

别人推拿都是哪疼按哪,但是南京市中医院推拿科主任周华龙经过30多年的摸索研究,独辟蹊径创造出“平衡疗法”,推拿部位往往反其道而行之,上肢有疾病了,却在下肢进行推拿按摩,效果还相当不错。周华龙告诉记者,近日,将30年的治疗经验全部写入了自己刚刚出版的著作《推拿集锦》中,该书收录了近百种推拿方法,他还透露说,其实儿童、妇女、白领都各有一套推拿保健的方法,有些方法并不是很复杂。

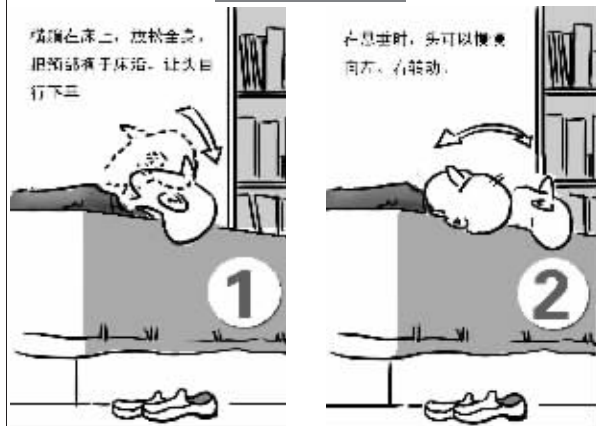
借助床、椅子,帮助颈椎锻炼与康复

这套推拿挺简单,自己在家就能做

椅背牵引法



床沿牵引法



漫画 俞晓翔

首创:左病右治,上病下治

周华龙告诉记者,中医的推拿方法其实分很多流派,而他早年拜访了国内老一辈宗师,然后独创了这套“平衡推拿法”,在全国,这都是首创的。周华龙说,“平衡推拿法”的核心就是上病下治、左病右治、前病后治,以及内病外治。听着这个方法有点和病情背道而驰,专家说,不仅大量的实践已经证明相当有效果,而且这套方法也是从中医深厚的理论基础提炼出来的,中医讲究平衡、和谐,如果哪个地方不舒服了,那肯定是平衡出了问题,就要从反面着手,希望能恢复到平衡状态。从西医理论,也是能讲得通的,比如脑神经,就是交叉支配肢体,比如右侧脑神经有疾病了,往往左侧上下肢就不能动了。所谓上病下治,打个通俗的比方来说,如果患者觉得自己总是头疼脑热,那么他们往往选择在双腿的穴位进行按摩推拿,有的老年人有高血压,这看似

是身体大脑疾病,却可以通过对下肢的推拿进行治疗。

颈椎病,可以自我“牵引”

颈椎病是最常见的白领疾病,平常人都要去专门的医院里推拿,在周华龙的眼里,其实在办公室就可以完成一系列的锻炼了,他就独创了一整套简单动作,只需要借助床、椅子、门框等等,就能完成颈椎锻炼与康复。最简单的方法就是椅背牵引法,市民坐在办公室或者家中有靠背的椅子上,双手扶住椅子,保持好身体的稳固,闭上眼睛,全身放松,把颈部靠贴在椅子靠背上,慢慢仰头,并使其向下垂吊3-5分钟,在垂吊的同时,头可向左慢慢转动3-5次后再向右转动,每日可反复做2-3次。不过,做的时候要注意,椅子靠背边缘最好是光滑圆润,棱角比较明显,可垫置毛巾或衣服等,以免损伤颈部皮肤。

周华龙说,在家还可以用床沿牵引法,横躺在床上,放松全身,把颈部搁于床沿,让

头自行下垂10-15分钟,以感觉舒适为好。做此法时要注意,在牵引过程中,要控制好牵引的力度和速度,牵引要缓和、平稳,切不可求快,要全身放松,特别是颈部要放松。在悬垂时,头也可以慢慢向左、右转动。老人要注意,起身时动作要缓慢,不能快速或直接坐起,以免发生意外。

