

# 中药热敷加通络汤双管齐下缓疼痛

▲ 江苏省灌云县中医院 胡其生

腰肌劳损本质是腰部肌肉、筋膜的慢性损伤性炎症，长期保持不良姿势（如久坐、弯腰）、反复劳损或受凉，都会导致局部血液循环不畅，引发疼痛。典型表现为：

腰部隐痛、酸胀，劳累后加重，休息后缓解；弯腰或久坐后起身时疼痛明显；按压腰部肌肉有僵硬感或压痛。

## 中药热敷：打通局部气血

热敷是中医缓解腰肌劳损的经典方法，通过温热刺激配合中药药力，能促进局部血液循环，放松痉挛的肌肉。

**推荐热敷方** 取艾叶 30 g、生姜 20 g、伸筋草 20 g、透骨草 20 g，加水煮沸后转小火煮 15 min，待药液温度降至 40~50℃

时，用毛巾浸透拧干，敷在疼痛部位，每次 15~20 min，每天 1~2 次。煮药时可适当多加些水，以便多次浸泡毛巾。

**注意事项** 温度不宜过高，避免烫伤皮肤；热敷后半小时内避免受凉；皮肤有破损或过敏者禁用；若热敷后出现局部红肿、瘙痒，需立即停用并清洗。

## 通络汤：从内调理补肝肾

中医认为，腰肌劳损与肝肾不足、气血瘀滞有关，需内服中药调理。以下通络汤适用于大多数患者。

**基础配方** 杜仲 15 g、桑寄生 15 g、当归 12 g、川芎 10 g、牛膝 12 g、独活 10 g、秦艽 10 g、炙甘草 6 g。

**用法** 上述药材加水浸泡 30 min，大火煮沸后转小火煎 30 min，取药液约 300

ml，分早晚两次温服，每日 1 剂，连服 7~10 d 为一个疗程。药液可装入保温杯中，分时段温服。

## 实用保健措施：减少复发关键

**日常姿势调整** 保持正确坐姿：坐着时腰部挺直，背部贴合椅背，可在腰部放置一个小靠垫支撑，避免弯腰驼背或跷二郎腿。

**站姿要端正** 站立时双脚分开与肩同宽，均匀分配身体重量，避免长时间单侧负重。

**睡眠姿势合理** 除了选择硬度适中的床垫，仰卧时在膝下垫薄枕外，侧卧时可在两腿之间夹一个枕头，减轻腰部压力。

**运动锻炼** 加强腰背肌训练：除了“小燕飞”，还可尝试“五点支撑”（仰卧，以头、双肘、双脚为支点，将臀部抬起，尽量使腰部与大腿成一条直线，保持 5~10 s，重复

5~8 次），增强腰背肌力量，维持腰椎稳定性。

**适度有氧运动** 散步、游泳（尤其是自由泳、蛙泳）等运动能改善腰部血液循环，缓解肌肉紧张，但要避免剧烈运动和过度弯腰的动作。

**拉伸放松** 每天可进行腰部拉伸，如站立位向左右侧弯腰、前后弯腰（动作缓慢，幅度适中），每个动作保持 15~30 s，帮助放松腰部肌肉。

## 结语

腰肌劳损看似“小问题”，却可能影响生活质量。别再硬扛，试试中药热敷加通络汤的组合，再配合科学养护，多数人能有效缓解疼痛，减少复发。若疼痛持续加重或出现下肢麻木、行走困难，需及时就医排查腰椎间盘突出问题，避免延误治疗。

# 预防髋部骨折 享受幸福晚年

▲ 上海市第六人民医院 唐少华

老年人的骨骼逐渐变得脆弱，髋部骨折成为了影响老年人健康的重要问题之一。髋部骨折不仅会导致长期的康复期，还可能带来严重的并发症，影响老年人生活质量。因此，预防髋部骨折对于享受幸福晚年至关重要。

