

骨刺是骨关节边缘上由于长期慢性损伤引起瘢痕组织增生,确实会导致脚跟痛。若出现了足底痛,且走路会引起疼痛加剧。因此,要注意鉴别原发病是否为足底筋膜炎。

足底在承受着人体重量的同时,也很容易损伤。每当人在踩地、走路时,足底就会产生痛感,如踩在石头上的酸胀痛,或鞋底被针扎着般的尖锐痛。遭遇这种情况时,就要小心是否患上了足底筋膜炎了。

大多数足底筋膜炎患者在起床下地第一步以及久坐后行走的第一步,都容易感到疼痛,接下来走的几步则有些僵硬和疼痛。如果得不到正确的诊治和休息,上述疼痛症状会渐渐加重,而且在爬楼梯或长时间站立后疼痛会加剧。

医生提醒,如果放任病情进一步发展,足跟疼痛逐渐恶化,患者可能会通过改变走路的方式来缓解疼痛。病情严重的患者最终可能会导致脚、腿、臀部或者背部出现不适和疼痛,最后需要手术治疗才能解决问题。

足底起源于跟骨结节,从足底指尖进行发散的网状筋膜样的组织结构称为跖筋膜结构。跖筋膜是足底的最下层,因此在做伸展运动的时候,容易造成劳损,从而引起炎症的发生。在实际生活中,能够诱发足底筋膜发生炎症性病变的原因很多,给患者造成的身体损伤也有所不同。

脚底板刺痛求何因

足底筋膜炎的发病,与年龄及职业有关。长时间对跖筋膜进行高强度的牵拉,会引起跖筋膜的劳损、炎症,日积月累就造成足底筋膜炎。

一般来讲,年轻群体的足底筋膜炎发病原因,与不良的站立姿势、行走的活动量及跖筋膜的长期劳损有关。老年人跖筋膜炎的发病原因,与跖筋膜长期处于劳损的状态、跟骨骨刺的增生及跖筋膜的炎症有关。

若刺痛与骨刺有关,通过局部热敷、理疗、膏药外敷等方法,能起到活血化瘀、消炎止痛的作用。这样做虽然能够使疼痛症状消失,但足底的炎症并没有消失,因此疾病无法得到根治。若足底筋膜炎反复发作,会导致足底逐渐长出骨刺,骨刺又会反过来加剧炎症的发作,产生更严重的足底痛症状。

治疗足底筋膜炎主要分为三个阶段,需要医生通过检查,再进行对症治疗。患者如果自行做理疗,或能在一定程度上缓解疼痛,但可能会延误根治进度,导致病情进一步发展。

初起急性阶段:以服用消炎止痛药物、休息、泡脚、热敷、拉伸牵拉等自我锻炼为主。

缓慢发展阶段:以局部注射、冲击波等康复治疗手段为主。

迁延挛缩阶段:此阶段需要微创关节镜手术解决,只需在患处开两个小口进行微创手术,就能一次完成彻底松解。(吕斌)

身体八部位刮痧养生

身体出现不适,很多人会比较喜欢去刮痧,且刮痧效果也不错。刮痧是以中医经络腧穴理论为指导,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状,或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用。身体出现不适,可试试刮身体这八部位。

1. 刮手脚,行气通络

女性经常出现手脚冰凉的症状,中医认为,这主要和机体阳气不足,或气血运行不畅有关。建议,先用刮痧板的面刮拭手掌,手掌发热后用刮痧板上的凹槽刮拭手指的四面,从根部到指尖,每个方向刮5~10次,能行气通络。同理可运用于刮拭双脚。

2. 刮腹部,能通便

长期便秘不但会影响消化吸收功能,还会使机体吸收毒素。可用刮痧板的面在腹部自上而下,从左向右依次刮拭。需要注意的是,如有内脏下垂,应由下向上刮拭。

3. 刮眼周,能明目

相信大家都做过眼保健操,对其中的几个穴位也非常熟悉。而以刮痧代替手指的按揉,能对

穴位形成更有效的刺激。先用刮痧梳点按睛明穴,然后以睛明穴为起点,外眼角为终点,分别从上眼眶和下眼眶两个方向刮拭。能改善眼睛周围的经络气血运行,缓解视疲劳、干涩。

4. 刮颈部,活血舒筋

颈肩不适是伏案工作者的“职业病”,刮痧可以活血舒筋,改善局部气血淤滞的状态。主要选择三条路线,即后发际中点向大椎穴,以及后发际两个外角上缘分别向左右肩部方向刮拭。另外,感冒时刮拭这个部位还具有祛风解肌的效果。

