
任。从事骨  
外科临床工  
作20年,擅长骨外伤、骨髓  
炎的诊断与治疗,以及骨关节  
疾病、颈椎病、腰椎间盘突出  
的微创治疗。



## 腰痛辨治分四型

肾病、风湿病、类风湿病、腰肌劳损与外伤,都可出现腰痛。中医认为,本病多为湿邪重浊、痹着腰部,或劳力扭伤,气滞血瘀,或肾精亏虚、髓海不充所为,可按以下几型辨证施治。

1、寒湿型:腰部冷痛重着,转侧不利,静卧不得减,或反加重,阴雨天更甚。治宜散寒除湿、温经通络,方用渗湿汤加减——干姜、丁香、苍术、白术、橘红、茯苓各10克,甘草6克,水煎服。

2、湿热型:腰骶弛痛,牵掣拘急,痛处伴有热感,遇冷痛减,口渴不欲饮,尿色黄赤,或午后身热,微汗出。治宜清热利湿、舒筋活络,方用加味二妙散加减——黄柏、苍术、防己、萆薢、当归、牛膝、龟板(先煎)、土茯苓、木瓜各10克,水煎服。

3、瘀血型:病程迁延,常有外伤、劳损史,痛处固定拒按,或胀痛,或如锥刺,日轻夜重,活动不利,面晦唇暗,舌有瘀斑。治宜活血化瘀、理气止痛,方用身痛逐瘀汤加减——当归、川芎、桃仁、红花、没药、五灵脂、地龙、香附、牛膝各10克,水煎服。

4、肾虚型:腰膝酸软,喜按喜揉,遇劳则甚,卧则减轻,常反复发作。偏阳虚者,伴面色晄白、手足不温、少气乏力,治宜温补肾阳,方用右归丸——熟地、山药、山茱萸、枸杞子、杜仲、菟丝子、当归各10克,水煎服;偏阴虚者,伴口燥咽干、面色潮红、手足心热,治宜滋补肾阴,方用左归丸——熟地、枸杞、山茱萸、龟板胶、菟丝子、鹿角胶、牛膝各10克,水煎服。

湖北省安阳县中医院 胡献国

## 点按三穴去燥火

## 眼屎多——点按关冲穴

眼屎多是体内热毒上冲所致,点按关冲穴可有效缓解。关冲穴属手少阳三焦经,位于无名指外侧(尺侧)指甲旁0.1寸处,有泻热开窍、清利头目的功效。可用指甲或牙签钝侧按压该穴,力度以能感到明显酸麻胀为宜,并坚持30秒至1分钟,然后再按压另一侧关冲穴,每日2-3次。

## 燥热心烦——点按少冲穴

中医认为,心中烦热、口舌生疮等症状是心火上炎所致,可点按少冲穴缓解。少冲穴属手少阴心经,位于小指内侧(桡侧)指甲角外约0.1寸处。

可用指甲或牙签用力按压此处,以有酸麻胀感为宜,持续1分钟,两手交替进行,每日2次,可行气活血、清热醒神。

## 尿黄涩痛——点按至阴穴

湿热过盛易引起小便黄臊臭、尿频、尿急、尿涩痛。至阴穴有清热散风、通利下焦的作用,可有效缓解上述症状。至阴穴属足太阳膀胱经,位于在足小趾趾甲角外侧约0.1寸处,可用指甲或牙签钝侧按压此处,并坚持1-2分钟,每日2次。如每日15-17点,膀胱经经气最旺盛的时候点按该穴,效果更佳。

青海省中医院  
主任医师 伏新顺

## 千家药方

## 食盐治中暑

取食盐1撮,揉搓两手腕、两足心、两肋、前胸、后背八处,待摩擦出许多红点后,即觉轻松而愈。此法可清火凉血,对中暑有立竿见影之效。

## 治糖尿病末梢神经炎

延胡索25克,川芎20克,桃仁、甘草各10克。共研粗末,用沸水冲开,先熏后洗患处,每日2次,连用30日。此法温阳活血、通络止痛,对糖尿病末梢神经炎有良效。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光 献方

## 冠心病外敷方

取栀子、桃仁各12克,共研细末后加蜂蜜30克,调成糊状敷于左侧胸前。具体范围为左侧腋下至胸骨,上下分别为2-6肋间(范围稍大于心脏大小),然后用纱布覆盖,胶带固定。开始每3天换药1次,两次后改为1周换药1次,6次为1个疗程。

肖奇国 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



## 鹿角胶与鹿角霜

火者不宜用;脾胃虚弱者慎用。

验方举例:(1)治虚劳梦泄:鹿角胶(研碎,炒黄)、覆盆子、车前子各等分,捣为细末,饭前以温酒调服6克。(2)出血性紫癜、牙龈出血:鹿角胶9克,加黄酒和水各100毫升,隔水炖化后,1日内分2次服完。

## 鹿角霜

鹿角霜是鹿角熬制鹿角胶后剩余的骨渣,以块整齐、色灰白、不糟朽者为佳。鹿角霜味咸性温,能温肾助阳、收敛止血,可用于治疗脾肾阳虚所致的食少吐泻、遗尿尿频、崩漏下血、痈疽痰核、

创伤出血、疮疡久不愈合等症。

鹿角霜药性平和,清爽而不滞腻,脾胃功能虚弱、不宜服食鹿茸胶者,可选鹿角霜。鹿角霜一般煎汤服,用时先捣碎,每次用量为6-10克,也入丸、散剂。本品疏松易碎,外用可研末撒于患处。禁忌:阴虚火旺者禁用。

验方举例:(1)遗尿:用鹿角霜,研成细粉冲服,每日3次,每次3克。(2)腰脚痿软、小便频数、虚劳盗汗、梦遗滑精:鹿角霜、生龙骨、煅牡蛎各等分,研细末,炼蜜为丸,以盐汤送服,每服6克,每日2次。成都中医药大学副研究员 蒲昭和