

技 术 分 享

实用手法治疗常见病，一学就会

开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生室 闫金才

手法医学的针对性比较高,它不是单一的按照穴位或者参照疾病的病变部位来施治的手法技术,它是集指压、推拿、按摩等各类中外康复技能为一体的综合治疗方法。
推拿作为一种中医外治法,疗效已经获得证实,在呼吸系统、消化系统、肌肉神经系统等疾病的治疗上广泛适用。运用各种不同的手法治疗疾病,在我国有悠久的历史,是传统疗法之一。
指压推拿作为常用手法之一,是以手指在经穴或一定部位上进行按、压、点、掐等操作来防治疾病的推拿方法,又称指压疗法、指针疗法、点穴疗法。它又可分为持续指压法和滑动指压法。
两者一动一静,一阴一阳,应用时应灵活配合。下面先就两种常用指压法做简单介绍。



常用指压法



一、持续指压法

持续指压法是指术者用拇指指腹(或屈曲的食指、中指指腹)按压在选定的穴位上,力量适中,渗透至穴位深层,使指端在穴位皮肤水平之下,以患者产生酸麻胀痛的得气感为度。
操作方法:
1.在穴位处垂直施压,稳定持续3~7秒钟后放松,放松时手指不离开皮肤。
2.一放一压为一次,一般做50~80次为宜,可随病情增减。
3.保持适当速度,快慢均匀,同时注意指压穴位的准确性。
功效:
有调节营、卫、气、血的功能。浅压所及体表浅层,有兴奋扩张作用;深压能至肌肉深层,有镇静、抑制作用。

二、滑动指压法

滑动指压法是指术者以中指指端(或拇指指端)用较强的压力紧抵穴位,以穴位为中心,手指来回按揉滑动的手法。
操作方法:
1.将穴位所在区域的皮肤压下,按揉时以穴位为中心呈圆形揉动;也可根据穴位处的结节或条索状物的形态、骨缝和肌肉的走向呈十字形进行交叉滑动。
2.以按揉一个圆圈,或做一次来回滑动为一次,一般以连续做50~100次为宜。
3.手指的按揉动作要连续,按揉、滑动速度应视病情久暂和患者体质而定。对新病体壮者速度宜快,压力频重;对久病体弱者速度宜慢,压力较轻。
功效:
有调节阴阳、疏经活血的作用。

