



气血不通=难产? 中医经络按摩+科学运动,助你轻松顺产

女性在分娩时都希望能顺产,中医认为,自然分娩需要“气血通畅”。其中,气是推动胎儿娩出的动力源泉,而血则是滋养产道的物质基础。若准妈妈出现气血不足或经络不通的情况,将导致气血运行受阻,可能引发宫缩乏力、产程延长等问题。

那么,孕晚期该如何维持气血流通,促进顺产进程呢?下面我们融合中医经络智慧与现代运动科学,推出“经络按摩+孕期运动”黄金组合:疏通任督二脉激活气血循环,科学训练强化盆底肌群。从内调理体质,从外锻造产力,让胎儿自然顺滑娩出,助你元气满满迎接新生命。

产前必学:关键经络按摩法

1.膀胱经轻推法:助胎头下降,缓解腰背痛

【主要路线】后正中线脊柱旁开1.5寸的两条平行线。需注意避开正中骨突,重点推按八髎穴区域。

【操作手法】孕妇可抱一个枕头盘腿坐在床上。操作者搓热手掌,双手掌根稍用力,沿着膀胱经从上至下抚推。到达八髎穴(腰骶部)区域时,用拇指做顺时针画圈按压,持续20秒。此动作重复5次。

【作用】有效放松腰骶部肌肉及骨盆区域骨骼与肌肉的紧张度;促进身体分泌与分娩相关的激素。

2.脾经安抚法:消水肿,增

体力

【主要路线】小腿内侧,从阴陵泉穴至三阴交穴。

【操作手法】孕妇平躺,双小腿垫高约15°。操作者可涂抹妊娠按摩油,利用拇指指腹沿路线按揉滑动。力度要轻柔,以让孕妇感到放松为主,单侧进行5分钟,每日1次。

【作用】由下往上推,有助于促进淋巴回流,特别适用于严重水肿的情况;由上往下推,则能够增强肌张力,适用于肌肉乏力时。

孕晚期运动选择

1.弓箭步开胯与上身舒展

【方法】双脚分开,宽度略大于肩宽。将重心移至一条腿上,另一条腿向前迈出一大步,形成弓箭步姿势。要注意膝盖不可超过脚尖,以保持关节的稳定性。上身可配合做舒展运动:一手叉腰,另一手伸直贴耳朵向一侧侧弯,侧弯幅度以自己感觉舒适为准。

【作用】提升盆骨稳定性,促进下肢血液循环,缓腰部不适。

2.会阴肌群训练

【方法】平躺并屈膝,吸气时收紧会阴(类似中断排尿的动作),呼气时放松,每日完成3组,每组10次。

【作用】强化盆底肌肉的力量,从而降低侧切风险。

3.骨盆摇摆操

【方法】双脚站立,与肩同



宽,双手叉腰,缓慢摆动骨盆,左右各30次。

【作用】疏通带脉气血,促进胎头入盆。

注意事项

1.患有心脏病、高血压等疾病,或存在孕期胎盘较低、先兆流产等情况的准妈妈,应以休息为主,减少活动量;怀有多胞胎的准妈妈,也应尽量少运动。

2.运动过程中,一旦出现腹痛、阴道流血或流水等异常情况,必须立即停止运动,并及时就医。

3.运动时应量力而行,选择低强度的运动,以缓慢轻柔为原则,不可急于求成。

湖南中医药大学
湖南省中医药和中西医结合学会
治未病与健康管理中心
周凯欣 刘子毓 曾庆佳 孙贵香

中医可为残疾人康复提供哪些支持?

12月3日是国际残疾人日,对许多残疾朋友而言,局部的功能障碍常常会引发一系列被忽视的全身性问题。例如,长期坐轮椅的朋友,腰腿部气血循环会变差,还可能因“久卧伤气”影响到脾胃的消化功能,或导致肝气郁结情志不畅。对于残疾康复,中医注重整体观和辨证论治,除了关注致残部位,更关注整个人的身心健康。在临床上,主要通过疏通、补养与安神等方法,最大限度地助力康复,提升残疾朋友的生命质量。

1. 通经络:疏通生命之路

针对脊髓损伤、脑瘫等导致的肢体功能障碍,针灸和推拿是核心方法。通过在特定经络穴位上施针或手法刺激,“重启”身体的能量网络,能有效缓解肌肉痉挛、僵硬和疼痛,防止肌肉萎缩,甚至逐步唤醒部分神经感觉与运动功能。我曾接诊一位因中风导致半身不遂的老人,通过长期在足阳明胃经和足少阳胆经的穴位进行针灸,配合推拿,他从完全无法站立到后来能扶着助行器缓慢行走,极大地改善了生活质量。

2. 调气血:补足身体能量

残疾朋友因活动受限,常存在气虚血瘀的状况,表现为乏力、畏寒、肤色暗淡。这时,我们会运用中药和药膳进行内在调理。比如,使用黄芪、当归等补气活血的药材,改善全身血液循环;对于长期卧床者,用健脾和胃的方子增强其吸收营养的能力。

