

# 治疗颈椎腰椎病:松筋、正骨、束骨



记者导医

值班记者:陈嵘嵘  
电话:1803721103

□ 记者 陈嵘嵘

郑州市民刘先生是大河健康报的老读者,近日,他来电询问哪里治疗腰椎病比较靠谱。原来,他跑运输十几年,落下了腰椎间盘突出毛病,多处求医,疗效却不尽如人意。由于疼痛难忍,他甚至想找机构学习医术以自我疗愈。对此,记者来到擅治此类疾病的河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区颈肩腰腿痛科。

“刘先生的病需要先检查,看腰椎间盘突出程度,再看是单纯的腰椎间盘突出还是有其他病因,确诊后再进行正规治疗。”该科主任程坤说,患者

没有收到理想疗效的原因很多,比如诊断不准、手法不对等,或者是治疗后复发。他提醒,患者尽量不要在没有资质的保健机构正骨,避免治疗不成还造成二次损伤。

该科副主任廉杰介绍,正规治疗颈椎和腰椎疾病一般分三步走:

一是松筋,使用牵引、推拿、中药熏蒸等手段,使骨结构序列得以顺应或适度矫正,软组织得以放松。

二是正骨,对于颈椎,该科医师一般用指头定点复位。对于腰椎,常用手掌根弹压患处,使突出的椎间盘产生位移。

三是束骨,也就是功能锻炼,包括做小燕飞、多点支撑、滚床等练习,目的是强壮核心稳定肌,巩固疗效。

廉杰强调,腰椎滑脱的患者尤其要重视功能锻炼,但一

定要在医师的指导下进行,此类患者不能做小燕飞,否则可能会加重病情。

记者采访时,看到一位80多岁的男性老年患者正趴在治疗床上接受温针灸治疗,其老伴说,他患有腰椎间盘突出、椎管狭窄等症,来时左下肢疼痛、足底

麻木,经过一段时间的温针灸治疗,目前左下肢疼痛已经不明显,能独立行走,足底麻木也在缓解。

廉杰表示,温针灸有针灸和艾灸的双重功效,适用于治疗颈肩腰腿痛、痹症、痿证、痛经等。

## ■ 科室介绍

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区颈肩腰腿痛科以“筋滞骨错理论、平脊疗法理论”为指导,主要以非手术中医特色疗法结合现代医学治疗颈肩腰腿痛类疾病,包括各种类型颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、背肌筋膜炎、腰肌劳损、关节炎、滑膜炎等。特色技术为优值牵引、角度牵引、手法正脊复位、中药内服外熏、展筋丹揉药、组织粘连松解治疗术、脊柱关节移位调衡治疗术、针灸推拿、理疗、小针刀等方法。该科独创的牵弹三步法、腰腹联合手法治疗腰椎间盘突出症、优值牵引法治疗颈椎病等,疗效显著。

## ■ 穴位保健

### 秋季养肺 揉按督脉

□ 仲荷

处暑节气过后,日夜温差逐渐增大,降水少,空气湿度小,人容易出现口干鼻燥、咽干唇焦的燥症,又容易受凉感冒,许多人一到秋天就咳嗽不止,不少人以为是气道炎症,自行使用抗生素却收效甚微。这种情况往往是外燥所致,因此人们的养生重点是预防“秋燥”。

生活上,除了改变夏季晚睡的习惯,每天要早睡早起,还要适当午睡。穴位保健方面,可以进行背部按摩。取坐位或俯卧位,揉按脊背中央及两侧的督脉及膀胱经,每次10~15分钟。这种方法可以畅胸中之气,通脊背经脉,同时起到健肺养肺之功效。

另外,揉按迎香穴(鼻翼旁正中鼻唇沟内)可预防感冒及缓解鼻炎症状。

## ■ 药膳房

### 风寒咳嗽 喝紫苏生姜肉汤

□ 欧阳学认

材料:鲜紫苏叶3克、生姜6克、瘦肉100克。

做法:瘦肉洗净、切薄片,用盐、酱油、糖、生粉适量腌制。紫苏叶洗净,切细丝。生姜洗净去皮,切细丝。水沸,放肉片煮熟,加紫苏叶丝、生姜丝,再稍煮,调味成汤,用以佐膳。

