

近日,全国针灸标准化技术委员会和中国针灸学会发布了18项针灸标准,包括6项国家标准、12项行业组织标准。一时间,中医针灸再次成为人们热议的话题。专家认为,18项标准的出台,填补了我国针灸标准体系,中医讲究辨证施治,中医治疗个体差异化很大,制定标准对督促百姓选择正规中医针灸有益,同时也让老百姓对传统中医疗法有更深程度的认识。

现代快报记者 金宁

中国针灸学会发布18项针灸标准 无论治病或养生 针灸均属医疗行为

针灸对急性疼痛效果明显

“针灸学是一门古老而神奇的科学,也是我国特有的一种民族疗法。过去,关于针灸操作、诊疗等方面的标准并不完善,致使一些人对其疗效和安全性存在一定疑虑。针灸18项标准的出台,使得人们今后可以打消顾虑。”江苏省第二中医院副院长、针灸科专家倪光夏说,针灸的适应证大约有400多种病,一部分是针灸能够独立治疗的病,另一部分是,针灸为主配合其他疗法为辅的疾病。此外,还有手术药物治疗之后,针灸治疗为辅的疾病。当然也有针灸疗效不是很确定的病症。

专家告诉记者,针灸对神经系统、运动系统疾病治疗效果值得推荐,譬如各种神经痛、各种跌打损伤,各种急性的内脏疼痛、胃绞痛、胆绞痛、甚至肾绞痛、心绞痛等,针灸过后能够明显缓解。“过去好多人认为针灸

主要是治疗慢性病,更多用于颈肩腰痛。实际上,它对急性疼痛性疾病的治疗更为突出,往往起到立竿见影的作用”,对于妇科的痛经、压力性尿失禁、便秘这些病,有也明显的调整作用。

倪光夏说,当然,临床上也有一些不适宜针灸的疾病,譬如恶性肿瘤、明显的感染性疾病、溃疡性疾病、危急重症、昏迷、脑出血、急性出血,以及需要综合措施抢救生命的心肌梗死等疾病。

没有十年经验做不好针灸医生

针灸是侵入式的治疗,有感染等危险性存在,这项治疗属于医疗行为,不允许普通人进行操作,但是,一些社会保健养生机构为了利益而喜打擦边球,让普通人培训一段时间后上岗,这可能要定性为非法行医。倪光夏认为,行针灸者必须首先具有医师资格,针灸医生必须是中医药大学正规学习后,获得中医师资格

了才能行针灸,“中医药大学毕业了,入门学习三个月,可能掌握了扎针的基本技术,掌握了几个穴位。但是,如果想成为一个经验丰富的针灸医生,没有10年以上的工夫肯定不行”。一个合格的针灸医生替病人治疗的效果如何,与这个医生选取的穴位,穴位的组合,以及针刺手法都有关系。

与此同时,针灸医生还应该知识面广,内外妇儿知识都要有所涉略,因为行针治疗时各科病症都能涉及到,针灸医生首先要会诊断出是什么病,在诊断的基础上再用针灸治疗。专家指出,中医认为针灸具有扶正祛邪、疏通经络、调和阴阳的作用,它是对人体各系统进行调整。当你的内在平衡破坏后,针灸帮助重新建立各系统的新平衡。特别需要提醒市民的是,很多针灸部位都有操作规范,尤其是头面部、颈部、枕部、胸背部、腰部、腹部这些地方,不正确的操作容易造成脏器伤害,轻则导致出血,重则可能造成死亡。

资料链接

针灸治疗带状疱疹后遗神经痛

患带状疱疹的早期,除了常规的内服抗病毒药物和外敷中药外,尽快应用针灸疗法可大大地缩短疗程,防止红疹继续扩散并预防出现后遗神经痛(带状疱疹最严重的后遗症之一)。只要针灸治疗介入得足够早,一般情况下,患者3~4天就可痊愈,病程严重的1~2周也可治愈,极少出现后遗神经痛这个现代医学尚难以治愈的顽痛症状。

中医认为,带状疱疹多为正气不足,湿热内蕴,壅阻肌肤,以致使气滞血瘀,经络失疏,循肝胆经外发而成。对付难缠的“蛇串疮”,针灸的“三截法”对带状疱疹“围追堵截”,可“降蛇伏邪”,最大限度地拔除余毒,以防余邪为患。

节前贵细药材市场价格平稳

虫草药用价值高,并非人人适宜

中秋国庆两节临近,记者了解到,节前贵细药材等用于滋补保健的传统产品,价格整体较为稳定,并没有出现“逢节必涨”的情况。作为高档礼品代表的冬虫夏草,今年销售平平,消费者购买多为家庭自用。中医养生专家认为,并非所有人都需要使用虫草保健,如果经济条件不许可的话,也可以用其他中药材代替。

药用价值 温而不燥适合年老体弱者

知名养生专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,冬虫夏草自古以来被认为是九种仙草之一,是名贵滋补佳品,主要用于补肺补肾,慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核病人可以服用。肾阴虚和肾阳虚的人同样可以使用。由于冬虫夏草温而不燥,所以适合的人群较广。现代研究也证实,虫草能增强免疫功能,可以调节神经系统,可以抗衰老,中医归之为药食两用药材,既可以做成药膳、膏方,也可以入汤。特别是对年纪大的人,大病之后的人,慢性病久治不愈者尤其适宜。