八节功让你随时保健

周华龙告诉记者,其实锻炼哪个地方都可以进行,无所谓场地环境。比如他的老师创造过“八节功”,指的是周身八大关节,如膝关节、踝关节、肘关节等锻炼之功,里面共含有18个动作,牙齿“打架”、摩拳擦掌之类看似简单的动作却可以让全身关节都活动开,特别适用老年人以及关节疼痛者。周华龙向市民推荐了其中最为简单易学的7个动作。1、摩掌抹面:两掌面互擦发热后,对自己的面部上下抹动,这是改善血液循环,防止感冒以及老人斑的;2、斗齿漱

口:张口闭合,以上齿对下齿来回抖动,数次后做鼓颊动作,交替进行,这是强壮筋骨,预防牙病的;3、左右后盼:两脚并列,以颈椎为轴,头向左或者向右徐徐转动,目尽量向后盼,要求看到自己的足跟,这是调节疲劳,预防颈椎疾病的;4、松抖双肩,两脚并拢,两上肢自然下垂,随后两侧肩胛骨上提下落,而使两臂上下抖动,这对缓解背部岔气以及肌肉劳损有效果;5、云手托天,两脚平开,两手做云手势抡臂,从胸前至头顶上部,然后翻掌呈托天状,这个动作会上下气血贯通,对肩关节周围炎症有效;6、湖心划船,两脚并立,两手下垂,掌心朝后,向后背上抬然后翻掌向上向前,前后划动,这个对手臂麻木有效果;7、左右甩腿,立正或者扶其物,两下肢轮换前后甩动,又如钟摆,要求用力适中,以免关节损伤,这个动作对风湿性肌炎以及肢体瘫痪训练有效,还能疏风散寒。

通讯员 李珊 快报记者 刘峻

每月发现10个孩子血铅超标

专家说,一次洗手可消除约90%附在手上的铅

快报讯(通讯员 孔晓明 记者 刘峻)南京妇幼保健院儿童保健所每月都能查出近10个孩子血铅超标,专家告诉记者,铅中毒是国际公认的危害儿童智力和神经系统发育的“第一杀手”,血铅水平如果高于100微克/升就有可能导致神经发育方面的问题。通过洗手就能有效防治血铅超标。孩子手上往往粘有大量尘土,而尘土中含铅量极高,不注意清洁就被孩子带入了口中,这可能就是很多宝宝铅超标原因。南京市妇幼保健院儿保所夏黎副所长同时指出,现在很多家长知道要采取多

种措施预防污染,减少儿童在马路、汽车站、加油站的逗留时间,少吃含铅量较高的食物,如爆米花、薯条、松花蛋、膨化食品等,但是却忽视了培养孩子良好的卫生习惯。

夏黎说,儿童铅中毒是完全可预防的,从家庭角度来说,清除室内灰尘,防止儿童将灰尘带入口中,养成洗手的习惯,一次洗手可以消除约90%附着在手上的铅,所以饭前、看书看报写字后一定要洗手。专家提醒家长应留意孩子有无上课注意力不集中、多动、脾气性格改变、不长个、瘦小等表现,如果有就应带孩子进行血铅检查。

冬春交替老肺病扎堆

快报讯(通讯员 冯瑶 记者 安莹)冬春交替季节是老肺病患者最难过的日子,记者在江苏省中医院呼吸科病房了解到,仅春节几天该科就收治了18名这类病人,其中老肺病,医学上主要是慢性支气管炎、肺气肿等占50%以上,支气管扩张、支气管哮喘、肺炎、脑梗合并肺部感染占50%左右。该科主任周贤梅分析,季节交替是气温、气压变化多端的时候,有呼吸系统基础性疾病的病人尤其敏感,慢性阻塞性肺疾病就是最典型的,稍有风吹草动马上就能反映出来。

