

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。

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



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,长期而言还可能导致其他健康问题。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

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,

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,甲状腺乳腺疾病的發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