5. 刮胸骨,宽胸理气

很多人在心情不好或劳累后,会有胸闷气短的感觉,可用刮痧梳的单角自上而下缓慢刮拭下半段胸骨。这个位置上有八会穴中的“气会”膻中穴,刺激这个穴位有宽胸理气的作用。此外,爱打嗝的人也可以经常刮拭这个部位。

6. 刮胁肋,疏肝解郁

焦虑、抑郁、烦躁,长期的精神压力会导致整个身体机能的紊乱。中医认为,正常的情志活动依赖于气机的调畅,而肝脏能疏通气机,因此能调节情志。由于



人体两侧的胁肋主要有肝经分布,刮拭这个区域能疏肝解郁,其中,重点是乳头直线和第六肋间交点的期门穴。刮拭时,动作要慢,寻找并刮拭疼痛或结节的部位。

7. 刮头部,提神醒脑

头部是全身阳经汇聚的地方。清晨起床后,用刮痧梳刮拭头部,能振奋阳气使人神清气爽。方法是以头顶的百会穴为中心,向四周呈放射状刮拭,至头皮有热感。如果有疼痛点,可在此点上反复刮拭5~10次。

8. 刮脚底,缓解失眠

失眠症患者可以在晚上临睡前刮拭脚底,有助于促进睡眠,缓解头痛。方法是先从脚掌到脚后跟方向全脚底刮拭,刮热后再用刮痧板单角刮拭脚心中央的涌泉穴。(王娟娟)

养生妙诀：一吸一呼任督通

在清代冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》、胡文焕的《类修要诀》和周履靖的《赤凤髓》等著作中都记载有《李真人长生一十六字妙诀》一文。这是一篇讲述打通任督二脉功法的文章,实开后世“小周天”功法之先河。

十六字妙诀为:“一吸便提,气归脐;一提便咽,水火相见。”这十六个字,仙家称为“十六锭金”。

做功前,口中先漱津三五次,用舌头搅动上下颚,使满口生津,然后让津液慢慢咽下,汨然有声。咽完后用鼻子吸清气一口,以

意念之态静静地使清气直送至脐下一寸三分的丹田、气海处,略有贮存感,为之“一吸”。接着下腹部如忍便状,用意提起,向上归于脐之深处,连及夹脊、双关、肾门,如此一路上提,直至脑后风府穴,再入头顶之百会穴处,这种向上提的功法,为一呼。一吸一呼,谓之一息。当内气已上至巅顶,亦如前面一样汨然有声咽下,气向下行的时候,也要如吞咽状,鼻吸清气,送至丹田,略有所存,又从下部如前次一样轻轻上提,这样就是一个“小周天”。可以做三五次,也可以

做20余次,也可以做几次停一停再做。所谓“气归脐,寿与天齐”,就是指这种功法。

任脉主一身之阴,督脉主一身之阳。任脉在前,属阴;督脉在后,属阳。或者说,任脉主一身之水,督脉主一身之火,任督脉的周而复始,就是水火相兼。如此功法,能坚持一年,就不容易患感冒、消化不良、疮毒等,就会变得耳聪目明,心力强健,原有的旧疾也会减轻。

这种功法简便易行,一天之中只要意念一到,就可以行气。不管取什么姿势,行、卧、坐、站均可做功。由于这种功简单,做功方便,所以受到百姓的欢迎,直至今日,仍有人学习它,运用它。(李德志)

中医药熨:温暖身心的古老智慧

在中医药的浩瀚宝库中,药熨疗法如同一股暖流,穿越千年时光,至今仍以其独特的魅力与疗效,温暖着无数人的身体与心灵。作为一种古老而有效的外治疗法,药熨疗法不仅承载着中华民族对健康的深刻理解和智慧追求,更在现代医学体系中占据了一席之地。

