

推拿结合中药热敷 治疗腰椎间盘突出症

62岁的邓先生因搬重物时不慎将腰扭伤,疼痛难忍,活动受限,并向左下肢放射,引起牵扯痛,在附近诊所做过一些治疗但效果不佳,病情逐渐加重。后到医院检查,医生发现其腰肌痉挛,腰部后伸时疼痛加剧,活动障碍,棘突稍见偏歪,压痛明显,结合CT结果被确诊为腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症多见患者患侧腰部疼痛和下肢放射疼痛、麻木感。导致这些表现的原因,一般常见于两方面:一是腰部平衡的失调,特别是髓核位置偏移、小关节错缝,导致坐骨神经受压迫或受到刺激;二是局部的无菌性炎症刺激。前者是物理原因,需要动态治疗,改变异常的解剖结构关系,恢复力学平衡;后者是化学原因,需要静态治疗,改善血液循环,促进炎症物质分解和代谢。

采用推拿结合中药热敷治疗,可以针对以上两个方面的原因进行处理,从而解决疾病的主要问题。推拿手法的刺激,使局部放松,缓解痉挛,改善

血液循环,同时改善腰椎的结构关系,恢复腰椎的力学平衡,分解髓核、坐骨神经的粘连;中药热敷法,选用补肝肾、强筋骨、祛风除湿、疏通经络的药材,药物通过热力渗透,使局部的血液、淋巴循环加快,改善新陈代谢,加速炎性水肿消散和吸收。两法共同运用,动静结合,可标本兼顾、相得益彰。

推拿治疗:患者取俯卧位,以滚法施于患者腰部以及下腹部,配合下肢被动运动;手指按揉腰部夹脊穴,膀胱经俞穴;手掌按揉腰部,重点在患侧;取侧卧位,应用斜板法使腰部脊柱产生被动旋转运动。

中药热敷:桑寄生 30 克,杜仲 20 克,红花 15 克,干姜 20 克,细辛 10 克,桂枝 15 克,当归 20 克,桑枝 15 克,伸筋草 15 克,防风 15 克,海风藤 15 克,秦艽 20 克,木瓜 15 克,威灵仙 20 克,独活 20 克。将以上全部中药装入布袋内,冷水浸泡 30 分钟,然后将 3 大块毛巾放入锅内,水煮 30 分钟后,操作者戴上厚橡皮手套(以防止烫伤)将毛巾拧干,叠好放到患者腰部进行热敷,毛巾变冷轮换。患者每天接受治疗 1 次,7 次后症状消失,腰部活动正常。同时,嘱患者坚持进行腰肌、背肌的力量训练。

陕西省岚皋县中医院 胡本先



天热湿气重 多食茯苓粥

肥胖、无精打采,身体沉重、浑身不爽、舌苔厚、大便黏,这多是体内湿气作祟。尤其是夏季过食生冷寒凉之品会伤及脾胃,脾虚水湿运化不了,就会聚集体内;出汗时猛吹空调,导致汗排不出来,湿气就散不出去而聚积体内。《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚、水湿不化、聚湿生痰。

中医认为,茯苓渗湿利水、健脾安神,用于水肿尿少、脾虚食少、痰饮眩悸、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠等,被称为健脾祛湿之要药。推荐几款茯苓健脾祛湿食谱:

茯苓麦冬粥 茯苓、麦冬各 15 克,粳米 100 克。粳米加水煮粥。茯苓、麦冬二药水煎取浓汁,待米半熟时加入,一同煮熟食用。

芡实茯苓山药粥 芡实、茯苓、山药各 15 克、粳米 100 克。芡实和茯苓提前 1 天用清水泡发;粳米提前 1 小时泡发;山药洗净,去皮,切成小粒,泡在清水中;将以上材料混合,淘洗干净后放入砂锅,加适量清水,大火煮沸,小火熬煮成粥即成。

茯苓陈皮猪骨汤 茯苓 15 克、陈皮 5 克、猪脊骨 200 克、生姜适量。猪脊骨洗净,沸水焯一下,清水洗净,同茯苓、陈皮、生姜一起放入炖盅内,加适量水煮沸后,改小火慢煲 3 小时,加盐调味即可。

