



在家做康复操 助椎间盘突出康复

患有椎间盘突出，在家做做康复操，睡着腰垫也能康复，这让家住衡阳常宁市 50 岁的刘小常（化名）女士受益匪浅。10 年前刘小常因椎间盘突出做了手术，但近半年来病情复发，引起腰痛、双脚麻木、疼痛，连行走都很困难，于是她在一个月前前往常宁市中医医院骨伤三科找到科主任、副主任医师陈少华就诊。

据陈少华主任介绍，刘女士当时就诊时，经磁共振检查诊断为：腰 3、腰 4 椎间盘膨出；腰 4、腰 5 椎间盘膨出；腰 5 和骶椎 1 椎间盘向后突出；多个椎体边缘骨质增生。刘女士这种情况已引起腰和双下肢痛、麻木，但还没到非要做手术的地步，陈少华主任建议采取保守治疗，并指导她在家做腰椎康复操。经过 1 个多月的锻炼和睡腰垫，刘女士症状明显改善，腰痛腿麻的症状逐渐消失。

腰椎间盘突出症状及原因

腰椎间盘突出最多见的症状为疼痛。有资料显示，约 95% 的腰突症患者有不同程度的腰痛，80% 的患者有下肢痛。特别是腰痛，不仅是腰椎间盘突出最常见的症状，也是最早出现的症状之一。腰椎间盘突出

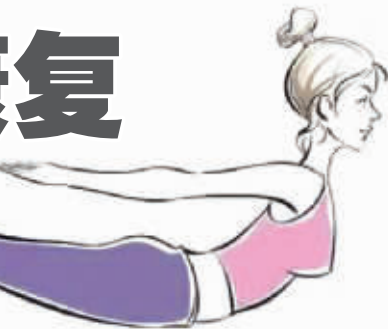
突出常见诱因有腹压增高、腰姿不正确、突然负重、腰部外伤、职业因素引起的长期坐姿不变等。

两种康复操有助康复

“椎间盘突出有些采取脚踏实地的治疗往往能达到较好的疗效，在临床中，我们常常指导患者睡波浪板腰垫，坚持做腰椎康复操，使腰椎维稳，症状消失。”陈少华说。一般有 2 种腰椎康复训练方法，一种是“小燕飞法”，另外一种“五点支撑法”。通过 3~6 个月的锻炼，可以很好地增强脊柱的稳定性从而促进腰椎恢复。

小燕飞法：患者俯卧床上，双手反向背后伸直抬起，用力抬头挺胸，使头和胸离开床面；同时膝关节伸直，两大腿用力向后伸直抬起离开床面，持续 5 秒左右，然后恢复原状俯卧床上，休息 5 秒为一个周期。每天坚持 2 次，每次 20~30 下，可以从 5 个开始，慢慢往上加。

五点支撑法：患者仰卧在床上，去除枕头，双膝收回弯屈，双肘部及背部顶住床，腹部及臀部向上抬起，依靠双肩、双肘部和双脚这五



点支撑起整个身体的重量，持续 5 秒左右，然后恢复仰卧姿势，休息 5 秒为一个周期。每天坚持 2 次，每次 30~50 下。对于腰肌力量较弱、肥胖人群和老年人来说，“小燕飞法”比较费力，可以采用“五点支撑法”。

腰椎康复操注意事项

陈少华还特别提醒大家，做腰椎康复操锻炼腰背肌时，次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天逐渐增加锻炼量，长期坚持方能见效。二是不要突然用力过猛，以防因锻炼腰肌而扭了腰。这是一种静力性的训练，只需要缓缓用力就可以了。如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，就应适当减少锻炼的强度和频率，或停止锻炼。三是腰腿痛急性发作时应当及时休息，停止练习，否则有可能加重症状。

常宁市中医医院 彭小绿

腰痛 火龙罐来帮忙

腰痛是现代人普遍存在的健康问题，火龙罐综合灸是一种集推拿、艾灸、刮痧、点穴等中医传统疗法功效为一体的综合治疗方法，在腰痛治疗中有较好的疗效。

火龙罐是由玄石加紫砂混合，烧制成设计尺寸的罐体。罐体内有三根直径 3 厘米的艾柱，点燃艾柱成为真正的火罐。火龙罐结合点、叩、震、推、按、摩、揉、拨、碾、熨十种推拿手法，可达到调理脏腑、疏通经络、行气活血、滑利关节、温补阳气的目的。