药熨疗法的历史渊源

药熨疗法,作为中医外治法的一种,其历史可追溯到数千年前。早在《黄帝内经》这部中医经典著作中,就已有“病生于筋,治之以熨引”的记载,这不仅是药熨疗法最早的文字记录,也揭示了古人对温热疗法与药物结合治疗疾病的深刻认识。随着时间变迁,药熨疗法在历代医家的不断实践与创新中得以丰富和发展。从扁鹊的巧妙运用,到孙思邈的《千金方》中的详细记载,再到清代吴师机在《理瀉辨文》中对药熨疗法的系统阐述,药熨疗法逐渐形成了一套完整而独特的理论体系与操作方法。

药熨疗法的广泛应用

药熨疗法以其简便易行、疗效显著的特点,广泛应用于多种疾病的治疗和康复中。无论是内科疾病如脾胃虚寒、气滞血瘀,还是外科疾病如跌打损伤、风湿痹症,甚至是神经系统疾病如脑卒中、偏瘫,以及骨关节及运动系统疾患如关节炎、骨折术后康复等,药熨疗法都能发挥其独特的治疗作用。此外,药熨疗法还适用于亚健康状态的调理,如体质虚寒、气血不足、慢性疲劳等。通过定期的药熨治疗,可以有效改善体质,增强免疫力,提高生活质量。

药熨疗法的操作技巧

1. 药物选择与制备:根据患者病情选择合适的药物配方。药物应选用具有温通经络、散寒除湿、活血止痛等功效的中草药。将选定的药物碾成粗末或捣烂后装入布袋中备用。布袋应选择透气性好、耐热的材

质,以确保药物的有效成分能够充分渗透。

2. 加热处理:将装有药物的布袋放入蒸锅或炒锅中加热至适宜温度(一般不超过70℃)。加热过程中需不断翻动药包,确保受热均匀。避免使用明火直接加热,以防药物燃烧或产生有害物质。加热后的药包应稍微冷却至患者能够耐受的温度再进行熨烫。

3. 治疗过程:将加热后的药包趁热置于患者体表特定部位或经络穴位上进行熨烫。医者需手持药包在患处来回移动,使药力均匀渗透。熨烫时力度应适中,避免过度挤压造成患者不适。同时,密切关注患者的反应和皮肤状况,及时调整药包的温度和位置以防止烫伤或过敏等不良反应的发生。

4. 治疗时间与频率:每次药熨治疗的时间一般为20~30分钟,具体可根据患者病情和体质而定。治疗频率可根据医

嘱进行安排,一般建议连续治疗数天至数周以达到最佳疗效。

5. 后续处理:药熨治疗结束后,让患者休息片刻并注意保暖以防受凉感冒。药包使用后应及时更换并清洁消毒以备下次使用。同时,医者应记录患者的治疗反应和病情变化以便调整治疗方案。

药熨疗法的注意事项

1. 禁忌症:有出血倾向者、皮肤有伤口或溃疡者、急性损伤24小时内者以及孕妇的腰骶部等人群应避免使用药熨疗法。此外热性病、高热、神昏、出血性疾病患者也禁用此疗法。

2. 温度控制:药熨过程中应严格控制药包的温度避免烫伤皮肤。年老体弱者及婴幼儿更应格外小心药包温度不宜过高。医者可通过自己的手臂皮肤试温或使用温度计测量药包温度以确保其既热而不烫。

3. 卫生要求:药包使用后应及时更换并清洁消毒以防交叉感染。使用前也需检查药包是否干净无破损以确保治疗安全。

4. 综合治疗:药熨疗法通常作为综合治疗方案的一部分与其他治疗方法相结合以提高治疗效果。患者应在医生指导下进行规范治疗避免自行用药或调整治疗方案。

5. 个体差异:每个人的体质和病情都有所不同因此在使用药熨疗法时需注意个体差异。医者应根据患者的具体情况进行辨证施治选择合适的药物配方和治疗方案。

中医药熨作为一种古老而温暖的外治疗法,以其独特的温热效应和药物功效相结合的优势,在防治疾病和调理身体方面展现出了显著疗效。随着现代科技的发展和人们对健康需求的不断提高,药熨疗法必将得到更广泛的应用和推广。

(广西国际壮医医院 蒋俊娥)
基金项目:广西中医药重点学科中医肝胆病学学科项目(GZXK-Z-20-06)