

治疗脊柱侧弯的中医方法

▲ 广西桂林市中医医院 李栋梁

中医保守治疗手段如中药、按摩、针灸等，其实特别适用于儿童脊柱侧弯还不是特别严重的情况。以下我们就脊柱侧弯的一些中医保守治疗方法进行简单的科普，希望能帮到有需要的朋友。

什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯是一种常见的骨科疾病，多发生于三维空间上的结构畸形，症状是两个肩不一样高，呈一高一低的状态，走路时的形态也发生异常，女性患者还有可能出现乳房发育不对称的症状，还有一部分患者会出现后背凸起的症状，若是医治不及时，可能会影响到正常发育，应对心肺功能、心理健康等产生干扰，最终累及脊髓、危及生命。

中医保守治疗方法

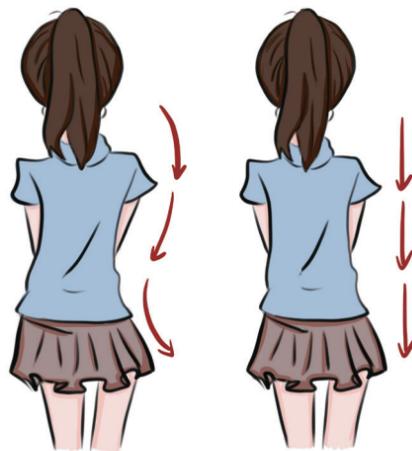
脊柱侧弯，对于患者来说每天需要承受较大的痛苦，有些患者可能会有病急乱投医的现象，反而会加重病情，其实中医保守治疗在这方面比较有效，以下详细介绍：

中药治疗 中药治疗讲究的是辨证施治，根据患者的实际情况开具药方，比如以下三种中药方剂：生甘草、川乌、桂枝、银藤、丹皮、白鲜皮、土茯苓、连翘、金银花、虎杖、半枝莲、白花蛇舌草，加水煎服，每日服用一剂，能起到除湿、清热解毒的作用；炙甘草、生续断、金狗脊、女好、炙龟甲、地骨

皮、生熟地、草河车、金银花、白花蛇舌草，加水煎服，每日服用一剂，能起到荣筋强骨、清热养阴的作用；炙甘草、白芥子、丹参、土茯苓、紫花地丁、白花蛇舌草、大熟地、菟丝子、炒杜仲、沙苑子、仙灵脾、肉苁蓉、生鹿角、补骨脂、巴戟肉，加水煎服，每日服用一剂，能起到温阳解毒、通痹的作用。

推拿按摩治疗 推拿按摩治疗主要其中修复受损组织、改善循环、缓解疼痛的作用，可通过一些中医类放松手法让肌肉神经得以松弛，健侧同样需要进行相应手法，如弹拨法、按揉法、滚法等，按摩穴位选择背部腧穴，比如天宗穴、命门穴、腰阳关穴、八髻穴、肾俞穴、肺俞穴、肝俞穴、心俞穴等，按揉穴位要求完全放松，后续再采用一些修复类手法，比如按压整复法、提肩整复法、斜扳法等。做完修复手法后，可以用毛巾沾上温水，擦拭背部肌肉进行放松，充分充血提升治疗效果，后续进行下肢穴位调理，选择三阴交穴、阳陵泉穴、委中穴、承山穴等，刺激这部分穴位，能疏通经络，上两侧神经、经络能更好地放松、平衡。但需注意的是，一般情况下，不能长时间单纯依靠按摩推拿来治疗，可能会造成无力肌肉更加无力，加重侧弯程度，可辅与其他治疗手段，比如功能康复训练、手术矫形治疗等。

正骨治疗 当患者脊柱侧弯在20°以下时，可以进行正骨矫形治疗，通过相应正骨



手法调整脊椎关节突关节、神经根与周围组织结构的位置关系，改善脊柱侧弯情况，让脊柱保持动态平衡，在不干扰青少年正常生长发育时，可结合其实际情况改变整脊力度，因人施治，常用的正骨手法是牵引治疗，通过悬吊牵引，患者在空气中保持双下肢的发力，向左右侧、前后做旋转运动，可以使脊柱侧弯的临床症状矫正，还可以选择站立位，由凹侧向凸侧做旋转练习来加以矫正。且需注意的是，正骨治疗越早越好，且若是侧弯角度大于40°，正骨是没办法治疗的。