## 加强骨密度，保持骨骼强健

骨密度是影响骨折风险的关键因素之一。随着年龄的增长，尤其是女性进入更年期后，体内雌激素水平下降，骨质流失速度加快，骨密度逐渐降低，导致骨骼变得脆弱。

**增加钙和维生素 D 的摄入** 钙是骨骼的主要成分，缺乏钙会导致骨骼变得脆弱。老年人每天应摄入足够的钙，并确保维生素 D 的摄入，维生素 D 有助于促进钙的吸收。可以通过食物（如牛奶、奶酪、绿色蔬菜等）和补充剂来获取钙和维生素 D。

**适当的阳光照射** 阳光是维生素 D 的天然来源，每天晒 15~20 min 的太阳，能够促进体内维生素 D 的合成，帮助骨骼吸收更多钙质。

## 预防摔倒，降低髋部骨折发生率

摔倒是导致老年人髋部骨折的主要原因之一。摔倒不仅可能引发骨折，还会造成头部受伤、内脏损伤等严重后果。为了减少摔倒的风险，老年人应该在日常生活中采取一些预防措施。

**保持居住环境安全** 家庭中的地面应保持平整，避免有绊脚的物品如杂物、松散的地毯等，安装扶手和防滑垫。浴室和厕所的地面应保持干燥，可以考虑在浴缸或淋浴间安装扶手，以便老年人能够安全站立和坐下。

**增加平衡能力** 老年人可以进行一些平衡训练，增强下肢的力量和协调性，从而提高站立和走路时的稳定性。比如练习站立时单腿平衡、走直线等。

## 定期检查，及时发现骨质疏松症

骨质疏松症是导致髋部骨折的重要原因之一。骨质疏松症使骨骼变得脆弱，容易发生骨折。定期进行骨密度检查，可以帮助发现早期的骨质疏松，及时采取干预措施。

**定期骨密度检测** 尤其是 50 岁以上的女性和 60 岁以上的男性，应定期进行骨密度检测，了解自己骨骼的健康状况。早期发现骨质疏松症，可以采取药物治疗、运动等综合干预措施，减缓骨质流失的速度。

**药物治疗** 对于患有骨质疏松症的老年人，医生可能会建议使用一些药物，如双膦酸盐、雌激素等，来增加骨密度、预防骨折。遵循医生的建议，定期服药，有助于控制病情。

## 保持健康体重，减轻关节负担

肥胖会增加骨骼特别是髋部和膝部的负担，加大骨折的风险。超重不仅会增加髋部骨折的发生几率，还可能加剧骨质疏松症的症状。因此，保持健康的体重对于预防髋部骨折非常重要。

**合理饮食** 控制热量摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等健康食物的比例，避免高糖、高脂肪、高盐的食物，帮助维持理想体重。

**保持充足水分** 保持体内水分平衡，有助于维持体内代谢的正常运行，促进脂肪的燃烧。

## 强化肌肉力量，增加灵活性

强壮的肌肉能够帮助支撑骨骼，特别是在摔倒时，肌肉能够有效减缓冲击力，降低骨折的风险。老年人应当进行适当的肌肉锻炼，增强全身的肌肉力量和灵活性。

**柔韧性锻炼** 如瑜伽、太极等，不仅能增强肌肉力量，还能提高身体的灵活性和平衡感。

**功能性训练** 通过训练日常生活中的动作（如起立、走路等），帮助老年人维持身体的运动能力，避免因肌肉无力导致摔倒和骨折。

## 结语

预防髋部骨折是老年人保持健康、享受幸福晚年的关键。通过增强骨密度、预防摔倒、保持健康体重和定期检查等措施，老年人可以大大降低髋部骨折的风险。记住，健康的生活方式和及时的医疗干预是享受长寿的秘诀。

# 针灸推拿治疗腰椎间盘突出症的原理与优势

▲ 广州市天河区中医院 曹婧瑜

在快节奏的现代生活里，腰椎间盘突出症俨然成了不少人的“心腹之患”。长期久坐、姿势不对、过度劳累，让腰椎不堪重负，疼痛、麻木等不适症状随之而来。在五花八门的治疗方法中，针灸、推拿凭借独特原理和显著优势，成了很多患者的心头好。

