



民间疗法五花八门,尿疗是科学还是扯淡?专家认为——

# 面对离奇疗法 你需要淡定

近日,云南文山一女孩患β地中海贫血,因无钱治疗,其父亲自学《本草纲目》,从山上采挖来草药,通过烧“药”火熏的方式给6岁的女儿做治疗引起热议。其实在民间有不少疗法自称“偏方治大病”,南京中医药大学国家级重点课题中医养生学学科带头人谢英彪教授认为,部分民间疗法有一定辅助治疗作用,但不可对民间疗法寄予太高期望,要防止在没有任何科学依据的情况下让患者错过了治疗最佳时期。

现代快报记者 金宁



## 最冷的时候 不妨试试三九灸

三九灸是天灸疗法中的一种。天灸则是中医传统灸法中非火热灸的一种,又称为自灸、冷灸,也称“药物发泡”或“敷贴发泡”。该法选用某些对皮肤有刺激作用的药物敷贴于人体的穴位,利用药物的刺激作用,引起穴位局部皮肤的充血,通过经络的调节,起到治疗疾病的作用。

天灸疗法源远流长,最早文字记载在南北朝(公元420~589年间),早在北宋年间,民间就广泛应用,涉及内、外、妇、儿各领域。明朝李时珍《本草纲目》、清初张璐《张氏医通》均较为系统地介绍了用天灸疗法治疗疟疾、哮喘等病。

随着冬至的临近,天气越来越寒冷,“冬至进补”成为不少市民关心的热门话题。南京中医药大学附属门诊部国医堂的李守栋副教授介绍说,“三九灸”是在全年最冷的时候进行,冬至开穴,每隔九天贴敷一次,全程贴敷4次。它用对皮肤有温和作用的药物敷贴于穴位或患处,达到调补、祛病又保健的作用。

三九灸对慢性支气管炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性咽炎、慢性咳嗽、体虚、反复感冒等呼吸系统疾病;慢性腹泻、胃痛、厌食、消化不良等消化系统疾病;小儿咳嗽、消化不良、遗尿等儿科疾病;风湿与类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛等运动系统疾病以及虚寒头痛、畏寒怕冷等慢性疾病具有一定的防治作用。据了解,南中医大国医堂今冬“三九灸”已开始预约了,而且预约即可获赠骨密度检测。

李瑶

## 自行吃蟾蜍治癌症不靠谱

“民间疗法分为几大类,譬如针灸、推拿、外用、内服、食疗药膳、体育疗法,另外还有生活娱乐疗法。”谢英彪教授介绍,民间疗法品种繁多,常见的有100多种。云南文山这位父亲采用的是熏蒸疗法,在民间疗法中,熏蒸疗法也是流行的,不过有适应症,像地中海贫血这样的重大疾病是没有作用的。

谢教授告诉记者,中医认为药物熏蒸可以治疗肩周炎、落枕、腰肌劳损、风湿性关节炎,以及骨折后期愈合。譬如在辅助治疗肛门类疾病时,一些中医院也会采用中药熏蒸疗法。不过,特别要提出的是,像尿疗治疗甲亢等病症、鸡血疗法治病,这些所谓的“民间疗法”是不靠谱的。“还有的人认为吃蟾蜍治疗痛

症,也是民间疗法中的一种,这个也不科学。”谢英彪教授说,有的肿瘤病人如果身体有热毒,蟾蜍可起到一定的以毒攻毒的功效。但是,蟾蜍作为中药入药时,是将它的皮经过炮制处理再入药,而且它只是中药配伍中的一员,不是让病人单吃这一种,普通人吃蟾蜍治病没办法按要求处理好。因此蟾蜍疗法要慎用,弄不好会对肝肾造成损伤。

民间疗法是劳动人民长期和大自然相处中发现、创造积累的方法,谢英彪教授认为,大多数民间疗法有一定的辅助治疗功效,特别是针对一些小伤小病有效果。但不能夸大它的疗效,不能对其期望过高,也不能认为它适应范围很广,更不能认为包治百病。

## 常见民间疗法有辅助疗效

谢英彪教授介绍,民间疗法中常用的并且有确切疗效的主要有几种,首先是拔罐疗法,它对关节疼痛、风湿、腹痛、胃痛、消化不良、哮喘、软组织损伤、肩周炎都有效果,可以起到通经活络,消肿止痛,行气活血,祛风散寒的作用。其次是捏脊疗法对小儿疳积有作用,对小儿厌食症有辅助治疗功效。指压疗法,对轻度面瘫、头痛均有作用。民间疗法中还流行拍打疗法,但是拍打讲究一定的手法,可以改善末梢循环,改善肌肉疲劳,排除痰液,对肌肉劳损,风湿骨痛,尤其是腰肌劳损有作用。外用民间疗法中,常用的是热敷法和冷敷法,民间喜欢用粗盐放在铁锅里炒热,然后用布包起来外敷,这对一些寒性的腹