钱琦

吴茱萸外敷 缓解肩颈痛

颈椎病归于中医“痹证”“眩暈”“项强”等范畴,发病多与肝肾亏虚,风寒湿三气杂至,导致气滞血瘀有关。治疗上应以祛风除湿、益气活血、通络止痛等为主。

可将吴茱萸研末过筛,取适量加黄酒拌匀,锅内炒热,搅成糊状。趁热摊于数块清洁布上,分别贴于大椎、大杼、太溪穴上,冷后再换。方中,吴茱萸性温,具芳香辛烈之气,有散寒止痛、温中燥湿功效,主治脘腹冷痛、厥阴头痛、呕吐吞酸、寒湿泄泻等症。《药性论》记载,吴茱萸可“疗遍身顽痹”。黄酒味甘性热,能活血化瘀、温通经络、散风除湿。它还一味引药,有较强亲和性、透皮性,用以拌合药粉,起到“通血脉、散湿气”的作用。敷贴局部治疗腰膝疼痛、颈肩酸痛等均有效。

以上三穴中,大椎穴(后颈部最大椎体下方的空隙处)属三阳经、督脉之会,刺激能振奋阳气、清利头目、通络止痛、缓解肌肉紧张;大杼穴(背部第一胸椎棘突下,旁开各 1.5 寸)有强筋骨、清热止痛功效;太溪穴(脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处)为肾经原穴,可滋阴补肾、通调三焦,治疗肾虚引起的腰酸、头晕、耳鸣等症。

上方 7 天为一疗程,可连用 2~3 个疗程,对缓解和治疗颈椎病常见的颈肩痛、头晕、头痛、上肢麻木等效果佳。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和



元春“发福”并非福

《红楼梦》第九十五回“因讹成实元妃薨逝,以假混真宝玉疯颠”中写道:“且说元春自选了凤藻宫后,圣眷隆重,身体发福,未免举动费力。每日起居劳乏,时发痰疾。因前日侍宴回宫,偶沾寒气,勾起旧病”。元妃病逝后,贾家开始走下坡路。

分析元春的死因,乃“发福”所致,即现代医学所说的肥胖症。元春由公侯小姐被选为宫庭女史,再至凤藻宫尚书,最后至贤德妃,锦衣玉食,养尊处优,终至发福。但此“发福”并非福,最终因肥胖而丢了性命。

现代医学中,肥胖症是指人体摄入多余的物质转化为脂肪而储存,使体重增加。1999 年,世界卫生组织正式宣布肥胖为一种疾病。中医认为,单纯性肥胖症大体可归纳为虚、实两大证型:以胃热、痰浊等为主的属于实证;以

脾虚、气虚、脾肾阳虚为主的属于虚证。临床上虚实夹杂的患者亦多见。

肥胖本身是一种疾病,且与其它疾病关系密切。其常见并发症有高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病、妇科病、骨关节病、胆囊炎、胆石症、痛风、性功能障碍、生育功能低下等,肥胖者死亡率比正常体重者高。

肥胖症患者可在专业医生指导下进行药物治疗,采用化湿法,如泽泻汤、二术茯苓汤、防己黄芪汤等;祛痰法,如二陈汤、平陈汤、三子养亲汤、导痰汤;利水法,如五皮饮、小分清饮;通腑法,如大承气汤、小承气汤、调胃承气汤;消导法、健脾法等治疗,能取得较好疗效。另外,还可配合针灸、耳穴贴压、穴位贴敷、穴位注射等,可收到明显效果。

湖北省远安县中医院主任中医师 胡献国



治外耳湿疹验方

紫草、地骨皮、丁香各 10 克,当归 5 克。用香油 250 克浸泡 24 小时,置陶瓷缸中小火焙焦去渣,冷却后涂擦患处,每日 2~3 次,10 天为 1 疗程。

治梅尼埃病验方

吴茱萸、生姜各 30 克,半夏 15 克,制大黄 10 克,葱白(带须) 7 根。共研粗末,加醋适量铁锅内炒热,分 2 份,纱布包裹,趁热放脐上熨之,冷则换之。每次 30~60 分钟,每日 2~3 次,连用 3~7 天。

治颌关节功能紊乱方

丝瓜络、当归、白芷、薄荷各 15 克,三七、乳香、没药、红花、香附、川芎各 9 克。将上药碎为粗末,分成 2 包,布袋装好密封,入蒸笼加热,趁热敷于颌关节肌肉处,每日 1 次,每次 15 分钟,10 天为 1 疗程。热熨同时作开闭颌运动。具活血舒筋、散寒止痛之功效。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用