

艾灸治疗克罗恩病

克罗恩病是一种病因不明的胃肠道慢性炎症肉芽肿性疾病,属于炎症性肠病的一种,病变常呈跳跃式分布,可累及消化道任何部位,以末端回肠和邻近结肠为主,临床上以腹痛、腹泻、体重下降、腹块、瘻管形成和肠梗阻为特点,可伴有发热、贫血等全身表现以及关节、皮肤、眼、口腔黏膜等肠外损害,重症者迁延难愈,预后不良。

西医对克罗恩病的治疗,多以减轻肠道炎症、控制肠外症状、以及纠正营养障碍为主。因肠道吸收欠佳影响疗效、停药后容易反复、长期服用副作用明显,在临床上受到了一定的限制。近年来中医对肠腑病的认识与治疗越来越受到重视,根据克罗恩病的临床症状,可归属于中医学“腹痛”“泄泻”“下利”等范畴。中医认为肠腑疾病虽然表现为肠道传导失司,但究其实质则是脏腑、气血、阴阳失调,且以本虚、即脾胃虚弱为主。

艾灸疗法作为中医的传统外治法之一,是一种安全、有效、无毒副作用的自然绿色疗法,民间有“家有三年艾,郎中不用来”的说法。

艾灸疗法以“灸”为法,以“艾叶”为材料,借助腧穴的作用,将治疗作用沿经脉传至身体各处,并发挥调整脏腑阴阳的作用。《神灸经纶》言:“灸者,温暖经络,宣通气血,使逆者得顺,滞者得行。”《本草纲目》言“艾叶苦而辛,生温熟热,可升可降,阳也,可走三阴,逐寒湿”,因此艾灸具有温经散寒、行气通络等功效。《灵枢·经脉》说“陷下则灸之”,针经云:“今言下陷者,阳气陷入阴气之中,是阴反居其上而复其阳,脉证俱见在外者,则灸之。”艾叶性属阳,火本属阳,两阳相合可益气温阳,升阳举陷。艾灸的行气通络作用是改善克罗恩病症状的主要原因之一。

因为艾灸操作简单,容易上手,而且疗效明显,所以,有很多人都把艾灸作为常规保健方法,随意实施,其实,这是不对的,并非所有人都适合艾灸,甚至有些人使用艾灸后会导病情反复及加重的情况。这是因为艾灸主要借助温热刺激来治疗疾病,具有补益阳气的作用,属于中医治法中的温法,主要用于虚寒性病证,对于热性疾病就不太适宜,如同属炎症性肠病的溃疡性结肠炎,在急性发作期,以腹痛、排黏液脓血便为主时,就不宜使用艾灸治疗;另外,对于出血性疾病或者克罗恩病以便血为主要表现的,也不建议使用艾灸方法,因为“血遇热则

行,遇寒则凝”,过于温热会导致血热妄行,从而加重出血的病情。克罗恩病患者艾灸时,可以选择右侧的梁丘、足三里、上下巨虚等胃经上的穴位。梁丘穴是足阳明胃经上的郑穴,中医经络理论认为阳经上的郑穴可以用于治疗急性的痛证,而足三里、上下巨虚分别为胃、大肠、小肠的下合穴,下合穴是治疗六腑的主要穴位,六腑以通为用,选择下合穴有利于恢复胃肠腑的通降之用。此外,可用于治疗克罗恩病的穴位还有天枢、关元、气海、神阙、中脘、三阴交、公孙、合谷、曲池等。上述穴位主要属于脾经、胃经及大肠经,在中医看来,这与克罗恩病的病位相符。临床上,若以腹痛为主的患者,可尝试选择天枢、神阙、中脘、关元等腹部的穴位,同时配合四肢的上下巨虚、公孙等,亦可根据腹痛的部位有针对性选择,如上腹痛可选中脘、脐周痛选天枢、神阙,下腹痛选气海、关元。腹泻的患者亦可选择天枢、神阙、关元,天枢、关元乃大肠、小肠之募穴,此二穴可解决克罗恩病患者阳气下陷、正气虚弱的问题。一般艾灸15~30分钟即可,一周1~2次,操作过程中注意避免烫伤。(林宁)

