

健康周刊 Health

盲目推拿,不是享受是伤害

眼下,随着人们生活水平的提高和保健意识的增强,保健需求也日益增加,推拿按摩作为一种常见的保健方式流行开来。走在南京的大街小巷,你会发现许多店面都不失时机地挂出了“推拿按摩保健”的大招牌。的确,工作繁忙之余到休闲场所按摩推拿,已成为一些都市人消除疲劳和放松的方式。业内人士认为,一些推拿按摩场所的技师如果没有接受过正规的培训,不了解基本医学常识,在推拿按摩过程中反而会起到负面的作用,类似的病例也经常出现。专家指出,社会休闲场所的推拿按摩可以作为一种保健手段,但市民不可将之当成治疗的方式。

现象 | 胡乱按摩脖子动不了了

颈椎病和腰椎病已经呈现年轻化趋势,年轻的上班族倘若感觉不适,一般不愿意花时间去医院排队挂号,找推拿科的医生治疗,多数情况下是随意找家店推拿按摩。但是读者不曾想到,传统医学博大精深,推拿按摩对很多急慢性软组织损伤有着独到的功效,但是不正规的按摩也能致人体损伤。记者从医院获悉,有的人因为脖子疼连续按摩几天后,疼痛不仅没有减轻,反而还加重了。有的人因推拿技师没有掌握技巧,导致颈椎环枢关节半脱位。还有的病人本来只是落枕,由于胡乱按摩后造成脖子一两个月不能动。在日常生活中,老年人骨质疏松容易导致骨折,在未明确排除骨折的情况下,盲目地按摩推拿,会造成骨折错位,带来不良的后果。

“颈椎病人不能轻易去一些社会场所推拿或者按摩”,南京市第一医院骨科主任医师蒋纯志告诉记者,临床发现很多人颈椎不稳,有的人是韧带发育不健全造成颈椎间盘突出,还有些人原来就有颈椎骨质增生,推拿时颈椎的骨头和颈髓之间已没有间隙,没有缓冲的余地,一推拿就产生轻微压迫,如果在那些不具备医疗知识的技师们大力道之下推拿,容易造成患者颈髓压迫或瘫痪。



解析 | 中医推拿不是简单推捏

据了解,中医推拿按摩防治疾病越来越受到人们重视。推拿的目的是为预防和治疗疾病。针对不同的疾病,身体的不同部位有不同的按摩手法和技巧。这也从一定程度上要求推拿医师都应具备完整的医学常识和专业知识,并不是人人皆可为之。南京市中医院推拿科周伟生对记者说,推拿作为中医的重要组成部分,属于中医外治法的一种,它主要通过手法功力,配合经络系统发挥的调整作用,来达到预防和治疗疾病的目的。

“中医推拿按摩的手法很多,常用的有滚法、摩法、推法、挤法、捏法、抖法、复合手法等,绝对不是简单地用手推或者拿捏,并且手法因人因病而异,因时而异,冬天和夏天手法也不一样”,周伟生介绍说,推拿治疗范围可涉及内、外、妇、儿各科。推拿科医生对颈椎病人不仅要有熟练的推拿手法,还要对颈椎疾病有一定认识,注意结合颈部MRI等影像学资料明确诊断和鉴别诊断。最关键的是,读片只是一方面,推拿科医生应结合专科体格检查。通过压顶叩顶实验,臂丛牵拉实验可进一步诊断颈椎病的情况;如果有肩周炎患者排除外伤,专科医生要做杜加斯实验,诊断患者有没有肩关节脱位;譬如针对腹痛的推拿治疗,要考虑到男女老少病因可能不同,老年人可能便秘造成腹痛,小儿可能是肠痉挛或者肠虫,胖人可能是胆囊问题,这些均需要有一定专业知识。

建议 | 治病还得找正规医疗机构

尽管推拿在缓解颈椎病症状方面具有良好的作用,但由于颈椎病病因复杂,病理改变多种多样,颈部又有十分重要的结构如脊髓、神经根、椎动脉等,因此,千万不可到非正规场所盲目推拿,必须由专业的推拿医师根据病情进行针对性治疗。

对于颈椎有问题的上班族,蒋主任认为,长时间保持一个固定姿势的话,颈椎很容易颈项肌劳损,局部肌肉肌腱在一种长时间等张状态收缩下,

可发生静力性疲劳、充血水肿,长期如此,肌肉和肌腱可产生粘连以及钙化,这就是部分人为什么在活动脖子时发出有弹响声的原因。“建议这类病人要么去正规医院的推拿科找专科医生治疗,要么自己用简单的办法缓解症状,譬如每30分钟让颈部前后左右活动5分钟,以舒缓肌肉和肌腱的张力状态,局部还可辅助用手轻柔按摩,以及用热水袋、热毛巾热敷,这些都是安全的方法”。

