

在身上刮来刮去,为什么能治病?

省中专家揭秘刮痧:改善微循环,可以调动体内免疫系统



在江苏省中医院,有这么一个门诊,病人都是在外“折腾”了一圈才来的。医生给病人开的“处方”也很特别,刮痧+拔火罐就能治疗一半的毛病。江苏省中医院是全国第一家设立刮痧门诊的医院,2010年门诊成立至今已经有八个年头,一年接收三万多名患者,很受欢迎。

刮痧能“刮”掉哪些病?刮的“痧”究竟是什么?近日,现代快报记者来到刮痧门诊一探究竟,中医刮痧师安红丽为我们揭秘这个在中国有着几千年传统的中医治疗方法。

见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹



中医刮痧师安红丽 现代快报+/ZAKER南京见习记者 梅书华 摄

个性化治疗,刮痧易学不易精

刮痧门诊设在江苏省中医院门诊大楼的8楼,穿过走廊,四个诊室里排满了患者。诊室内,安红丽拿着刮痧板忙个不停,这边刚刮完,那边又要起罐,一个上午几乎没有停下来,水都顾不上喝。虽然患者很多,但是这位大咖给患者的时间,一点也没打折,她耐心地给每一位患者把脉,先望闻问切,再细辨辨证,最后开具一副“刮痧方子”。安红丽解释,其实是针对不同的患者制定的个性化治疗方案,用不同的手法、经络、穴位组成的独特刮痧方,有时也需要配合拔罐、艾灸等方式。

安红丽从小受到家人的影

响,对中医的兴趣非常浓厚,而成为一名医者也是她多年来的梦想。2010年,江苏省中医院开设了中医刮痧门诊,多年来,安红丽积累了深厚中医临床经验,用刮痧和拔火罐这种传统的中医医疗法圈了一大波忠粉。

刮痧的门槛低,学起来很容易,但是很难做到真正精通、快速有效地为患者排除病痛。”安红丽一边介绍,一边拿着刮痧板在患者身上来回刮拭,她表示,这个“刮”的动作看起来非常简单,却包含了深厚的中医理论,在准确辨证的同时,手上的力度、速度、角度的都需要全面掌握。

很多“折腾”一圈的患者扎堆来

现代快报记者在采访中发现,很多患者都是在外“折腾”了一圈,最终来到安红丽这里才“了结”各种毛病。“去年,我左边的胸连着背莫名其妙地疼了起来,做了各种检查找不出原因,药也吃了一堆,折腾大半年,依旧疼得晚上睡不着。今年5月份来这里试试刮痧,没想到只治疗了两次,疼痛感就消失了。”陶女士说起之前的经历依旧觉得不可思议。

就在这时,门诊处来了一位患者,热情地和安红丽打起了招呼,安红丽指着她说,你能想到她之前体重一百三十斤,脸上还长满痘痘的样子吗?原来,这名女子几年前因为生病吃激素,胖

得说话都要喘,脸上长满了痘痘,体质也特别差,出去散步都能感冒,挂水一个星期也不好。“这是我的老病号了,一直在这里刮痧拔罐,进行调理,现在已经瘦到了一百斤,满脸痘也消干净了,身体状态比以前好很多。”

患者总是用“神奇”这个词来形容她的治疗。安红丽笑着说,其实不是刮痧神奇,也不是自己神奇,而是找到了真正的病因,技术在这,通过准确辨证,制定相应治疗方案,才能“一招制敌”。她表示,刮痧治疗的病种非常广泛,自己也常将门诊中遇到的疾病做成课题进行研究,比如失眠、咳嗽、过敏性鼻炎、颈椎病、头疼等。

释疑

在头颈部、腰背部刮来刮去,为什么能治病?

一块刮痧板,在头颈部、腰背部刮来刮去就能治病了?这里面蕴藏着什么原理?安红丽拿着一块比手掌略小的透明黄板介绍,这是一块用牛角做成的刮痧板,用它蘸取介质就可以在患者身上进行刮痧,通过刺激体表皮肤及经络,改善人体气流通状态,从而达到扶正祛邪、调节阴阳、祛风散寒、活血化淤、清热消肿、软坚散结等功效。

安红丽介绍,痧就是在皮肤下面,我们看得见的一种红色或者紫红色的斑点和斑片,实际上是渗出于血管之外含有代谢产物的血液。体内的风湿之气和血液里的一些代谢产物,引起了血液循环障碍就会出痧。

刮出来的痧和淤血不是一回事:淤血多是由外伤引起的,出血量比较多,有淤血的部位都疼痛,活动不便。刮痧以后出现的红色或者紫红色的斑点,出血量很少,是从毛细血管中渗透出来的,刮完以后就不痛了,而且由于痧的排出促进了血液循环,增加了新陈代谢的速度,具有治疗的作用。安红丽说,根据经经理论辨证论治,刮痧对内外妇儿各科,尤其对于外感类疾病、骨关节疼痛性病变以及神经肌肉血管病变和病后康复等有比较好的疗效。