功效:适用于风寒咳嗽,症状为有痰且多,颜色白,痰容易咳出,呈泡沫状,伴有头痛、鼻塞、流鼻涕、怕冷、舌淡红、苔薄白等。

## 拔罐配合艾筒灸 肺经寒气往外走

□ 北京中医药大学东方医院耳鼻喉科 高永洋

打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,一吹空调狂作不止;咽痒、呛咳、胸闷,每逢冷风缠绵不休。在耳鼻喉科门诊,笔者经常会见到有上述症状的患者,临床诊断为鼻炎、咽炎、咳嗽的,如果反复吃药效果不理想,医生可能会给他们进行外感拔罐配合艾筒灸的治疗,为什么这些不同的疾病,都用同样的治疗方法呢?

原来,中医看病,看的不是“病”,而是“证”,相对来说,“病”是结果,“证”是本质原因,更贴近疾病的根本。所

以,像一部分过敏性鼻炎、慢性咽炎,它们有一个共同特点,就是都属呼吸系统的疾病,都有畏寒、遇冷加重的特点。中医把呼吸系统用肺脏来代表,称为“肺系”。肺为娇脏,很容易被外感寒邪侵袭,而引发打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咽痒、咳嗽、胸闷等症状。那么针对病因,我们采取在后背“肺腧”“风门”等穴位拔罐艾筒灸的方法,祛除肺经寒气。寒气一出,肺系功能恢复正常运作,自然各种病症随之消除。这也是中医“异病同治”的道理。

拔罐常见,艾灸也常见,但这种拔罐配合艾筒灸还是



很独特的。原来,拔罐激发了穴位的经气后,经络疏通,寒气外泄,患者往往也感觉舒畅,但是此时皮肤腠理打开,如果治疗戛然而止,寒气外泄亦能反攻,患者出诊室吹空调或冷风,往往又适得其反,症状可能反而加重,让疾病迁延反复。此时加上艾筒

灸,一方面继续驱散肺经寒气,一方面还有温阳的作用,关键是艾筒灸的温度最终逐渐缓慢下降,最后的余温既能保证患者背部不受寒气反侵,又给予了皮肤腠理慢慢闭合的时间,使治疗结束后病症缓解更明显。

## 除湿难 但有章可循

□ 北京中医药大学教授 翟双庆

湿为阴邪,具有冷、寒的特性,容易阻滞气机。《素问·至真要大论》云,诸湿肿满,皆属于脾。湿邪归脾,易伤脾阳,影响脾胃气机的升降和运化功能,因此会出现胃纳呆滞、脘腹痞闷胀满、泄泻,甚至小便不利、水肿等症。湿邪致病隐匿,初起症状轻微,患者往往感受到而不自知。

由于湿邪使正气生化减少,无法抗邪,从而造成“湿性黏滞”,即湿邪为病,缠绵难愈,病程长而易复发。

防湿邪建议:

1. 减少思虑。思伤脾,脾气虚弱,不能很好地运化水谷。
2. 合理饮食,谨防病从口入,食寒饮冷、肥甘厚味,把水果当饭吃,这些都会让湿气加重。
3. 适度增强运动,将水

湿运化彻底。

4. 喝水要喝对方法,尽可能喝温开水。

湿邪治疗方法:

1. 气虚质的人容易呼吸短促,喜欢安静,不愿多说话,容易感冒,常感乏力,情绪不稳定。可以多吃点补益脾胃的食物,比如黄豆、白扁豆、大枣、桂圆、香菇等,少吃耗气的东西,如萝卜、空心菜等。保证充足睡眠,避免剧烈运动。可以按摩足三里穴,药

物可以在医师指导下选用玉屏风散加减调理。

2. 阳虚质的人怕冷,性格也多是内向、喜安静,不喜热闹。可多吃牛肉、羊肉、生姜、辣椒等具有补阳作用的食物,少吃黄瓜、西瓜、冬瓜等。生活上要注意保暖,多听听激昂、亢奋、进取的音乐。可以经常按摩气海穴、关元穴、足三里穴、涌泉穴。药物方面可以在医师指导下服用金匮肾气丸等。

### 消化不良 慢性腹泻 试试菱粉粥

材料:菱粉60克、粳米100克。

做法:待米煮至半熟调入菱粉、红糖同煮成粥。

功效:适用于消化不良、慢性腹泻者。