周贤梅主任说,现时正是老肺病高发季节,家中如果有患者,首先要注意防寒保暖,

出门时戴好帽子和围巾。早晨锻炼不宜过早,可选择风和日丽,接近中午的时间进行,也可选择在室内或阳台锻炼。第二减少感染机会。居室要经常通风,保持一定湿度,经常晾晒被褥和枕头。感冒流行时,应尽量避免去人多拥挤的地方,减少感染机会。感冒患者,特别是流感患者,在发病早期应注意隔离。感冒患者应戴口罩,避免直接对他人打喷嚏或咳嗽。

另外,在饮食上也要多注意,忌食刺激性食物,忌食海腥油腻之品,避免食用产气食物。抽烟为支气管发生发展的祸根之一,对哮喘性支气管炎极为不利,应绝对禁止。

按说明书服药,孩子咳嗽咋不见好

吃药剂量常和说明书不符,很多人闹不清楚该怎么吃药

“我一直按照说明书给孩子吃的药,怎么会剂量不够呢?”当医生告诉刘女士,她给孩子吃药的剂量少了后,她非常不解。而当医生让她按照说明书上的双倍剂量给孩子服药时,她吓了一跳,“是药三分毒,万一孩子吃出了毛病,可咋办啊?”记者在采访中发现,刘女士遇到的问题并不少见,患者吃药的剂量常常出现和说明书不相符的现象。

要按说明书双倍剂量

刘女士的儿子两岁多,春节前就有点咳嗽、发烧,她本来想带儿子去医院看,但又担心医院里人多,会造成交叉感染。正好邻居家的宝宝上个月也是咳嗽、发烧,一直吃的一种名为“头孢克洛干混悬剂”的药,效果还挺好的。刘女士心想,“邻居家的宝宝和我儿子差不多大,人家能吃我家儿子也能吃,不如就直接买点这种药回来给孩子吃吧。”

于是,刘女士就买了两盒这种药回来。正赶上春节,她带着儿子回老家的时候,也一直让孩子吃这种药。给孩子吃药时,她还非常仔细地看了说明书,生怕给孩子吃的剂量多了导致中毒。按照说明书上的指示,她每天给儿子吃三次药,每次半包。奇怪的是,连续吃了五天,儿子的症状不见好转,咳嗽的症状还有加重的趋势。

回到南京后,刘女士赶紧带着儿子到医院就诊。听了她的介绍后,医生告诉她,“药是选对了,但给孩子吃的剂量少了。”刘女士非常不解:“我是

按照说明书上说的剂量给孩子吃的啊,怎么会不够呢?”而医生告诉她:“继续吃这个药,但要按照说明书上的双倍剂量给孩子吃,才有效果。也就是要每次吃一包,而不是半包。”刘女士吓了一跳:“吃那么多,孩子会不会中毒啊?”

每次感冒都双倍吃药

记者在采访中发现,刘女士遇到的问题并不少见,患者吃药的剂量常常出现和说明书不相符的现象。老张就有着自己的吃药经验,他感冒的时候吃药,都是按照说明书上的双倍来吃,他感觉效果很好。

46岁的老张说,年轻的时候,他吃感冒药都是按照说明书上剂量规矩地吃,不敢超过一点的剂量。但后来他发现,吃药的效果并不好,有一次感冒,他就冒了一次险,把以往每次吃的两粒药,改成了每次吃四粒。老张壮着胆子吃了双倍剂量的药后,开始时很害怕,担心自己会因为

药物中毒而呕吐、昏倒。但一天下来,他一点事都没有,而且感觉感冒的症状好多了。他才放下心来,又连续吃了几次双倍剂量的感冒药。

老张的感冒很快就好了。从那以后,他只要一感冒,就超剂量吃药,而且不断向亲戚朋友宣传推广自己的吃药经验。

让医生判断怎么吃药

刘女士和老张遇到的情况,让很多人糊涂了,到底该根据说明书上的剂量来吃,还是应该根据自己的判断来吃?超剂量吃药到底是好还是坏?