过度健身可能引发不育

不少男性朋友热衷于健身,即便是每天的繁忙工作结束了,身体已经略显疲惫,还会坚持大运动量的健身活动。实际上,过度健身可能有弊无利,对于男性来说还会诱发不育。

中医认为,过度健身会导致体内的精气耗散。“气”能够激发人体的生命活动,对各个脏腑都有促进作用,在精气耗伤的情况下,脏腑的功能活动就会减弱,从而影响机体的正常状态。同时,“气”还能够推动血液的生成与运行,即“气能生血,气能行血”,若气不足,无力推动血液的运行,就会造成血液的瘀滞,引发男性的性功能低下。此外,过度健身还会造成男性不育的疾病。多项研究表明,过度健身会导致酸性代谢产物进入睾丸,导致睾丸的氧化应激反应,使精液产生大量的活性氧成分,当精液超出自身的抗氧化能力后,精子的密度就会下降,从而导致男性不育的疾病。

当然,从另一方面来说,适度的健身又可以提高性功能,治疗男性不育疾病。人体的正气可以通过适当的运动得以激发,从而对身体的各个脏腑功能起到促进作用。所以科学健身很重要。据统计,科学的锻炼时间为每次1~1.5小时,但具体实施时,又需因人而异,一般来说,每次锻炼后的身体状态应该是积极的,如心情愉悦,身体微微出汗,全身发热,有轻度的肌肉酸痛,休息半个小时后疲劳即可缓解,食欲增加,睡眠质量提高。而过度运动时,会胸闷不舒,大汗淋漓,食欲不振,直到第二天,肌肉酸痛也不会缓解,身感乏力。明白了这些,我们就可以根据自身感觉来判断自己的健身是否合理,以达到真正的健身效果。(韩明)

会

孕妇也能做的运动

孕期运动要因人而异,切忌盲目运动,这样对胎儿和孕妇都不利,严重者会导致流产。下面介绍三种适合孕期的舒缓运动。

瑜伽 现在瑜伽越来越受到人们的喜爱,让更多的人了解到冥想的意义,而孕期多做冥想练习对于孕妇来说是一件非常好的事情。冥想会让孕妇身心感觉轻松,释放紧张和焦虑,令精神愉悦。因为在冥想的过程中,体内会产生一种叫内啡肽的物质,使身心轻松,产生愉悦感,这样会增强孕妇对生产的信心。

孕妇练习瑜伽还可以增强体力和肌肉张力,增强身体的平衡感,提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活性,同时刺激控制激素分泌的腺体,加速血液循环,还能够很好地控制呼吸。此外,针对腹部练习的瑜伽还可以帮助孕妇产后重塑身材。

舞蹈 孕期舞蹈是很多时尚孕妇最为喜欢的运动方式之一,通过这种柔缓的舞蹈,孕妇尽情感受优美的配乐,通过多种表现形式,极大提升孕妇自身对美的领悟能力,同时也具备了孕期锻炼身体的效果。

健身操 孕期健身操是一种音律和动作节律完美配合的健身方式之一,动感轻快的音乐让孕妇更加轻松愉悦,健身操要求身体左右上下的配合能力与对节奏的把控,对于在孕前就有一定运动基础的孕妇是一种非常好的选择。(马莎)

老年人如何防腰痛

老年人骨关节退化,腰部肌肉力量逐渐减弱,相对增加了腰椎的压力,而且老年人腰部出问题容易伤到骨头,因此老年人面临腰痛的风险更大。日常生活中,老年人预防腰痛有八个注意事项。

吃药 包括止痛药、肌肉松弛剂、神经营养药、关节软骨修复和营养类药物、骨质疏松治疗药等。前两类属于治标不治本,如果疼痛很严重或久治不愈时,才建议患者服用。后几种一般不良反应较小,但需长期服用,很少立竿见影,要遵医嘱使用。

理疗 对腰痛不严重或偶尔腰背不舒服的老年人,理疗方便快捷。但严重腰部扭伤的老年人,在伤后48小时做一些可扩张血管的理疗,反而会加重炎症。此时,较安全的做法是卧床或请医生进行“无热量的超短波”治疗。慢性腰背疼痛的患者在多个疗程的理疗无效后应该停止。

