



腰椎间盘突出症在临床上是常见病和多发病，如不及时采取有效的治疗措施，将严重影响病人的工作和生活。

预防腰椎间盘突出症，必须做到以下几点：

一、注意腰部保暖，避免受凉。病人应尽量卧床休息，在治疗前后，均宜睡硬板床。

二、治疗期间要用腰部护腰固定，以保护、支撑、保暖腰部，巩固疗效。

三、弯腰工作者，最好更换工种，以免病情加重和复发。劳动时注意姿势，如做弯腰、蹲下、起立或提起重物等动作时，要保持重力平衡，以防腰部损伤和本病复发。

由于工作性质不同，劳动姿势也各式各样，下面介绍一些有代表性的正确姿势，以供参考：

(一)搬重物，由地面向上抬高举起重时，要髋、膝弯曲，身体蹲下，尽量腰背挺直，把物体贴近身体，靠髋、膝用力起身。

(二)站立工作时，最好一只脚靠前，另一只脚稍在后，膝关节微弯，腰尽量少向前弯。站久了，要不时伸伸腰，弯弯髋和膝。

(三)背重物时，胸、腰稍微向前弯，髋、膝稍屈，迈步要稳，步子不要太大。

(四)坐位工作时，胸部直立，腰微微向前弯一点，使腰部能靠在椅背上。坐久了，不时直一直身体，展一展两臂，扩张一下胸部。

(五)担、抬重物时，腰要挺、胸要直，起身要靠下肢用力，起身后稳住身体再迈步。集体扛抬重物时，要统一行动，迈步要喊号子，步调要一致。雨天路滑，下坡要慢走，迈小步，过沟、过坎时要打招呼，一步一步踏稳。

四、恢复阶段应进行腰背肌功能锻炼，如拱桥式、鱼跃式、太极拳等，同时逐渐取消腰围。腰部功能锻炼每天1~2次，每次10~15分钟为宜。

(一)进行腰部前屈、后伸、侧屈、旋转活动，各活动10次。

(二)五点支撑：病人仰卧于木板床上，用头部、双肘及双足撑起全身，使背部尽力腾空后伸，坚持片刻再慢慢躺平，反复练习3分钟。(如图①)

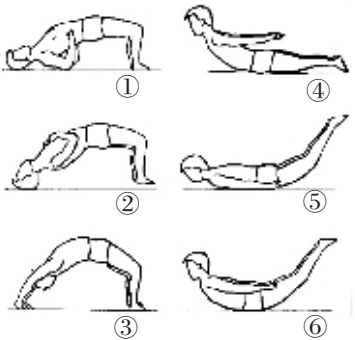
(三)三点支撑：五点式练熟了再练三点式。仰卧，双手抱于胸前，以头和双足为支点，用力将腰、腹挺起，坚持片刻，再慢慢躺平，反复练习3分钟。(如图②)

(四)拱桥支撑：仰卧，病人双手及双足撑起全身呈拱桥状，坚持片刻，再慢慢躺平，反复练习3分钟。(如图③)

(五)飞燕点水：俯卧位，头、双手、双腿同时努力向后伸，最后全身翘起，仅胸腹着床，形成飞燕式。坚持片刻，慢慢放松，重新俯卧于床上，休息片刻，再行练习，时间以3~5分钟为宜。(如图④⑤⑥)

