

中医推拿特色疗法治疗腰椎间盘突出症

▲ 安徽省芜湖市中医医院 杨振

在铺天盖地、大大小小的膏药敷贴广告中，老百姓对“腰椎间盘突出症”这个词早已司空见惯。的确，腰疼、患肢僵硬，腰椎压迫坐骨神经引起酸、麻、胀、疼症状久治不愈，反复无常，一定程度影响了人们的正常工作和生活。

但是，你知道吗？“腰椎间盘突出症”其实是西医的诊断名称，在中医里它属于“痹证”“腰腿痛”“腰股痛”“伤筋病”的范畴，《黄帝内经·素问·刺腰痛》中描述了腰痛的症状、治疗等情况：“足太阳脉令人腰痛，引项脊尻背如重状；少阳令人腰痛，如以针刺其皮中，循循然不可以俯仰，不可以顾；同阴之脉令人腰痛，痛如小锤居其中，怫然肿；衡络之脉令人腰痛，不可以俛仰，仰则恐仆，得之举重伤腰，衡络绝，恶血归之”，文中所描述的症状，部分与腰椎间盘突出症相当。

什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出各部分（髓核、纤维环及软骨板），尤其是髓核，随着年龄的增长，发生退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，伴有下肢放射痛、麻木、异样感等一系列

临床症状。腰椎间盘突出症以腰4～5、腰5～骶1发病率最高，约占95%。腰椎间盘突出症发病率随着年龄的增加而显著提高。40～50岁的发病率为20%，60岁以上者达50%，而70岁以上则更高。青中年好发，目前发病年龄趋于年轻化。

发病因素

气滞血瘀 长期坐姿不正、过度劳累、跌仆外伤等外力作用导致气血运行不畅，气血瘀滞于腰部，产生疼痛。

筋骨不正 筋骨不正则引起气血瘀滞，导致腰部疼痛、活动受限等症状。

邪气入侵 中医认为，邪气入侵是腰椎间盘突出发病的重要因素之一，包括寒邪、湿邪、风邪等外邪。邪毒乘虚而入，造成经脉受阻，气血运行不畅而发腰痛。

肾亏体虚 先天禀赋不足，加之劳累太过，或久病体虚，或年老体虚，或房事不节，以致肾精亏损，无以濡养腰部而发疼痛。

中医推拿治疗原则

腰椎间盘突出症推拿治疗多以筋骨立论。经筋以其特有的结聚散络形式循行于躯干四肢，构成了经络系统中与十二经脉密切相关的筋络体系，其功能活动的维持依赖于经脉气血的滋养，筋络体系的疾患与经脉的

生理病理影响息息相关。经筋病多为经筋循行所过之处的筋肉、关节疾患，并以疼痛、病灶点的产生为主要病理反应。而推拿治疗腰椎间盘突出症，以其安全、有效、方便、复发率低而被广大病患接受，我科在多年诊疗工作中，总结出极具特色的推拿手法（三步四法），治疗腰椎间盘突出症，疗效显著。

“三步四法”特色步骤

患者俯卧位，取枕头两个，其中一个垫在胸部，另一个垫在骨盆处，一助手固定上身，二助双手握紧双下肢脚踝，行双下肢牵抖，持续3～5分钟。之后医师站在患者侧面，双手叠掌按腰，直至腰肌紧张度下降为止。

直腿抬高加强，直至60度以上。患者侧卧位。一助手一手扶住膝关节使膝关节保持伸直，另一手握住患肢踝部并徐徐抬高，同时二助固定骨盆及对策下肢膝关节，将下肢伸直并抬高，并在最高位时，术者双手用力使踝关节做背伸动作；左右各做3～5次轻重不等的踝背伸，使下肢后侧有牵拉感，以患者忍受为度。

左右侧扳，左右斜扳。侧扳：患者俯卧位。施术者一手按住腰部，另一手托住患者对侧膝关节上部，使该下肢尽量后伸至阻力较大时，双手协同做扳腿与压腰的瞬间扳动，可听到有弹响，左右各做一次。斜扳：患者

侧卧，在上侧的下肢屈髋屈膝，在下侧的下肢自然伸直。施术者站在患者前面，以一手或手抵住肩前部，另一肘或手压于臀部，做推肩向后、压臀向前的反向用力，使腰部扭转至有阻力时，快速而协调地腰部扳动。