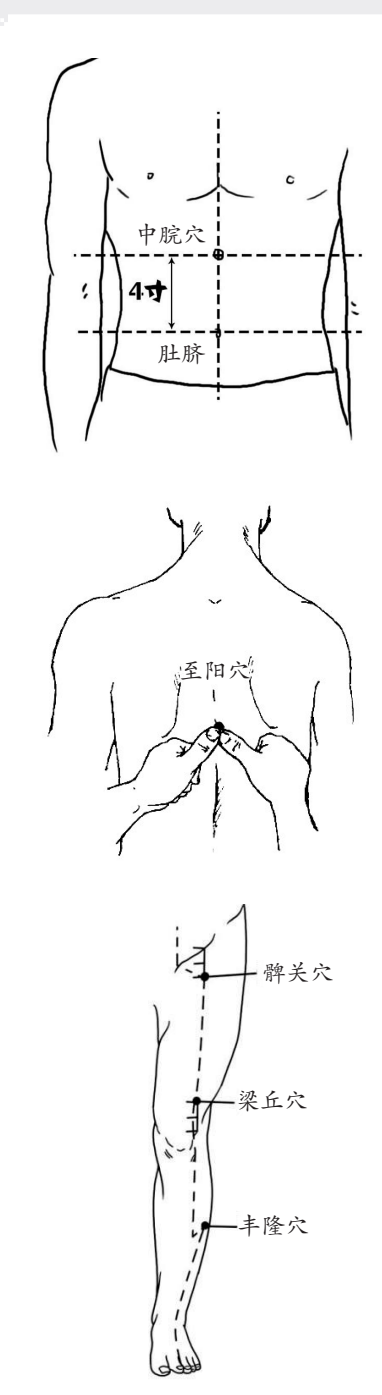
常见病治疗

在实际的临床应用上,指压推拿效果非常明显,以下是对具体病症的运用。

一、急性腰损伤

急性腰部损伤是指腰背两侧的肌肉、肌腱、韧带等软组织突然受到扭、搓、闪等外力的作用而发生急性损伤,引起腰部疼痛及活动受限的一种急性病症,是腰部疾病中最常见的一种,俗称“闪腰岔气”,操作方法如下。
1.定位
腰痛点在手背,第二、第三掌骨及第四、第五掌骨之间,当腕横纹与掌指关节中点处,左右各2穴。
2.取穴
患者伏掌取穴。
3.手法
用拇指顺掌骨间隙进行移动性指压,患者局部会有明显的酸胀感。边指压边让患者旋转腰部左、右各5圈,弯腰用手触碰地面,再起身后仰。

二、急性胃痉挛(上腹痛、呕吐等症状)



急性胃痉挛就是胃部肌肉抽搐,主要表现为上腹痛、呕吐等,操作方法如下。
1.定位
中腕穴在腹部正中线脐上4寸(同身寸,下同)。
梁丘穴在膝关节髌骨外上缘上2寸。
足三里穴在小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)。
至阳穴位于背部,当后正中线上,第七胸椎棘突下凹陷中。
2.取穴
重点介绍至阳穴的取穴方法:嘱咐患者低头,颈后隆起的骨突即为第七颈椎,由此往下数到第七个骨突即第七胸椎,其下方凹陷处就是至阳穴;或者两手自由下垂,用手摸肩胛骨,在肩胛骨下角的下方即为第七肋间,第七肋间水平线和正中线相交处即为第七胸椎下方就是至阳穴所在。
3.手法
拇指重力点压中腕穴、梁丘穴、足三里穴、至阳穴。

三、急性牙痛且连及面颊



1.定位
颊车穴在下额角前上方,耳下大约一横指处,咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处。
内庭穴在足背,第二、第三趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处。
合谷穴俗称“虎口”,位于手背第一、第二掌骨之间。
2.取穴
重点介绍内庭穴的取穴方法:患者正坐垂足或取仰卧位,在第二跖趾关节前方,第二、第三趾缝间的纹头处取穴。
3.手法
重力按压颊车穴的基础上,上牙痛加脚上的内庭穴;下牙痛按手上的合谷穴。

注意事项

一、指压穴位按主穴、配穴依次进行,根据病情选穴要遵循取穴原则,以增加疗效。

二、取穴要准确,要有足够的指压强度和持续时间,达到一定的刺激量,才能起到治疗作用。

三、根据病情一般每日施术两三次,对痛症患者可在治疗后半小时左右加强指压一次,以巩固治疗。

四、指压时应先轻后重,切忌用力太猛。例如患者突然晕厥,急救取人中穴(位于上嘴唇沟的上三分之一与下三分之二交界处,为急救昏厥要穴)时,应双手食指或中指的指腹侧面,用较大力气来回按压,当有得气感时,嘱咐患者轻轻转动头颈部即可。
本方法适用于基层医务人员,一学就会,安全可靠,值得推广。

经 验 之 谈

艾灸



艾灸有激发人体的阳气、温经散寒、提高人体正气等作用,甚至一些大病、疑难病也能用艾灸治疗。但是,艾灸人人都可以用吗?
最近,35岁的王先生在河南省中医院健康体检中心做中医体质辨识项目的时候问医生:“我听说常做艾灸身体好,且天然无副作用,但为什么我连灸两个晚上就睡不着觉,还嗓子疼,脸上长痘呢?”
在临床工作中,我们遇到的类似问题有很多,比如有的人艾灸完咽干,有的引发了痔疮,还有的月经量减少。其实,艾灸虽好,也不是人人可用。如果有以下3种情况,还是暂时不要施灸为好。
反复外感的人,一般都是表