(六)倒退走路：病人选择比较宽阔的地方，自然地倒退走路。要求全身放松，两手自然摆动，双下肢交替摆动，以髋关节运动为主，膝关节尽量伸直。

腰背肌锻炼图示：



郑州中医骨伤病医院颈肩腰腿痛专科，技术力量雄厚，临床经验丰富。科内现设床位50张，配置有中央空调，环境舒适，干净整洁；集传统中医与现代医技为一体，突出中医专科特色，采用针刺、灸疗、刺络、拔罐、推拿、牵引、穴注、针刀、耳针、膏贴等治法；经过十几年的发展，已经总结出一套完善的治疗方案，治疗各种原因引起的颈肩腰腿痛，尤其擅长治疗颈椎病，腰椎间盘突出症，腰椎管狭窄症，股骨头坏死，强直性脊柱炎，骨性关节炎，风湿、类风湿性关节炎，肩周炎，网球肘，各种滑膜炎等疼痛性疾病，领先开展“臭氧髓核消融联合射频靶点消融术”治疗腰椎间盘突出症，治疗效果明显，治愈率高。

科室介绍

郑州中医骨伤病医院

地址：河南省郑州市航海东路经开第一大街
电话：0371-66728288 66728388 66728758
网址：www.gushangbing.com
乘车路线：火车站乘33路、B17路，市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下

邮编：450016
传真：0371-66728358
E-mail:help@guoyongchang.com

为了使患者挺直脊梁

——记武警河南总队医院神经脊柱外科主任朱卉敏

通讯员 张琳娜

朱卉敏长年致力于椎间盘突出症的研究。1999年，后路椎间盘技术刚刚由国外引进，朱卉敏便南下广州到中山大学医科大学求学，并在很短的时间内掌握了该项技术。随即，他率先在河南及武警部队开展该项技术，当年便为近500例椎间盘突出症患者解除了病痛。

很快，武警河南总队医院椎间盘突出治疗中心的微创技术一鸣惊人，先后有300余家医院来此参观学习。朱卉敏也先后到全国上百家医院进行学术交流、技术培训，培养出椎间盘镜专业技术人员300余名。他不满足于所取得的成绩，又领先开展了低温等离子、射频靶点、人工椎间盘置换、腰椎的非融合及融合手术等前沿技术，形成了以椎间盘突出治疗为主的脊柱外科微创技术平台，使治疗创伤更小，过程更安全。

目前，武警河南总队医院已手术治疗全国各地患者上万人，其中朱卉敏主刀手术6000余例，无一例因神经损伤致瘫痪发生。

专家介绍

朱卉敏 男，1966年出生，主任医师、教授，国内著名的椎间盘突出微创治疗专家。现任武警河南总队医院脊柱外科主任，全国武警部队脊柱外科治疗中心主任，中国医师协会骨科医师分会委员，河南省医学会骨科分会秘书长，天津武警医学院教授，武警部队骨科专业委员会委员，河南省脊柱脊髓损伤专业委员会常务副会长，中国微创外科杂志编委。

地址：郑州市康复中街一号
咨询电话：66964364（总机）转38752
乘车路线：乘201路、57路、222路、213路至武警河南总队医院站下车
医院地址：www.wjzdyy.com
免费咨询电话：8008836276

武警河南总队医院：为方便参合农民朋友就医和报销，我院已与郑州市、许昌市、信阳市、濮阳市、南阳市、商丘市、周口市、洛阳市签订了新农合出院直补协议，这几个地区的参合农民在就医，出院时可享受新农合直接报销待遇。

高血压病人保健要点

一、饮食应有节制，主食做到粗细搭配，副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、新鲜蔬菜、水果为主。少食精制食品、甜食等。

二、海带、紫菜、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等食物有利于降低血脂和防治动脉粥样硬化，可以常吃。饮牛奶宜去奶油，不加糖。食用蛋类原则上每天不超过1个，烹调时避免油炒、油煎。

三、烹调时用素油，少吃油煎食物。少吃花生，因其含油甚多，但可以食用核桃仁、瓜子仁等。

四、胆固醇过高者应少食蛋黄、动物内脏、鸡皮、虾皮、鱼子等含胆固醇高的食物。甘油三酯过高者要忌糖、忌甜食，并应限制总食量。

五、饮食治疗应持之以恒，降脂药物应在医生指导下服用。

六、积极参加体育锻炼，坚持不懈，以利于脂肪的消耗。



普通感冒是由病毒引起的一种四季常见的呼吸道感染病，一般病程只有一两个星期，对身体影响不大，是一种自愈性疾病。但如果不注意休息、饮食调养或用药不当，普通感冒有时也难以痊愈，甚至诱发肺炎、肾炎、关节炎、心肌炎等疾病，故感冒常为“百病之源”。若不小心感冒了，一定要注意以下几点：