抖双下肢，持续2分钟。治疗后遵医嘱绝对卧床休息。

预防保健

及时的治疗固然重要，患者自身保养亦不可或缺。

养成良好的生活习惯。规律生活，合理膳食，注意保持愉悦的工作和生活心境。

加强腰背肌肉锻炼，达到预防复发的作用。比如：非负重状态下的腰背肌功能锻炼如“燕子飞”“五点式”等；常规体育锻炼如游泳等。

改善不良工作姿势，避免久坐久站，注意劳逸结合。

注意腰部保暖，防止腰部受到寒冷等不良因素的刺激。

腰椎间盘突出症发病率虽高，但并不可怕，在正确、合理、及时的治疗下，通过理筋、正骨、调畅气血，同时配合后期的腰背肌功能锻炼，是可以康复的。

中医教您经络穴位养生调整气血

▲ 广东省佛山市固生堂中医门诊部 陈丹姗

中医养生有着悠久的历史，合理运用可以帮助我们由内到外调节身体，增强身体抵抗力。

但是，中医养生没有我们想象得那么简单，它是把双刃剑，使用不当，不仅无法达到理想效果，甚至还会引发一些并发症，对我们的身体健康造成一定的影响。

那么，关于中医经络养生小知识，您知道多少呢？本文将就此向广大群众进行科普。

中医养生穴位

下面为大家推荐几个常用的穴位。

迎香穴 归属手阳明大肠经，在面部鼻翼外缘中点旁，它具有清肺泻热、通利鼻窍的作用，有过敏性鼻炎、慢性鼻炎的朋友可以每天按摩此穴。

太阳穴 属于经外奇穴之一，它在我们眼睛的颞外侧，按摩该穴位可以起到缓解疲劳、提神醒脑的功效，能快速减轻偏头痛、眼睛干涩疲劳等症状。

鱼际穴 归属手太阴肺经，它在我们大拇指外侧，手大指本节后赤白肉际处，形状很像鱼腹，又在边际处，因此得名。它具有清肺泻火、清宣肺气的作用。急性咽痛的患者最适合在该穴点刺放血。

大椎穴 该穴是诸阳之会，属于督脉的穴位，位于颈部第七颈椎棘突下的凹陷处，它具有清热解表、清脑宁神的作用。大椎刺络放血可治疗发热、头痛、颈项

痛等。

足三里穴 是足阳明胃经的穴位，在我们小腿外侧，膝盖下方四横指宽处，它具有补益中气、强健脾胃、渗湿止泻的功效。按摩此穴可以缓解胃胀、腹痛、便秘、提高自身机体免疫力的作用。

太冲穴 归属足厥阴肝经，在脚背第一、二跖骨之间，经常按揉此穴，可以疏肝解郁、清肝泻火、调节情志。

涌泉穴 归属足少阴肾经，在我们的脚底部，蜷足时足前部凹陷处，每晚睡前用拇指指腹按压，可以达到补肾强精，降低血压、安神助眠的功效。

三阴交 归属足太阴脾经，它在我们小腿内踝尖上四个横指宽度的地方，具有健脾化湿，调经止带的功效。痛经发作时在此穴环状按揉15分钟，可以快速缓解疼痛。

中医刺激经络穴位的方法

推拿 推拿历史悠久，最早可追溯到远古时期，是一种以经络为介导，在人体体表进行按、揉、提、捏等手法操作的一种治疗方法，有疏通经络、调节阴阳、行气活血等作用，它具有舒适度高、副作用小、安全可靠等优势，人群容易度高，尤其是小儿推拿，现在深受广大家长的欢迎。

针灸 针灸包括针刺与灸法。针刺是利用针具刺激人体穴位达到治疗目的，因为具

有创性，需要到正规的医院进行治疗。艾灸是用点燃的艾条在体表的穴位烧灼、熏熨，利用热刺激穴位起到预防和治疗疾病的作用。经过简单培训后，可自行在家自行艾灸穴位保健的操作。

耳穴压豆 耳穴压豆是在耳部穴位上放置药籽，施加适当的力后刺激耳廓穴位的疗法。平日在家自行操作，简单方便。可选心、眼、肝、脾、肾等耳穴，继而达到促进血液循环，预防保健的作用。

中医养生方法众多，大家可适当选择适合自己的方法，此外日常生活中一定要确保饮食规律，戒烟戒酒，注意休息，养成一个健康规律的生活习惯。

中医经络穴位养生的好处

调整阴阳，整体调理 中医养生重在整体性和系统性，中医可以通过对脏腑气血阴阳的整体调理，使人体处于阴阳相对平衡的状态，从而达到养生目的，能有效预防疾病，达到“治未病”的效果。

方便安全副作用小 中医养生方法只要辨证准确，使用方法得当，同时注意饮食起居和情绪调养，很少会产生不良反应，具有方便、安全、副作用小的优势。

建议大家一定要前往正规医疗机构进行治疗和培训，不要因为贪小便宜，而选择去没有资质的“黑诊所”，或者听信了偏方，否则得不偿失，还会造成身体上的损伤。定期检查也是非常有必要的。