快报记者 金宁

医药资讯

胃痛有可能是颈椎病所致

今年34岁的小赵是一家软件设计公司的业务主管,去年以来开始经常出现胃痛、泛酸,有时稍微吃点辛辣或较冷的食物就出现呕吐症状,病情时好时坏,且反复发作。

苦恼的小赵多次来医院诊治,经过胃镜检查,被确诊为浅表性胃炎,但症状较轻。然而,小赵即便是服用了许多治疗胃病的药物仍未好转,百思不得其解的小赵寻访了许多医生,仍未找出答案,甚至被疑为心理作用。

去年12月初,小赵陪一个朋友前往医院理疗,无意间与医生谈起了自己的胃病情况。听完小赵的诉说,医生寻问小赵的职业,得知小赵经常坐在电脑旁熬夜,医生对小赵进行颈椎按摩检查,发现其有颈椎病,医生推断小赵的胃病可能与其颈椎病有关。果然,经过一个多月的颈椎治疗,小赵胃病奇迹消失。

专家认为,社会快速发展,人们的工作和生活压力日渐繁重,颈椎病患者逐渐增多,而且还往往容易造成病人自身的错觉,医生有时也可能误诊。如有人多年来,有时突然感到天旋地转,同时恶心呕吐,胸口闷满,这是椎动脉受压致使大脑和内耳缺血所致,此时极易误诊为冠心病、脑瘤或颅内高压等;颈椎压迫了四肢的运动或感觉神经会造成四肢不能自主或麻木感,此时极易误诊为脑中风。而小赵则是颈椎压迫了胃神经,导致胃部的不适或疼痛,极易误诊为胃病。

颈椎病容易和许多病的症状相似,其主要原因,就是因为颈椎既是大脑指挥全身生命活动的神经唯一的通路要塞,又是大脑维持自身生命活动所需的给养进入的唯一通道,所以其影响面非常大,颈椎病的误诊率也很高,这应当引起人们的足够重视。 郑志方

泡药酒也有讲究

自古以来我们就有通过药酒调理保健的习惯,所以自泡药酒在民间并不少见。但是那些仅流传于民间的配制偏方未经过严格的科学检验,其安全性和有效性还有待考证,所以不能盲目采用。很多人认为泡药酒就是在酒中放点中药,事实并非如此,看似简单的泡实则需一定专业知识的支撑。那泡药酒有何讲究呢?记者专门采访了中国劲酒的相关技术人员。

泡药酒有两方面最需注意,一是如何选择科学又适合自己的配方,二是如何有效去除杂质。配方的选择最好在医生的指导下进行,因为有些中药材是不宜入酒的,同时还有些药材名异物或异名同物极易让人混淆。去杂质不是简单地去除看得见的杂质,其深层含义是指去掉药材中的有害或者无用成分,家庭自泡药酒要做到这一点很难,不过可通过一些措施改善,比如不要将不同的药材放在一起浸泡。这

一方面是为防止药材间相互作用产生有害健康的物质,另一方面是因为不同的药物必须使用不用度数的酒浸泡才能最大限度发挥药效,比如鹿茸比较硬一般要用75°的酒,而当归则需35°的酒。“正是出于这样的考虑,所以我们采取单药浸泡的方式来提取有效成分,然后再进行调配。家庭自泡药酒要做到这一点很麻烦,所以不妨减少药材的种类。”技术人员提醒说。此外,浸泡时间要根据药物而定,所以民间流传的必须泡一年的说法并不科学。以枸杞为例,由于其表面覆盖着一层蜡质层,所以除了要掌握好用酒比例外和度数外,还要有科学的浸泡时间,否则其有效成分只能发挥10%左右。目前市面上出售的保健酒都有三到五年的保质期,这是因为此类酒通常被当作食品来管理,但过了保质期并非不能饮用,只是药效会有所降低。

快报记者 李鑫芳

战胜病魔乐观心态和科学治疗都很重要

今年70岁的吴伟琰在1998年退休后随子女在深圳居住。2001年初,他发现肠胃不适。同年8月,他到广州南方医院进行检查,后被确诊患上了直肠癌。经过近4个月的治疗,他成功地通过了手术、化疗和放疗的考验。六年来,他乐观积极地面对生活,并结合科学的调理,身体逐步恢复。近日,他接受了记者的采访,畅谈了他的几点体会。

