

中医保健的常用方法和日常应用

现如今，人们越来越注重健康与养生。中医保健作为中华民族的瑰宝，蕴含着丰富的养生智慧和实践经验。它强调天人合一，注重调和阴阳、平衡五行，通过自然的手段和方法来维护人体健康。



脊椎推拿 缓解颈腰部疼痛

在现代社会，由于久坐、姿势不当、缺乏运动等原因，越来越多的人受到颈椎和腰椎疼痛的困扰。这些疼痛不仅影响日常生活和工作效率，长期而言还可能導致其他健康问题。脊椎推拿作为一种传统的中医疗法，通过手法操作，可以有效缓解颈腰部疼痛，改善脊柱健康状况。

什么是脊椎推拿

脊椎推拿是中医正骨推拿学的一个分支，主要针对脊柱及其相关组织进行手法治疗。它起源于中国传统医学，有着悠久的历史。脊椎推拿通过运用各种手法技术，如按揉、推、拿、搓、震颤等，作用于脊柱周围的肌肉、韧带、筋膜和骨骼关节，疏通经络，调整椎骨位置，从而达到镇痛、松解粘连、改善血液循环、促进损伤修复的目的。

脊椎推拿的具体操作

1. 诊察 询问病史，了解症状特点、发病诱因、既往治疗等。然后通过视诊、触诊、叩诊等方法检查脊柱，评估疼痛性质、压痛点分布、活动范围、肌肉紧张度等。必要时可借助X线、CT、MRI等影像学检查明确病因。

2. 取穴 根据诊察结果，选取相应的腧穴和敏感点。常用穴位有大椎、风池、肩井、膈俞、环跳、委中等。同时也要兼顾受累肌肉和韧带的阿是穴。

3. 手法操作 先用柔和的手法如按揉、滚法，放松局部肌肉，缓解疼痛。然后运用推、拿、搓、震颤等手法，沿脊柱或肌纤维方向反复操作，力度由浅入深、由轻渐重。过程中密切观察患者反应，及时调整手法。

4. 被动活动 在推拿过程中，适当进行关节的被动活动，如颈部的屈伸、旋转，腰部的侧屈、旋转等，以改善关节活动度，防止粘连。但动作应轻柔，切忌强行过度。

5. 多次治疗 单次推拿时间一般20~30分钟，每周2~3次。轻症可治疗3~5次，中重度病例需10次以上的系统治疗。同时嘱咐患者注意休息，避免劳累。

预防颈腰部疼痛的注意事项

1. 保持良好的坐姿和站姿 工作时尽量选择符合人体工程学的座椅，调整到适宜高度，电脑屏幕与眼睛平行。站立时挺胸收腹，避免长时间弯腰驼背。

2. 合理安排作息时间 避免长时间伏案工作或低头玩手机，每隔30~40分钟起身活动，做做颈肩操和背部拉伸。睡眠时选用适度硬度的床垫和枕头。

3. 增强脊柱周围肌肉力量 可通过游泳、太极、瑜伽等运动，锻炼背部和腹部肌肉，为脊柱提供有力支撑，减轻骨骼和韧带的压力。同时也要注意放松过度紧张的肌肉。

脊椎推拿作为一种简便有效的自然疗法，在缓解颈腰部疼痛方面有独特优势。通过手法疏通经络，纠正错位，放松肌肉，不仅能够缓解疼痛，还能改善脊柱功能，提高生活质量。

常德市第一中医医院 彭青

中医保健的基本原理

1. 阴阳平衡 阴阳代表了事物相互对立又相互依存的两个方面。在人体中，阴阳平衡是健康的关键。例如，白天属阳，夜晚属阴，人体的生理活动也会随着阴阳的转换而发生变化。保持规律的作息时间，有助于维护阴阳平衡。

2. 五行相生相克 五行包括金、木、水、火、土，它们之间存在相生相克的关系。在人体中，五行与五脏相对应：金对应肺，木对应肝，水对应肾，火对应心，土对应脾。

中医保健的常见方法

1. 按摩 通过刺激经络和穴位来调整气血运行，缓解肌肉紧张，促进身体放松。常见的按摩手法有揉、捏、推、按等，可以针对不同部位和症状进行。

2. 食疗 中医认为，不同的食物具有不同的性味归经，可以针对不同的脏腑和症状进行调理。例如，枸杞能补肾，红枣可以补血，绿豆可以清热解毒。

3. 针灸 针灸是通过刺激特定的穴位来调整气血运行的一种方法。它使用细针插入穴位，通过刺激神经和肌肉来达到治疗效果。针灸可以用于治疗各种疼痛、神经系统疾病和内脏疾病。

4. 拔罐和刮痧 拔罐和刮痧都是通过刺激皮肤来促进气血流通的方法。拔罐使用特制的罐子吸附在皮肤上，形成局部充血，达到舒筋活络的效果。刮痧则是使用刮板在皮肤上刮拭，以促进血液循环和淋巴排毒。