一、多喝开水，可减轻症状、缩短病程。忌喝茶。

二、饮食宜清淡，吃易消化的米粥、面条、藕粉等半流质饮食及新鲜蔬菜、水果。风寒感冒者宜食生姜、葱白、大蒜等；风热感冒者宜食白菜、冬瓜、黄瓜、梨等。

三、忌烟酒，以免刺激呼吸道、消化道黏膜，加重症状。

四、忌食油腻、煎炸的食物，少吃或不吃荤腥食物。

五、忌乱服药，要辨清寒热虚实，对症下药，才能奏效。发热期间一般不宜进补。

六、好好休息，睡好觉，有利于康复。忌劳累和锻炼身体。患病期间不宜洗澡，但要及时擦去汗水。

七、在家里尽量做到床边隔离，避免再传染他人。患者食具等要分开存放，并做好消毒工作。

多酶片不宜与牛黄解毒片合用

牛黄解毒片不能与多酶片、乳酶生合用，否则会影响多酶片、乳酶生的疗效。

牛黄解毒片中含有雄黄，其主要成分是硫化砷，如上呼吸道感染、咽喉疼痛等，使用牛黄解毒片治疗，效果不错。但是如果服用牛黄解毒片时，再一起使用治疗消化不良、食欲不振的药物，如多酶片、胃蛋白酶合剂时，雄黄中含有的硫化砷会与多酶片中的胃蛋白酶等结合，形成难溶性的沉淀物，使多酶片失去助消化功能，导致疗效降低或失效。如果牛黄解毒片与乳酶生合用，牛黄解毒片中的大黄会抑制乳酶生中的乳酸杆菌，导致乳酶生失效。

除了牛黄解毒片外，三黄片、牛黄清胃丸、牛黄消炎丸、小儿牛黄散、牛黄至宝丹、牛黄上清丸、牛黄解毒丸等，与多酶片、乳酶生等助消化药物合用时，都会导致后者疗效的降低或失效，所以不宜配伍使用。

（《中国医药报》）

篇蓄可治牙痛

篇蓄又名猪草芽，为蓼科1年生草本植物篇蓄的全草（晒干、切碎备用）。凡牙痛难忍者，用篇蓄100克（鲜品加倍），水煎两次，将药液合并，分两次服用，每天1剂。大多在服药2~3天后疼痛消失。

（周贻谋）

治肝癌剧痛方

处方：癞蛤蟆1只，雄黄50克。将癞蛤蟆除去内脏，置雄黄于癞蛤蟆腹内，加少许温水捣成糊状，敷于肝区疼痛最甚处，纱布固定，夏季每6小时换药一次，冬季可12小时换药一次。

功效：拔毒止痛，可适用晚期肝癌，右上腹剧烈疼痛，呕吐不能进食者，对部分患者有效。

（蓝盛文）

浙贝母、半夏。若将上述两类药联合使用当属相反禁忌。

重复用药及毒性蓄积

在同一张处方中重复出现同类中成药的情况在临床中并不少见。如抗感冒的中成药正柴胡饮、感冒清热冲剂、感冒软胶囊、维C银翘片等便经常会被重复使用。上述药物中，前两种药合用，会加大柴胡用量，使服用者出现手、脚、面浮肿；后3种药物均含有荆芥穗，重复应用则会使服用者发汗过猛、过急，使体弱患者难以承受，加重病情。