乐观积极很重要

2001年初,年过花甲的吴伟琰发现自己肠胃常常不好,一开始他以为这是因为自己年纪大了,身体不如往年,只是一些小毛病,所以并没太在意。由于情况并无好转,他才开始有所警惕。同年8月,他到广州南方医院进行检查。4天后,他的

病情被确诊为直肠癌。他立即住院做直肠癌根治手术。

手术后,为彻底根除肿瘤细胞,医生给他制定了化疗、放疗方案,但由于吴伟琰术后身体没有得到完全恢复,在第三次化疗时,他常常呕吐,滴水难进。同时,化疗的副作用对身体伤害很大,他的体重在短时间内下降了10多斤,体质也大不如从前,连走路都需要他人搀扶。

回忆在医院治疗的那段日子,吴伟琰说曾经感到很悲观,仿佛常常看到病魔的黑爪向自己扑面而来。因为前后不到5年,他的两个亲生弟弟都患肝部肿瘤离开了人世,这些年来,数名同事也相继被肿瘤夺去了生命,所以每当想到他们,他就会情不自禁地想自己还能活多久呢?吴伟琰告诉记者,一次很

偶然的机会,他在报纸上看到了中科院灵芝健康服务中心举行的肿瘤康复知识公益讲座后,让老伴扶着自己去听。专家们的分析和鼓励,让我重燃了希望。另一方面,我也从中认识了许多病友,通过互相交流,我发现他们与我有着许多类似的经历,但是他们都坚强地挺过来了,还鼓励我一定要对自己有信心,乐观积极地活下去,他们真的给了我莫大的鼓舞。”

离不开科学治疗

除了心情要开朗,积极面对生活,吴伟琰说自己能够顽强地抗击病魔,最关键的还是离不开医护人员的科学治疗和精心照顾。被确诊为肿瘤后,如何提高治疗效果,防止复发转移是患者及其家人最关心的问题,因此首要任务应该是选好医院和科学正确的

治疗方案。

吴伟琰说,辅助治疗药物的配合使用也很关键。由于化疗、放疗的副作用比较大,经过常规治疗,不久后他出现了放射性肠炎,而且当时食量很少,多吃一口就感到难受,因此体质变得越来越差。后来,他决定服用中科院研发的中科院灵芝孢子油,坚持一段时间后,他发现这种方式起到很好的效果。这六年来,我一直坚持服用中科院灵芝孢子油,体质得到了明显的提高。这几年来,我每年都到医院检查一两次,各项相关指标均属正常,至今都没有发现异常病变和复发转移的迹象。”

均衡饮食坚持锻炼

吴伟琰认为,在医院接受手术、化疗和放疗后,接下来最重要的就是自己如何调养身体

了,其中,饮食上做好调养是非常重要的。他告诉记者,他每天都坚持喝牛奶,吃鸡蛋及水果蔬菜,并保证维生素C和E的摄入量。另一方面,绝对不吃油炸、腌制食品等。除了中药调理,饮食的调养真的很关键,如红萝卜、西红柿、黑木耳等健康食品都应该多吃点。”

此外,吴伟琰还注重科学作息和体育锻炼。每天早起后,他和老伴都会一同来到小区花园练太极拳,耍太极剑,以及慢跑等健身运动。坚持下来,人也变得有劲了!”他说。

在记者即将结束采访时,吴伟琰补充说道:对于抗击肿瘤,早发现、早治疗是治愈的关键。我的一点深刻体会是,多学习保健防病知识,发现有不正常现象时,应及时到医院检查。只有早发现,早治疗,疗效才会更好。”

专家点评:

吴伟琰先生能顺利康复是他顽强精神和科学抗肿瘤的结果。最初通过中科院灵芝健康服务中心的专家分析和鼓励,吴先生对自己的病情有了清晰的认识,对生活燃起了新希望。除了自身情绪的调节,科学有效的治疗方法也是康复的保障。吴先生采用的是中西医结合的方式来治疗肿瘤,做了手术、放疗、化疗后,利用中药调理身体,再结合服用中国科学院的中药抗肿瘤制品——中科院灵芝孢子油。这种综合治疗方式很成功,也是大多数肿瘤患者采用的治疗方案。

转自《深圳特区报》

中科院灵芝专卖
电话:025-83223131
地址:中央路131号