南京市第一医院临床药理科副主任药师朱余兵说,药品说明书上标明的服药剂量只是个通常的用量,是整个人群的平均用量,具体到每个人,是有所不同的。刘女士遇到的情况,就是因为她没有注意到应根据个体的差别来吃药,有的孩子胖一些,剂量就要多一些;有些孩子瘦一些,剂量就要少一些。老张所遇到的情况,也并非特例,有些人的体质比较特殊,或者以前吃一种药体内产生了耐药性,如

果再按照以前的剂量服用这种药,效果就不明显,而在吃了双倍剂量的感冒药后会表现出比较好的效果。

“但具体该如何吃药,最好在医生的指导下进行。每个人的体质不同,应该让医生来判断该如何吃药。”朱余兵说,根据自己的体质状况来服药后,即使超过了说明书所标明的剂量,也不会中毒;而如果仅凭自己的感觉超剂量来服药,就有可能出现药品中毒的情况,像老张那样的做法,千万不能效仿。

说明书有时“看不懂”

记者在采访中还了解到,还有个问题让患者头痛,不少药品说明书用语含糊,有些非处方药常会使用“儿童用量酌减”等字样,让人很难作出判断:酌减成人的二分之一,还是三分之一?有的药品说明书在何时服用等具体细节方面缺失,比如一种儿童剂型的抗生素阿奇霉素,有的厂家在说明书上注明了可以与食物同服,但有的厂家却在说明书上注明进食可能影响吸收。快报记者 张星

连续包饺子累出“网球肘” 天天吃核桃得了“挂钩炎”

快报讯(通讯员 新方 守勤 记者 张星)连续包饺子累出“网球肘”,天天吃核桃得上“挂钩炎”,最近,医院里频频接诊节后后遗症患者。南京市中西医结合医院针灸科王亮医生介绍,最近接诊了不少关节疾病患者,都是因为春节期间过度劳累。韩女士有一手包饺子的绝活,春节期间家里亲戚多,每天她都要擀饺子皮、包饺子,刚开始韩女士觉得右肘关节外侧

隐隐疼痛,以为是一时劳累,休息过后就会缓解,没想到疼痛越来越重,连拎暖瓶时都会疼,医生诊断她患上了“网球肘”;16岁的李欣(化名)平素特别喜欢吃核桃,春节期间妈妈买了许多小核桃,整个节日里李欣差不多核桃不离手,几天下来左侧耳前渐感疼痛,不但不能再吃小核桃了,连张口都有困难,经医生检查她患上了颞下颌关节功能紊乱症,俗称“挂钩炎”。

30岁外科医生患上动脉瘤

快报讯(通讯员 印虹霞 记者 安莹)奇迹!一名30岁的外科医生脑子里的动脉瘤破裂,昏迷了10多天,经过南京市军区南京总医院神经外科的抢救,苏醒了过来。半年过去了,这位外科医生再次来到医院复查,医生告诉他,现在的他完全可以再拿手术刀了。2008年7月份的一个早晨,南京军区南京总医院的急诊室运来了一个重症病人,是从扬州江都一家医院转过来的,家属说,这个病人才30岁,是江都一家医院的外科医生,前几天早晨突然晕倒,然后就昏迷。为其手术的张鑫副主任医师告诉记者,手术的第一步就是先让动脉瘤不再出

血,随后用弹簧圈堵住这颗定时炸弹。

手术做得干净利落。10多天以后,这名30岁的年轻人苏醒了,更让人惊奇的是,他恢复得很好,没有偏瘫也没有进入植物状态。回家休息了半年以后,他再次来到医院复诊,结果显示,他的动脉瘤没有复发,恢复得非常好,完全可以再次拿手术刀。

张鑫告诉记者,动脉瘤的发病越来越年轻了,以往,动脉瘤主要好发于40岁—60岁年纪的人,不过现在看来,30多岁患上动脉瘤的病人并不少,这和现在人的快节奏生活习惯以及工作压力变大分不开。