中医保健在日常生活中的实践应用

1. 作息规律 中医强调作息规律对人体健康的重要性。保持充足的睡眠，避免熬夜，有助于维护阴阳平衡。同时，合理的作息时间安排，也能提高工作效率和生活质量。

2. 饮食调养 根据个人的体质和季节变化，合理搭配食物，可以达到调养身体的目的。例如，夏季多吃清凉解暑的食物，如西瓜、绿豆汤；冬季则多吃温

热的食物，如羊肉、红枣。

3. 适量运动 中医提倡适量运动，以增强身体机能和免疫力。太极拳、八段锦等传统健身运动，结合了呼吸和动作，有助于调和气血，增强体质。

4. 情志调节 中医认为，情志的波动对人体健康也产生着一定的影响。通过保持心情愉悦，避免过度焦虑和压力，有助于维护身体的阴阳平衡。日常生活中可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来调节情志。

5. 环境适应 中医强调人与自然的和谐共生。适应季节变化，调整作息和饮食，可以帮助身体更好地应对外界环境的变化。例如，春季多风气温多变，应注意防风保暖；秋季干燥，应多吃润肺的食物。

中医保健不仅仅是一种医疗手段，更是一种贴近自然、顺应天时的生活方式。通过了解和应用中医保健的基本原理和方法，我们可以更好地维护自己的健康，提高生活质量和幸福感。

湖南省湘潭大学医院 谭运江

甲状腺乳腺疾病 中西医结合治疗有哪些优势？

在现代医学领域中，甲状腺乳腺疾病的发病率日益上升，给人们的健康带来诸多挑战。幸运的是，中西医结合治疗在应对这些疾病方面，展现出了独特而显著的优势。

甲状腺疾病常见的有甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺结节等。乳腺疾病则包括乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。这些疾病不仅会影响身体的正常功能，还可能给患者带来心理上的负担。

西医在诊断甲状腺乳腺疾病时，通常依靠先进的影像学检查，如超声、CT、磁共振成像(MRI)等，以及实验室检测，如甲状腺功能测定、肿瘤标志物检查等，能够对疾病进行较为准确的定性和定位诊断。治疗方法上，针对甲状腺功能亢进，常用抗甲状腺药物、放射性碘治疗或手术治疗；甲状腺功能减退则多采用甲状腺激素替代治疗；对于甲状腺结节和乳腺肿块，会根据其性质、大小等因素，决定是否进行手术切除。

中医认为，甲状腺乳腺疾病的发生，与情志失调、饮食不

节、劳逸失度、脏腑功能紊乱等因素密切相关。在治疗上，注重整体调理，通过辨证论治，运用中药方剂、针灸、推拿等方法，来调整人体的气血阴阳平衡，改善机体的内环境。

中西医结合治疗甲状腺乳腺疾病的优势，首先体现在诊断的互补性上。西医的精确诊断能够明确疾病的类型和严重程度，而中医的望闻问切，则可以从整体上把握患者的体质和病情，为治疗提供更全面的依据。

在治疗甲状腺功能亢进时，西医的抗甲状腺药物可能会带来一些副作用，如白细胞减少、肝功能损害等。此时，结合中医的清热泻火、滋阴养血等治法，采用中药调理，可以减轻西药的副作用，提高患者的耐受性和治疗效果。对于甲状腺功能减退，西医的甲状腺激素替代治疗虽然能补充激素不足，但部分患者仍可能出现乏力、畏寒等症状。中医通过温阳补肾、益气健脾等方法，能够改善患者的整体症状，提高生活质量。

在甲状腺结节和乳腺增生的治疗中，中西医结合的优势更为

明显。对于体积较小、性质良性的结节和增生，西医可能会建议定期观察。此时，中医的活血化瘀、软坚散结等疗法可以发挥作用，通过中药内服、外敷，配合针灸，有可能使结节缩小甚至消散。而对于需要手术治疗的患者，术后结合中医调理，可以促进伤口愈合，减少并发症，同时预防疾病的复发。

对于乳腺疾病，如乳腺炎，西医多采用抗生素治疗。但在炎症初期，通过中医清热解毒、通乳消肿中药的内服外用，配合推拿按摩手法，能够疏通乳管，缓解炎症，避免病情进一步发展。对于乳腺纤维瘤和乳腺癌，手术和放化疗是西医的主要治疗手段。而中医的扶正祛邪疗法，在增强患者免疫力、减轻放化疗副作用、提高生存质量方面，具有重要意义。

此外，甲状腺乳腺疾病的发生和发展与情绪密切相关，中医的情志疗法和西医的心理疏导相结合，能够帮助患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪，树立战胜疾病的信心，促进病情康复。

津市市人民医院普外科 赵渊