

推拿和按摩是一回事吗？

▲ 广西玉林市中医医院 王嘉嘉

相信大家对于推拿和按摩都不陌生，工作压力、生活压力变大，很多人都会在闲暇之余选择按摩的方式进行放松，这种效果是立竿见影的。那么大街上随处可见的按摩和推拿到底是同一回事儿吗？

推拿这个词是在明代开始推出的，但是由于地域不同，所以称谓也出现不同，南方人称为推拿，北方人称为按摩。

按摩和推拿是同一种意思，均是采用手法治疗，作用于人体肢体躯干，从而达到保健、治病的一种医疗技术。推拿按摩可以使患者肌肉、精神放松，调理筋骨、整复错位，纠正紊乱的解剖关系，使瘀血消散、肿胀消除，从而达到促进肢体运动、促进气血流通的作用。按摩推拿适应证较为广泛，颈肩腰腿痛、内科疾病、妇科疾病均可运用，但有骨折、脱位、脊髓损伤者、严重心肺疾病者、孕妇、软组织损伤、肿胀严重者不宜行推拿治疗。按摩与推拿常相互代指，二者没有区别。

推拿的种类

医疗推拿 医疗推拿是以治病为主，需要具备执业医师资格的医生进行操作，在医疗机

构对患者的病症进行推拿，结合一些影像学资料，对一些脊柱及四肢小关节紊乱进行调整、复位，又称“正骨”推拿。

保健推拿 保健推拿较为普遍，例如大家在生活中常见的足浴店、养生场所等都有保健推拿的项目，主要以保健放松为主，适用于劳损、轻症。

康复推拿 康复推拿是疾病后期帮助患者肢体功能恢复和脏器恢复的推拿，如术后康复、中风后遗症康复以及残疾人康复等，对患者的肢体、语言、器官、心理等恢复有促进作用，从而提高生活质量和自立能力。

运动医学推拿 运动医学推拿主要用于专业运动队里，在运动前后，由队医进行的一些手法治疗，或者一些放松准备工作，或者通过推拿来加速受伤部位的恢复，并降低再次受伤的几率。

优势

安全高效 通过长期的临床实践证明，推拿治疗疾病是一种安全性强、疗效强的治疗方法，这种疗法与传统治疗方法有明显的差别，其不用打针和服药，避免出现药物的毒副作用，

并且无创伤，完全符合现代医疗要求。对于很多突发性疾病，推拿能够做到手到病除；对于部分慢性疾病，例如糖尿病、高血压、入睡困难、慢性鼻炎、胃肠功能紊乱等病症，可以提高机体免疫力，激发细胞生物活性，只要坚持也能看见明显的效果。

作用迅速 推拿疗法能迅速将瘀积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复，因此，作用迅速也是推拿疗法的一大特点。在患者身体各部位的反射区或穴位上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。推拿疗法能够将这些沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，促使身体功能恢复正常。

易于操作 推拿疗法是一种无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和疼痛性疾病的治疗，能显示出其独特的疗效。不但不受时间、地点、环境、条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。

用途

当患者由于中暑、中毒等发生昏迷、休克等情况时，可以用拇指指尖掐患者的人中穴，

从而起到急救的作用。

对感冒患者可以在头部、背部、手臂等部位进行推拿，以缓解感冒引起的不适症状。

整个脊柱的疾病，从颈椎、胸椎、腰椎，由于自身发生的退化，或者一些损伤，都可以产生相对应神经区域的症状，早期可以手法复位治疗，解除神经压迫或减轻组织炎症水肿。还有四肢关节的一些疾病，比如肩周炎、膝关节的骨关节炎等，可以通过推拿手法缓解。

消化不良是指食物堆积在胃肠道，导致胃肠不适的症状。推拿手法可以促进消化系统的活动，增强消化系统的功能，从而缓解消化不良的症状。中医的推拿是可以刺激穴位，对妇科疾病是有治疗效果的，如月经不调、慢性盆腔炎、产后身痛、乳痛、缺乳、乳痛、乳癖等疾病是可以通过推拿治疗的，但是这只能作为辅助的治疗。

总结

推拿和按摩是同根同源，没有明显的差别，但是推拿在手法上比按摩更加专业精准，对治疗师要求更高，并且推拿能够治疗很多疾病，见效快、方便易操作，因此值得广泛推广。

肺炎的炎症指标，你都会解读了吗？

▲ 广西壮族自治区工人医院 刘珍君

肺炎是我们日常生活中常见的疾病，尤其是近年来新冠疫情、流感的肆虐，人们对肺炎的关注程度也越来越高。在进行肺炎诊断时，通常需关注以下几种炎症指标。

白细胞计数 成年人白细胞计数（WBC）正常值为（4～10）×10⁹/L。新生儿白细胞计数正常值为（15～20）×10⁹/L。如果低于正常值，可能会存在病毒感染。如果高于正常值，可能会存在细菌感染情况。

中性粒细胞计数 中性粒细胞计数（NEUT）正常值为（2.0～7.5）×10⁹/L。中性粒细胞计数比例（NEUT%）的正常值为50%～70%。

单核细胞 单核细胞（MONO）正常值为（0.3～0.8）×10⁹/L。如果高于正常值，可能存在肺部感染情况。低于正常值则无意义。

中性粒细胞与淋巴细胞比值 当身体受到细菌感染时，该指标与白细胞计数相比，更能充分反映具体的感染情况。

血沉 血沉（ESR）指标的正常值男女有所差异，其中男人的血沉正常值为＜15 mm/h，女人的血沉正常值为＜20 mm/h。血沉具体指的是红细胞的沉降率，当个体存在“活动性肺结核”“风湿性疾病”时，ESR数值都会升高。还应注意，ESR的特异性比较低，临床诊断有着较大的局限性，所以针对无症状肺炎人群的筛选，该项指标的参考意义不大。在临床上，经常运用ESR指标进行风湿性疾病的辅助诊断。