硬板床 实际上,老年人腰痛不必拘泥睡什么床,市面上软硬适合的席梦思床都可以。但睡觉很重要,仰卧时可在小腿下垫床被子,抬高下肢,既有利于血液回流到心脏,也会放松腰部,一举两得。侧卧时,右侧在下,蜷紧双腿的睡姿也会起到同样的作用。

围腰 围腰缓解腰痛是一把双刃剑。一方面,急性腰扭伤或严重的腰椎间盘突出老年人,围腰可保护腰部、缓解病情。另一方面,长期佩戴围腰,腰部肌肉在用进废退的原则下会逐渐萎缩,反而加重病情。佩戴围腰的时间最好不要超过两周,需长期佩戴的老年人一定要咨询医生意见。

卧床 腰背疼痛,尤其是急性腰扭伤时,卧床48~72小时会有效地缓解疼痛,帮助损伤的组织愈合。但卧床超过一周的时间,腰部负责保护与稳定椎体的内层肌肉会萎缩,因此,卧床时

间延长并不意味着疗效的延长,有时还会有不良反应。

提肛 坐着的时候可经常练习提肛。平时可一手拉着吊环,踮起脚、双膝微弯的站立,此时,腰、膝、踝周围的肌肉会得到有效的锻炼。躺着时,一条腿蜷曲并踩在床上,另一条腿伸向空中(约40度),然后腰背发力,抬起背部、臀部。

运动 老年人运动要遵循三个原则,“自己喜欢的、能够坚持的、运动完了不难受的”,避免剧烈奔跑、跳跃或扭转腰部等。此外,如果出现腰痛症状要尽量避免下列运动:慢跑、网球、乒乓球、保龄球、羽毛球、举重、高尔夫球、台球等。

处理 急性腰扭伤和慢性腰痛处理不同。如果腰痛超过三个月,自愈的机会很小,建议寻求专业康复医生或骨科医生的帮助。此时,运动训练往往是最佳选择。(大海)

塌渍法治疗膝骨关节炎

膝骨关节炎,是很多原因引起的关节退行性改变,“退行性”可以理解为随着年龄增长,关节磨损、逐渐衰老,关节开始退化、老化而发生的疾病。

中医认为膝骨关节炎属于痹症,主要原因在于肝肾不足,风寒湿邪气外侵,身体本身正气不足,邪气趁机侵入而发病。是本虚标实,痿证在本,痹证在标。这也正对应中医所说的:五脏各有所主,肾主骨、肝主筋,肝肾不足则筋骨失养。

中药塌渍治疗就是将饱和药液的纱布或毛巾敷于患处,通过湿敷的传导与辐射作用,发挥消炎、镇痛和抑制渗出的作用。此方法用于治疗骨关节疾病效果明显。

醋莪术12克,醋三棱12克,白芷24克,大黄12克,醋延胡索12克,醋没药12克,姜黄24克,栀子24克,细辛6克,冰片3克。

(1)首先需要把打好的中药粉末倒在一起,搅拌均匀,然后用黄酒或者水调成糊状,备用。(2)准备敷布或纱布,2~3层,展开,均匀地放上调制好的药膏,一般药物厚度在0.2~0.3厘米之间就可以了。(3)然后将纱布和药膏一起放到膝盖,纱布面贴着皮肤,这样比较容易清理。(4)调节好红外线灯头和塌渍部位的距离,并通电定时,大约15~20分钟就可以。如果家里没有红外灯,可以用棉布袋,把药膏装进袋子里,放锅里蒸热,敷在膝盖,最好两个棉布袋交替使用,也是热敷15~20分钟就可以了。

三棱、莪术既能破血祛瘀,又能消肿止痛,醋制之后又增强了祛瘀止痛的作用;白芷辛温散寒、散结消肿止痛;大黄能逐瘀通经;延胡索、没药、姜黄活血行气止痛,而延胡索偏于止痛,为止痛常用药;姜黄不仅能散风寒湿邪,还能行气止痛,尤其是善于行肢臂而治痹痛;没药偏于散血化瘀。栀子清热凉血消肿;细辛能祛风散寒止痛;冰片能清热止痛,还能促进其他药物的透皮吸收。这些药物合用能活血化瘀通经,散结消肿止痛。

(刘鑫)