不过,谢主任也强调,体质强壮的健康人、火旺的人体质偏热的人不适合吃冬虫夏草。痛风、高

尿酸的病人是不适合长期大量地服用冬虫夏草的,因为冬虫夏草有较高蛋白质,长期服食会加重病情。现代人多吃大鱼大肉,体内多有痰热,加之工作压力大,容易疲劳,便想吃点冬虫夏草来进补,但疲劳未必是体虚的表现,最好先到医院咨询医生。如果盲目进补,可能导致上火,过量服用还会出现心慌气短、烦躁等症状。需要注意的是,风湿性关节炎患者应减量服用,儿童、孕妇及哺乳期女性,正在感冒发烧的人,脑出血患者不宜吃,有实火或邪胜者不宜用。

不用虫草 其他中药材可以替代疗效

据了解,虫草的原草,目前已被列入药品,其药用价值如何?虫草两个重要的有效成分是核苷和单糖,除此之外还有腺苷、多醣

等。据介绍,试验显示,这些元素对部分实施放、化疗后极度虚弱的患者产生了提升免疫力的效果,在一定程度上肯定了虫草的部分保健价值,但绝不意味着包治百病。

由于冬虫夏草的野生资源越来越少,再加上人为炒作,近年来虫草价格不断翻番,一些专家认为,虫草的药用价值不可否认,但是,虫草的市场价值已经超过了其药用价值。谢英彪教授说,如果经济条件不许可用冬虫夏草的话,也可以使用蛹虫草来代替冬虫夏草,这是国家卫生部规定是新资源食品,价格便宜,药效不差。除此之外,当病人不能受冬虫夏草的价格时,一些中药材也可以合用来代替冬虫夏草,譬如,黄精、百合、沙参合用,可以代替虫草的补肺功效。熟地黄、山萸肉、怀山药合用可以代替冬虫夏草补肾功效。

小贴士

教你分辨冬虫夏草

分辨冬虫夏草,可以从“形”、“色”、“味”三方面可简易辨别真假冬虫夏草。

草形:冬虫夏草体型如蚕,一般只有一条“草头”。草头基部较粗,末端渐细,长度在0.1~4厘米之间。“虫体”有足8对,尾如蚕尾,长度一般在1.6~4厘米,虫草表面粗糙,环纹明显,干燥虫草质脆,易折断。虫草折断后,断面有一中空或淡灰色的小马蹄形印迹。虫草整枝形状多为细长或略弯曲形。

草色:冬虫夏草外表土黄至棕黄色,头部黄红色,多数“草头”颜色发黑、细长、断面平坦。虫草以虫体色黄净、光亮、丰满肥大、断面黄白色、不空心、子座短小、无霉变无杂质者为佳。

草味:冬虫夏草在密封后打开,闻起来有比较浓的腥味。有药用价值的只分布在我国青藏高原及其边缘地区的高寒草甸中。

医者观点

牙龈萎缩不可逆 重点在预防

牙齿掉了可以补,但要是牙龈萎缩了,就没有办法逆转。牙龈是支持与保持牙齿的软组织。如果牙龈萎缩,会带来一系列的口腔问题,比如根尖炎、牙周炎,甚至是牙齿松动与脱落。南京市口腔医院牙周病科主任吴文蕾提醒,正是因为牙龈萎缩不可逆,所以重点还是在预防。

一般来说,牙周炎是引起牙龈萎缩的主要原因。多数成年人都患有牙周病,牙周病一般进展缓慢,始发时多为牙龈炎,除偶有刷牙出血外并无多少明显不适,所以不引人注意。而牙龈炎发展到一定程度即为牙周炎,此时可出现严重口腔异味,牙周反复脓肿,牙齿松动,牙缝越来越大,严重者牙齿脱落。患者若在此阶段就诊,医生可以控制炎症恶化,但已破坏的牙周组织(包括牙龈萎缩)是不可逆的,很难完全恢复。

此外,不正确的刷牙方式同样也会破坏牙周组织,比如使用过硬的牙刷、牙膏中磨擦剂颗粒过粗及拉锯式刷牙。不良修复体做得不好的假牙不易清洁,会导致牙周卫生不良,也会使牙龈萎缩。还有各种原因所致的过度咬合力,也会使牙异常移动,而使牙龈退缩。还有一些全身性疾病会引起牙龈萎缩,比如糖尿病人容易发生口腔炎症,但这些都治愈原发疾病之后,牙龈萎缩也会随之好转。

预防牙龈萎缩,首先要做好口腔保健。每6到12个月洁牙一次,是预防牙龈炎症的有效措施。已有牙周病症状的患者,应及时接受系统的牙周治疗。对于已经萎缩的牙龈,也可以手术治疗。其次,要学会正确的刷牙方法。推荐使用刷毛较柔软、细,顶端圆钝,刷头大小适当,一般覆盖2~3个牙面的牙刷。牙膏其中含的磨擦剂应粗细合适。同时要学会正确的刷牙姿势,将牙刷毛放在牙齿与牙龈交界处,刷毛与牙齿表面呈45度角,顺着牙缝竖刷。刷牙时避免用力过大,以免过度磨损和刺激牙齿和牙周。每天早晚刷牙,睡前刷牙更重要。饭后温水漱口和使用牙线以清理牙刷难以到达的位置。

通讯员 周炳荣 史张丹

活动预告

胃肠道肿瘤防治讲座 周三下午举行

胃肠道癌症是世界上最常见的恶性肿瘤。据统计,在中国胃癌的发病率占第二位,死亡率居第一位;大肠癌发病率占第三位,死亡率居第四位;老百姓往往谈“癌”色变。随着社会工业化进程的加快、生活节奏的加快,胃肠道肿瘤发病群体有由中老年人向年轻化发展的趋势。

本周三下午2:30—3:30,南医大二附院消化科缪林主任为市民朋友们讲解胃肠道肿瘤的早期发现与处理,欢迎前往听讲。

地址:南医大二附院本部四楼学术报告厅。