一、有表证者不宜艾灸

表证的常见表现就是感冒、咳嗽。
《伤寒论》有云:“太阳病,以火熏之,不得汗,其人必躁,到经不解,必清血,名为火邪。”意思是患者得了太阳病,即外有表邪,应该用向外向上的一些方法,鼓动邪气外出,从汗而解。这个时候你却用了灸法,表邪欲出不得出,人就会较烦躁,出现火邪的症状,可能会有口干、咽干、便血等症状。
这种体质再用这种温热补虚

二、实热之人不宜艾灸

体质实热之人阳气偏旺,平时表现在容易上火,怕热不怕冷,声高有力、容易出汗、口唇舌质偏红、口腔溃烂、大便干结等。
这种体质再用这种温热补虚

三、阴虚火旺之人不宜艾灸

“微数之脉,慎不可灸”。仲景在《伤寒论》里多次提到“数为热”,而热又有实热与虚热之分,微数,则表示此人气血虚,是一种虚热体质,这时用艾灸的方法,只会导致“焦骨伤筋,血难复也”。

千万别把心脏病当成胃病治疗



日前,李先生突发胸部不适,自认为是胃病发作,步行到药店欲购胃药服用,突然出现胸痛加重、呼吸困难、乏力、意识丧失症状。
邻居急忙将他送往镇卫生院。虽然医务人员全力抢救,但李先生生命体征消失。医务人员初步怀疑为猝死型冠心病。其妻告诉医生,李先生一直没有进行过健康体检,胸部不适时自认为是胃病,常口服奥美拉唑胶囊及多潘立酮片。面对家属的悲痛,作为医务工作者,笔者在此呼吁,千万别把心脏病当胃病治疗。
近几年,猝死型冠心病比较高发,年轻化发展趋势越来越明显,究其原因,大多由吸烟饮酒、劳累熬夜、肥胖饱餐、过度兴奋、激动等导致。
猝死型冠心病患者平时没有心脏病史或仅有轻微心脏病症状,临床上大部分患者自感患的是胃病,不加以重视。据国外文献报道,只有12%的猝死型冠心病患者在死亡前6个月内曾因心脏病患而诊,大部分患者因症状不典型而忽视了该病。
由于基层大部分年轻村民外出创业,留守老人对医学知识缺乏,没有树立对疾病严重程度的评估。在此,笔者也提醒基层医务人员,平时要加强健康宣教工作,提醒居民凡是发现心悸、发绀、咳嗽、胸痛或胸部不适、少尿、泛酸、恶心呕吐等症状,要及时到附近的卫生室或卫生院诊治,在医师的指导下治疗,千万别自认成胃病而错过最佳治疗机会。
年关将近,外出务工人员返乡,医务人员可提醒他们带留守老人到市内医院做一次健康体检,努力做到疾病的“早发现、早治疗、早康复”。

实 用 验 方

治高血脂症方



山楂、荷叶、决明子各15克,丹参20克。每日2剂,第一剂水煎3次混合,分早、中、晚3次分服。第二剂水煎后弃渣取汁,倒入木盆中,待温度适宜时泡双足,每日1次,每次30分钟,30天为1个疗程。
(胡佑志)

足跟痛外治方

白芷30克,白芥子、川芎各10克,共研为末,用醋调成稠膏状,敷于足跟患处,面积约1枚硬币大小,外用纱布、胶带固定,3天换药1次,一般用药一两次可见效。该方具有消肿止痛的功效,对骨质增生引起的足跟疼痛者有良效。(胡佑志)

治慢性痛风性关节炎方

猪苓、炒皂角刺各15克,山慈姑、苍术、黄柏、甘草、炒穿山甲、炒白芥子、路路通、当归各10克,泽泻8克,全蝎6克。水煎,分3次服药,每日1剂。
(胡佑志)

本版药方需在专业医生指导下使用

遗失声明

河南省人民医院付小兵的医师资格证书(证书编号:201041110410922198710310020)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

巩义恒星医院阎春花的医师资格证书(证书编号:199941110410181690321202)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

稿 约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。
投稿邮箱:343200130@qq.com
联系人:杨小沛
联系电话:(0371)85967338
来信地址:郑州市郑东新区博学路与学理路交叉口向东30米医药卫生报社

本版图片均为资料图片