其他 除了上述中医保守治疗方法外，还可尝试其他方法。如热药磁疗，用于加强药物吸收，促进气血循环，让营养成分更好地进入到体内，并促进骨细胞新陈代谢；脊

柱矫正器，剥离粘连、活动关节，矫正弯曲脊柱、变形肋骨，改善脊柱旋转效果，对病变部位施加药物形成磁场，矫正脊柱；中医调理，即根据患者体质、病况，给出日常调理方案。

脊柱侧弯的预防

只要我们能养成健康的生活习惯，完全是能够避免出现脊柱侧弯的。

平时可以经常进行功能锻炼来预防，比如：坐位侧屈导引功法、伸展侧肌、跪姿伸展、椅子拉伸等。以坐位侧屈导引功法来说，主要方法是：患者坐位，双手叉腰，固定腰骶部，然后患者上半身缓缓往脊柱侧弯“凸”侧方向侧屈，每天坚持锻炼3~5 min，就能起到较好效果；注意养成良好的站姿、坐姿，尽量避免弯腰驼背，在站立时尽量不要一直保持着三七步，坐下时不要翘起二郎腿，避免长期单侧臂膀背负书包或者重物，可以每隔半个小时换边；孩子学习的桌椅调整到适宜高度，孩子写作业时，不要趴在书桌上，注意姿势正确，定时调整体位，留出休息时间。

经过以上论述，想必大家对脊柱侧弯的中医保守治疗方法已经有了一些了解，希望大家能提高重视，在遇到相关情况时，给予中医足够的信任，配合治疗过程，相信能取得不错的效果，帮助孩子快速恢复健康。

焦虑症的中医诊疗方法

▲ 广西壮族自治区退役军人医院 韦群武

焦虑症是一种常见神经症，是指在日常生活中，出现强烈、过度和持续的担忧和恐惧，可在几分钟之内达到顶峰。其发病机制尚不明确，存在身心两方面的原因，是生物-心理-社会因素等综合作用的结果，近年来发病率逐渐升高，通常女性的发病率高于男性。过度担心的心理体验和感受是焦虑障碍患者的核心症状，此外还出现了紧张不安、心率加快、呼吸急促以及胃肠道问题等其他症状。

目前，常见的治疗方式是西药治疗和心理干预。西药治疗主要使用苯二氮草类药物（如劳拉西泮、阿普唑仑、地西泮等）以及抗抑郁药物（如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂）等，这些药物可以在一定程度上缓解患者的焦虑症，但需要长期服药，且副作用明显，严重影响患者及其家属的生活质量。那中药是否能治好焦虑症呢？

中医病因病机

焦虑症属于中医的情志病范畴，包含了“郁证”“惊恐”“脏躁”“惊悸”“怔忡”“心悸”“不寐”“百合病”“奔豚气”等。中国古代对这类疾病有许多描述，比如《黄帝内经》云：“人有五脏化之气，以生喜怒悲忧恐。”《金匱要略》：“奔豚病，从少腹起，上冲咽喉，发作欲死，复还止，皆从惊恐得之……百合病者，百脉一宗，悉致其病也。”焦虑症与五脏六腑的关系密切，主要是肝，

