



中医正骨 可以修正体态吗?

日常生活工作中，年轻人低头玩手机、跷二郎腿等不良生活习惯很普遍，殊不知这样易造成长短腿、富贵包、脊柱侧弯、骨盆前倾等一系列体态问题，不仅大大降低自身气质，还会引发肩颈、腰背部的酸胀疼痛。前段时间，很多明星、艺人在综艺上体验了正骨：中医师一頓操作后，歌手王琳凯的身姿立马挺拔了很多；火箭少女成员吴宣仪，发现有严重的长短腿，中医师在后背咔嚓一按，不到一分钟就改善了长短腿，真的很神奇。很多人在看完节目后，有种想即刻就去体验的想法，但在这之前，我们还需要了解一下正骨是什么，都有哪些不知道的小知识。

什么是正骨

正骨是传统中医推拿中的一种手法，当人的骨头关节在外力作用下出现错位或者变形，中医使用推、拽、按、捺等手法帮助其进行复位。正骨对象主要是外力作用所导致的骨、关节和软组织损伤，也包括同类型原因所导致的体内脏器损伤。这种方法是在病人最痛苦的时候操作，立竿见影，所以让病人感觉很神奇。

“正”字在此作为动名词，是整治因骨关节损伤使肢体变形复原位的一门科学技术，“骨”表示全身所有的骨关节、肌肉、韧带包括神经，代表着这个技术的施加对象。通过在特定体位下，对错位的关节施加一个作用力，达到关节复位的目的，通常会伴随清脆响亮的“咔哒”声音，但这并不是绝对的，很多人在这里会有个误区，以为有声音才说明复位成功，其实不是这样的。声音是关节囊里气泡的响声，很多人过于追求这个响声，就容易出问题。

正骨能否改善体态

对于正骨是否可以改善体态，确实可以。一方面是身体不协调会导致很多疾病的出现，对于一些轻微的体态不协调问

题，正骨能够进行使关节等部位回复到正常位置，改善体态，从而减轻或者消除一些症状。尤其在青少年时期，发育期的骨骼可塑性强，通过正骨治疗调整骨骼生长的方向和位置，可以帮助纠正体态。但是仅仅通过正骨治疗来完全纠正体态，是不太现实的。身体的不协调问题往往是由多种因素综合作用而来的，如营养不良、康复锻炼不足、久坐不起、过度用眼等问题，只进行正骨疗法这一项，并不能完全消除这些不协调问题。

总而言之，在正骨疗法、修正体态的同时，还需注意改变自身的生活和饮食习惯，才能真正让身体健康起来。

正骨前后注意事项

正骨前注意事项：(1) 初次接受手法治疗的病人，需要提供本次症状出现或加重至少半年内的影像学检查资料，例如X线、MRI、CT等。(2) 病人不要刻意去隐瞒曾经被诊断或怀疑的其他疾病，有些疾病可能会影响手法的实施和疗效。(3) 手法治疗期间，患者不要自行增加其他辅助治疗，必须遵医嘱下进行功能锻炼。(4) 部分患者行正骨手法后出现原症状加重或其他相关部位的不适



或疼痛，属正常反应，一般2~5天自行缓解。

治疗后注意事项：(1) 正骨后可能会出现局部或肢体疼痛、酸胀、热、麻等感觉，属于正常手法反应，约持续2~5天，少数病人甚至更长，需要遵医嘱休养，口服及外用药物。(2) 正骨当天不宜久坐久站久行、弯腰或低头过多、不能搬提重物等。如确需远行、久坐等，必须遵医嘱佩戴腰围，并适当休息，病人当天治疗回家，如坐火车以卧铺为宜，硬座不宜久坐，可起来适当行走，坐汽车时严防颠簸、急刹车等对脊柱有损伤的意外情况发生。(3) 床垫不能太软，枕头不宜过高。不能低头玩手机、看书、用电脑过久。不能歪着身子靠在椅子上、床上看手机电视、最好不饮酒。开车、坐位、工作、看手机40分钟后，必须起来活动5分钟。(4) 正骨后卧床休息2~3小时即可，不宜卧床太久，次日可散步，少量多次，以不引起疼痛为限，走路后如出现疼痛，需及时向医生汇报。

中医正骨是祖国医学的重要组成部分，距今已有3000多年的历史，中医正骨通过多种按摩手法对病人进行治疗，从而起到疏通经络、活血化瘀的作用，修正人们的体态，增加气质，促进受神经的功能恢复，改善局部症状。

柳州市中医医院 杨嘉

湖南省中西医结合医院 成功开展首例经导管主动脉瓣膜置换术

近日，湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）心血管内科联合超声科、麻醉科、重症医学科、放射科、外周血管介入科、护理部等多学科组成心脏瓣膜团队，成功为一例70岁主动脉瓣重度钙化的Type1型二叶瓣患者行经导管主动脉瓣膜置换术（TAVR术），这也是该院首次完成经导管TAVR术。