痛腰痛、痛经都有一定的效果。重度的疼痛应该去医院鉴别。

食疗中的饮茶疗法、药酒疗法、食醋疗法,都是老百姓常用的民间疗法,也是普通人能够接受的方法。谢英彪教授对记者说,体育疗法里目前得到肯定的方法是玩健身球,能够健脑,对中风后遗症、脑疲劳有作用。提肛运动对改善肛门血液循环,防治脱肛,对痔疮也有用。生活娱乐类的搓面梳头疗法、泡脚疗法、旅游疗法、温泉疗法,以及香气疗法在国际上也是认可的。“白菊花的香味对调节血压有效果,丁香花的香味有镇痛作用,薰衣草的香味能够治疗神经性心动过速。”这些都是有据可查的疗法。



# 扎马步、打木人桩、打通任督二脉——看武林高手都是如何强身健体的



风雨无阻在户外扎马步、不分日夜在木人桩旁练习,运气好点的,说不定还能偶遇世外高人,被打通任督二脉,然后获得绝世武功……这些都是武侠故事里经常出现的桥段。虽然这些桥段常被艺术化地夸大渲染,但这些基本功却是实实在在地有用,像你或这样的平凡人也能借鉴一二。

现代快报记者 李鑫芳

### 指导专家:

南京市中医院针灸科主任中医师陈朝明教授  
南京明基医院中医科针灸推拿师赵成宝

## 任督二脉不神奇,要打通不妨扎马步

在武侠世界里,任督二脉相当有神秘感,任何功夫菜鸟,只要被打通了这两条经脉,就能瞬间成为武林高手。而从中医角度讲,任督二脉是气之根本,正常健康的人体,这两脉本来就是贯通的。打通任督二脉只是让气更加通畅,身体更健康而已,并不是什么武功绝学。任督二脉只是人体众多经脉中的两条——任脉在人体的前面,主导人体手足六阴经,调节全身阴经之气血,与女子月经来潮及妊娠、生殖功能有关,任有担任、妊娠之意,因此任脉有“阴脉之海”的别称。督脉在人体的后面,主导手足六阳经,主要负责调节阳经气血,反映脑、髓和肾的功能。“督”有总督、总揽之意,所以督脉又有“阳脉之海”之称。

中医有“任督二脉若通,则八脉通;八脉通,则百脉通”的说法。那不通的人要如何打通这两脉?你可以试试扎马步——扎马步时要气沉丹田,而丹田正是任督二脉的起源。

## 扎马步,锻炼全身一半以上的肌肉

扎马步是练武之人的必修

课,“功夫皇帝”李连杰之前接受媒体采访时就说,只要有可能,他每天都要抽出一段时间扎马步,他认为这是一种很好的健身方式。从运动医学的角度讲,这样一个小动作就能把全身一半以上的肌肉锻炼了——下肢肌群占人体总肌群的50%,通过扎马步可以改变肌肉空间和肌肉组群,从而对下肢肌肉进行很好的锻炼。

扎马步简单易学,但也有不少讲究。初学者一定要循序渐进,两腿平行开立,然后下蹲,膝盖弯曲到自己可以承受的位置即可,别勉强。蹲下来时屁股翘起,膝关节不要超出脚尖,免得把全身重量压到双膝上。如果你年纪较大,或者膝关节已经有了磨损,那扎马步一定不要时间太久,动作幅度过大,以免加重关节的负担。

## 打木人桩,疏通经络通畅气血

看过电影《叶问》的人都会对一个道具印象深刻——木人桩。这个出镜率很高的道具可不是一般的摆设,普通人用它练不了绝世武功,却能练成健康高手。

手掌与手臂是六条经脉循行的地方——手臂内侧缘从前到后分别走的是肺经、心包经和心经,手臂外侧缘从前到后分别走的是

大肠经、三焦经和小肠经。敲打木人桩能以碰撞、拍打的方式疏通经络,达到通畅气血、保健养生的作用。



扎马步



打木人桩

## 薏苡仁,孕妇慎用

薏苡仁被人类使用的历史已超过数千年,早在《神农本草经》中就有记载,由于其营养保健功能和药用价值较高而被用作药食两用资源。解放军第八一医院中医科郭慧君介绍,临床中,薏苡仁常被用于治疗小便不利、水肿、脾虚泄泻、风湿痹痛、肺病、肠病等疾病。薏苡仁无毒,在常规剂量内水煎服没有不适应反应,长期服用或大剂量(30克以下)水煎服或者煮粥食用,一般也没有明显不良反应。但是在动物实验中薏苡仁油对子宫平滑肌有兴奋作用,可促进子宫收缩,《中药大辞典》中薏苡仁是孕妇慎服的药物。

薏苡仁的临床常用剂量是10~30克,根据病情需要,大剂量可用到30~60克,一般在复方中用水煎服,或研末入丸、散吞服。作为食疗,可以将薏苡仁与米一起煮成粥,或加入砂糖调成甜品,或磨成粉末掺入面粉制成各种面食糕点。癌症病人,薏苡仁煮粥时也可放入红枣、人参、黄芪等中药,长期食用,既扶正,又抗癌。夏令暑湿季节,还可用薏苡仁、赤豆、芡实煲糖水,或常饮薏苡仁百合绿豆汤,有消暑、健脾利湿作用。

此外,薏苡仁还是治疗皮肤病的良药,如扁平疣、传染性软疣、痤疮。不过,薏苡仁药性微寒,阳虚体质的人如无病情需要,最好不要服用。

通讯员 崔婷