降钙素原 降钙素原（PCT）的正常值为＜0.05 ng/ml。当个体存在细菌感染时，肺部、肝脏在肿瘤坏死因子（TNF）以及白细胞介素-6（IL-6）等细胞因子共同作用下，大量合成分泌PCT，从而在12～24 h内，PCT达到峰值。如果个体存在肺部病毒感染，PCT一般不会升高，这是因为病毒感染产生的干扰素会对PCT分泌起到一定的抑制作用。相比之下，个体肺部遭受支原体、

衣原体感染后，PCT会有所升高。

C-反应蛋白 C-反应蛋白（CRP）正常值为＜5 mg/L。当CRP在80 mg/L以上时，则提示肺部细菌感染的可能。一般CRP＜20 mg/L，基本可排除外部细菌感染。并且CRP的特异性也并不强，肿瘤、外伤等非炎症感染因素也会导致CRP升高。

血清淀粉样蛋白A 血清淀粉样蛋白A（SAA）同CRP一样，也是一种急性反应蛋白。当个体遭受病毒感染时，SAA会在短时间内快速升高，且数值升高比CRP更明显。

白细胞介素-6 白细胞介素-6（IL-6）正常值为108.85±41.48 ng/L。当个体存在炎症感染后，与PCT、CRP相比，IL-6升高的速度更快，一般在2小时内达到峰值。但关于肺部炎症的诊断，IL-6的特异性也比较低。自身免疫缺陷、外伤、无菌性急性胰腺炎等疾病，也会导致IL-6升高。当IL-6数值达到＞1000 ng/L时，可提示患者的预后情况较差。总之，当个体肺部出现病毒感染问题时，SAA参考值升高的比较明显，对比之下，个体肺部在感染细菌后，自身的PCT指标将会明显升高。对IL-6和CRP等指标而言，因为实际特异性比较低，即使不存在炎症感染问题，也会升高。所以单个指标并没有参考价值。但是当个体同时出现细菌+病毒的混合感染情况，IL-6和CRP数值也会明显升高。因此，在实际诊断过程中，如果怀疑个体存在肺部感染的情况，应重点参考PCT、CRP、SAA实测值，从而准确的推断出具体的病因，找出相应的病原体，为后续治疗创造有利条件。

总之，上述指标均可以作为肺炎感染与非感染因素的鉴别诊断，但一些指标本身具有一定的局限性，比如特异性不强，为了准确地诊断肺炎，还需要结合其他方法，比如胸部影像学、微生物检验等，从而做到早确诊、早治疗，更好地保护我们的身体健康。

守护健康，远离感染：传染病护理的黄金法则

▲ 武穴市第一人民医院 熊 艳张国芬

在当今全球化的世界中，传染病护理的重要性日益凸显。了解并遵循传染病护理的黄金法则，有助于我们更好地保护自己和他人免受感染的困扰。

预防感染是传染病护理的首要原则。为了有效预防传染病，我们需要养成良好的个人卫生习惯，如勤洗手、保持口腔卫生、避免共用个人物品等。此外，合理饮食、适度运动、充足睡眠也是提高身体抵抗力的重要因素。

在感染发生后，及时就医是关键步骤。患者应遵循医生的建议，按时服药，配合治疗。同时，保持乐观的心态，积极面对疾病也是战胜感染的重要因素。此外，患者还应关注病情变化，如有异常症状或不适，应及时就医。

隔离与防护是传染病护理的黄金法则之二。对于传染性强的疾病，隔离是控制疾病传播的有效手段。针对易感人群，我们可以采取佩戴口罩、接种疫苗等防护措施，以降低感染风险。在公共场所，应遵守防疫规定，保持社交距离，减少聚集，降低感染传染性疾病的风险。

值得一提的是，心理健康在传染病护理中同样至关重要。面对疫情等突发事件，人们可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，保持心理健康，学会调整心态，寻求心理支持，对于维护个人健康具有重要意义。

传染病护理需要全社会的共同努力。政府、医疗机构、社区组织和个人都应该承担起防疫责任。政府应制定相关防疫政策，加强公共卫生宣传和教育；医疗机构应提供专业的诊疗服务，并对患者进行合理的隔离和防护；社区组织可以组织志愿者服务，为有需要的人提供帮助和支持；

而个人则应自觉遵守防疫规定，积极参与社区防疫行动。

传染病护理的黄金法则旨在帮助我们更好地守护健康，远离感染。首先，预防感染是基础，我们需要养成良好的个人卫生习惯；其次，一旦感染，及时就医并配合治疗是关键；再次，隔离与防护也是必不可少的措施；最后，心理健康同样不容忽视。这些措施需要全社会的共同努力才能取得最佳效果。

面对日益严峻的传染病威胁，我们每个人都应该提高警惕，增强防疫意识。通过共同遵守传染病护理的黄金法则，我们可以为自己和家人创造一个更加健康、安全的生活环境。让我们携手共进，为构建一个无疫的未来而努力。

总之，守护健康，远离感染是我们每个人的责任。通过了解并遵循传染病护理的黄金法则，我们可以更好地保护自己和他人，共同抵御疾病的侵袭。让我们从现在开始，积极行动起来，为打造一个健康、和谐的社会而努力。