其次是心、肾、胆、脾等脏腑。焦虑症的主要病机是肝失疏泄、脾失健运、心失所养、脏腑阴阳失调、气血失调，肝郁气滞是病机关键。

中医临床治疗

众多中医学者在长期的临床研究中探索出众多中医特色疗法，比如中药辨证分型治疗、针灸治疗、推拿治疗等，下面就这几种方法进行详细介绍。

中药辨证分型治疗 针对不同症状的焦虑采用不同药物进行治疗。

(1) 痰热上扰型。证见患者心烦失眠，易惊吓，烦躁不安，胸闷气粗，喉间痰鸣，口渴，舌红，苔黄腻，脉滑数。可以选用温胆汤加减。

(2) 心肝火旺型。证见失眠多梦，烦躁不安，急躁易怒，面红目赤，小便短黄，舌红苔黄，脉弦数。可以选用丹栀逍遥散加减。

(3) 心脾两虚型。证见惴惴不安，神疲乏力，面色无华，多梦健忘，心悸，舌淡苔白，脉弱。可以选用归脾汤加减。

(4) 心肝血虚型。证见心悸心慌，多梦健忘，头晕目眩，面色无华，舌质淡白，脉细。女子月经量少色淡，甚则经闭。可以选用酸枣仁汤加减。

(5) 心肾不交型。证见惊悸健忘，心烦多梦，五心烦热，潮热盗汗，腰酸膝软，舌红苔少，脉细数。可選用黄连阿胶汤加减。

(6) 肝气郁结证。证见情绪低落，善太息，胸胁不适，少腹胀满疼痛，躁动不安，咽中异物感，舌淡红，苔薄白，脉弦。可以选用柴胡疏肝散加减。

针灸治疗 针灸治疗是中医治疗的重要组成部分，包括针刺和艾灸两种具体方式，通过对经络以及五脏六腑的调节，不仅缓解患者身体上的症状，还可以调节情绪，此外针灸还具有简单灵活、不良反应少等优势。焦虑症主要病变部位在脑部，统归于心而分属于五脏。针灸穴位根据不同焦虑症状进行变化，比如有些医生治疗焦虑症时对百会、四神聪、双侧头维穴、双侧内关穴、双侧神门穴、双侧三阴交穴、双侧手三里穴、双侧阳陵泉穴进行针刺治疗，治疗后患者焦虑情绪明显改善；有些医生在治疗肝郁气滞型患者时，会对百会、水沟、膻中、神聪（左右）、太阳、风池、内关、神门、肝俞、头维、印堂及四关穴进行针刺治疗。

推拿治疗 推拿治疗也是中医治疗焦虑症的有效方法之一，绿色无副作用，治疗费用也不高，可以调节焦虑症患者的气血，镇静精神，改善患者的不良症状和情绪，因此在临床很受欢迎。尤其是通过揉、按、擦、推等手法对腹部进行推拿可以加快胃肠蠕动，调节肠道菌群，起到从肠治脑的效果。部分医生在治疗由痰湿阻滞、胃气不和导致的焦虑症时采用调气血、补心脾、

养肝肾、滋阴降火、和胃安神的治则原则，在背部、腹部、面部以轻柔的手法进行推、揉、按、滚、点，重点背部各俞穴，以及揉腹腹部并可点按中脘、关元、气海等穴，治疗时重点关注消食导滞，清降痰火；和胃安神手法比较重，可重点弹拨背部两侧之膀胱经以及夹脊穴，也可提拿肩井等穴位，治疗后有效率达到90%。

其他治疗 中医在治疗焦虑症方面取得了很大的进展，将中医与其他治疗方式相结合效果更佳，尤其是重度焦虑症，采用中西医结合治疗焦虑症取得了中医或者西医单独使用无法达到的效果。中西医结合治疗中，将中医辨证和西医辨病有机结合，充分发挥中医、西医的优势，不仅增加镇静催眠效果，减轻药物副作用，还可以打破焦虑症久治不愈的怪象，最终提高治疗效果。将中医治疗与有氧运动相结合也可以提高治疗效果，通过有氧运动患者可以放松身体，将精力专注到运动上，辅助中医治疗实现身心同治，促进患者尽快恢复健康。

通过上述科普，相信大家对于中医治疗焦虑症相关知识有了一定了解，中医在治疗焦虑症上有着重要的研究价值，可以有效改善症状，但是出现重度焦虑症时需要结合西医疗疗、心理治疗等方法一起缓解。大家出现焦虑症的症状后，不要过度担心及时到医院就诊，在专业医师的指导下进行治疗，另外平时生活中一定要保持积极乐观的心态。