临床上，含有毒性成分的中成药不在少数，如果只根据病情选用药物而不了解处方组成，易导致有毒成分蓄积，产生不良反应，严重者还可以引起中毒。例如大活络丹与天麻丸两

帮助吸烟者戒烟的技巧

帮助吸烟者戒烟，要针对以下四个阶段有的放矢，才能事半功倍。

一、没有戒烟欲望阶段

这些吸烟者从未考虑过戒烟问题，甚至对戒烟问题非常反感，此时不必在干预上花费太多精力，以免引起其逆反心理，仅需让吸烟者去思考吸烟的利弊，在他们有需要的时候再提供进一步帮助。

二、犹豫不决阶段

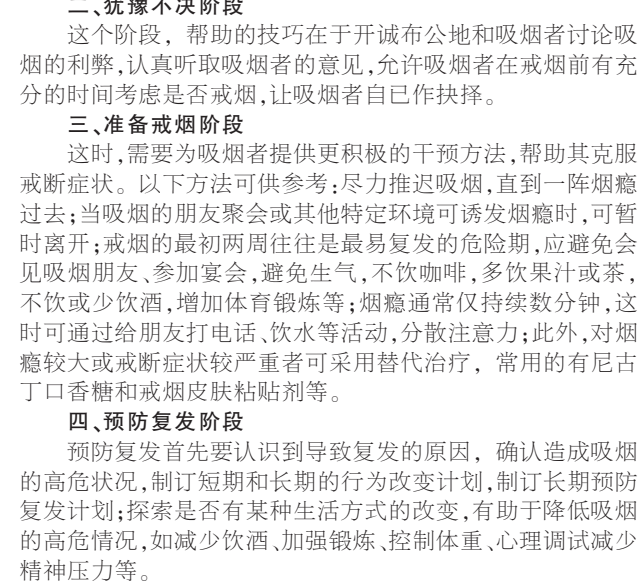
这个阶段，帮助的技巧在于开诚布公地和吸烟者讨论吸烟的利弊，认真听取吸烟者的意见，允许吸烟者在戒烟前有充分的时间考虑是否戒烟，让吸烟者自己作抉择。

三、准备戒烟阶段

这时，需要为吸烟者提供更积极的干预方法，帮助其克服戒断症状。以下方法可供参考：尽力推迟吸烟，直到一阵烟瘾过去；当吸烟的朋友聚会或其他特定环境可诱发烟瘾时，可暂时离开；戒烟的最初两周往往是最易复发的危险期，应避免会见吸烟朋友、参加宴会，避免生气，不饮咖啡，多饮果汁或茶，不饮或少饮酒，增加体育锻炼等；烟瘾通常仅持续数分钟，这时可通过给朋友打电话、饮水等活动，分散注意力；此外，对烟瘾较大或戒断症状较严重者可采用替代治疗，常用的有尼古丁口香糖和戒烟皮肤粘帖剂等。

四、预防复发阶段

预防复发首先要认识到导致复发的原因，确认造成吸烟的高危状况，制订短期和长期的行为改变计划，制订长期预防复发计划；探索是否有某种生活方式的改变，有助于降低吸烟的高危情况，如减少饮酒、加强锻炼、控制体重、心理调试减少精神压力等。



肾病患者养生六法

一、保持良好的生活方式。戒烟、酒，避免应用止痛剂及其他容易造成肾损伤的药物，适量摄入蛋白质，且以优质蛋白为主，如鸡蛋、奶制品、瘦肉、鱼肉等。如果是高血糖导致的肾脏损害，控制血糖不仅有助延缓糖尿病肾病的发生，还可延缓肾损伤的进展。

二、控制血压。高血压也是造成肾损伤的原因之一。早中期糖尿病肾病患者应尽可能将血压控制在17.3/10.7千帕（130/80毫米汞柱）左右。在降压药物的选择上，要遵从医嘱。