## 针灸推拿治疗腰椎间盘突出症的原理

**中医视角** 中医认为，腰椎间盘突出症和经络气血运行不畅密切相关。经络是人体气血运行的通道，一旦经络受阻，气血无法正常流通，就会导致局部组织失养，出现疼痛、麻木等症状。针灸通过刺激特定的穴位，能够疏通经络，使气血运行恢复通畅。比如肾俞穴，刺激它能调节肾脏功能，给腰部气血“加油”，改善腰椎间盘的营养供应；还有委中穴，在腘窝中央，是足太阳膀胱经的合穴，老话说“腰背委中求”，针灸它能疏通腰背部经络气血，缓解腰部疼痛和肌肉紧张，就像给绷紧的弦松松筋。

**现代医学视角** 从现代医学看，针灸刺激穴位就像“信号弹”，能让神经系统释放内啡肽、脑啡肽等“止痛小卫士”，这些物质具有强大的镇痛作用，能够有效减轻患者的疼痛。同时，针灸还能调节神经系统的兴奋度，改善神经功能，促进受损神经自我修复再生。

推拿治疗则像是给脊柱“调平衡”。当腰椎间盘突出时，脊柱力学结构会发生紊乱，周围肌肉、韧带也跟着紧张。推拿手法能放松紧张的肌肉，缓解肌肉痉挛，减轻对神经的压迫。此外，推拿还能改善腰椎间盘的营养代谢，通过手法按摩，调节椎间盘内的压力变化，促进里面的物质交换，助力椎间盘的修复再生。

## 针灸推拿治疗腰椎间盘突出症的优势

**创伤性小，安全可靠** 和手术治疗相比，针灸推拿不用开刀，避免了手术带来的风险和创伤。对于一些年龄大、身体差或对手术存在恐惧心理的患者，针灸推拿

是一种更为安全可靠的选择。只要专业医生操作，一般不会出现严重并发症，不用担心手术创伤和风险。

**整体调理，标本兼治** 中医讲究整体观念，把人体看成有机整体。针灸推拿不只是“盯着”腰椎间盘突出出的局部症状，还注重全身功能的调节。通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳，能改善患者全身状况，提高免疫力，实现标本兼治的效果。不少患者治疗后，不光腰痛减轻了，睡眠、精神状态也跟着变好，相当于给身体来次“全面升级”。

**个性化定制，精准治疗** 每个患者的腰椎间盘突出情况都不一样，突出部位、程度、症状表现各有不同。针灸推拿能“量体裁衣”，医生根据患者体质、病情、症状，选合适穴位和推拿手法，进行精准治疗。这样个性化的治疗方式，更能满足患者需求，提高治疗效果，就像给不同的锁配专属钥匙。

**自然疗法，无药副作用** 针灸推拿用的都是“自然疗法”，不用药，也就避免了药物可能带来的副作用。对于担心药物不良反应的患者，这是一种更为理想的治疗选择。而且治疗过程相对舒适，患者能放松身心、缓解压力，接受度高，治疗体验感好。

**防治康复，一专多能** 针灸推拿不仅是“救火队员”，能应对腰椎间盘突出急性发作；还能当“预防卫士”和“康复助手”。症状缓解后，定期做针灸推拿，能够缓解肌肉痉挛，增强腰部力量，改善脊柱稳定性，预防疾病复发，帮患者长久“稳住”腰椎健康。

总之，针灸推拿治疗腰椎间盘突出症，靠独特原理和显著优势，给患者提供了安全、有效、个性化的选择。不过要提醒大家，在接受治疗时，应选择正规医疗机构和专业医生，以确保治疗的安全和效果。治疗中也要积极配合，注意日常保养和康复锻炼，共同促进身体的恢复。