养生季来了,江苏省中医院膏方门诊开诊

膏方季持续8个月,史上最长



膏方熬制 医院供图

体检结果正常,却感觉整天没精神,哪里都不舒服,这其实是“亚健康”的表现,这样的人群可以试试秋冬季膏方调理。上周开始,江苏省中医院膏方专科门诊开诊,今年的膏方季将从10月一直延续到次年6月。

通讯员 冯瑶
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

一年熬制膏方超过一万五千料

膏方怎么熬?江苏省中医院药学部主管药师倪昌荣介绍,每料膏方常有四五十种中药甚至更多,将其熬成2万毫升的药液,再浓缩出4000毫升左右的精华,至少需要15个小时。在药材上,临床较多使用的是野山参、鹿茸、天然冬虫夏草、阿胶等,在常规的汤药剂型中,由于煎煮时间短,药物有效成分无法完全溶出。而在膏

方中,由于反复多次煎煮浓缩或直接研粉入膏,贵重药材的利用度大为提高,膏方有效成分充分提取,从而达到最佳效果。据了解,去年膏方季,江苏省中医院一共熬制了15795人次膏方,脾胃科、呼吸科、肿瘤科、消化科等是开膏方的热门科室。

不过专家也提醒,膏方必须根据个人体质特点“量体裁衣”,才能起到补益效用,最忌“千人一方”。现成膏方并不适合所有人,最好对症调补。

吃膏方不再仅限于老年人

江苏省中医院门诊部主任吕东岭介绍,膏方不仅是滋补佳品,也是调理体质和治疗慢性疾患的上佳剂型。今年,江苏省中医院推出了膏方专科门诊,男性体质调理膏方门诊、失眠综合征调理膏方门诊、更早膏方门诊、亚健康体质调理膏方门诊、孕前调理膏方门诊,都能有针对性地针对不同诉求的亚健康人群开膏方。

“2016年以前,吃膏方的人群以老年人居多,2016年以后,吃膏方的年轻人、小孩子逐渐增多。”倪昌荣介绍,不少小孩子脾胃弱,

吃饭不香,有的是过敏体质,有的孩子生长缓慢或生长太快,其实都可以通过膏方来调养。小朋友服用膏方,也有一些注意事项,膏方需要饭后饮用,以免伤了脾胃,同时忌辛辣刺激生冷食物。另外要注意的是剂量问题,很多膏方说明上写的都是取一汤匙用水冲开,但其实应该更精准,比如三公斤的膏方服用两个月,医生会帮你计算到每顿的服用量是多少,江苏省中医院也会配好定量的不锈钢汤勺,帮助大家更准确地服用膏方。

网上预约,一站式搞定膏方

吕东岭介绍,为了方便患者开膏方,医院今年继续开通网上预约服务功能,可以通过手机APP、微信公众号、官网等方式进行预约。过去患者来院开膏方最少要跑三次医院:第一次来院预约,第二次来院开膏方,第三次来院取膏方。今后凡需开膏方的患者,可以事先通过预约,约好时间,来医院找专家开膏方,缴费后,再到膏方窗口登记邮递地址,3—5天后,膏方通过快递到家。节省了到医院的时间,提供了极大的便利。

膏方适应人群

亚健康调理:年老体弱、素体亏虚、大病初愈、慢性疾病、久病之后、全身乏力、长期劳累或压力过大、失眠、记忆力减退等。

中医妇科调理:月经不調、不孕、产后体虚、更年期综合征、内分泌紊乱、性欲冷淡、容颜早衰等。

儿科膏方调理:小儿易患感冒、咳嗽、哮喘、厌食、慢性腹泻、身体虚弱、发育缓慢。

呼吸系统疾病:哮喘、慢性咳嗽、老慢支、肺心病、咽炎、鼻炎及过敏性疾病。

肿瘤康复:肿瘤术后、放化疗后、体质虚弱、全身乏力等。

消化系统疾病:慢性胃炎、慢性腹泻、饮食无味、消瘦等。

肾系疾病:慢性肾炎、尿路感染、男性不育、性功能障碍患者表现为:精神倦怠、口干舌燥、潮热盗汗、腰膝酸软、畏寒肢冷、性欲减退、尿频遗精。

心脑血管病:心悸气短、胸闷不舒、肢体麻木、乏力、头晕头昏、失眠健忘等。

风湿类疾病:肢体关节酸痛、怕风、关节疼痛、僵硬。

内分泌疾病:糖尿病、甲状腺病。