近期，我们在中医护理门诊工作中，运用火龙罐治疗 60 余例腰痛患者，一天治疗一次，每次约 50 分钟，7~10 天为一个疗程，连续 1~2 个疗程，效果明显。具体灸全腰背及疼痛的腿，重点为督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经，命门、肾俞、腰阳关、长强、承山、委中、阿是穴等。

操作流程：1. 根据患者胖瘦程度选择大罐或中罐，插上合适的艾柱。2. 局部抹上对症精油，予推拿手法松懈局部肌肉组织，选定穴位。3. 点燃艾柱。4. 施罐前一摸、二测、三观看，施罐时手掌的小鱼际先接触皮肤然后再落罐于腰背部。5. 运罐时操作者、火龙罐、患者形成共振，从而达到气化和序化作用。6. 至皮肤微微发红发热，罐底发烫即艾柱快烧完时，可用罐底对病灶部位进行熨烫。

火龙罐应用广泛，其适用症有颈椎病、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎等脊柱软伤类病症，腰背部肌肉损伤，便秘、便溏、消化不良等胃肠类疾病，月经不调、痛经等妇科疾病。中医风寒湿所致的痹症、中风后遗症、糖尿病微循环障碍所致的酸麻胀痛等也适用。火龙罐治疗同样有禁忌症和禁用人群，使用前要咨询中医师。

新邵县中医医院脊柱科
护师 唐雪梅
护士长 副主任护师 张承姣

节日小儿伤食 分两型辨治

春节期间，摄入的肥甘厚味增多，小儿又不知自节，故易发生伤食。对小儿伤食，中医分两种情况辨治，效果很好。

对于饮食积滞型，主要表现为不思饮食、食欲不振或拒食，或有噎腐恶心、呕吐酸馊乳食，当以消食化积，行气导滞为治。1. 中成药：可选用保和丸，或小儿消积丸、健胃消食片，或复方鸡内金片、麦芽片等。2. 粥方：萝卜 1 个，豆豉 10 粒，大米 50 克，白糖适量。熬粥食用。3. 茶饮方：山楂 5 个，生姜 3 片，放入茶杯中，冲入沸水适量，浸泡片刻饮服。

对于脾虚夹积型，主要表现为神倦乏力、面色萎黄、形体消瘦、夜寐不安、不思饮食、食则饱胀，当以健脾助运，消补兼施为治。1. 中成药：可选用健脾丸、健脾八珍糕，或儿康宁糖浆、小儿喜食糖浆等。2. 粥方：橘皮、鸡内金各 1 块，大米 50 克，白糖适量。煮至粥成服食。3. 茶饮方：砂仁 5 克，生姜 3 片，放入茶杯中，冲入沸水适量，浸泡片刻饮服。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国

头发爱出油 食疗 + 中药外洗

有些人头发特别爱出油，有的还伴有较为严重的脱发，很是苦恼。

头发出油属于湿热的表现。湿是人体的代谢产物，如果湿存于身体之内，时间长了就会聚湿生痰，变成黏的东西；还会聚湿化热，出现一些人体亢进性、热性的症状表现。

中医认为，“脾为生痰之源”，脾气虚，不能运化进入体内的水谷之气，导致津液内停，聚集成饮，炼饮成痰。“痰为百病之长”，痰湿聚集头部，水油平衡失调，就会产生头油过多，同时还伴有头晕、健忘、智力减退、困倦疲乏等各种症状。现代人喜好高热量、高脂肪含量的食物，喜吃甜食、鱼肉过多，因而容易造成痰湿。

头发爱出油中医怎么治疗呢？下面两种方法结合起来，有较好的效果。

中医食疗 除湿的关键在于健脾，可以采用食疗的方法，如食薏米赤小豆汤。薏米 100 克、赤



小豆 60 克、生姜 10 克，熬粥服。薏米可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气；赤小豆也有明显的利尿、消肿、健脾胃功效。

中药外洗 用祛油外洗方，透骨草 50 克、侧柏叶 50 克、薄荷 6 克、桑叶 10 克、夏枯草 30 克，煎水外洗。

对于油性头发的朋友来说，养成良好的生活习惯很重要。应保证充足睡眠，规律作息，少吃高脂、高热量、辛辣食品，注重科学的饮食搭配，平时多运动，保持愉快的心情。

岳阳市中医医院皮肤科
主治医师 陈威 谭媛