三、降低血脂。用有效药物可改善血脂状况，使血脂控制达到目标值。

四、定期检测尿蛋白状况和肾功能。一旦确诊存在肾损伤，每半年至1年就应检测一次。

五、健康的心态也很重要。身心健康有利于血压、血糖的调控，更有利于患者正确对待疾病。

六、切勿乱用药品和保健品。滥用、乱用药品与保健品不仅不利于养生，还可能导致肝肾功能损伤。

疗跌打损伤的中成药

二、外用中成药

治伤酊 由徐长卿、雪上一支蒿、芙蓉叶、两面针、大罗伞、樟脑、肉桂油、薄荷脑制成。具有活血祛瘀、消肿止痛的功能。主治扭伤、挫伤。使用时，涂擦患处，每天数次。该药专供外用，切忌内服。

吊筋药 由栀子、桃仁、白芥子、杏仁、红花制成。具有活血化瘀、舒筋活络的功能。主治跌打损伤后伤处疼痛、屈伸不利等症。使用时，用药粉15克，以烧酒、面粉、鸡蛋清等调敷患处，每天换药一次。该药专供外用，不可内服。

活血膏 由木香、白芷、甘松、川芎、冰片、大黄、姜黄、徐长卿、独活、五加皮、颠茄流浸膏等制成。具有消肿止痛、祛风除湿的功能。主要用于治疗跌打损伤之瘀滞肿痛，也可用于风湿痛和神经痛。一般外贴1~2天更换一次。孕妇忌贴腹部。（下）

中成药联用新禁忌

近年来，人们对于中成药的安全性日益关注。目前临床对单独一种中成药的安全应用已经比较清楚，但由于中成药组方复杂，几种中成药联用时的配伍禁忌往往被忽视。

“十八反”和“十九畏”

“十八反”、“十九畏”是中药的基本用药规范，在调配饮片处方时，上述用药禁忌很容易被发现，而在多种中成药联用时，这些配伍禁忌则表现得相对隐蔽。例如病人素有风湿痹证，近期又出现咳嗽、痰喘等症状，配伍应用中成药时就要特别注意。因为临床常用的治疗风湿痹的大活络丸、祛风止痛胶囊、强力天麻杜仲胶囊等中成药含有草乌或附子，而常用的止咳化痰药川贝枇杷糖浆、羚羊清肺丸、通宣理肺丸等分别含有川贝、浙贝母、半夏。若将上述两类药联合使用当属相反禁忌。

重复用药及毒性蓄积

在同一张处方中重复出现同类中成药的情况在临床中并不少见。如抗感冒的中成药正柴胡饮、感冒清热冲剂、感冒软胶囊、维C银翘片等便经常会被重复使用。上述药物中，前两种药合用，会加大柴胡用量，使服用者出现手、脚、面浮肿；后3种药物均含有荆芥穗，重复应用则会使服用者发汗过猛、过急，使体弱患者难以承受，加重病情。

临床上，含有毒性成分的中成药不在少数，如果只根据病情选用药物而不了解处方组成，易导致有毒成分蓄积，产生不良反应，严重者还可以引起中毒。例如大活络丹与天麻丸两

均均含有附子，如合用则会加大乌头碱的摄入量，从而导致运动麻痹、心律失常、阿斯综合征等不良事件。

药物相互作用或药性相反

含麻黄的中成药如感冒软胶囊，忌与牛黄降压片（丸）、复方降压片等降压药及扩张冠状动脉的中成药如速效救心丸、补心气液等联用，因麻黄碱能兴奋肾上腺素能神经而使心跳加快、心肌收缩力增强，导致心输出量增加、血管收缩、血压升高。

此外，在临床上，合用药性相反的中成药的现象也并不鲜见，这在西医大夫开出的中成药处方中表现得尤为突出。如补中益气丸有补中益气、升阳举陷的作用，若与木香槟榔丸等降气药同用，一升一降，药效会相互抵消。

（谢丽）