3. 安心神:安顿内心世界

身体的束缚最易导致心理的困顿,这在中医看来是肝气不舒,会严重影响康复。中医情志疗法,除了开解疏导,还会推荐八段锦、太极拳等舒缓的导引术。这些运动在轮椅上也可以进行部分练习,它不仅能活动筋骨,更能在缓慢深长的呼吸中,让人集中意念,放下焦虑,重新获得对身心的掌控感。

湖南中医药大学第一附属医院
慢病管理科 刘林寿

“三高”共管的智慧:高血压、糖尿病、血脂异常的协同防控

高血压、糖尿病和血脂异常“三高”问题,已成为影响人们健康的关键因素。中医对疾病防控有着独到的理论与方法,从中医的角度看,对“三高”的联合预防和控制,不仅能为患者提供更全面、更有效的治疗方案,还可以挖掘中医在慢性病管理中的潜力。

辨证论治

在中医临床中,“三高”共同管理的辨证论治需要根据患者的具体症状、体征和舌脉表现来进行个体化的辨证分型。对高血压患者,若属于肝阳上亢型,治疗时可平肝潜阳,用天麻钩藤饮之类方剂加减;如果是肝肾阴虚型,就需要滋补肝肾,选六味地黄丸之类的处方来调理。糖尿病患者如有脾虚失运之证,治宜健脾益气,用参苓白术散之类方剂;如果是肾阴亏虚的类型,就需要滋阴补肾,用左归丸之类的处方。血脂异常者,若属痰浊内生型,则治宜化痰祛湿,选二陈汤等方剂;如瘀血阻滞型,则需要活血化瘀,用血府逐瘀汤之类的处方。通过精确的辨证分型,

可对患者进行有针对性的治疗。

中药调理

在“三高”共同管理体系中,中药调理占据了核心位置。根据辨证论治的原则,灵活选择适宜的中药配方或单一药物,以调整人体的阴阳平衡、气血循环和脏腑功能。除了上述辨证分型所使用的药方,还可以根据病情变化和个体差异进行灵活调整。比如在治疗高血压时,可适当加些有降压作用的中药,如钩藤、夏枯草等,来提高平肝潜阳作用;糖尿病患者可以在健脾益气或者滋阴补肾方剂的基础上增加一些有降糖功效的中药,如黄芪、山药、地黄等;血脂异常者,则可以在化痰祛湿或者活血化瘀方剂里,加些有降脂功效的中药,如山楂、决明子、泽泻等。通过上述治疗,可以较好地改善患者症状,调整机体各方面指标。

中医特色疗法

在“三高”共同管理的背景下,中医的独特治疗方法展现出其不可替代和关键的作用。其中针灸

疗法是通过对具体穴位的刺激来调整经络气血以达到平衡阴阳和调整脏腑的目的。对高血压患者,针灸可选太冲、曲池之穴平肝潜阳,降低血压;糖尿病患者针刺足三里和三阴交穴有利于调整脾胃功能,增强气血运行和协助控制血糖;对于血脂不正常的患者,可以采用针灸丰隆、内关等穴位,来实现化痰祛湿、活血化痰和调节血脂的效果。

推拿按摩也是经常使用的一种中医特色疗法。专业推拿手法可以放松肌肉,疏通经络、改善血液循环。对于患有“三高”的患者,推拿疗法主要针对背部膀胱经和腹部等关键部位,以增强内脏功能并优化代谢状况。例如,对背部进行推拿可以调整神经系统的功能,而对腹部进行适当的按摩可以刺激胃肠蠕动,有助于消化和吸收。

“三高”协同的预防和控制

在预防和控制“三高”的协同工作中,中医主张将整体观点与个体的治疗方法相融合。一方面通过针灸、推拿等特色疗法的综合应

用,配合中药调理和辨证论治,构成了一个整体治疗体系。比如对既有高血压又有高血糖、高血脂的患者,医生可以针对他们的具体病症及体质特点制定出个性化治疗方案,把针灸选穴、推拿手法及中药方剂等有机融合在一起,强化治疗效果。另一方面,中医注重生活方式的调整,包括饮食控制、运动锻炼和情志调节等。建议患者按照低盐低脂低糖饮食原则,吃新鲜蔬菜水果并适当做些有氧运动,如散步、打太极拳,保持心情愉悦,忌过度劳累等,以有效防治“三高”现象。

综上所述,中医在“三高”疾病共同管理方面展示了其独到的优点和价值。通过辨证论治,中药调理及针灸、推拿按摩等特色疗法可整体调整机体阴阳平衡、脏腑功能和改善机体代谢状态,对于“三高”疾病具有显著的预防、治疗以及辅助控制效果。而中医治疗强调个体化,增强了治疗精准性及有效性。

张家界市桑植县瑞塔铺镇卫生院
谢海英