刘嗲嗲因重度主动脉瓣狭窄导致长期反复心衰发作多次住院治疗，合并多种基础疾病，一般状况欠佳。术前心脏彩超提示为主动脉瓣二瓣钙化畸形、重度主动脉瓣狭窄并中度关闭

不全，心功能极差。接诊后，该院心血管学科带头人肖长江教授进行协调，紧急组建了手术团队，并经过充分的术前讨论、评估患者手术风险及获益后，决定采用经导管主动脉瓣膜置换手术方式为患者解除病痛。

手术中，当主动脉瓣膜置换好以后，监护仪上显示跨瓣压差值明显缩小，刘嗲嗲的心率也明显下来了，手术仅用了1个多小时顺利完成。手术两天后，刘嗲嗲转到心内科普通病房，5天后顺利出院回家疗养。

该院陆胜主任医师介绍，主动脉瓣好比是心脏这个泵上的

一个阀门，一旦出现重度狭窄，人体器官就会出现供血不足，导致呼吸困难、心绞痛、晕厥等症状，危及到生命。目前，TAVR手术已成为老年主动脉瓣狭窄的一线治疗方案，对于外科手术高危或禁忌，预期寿命>1年，症状性钙化性的老年重度主动脉瓣狭窄患者均为I类适应症。相比开胸瓣膜手术，TAVR手术不仅创伤小，还可以避免体外循环、减少输血、缩短患者住院时间，能降低围手术期死亡率，是重症主动脉瓣狭窄患者新的治疗手段。

通讯员 王艳姿

湖南省中西医结合医院
(湖南省中医药研究院附属医院)
门(急)诊办电话(咨询挂号就诊):
0731-88863699
急救电话(120):**0731-88866120**
网址:http://www.zyyfy.com/zyyy_index.shtml

脑梗塞的分类 与中医治疗

胡先生出现头晕、头痛症状半年有余，伴有右侧肢体无力，病程发展得很慢，过了几周开始出现不能提重物、右侧肢体麻木、酸软等症状，经检查诊断为脑梗塞。后经中医治疗后，胡先生症状得到减轻。那脑梗塞是什么？分为哪几种？中医又是如何治疗脑梗塞的呢？下面我们一起看看吧。

脑梗塞的分类

脑梗塞是由不同因素造成脑部血液供应障碍，使局部脑组织缺氧性、缺血性坏死，从而引发神经功能缺损的临床综合征。脑梗塞的临床分型是采用牛津郡社区卒中进行分型的，如完全前循环梗死、部分前循环梗死、后循环梗死和腔隙性梗死。

完全前循环梗死表现为失语、意识障碍、下肢与上肢障碍、同向偏盲等；后循环梗死表现为同侧脑神经瘫痪、双侧感觉运动障碍、视野缺损等；腔隙性梗死表现为手笨拙、纯感觉性脑卒中、纯运动性轻偏瘫等。

脑梗塞的中医治疗

中医治疗脑梗塞结合分证和分期治疗的思路，按照病情严重程度和发病时间来作分期治疗，根据虚实来作分证治疗。“实”在于邪气盛，“虚”在于精气不足，肝胃主责邪实，脾肾主责正虚。脑梗塞的急性发作期突出在实证，以祛邪为主要。

▲ 有痰、湿热。脑梗死神昏、鼻鼾痰鸣、脖子强直、心浮气躁、舌红、舌苔褐红，需化痰清热，用菖蒲郁金汤加减，搭配安宫牛黄丸与紫雪丹。提供鼻饲，配制天竺黄、石菖蒲、姜竹茹各12克，羚羊角粉2克，黄芩、钩藤各15克，丹皮10克、远志6克等煎煮，每日2~3次。若有发热，可加入30克金银花。

▲ 风火证型。精神恍惚，有眩晕的症状，情绪起伏较大，便干便秘，舌苔黄腻、干，脉弦滑大数。需熄风镇痉、清肝泻火，用镇肝熄风汤和羚角钩藤汤。取大黄6克，钩藤、郁金、栀子各15克，珍珠粉3克，丹皮、石菖蒲各12克，羚羊角粉2克、怀牛膝18克煎煮，每天2~3次。若有鼻鼾痰鸣，可加入30克鲜竹沥、12克天竺黄。

▲ 心神散乱证型。突然昏愦、肢体瘫软无力、手心多汗、全身湿冷、舌瘦、舌苔白腻、脉沉微，需益气固脱，用生脉散及参附汤。取山茱萸30克、附子9克，五味子、人参各12克，龙骨、麦冬各30克，煎煮，每天2~3次。若要回阳救逆，可用熟附子。该证型属于危重症，常采用静脉滴注中成药的方式，如生脉注射液、参附注射液与参麦注射液等。

此外，脑梗塞患者还需注重前期肢体功能锻炼，避免骨骼与肌肉出现萎缩，循序渐进地开展各项锻炼，防止冲击性动作。肢体偏废者，要以清淡饮食为主，多翻身活动；再搭配按摩、针灸疗法，来促进气血运行。

衡阳华程医院 李溪川