

经验之谈

针刺治疗颈椎病

□卫喜照



针刺是治疗颈椎病的常见治法之一。笔者总结张命望老师长期针刺治疗颈椎病并形成独特的理论和治疗方法,现将有关针刺治疗颈椎病经验总结如下。

病因病机

颈椎病的病因很多,有年老、工作姿势不当、外伤以及感受风寒湿邪等。其中常见的病因为年老和姿势不当,其主要病理机制可归纳为两个方面:一是多由颈椎退行性变引起颈椎骨质增生,椎间盘突出,椎管狭窄等病理改变所致。二是多由生活或工作长期姿势不当导致颈部肌肉劳损,从而引起颈部肌肉物理力学改变,造成颈部肌肉酸痛僵直,日久进一步出现颈椎骨质退行性变。前者以中老年多见,中医认为,病位在骨,辨证为肝肾亏虚,骨弱髓亏为主,患者还常伴有腰膝酸软,健忘,失眠耳鸣;后者以年轻人多见,尤其是长期伏案工作者、计算机操作人员等。中医认为其早期病位在筋,属筋痛病范畴,日久可累及骨,辨证为气滞血瘀,经络不通为主。因伏案过久,颈部肌肉过度劳损而诱发或加重该病,休息或适当活动后症状可以缓解。两种病机虽有侧重,但也有交叉。老年人颈椎退行性变,可引发肌肉酸痛;年轻人由于颈部肌肉劳损过度,生物力学失衡日久,牵拉颈椎引起骨骼改变,使颈椎退行性变提早出现。

总的来说,张命旺认为,颈椎病以筋和骨的病理改变为主,如不及时治疗,二者相互影响,会加速颈椎病的发展进程。



验案举隅

“少阳枢”是中医六经辨证的观点。这里的“枢”是三焦气机之枢。少阳为太阳和阳明的枢机,也是疾病“半在里半在外”的病势状态。当然,在近代的一些伤寒论“大家”眼里,少阳的“枢”也是人体全身关节活动的部位,是脏腑关节气机开阖的“轴”,犹如一扇门的“门轴”一样。故而在临床上,针对一些活动性的关节疾病,可以考虑用舒畅少阳的“柴胡剂”治疗。笔者以柴胡桂枝汤为方底,加减治疗

周身关节肿痛一例,具体如下。
张某,女,46岁,初诊时间为2017年1月3日,主诉双手、膝关节肿胀疼痛1年余,伴腰骶部酸痛,口苦,无食欲,失眠多梦,大便正常,小便偏黄,畏寒肢冷。双膝关节磁共振检查结果显示双膝关节腔内积液。患者多方治疗历病难愈,效果不佳。患者现舌胖大,舌质红,舌苔白腻,脉沉弦有力。
诊断:痹证(少阳不利,脾肾

方药:柴胡桂枝汤加减。柴胡15克,黄芩12克,白芍30克,清半夏15克,桂枝15克,生姜10克,大枣10克,党参15克,炙甘草12克,茯苓30克,远志20克,陈皮10克。共7剂。温水送服,早、晚各1次。
2017年1月10日二诊。患者服药后双手、膝关节肿胀疼痛明显缓解,其余症状亦缓解,饮食稍佳,睡眠亦有所好转,大便偏干,舌苔脉象同前。上方去陈皮、茯苓,加生大黄15克,桔梗15

选穴原则

从临床经验和理论看,张命望认为病症主要是肝肾亏虚和气血瘀滞,治以筋和骨入手,认为颈椎病针刺治疗当以通经活络、濡养筋骨为主要原则,应补养肝肾和行气活血。针穴取穴是以主穴为基础,再根据辨病、辨证适当配伍其他穴位。
主穴的选取:以局部和远端共同取穴为主,常用穴位有颈夹脊穴、风池穴、天柱穴、肩井穴、中渚穴、昆仑穴、太溪穴,均刺双侧穴位。《灵枢·终始》对中医的筋骨病提出了一个总的治疗原则,即“在骨守骨”“在筋守筋”,以颈夹脊穴为主穴,夹脊脉而行,而督脉为“阳脉之海”“总督诸阳”,故针刺夹脊穴,可达到疏通经络和活血化瘀止痛的功效。颈夹脊穴在颈部棘突旁开0.5寸(此为同身寸)的位置,其下方解剖结构为斜方肌、竖脊肌、脊神经根后支及椎动脉等,以70度的角度向脊柱方向斜刺,针尖可达椎间隙。通过针刺颈夹脊穴可以缓解颈部肌肉疲劳,改善颈部神经功能及椎动脉供血,缓解椎骨退行性变对脊神经血管脊髓等重要解剖结构的压迫。因此,颈夹脊穴为首选穴位,能够舒筋缓急、濡养

筋骨。取穴原则为局部取穴,一般取1~3对颈夹脊穴。
根据“经脉所过,主治所及”的理论,主要采用足太阳膀胱经、足少阳胆经及督脉穴位。天柱穴为足太阳膀胱经穴,入发际0.5寸,一方面有类似夹脊穴的功能,另一方面足太阳膀胱经主“筋”所生病,针刺能缓解太阳经筋之急。风池穴为足少阳胆经穴,是风邪入脑之冲,又是治风之要穴,主治头昏目眩,颈项强痛,可熄风定眩,在此有疏通经络的作用,还具有清利头目的功能。对颈椎病伴有头晕头痛、目眩等症均有效。刺法为针尖微下,向鼻尖方向斜刺0.5~1寸。肩井穴在大椎与肩峰端连线的中点上,为足少阳胆经要穴,为手足少阳经交会穴,有祛风清热、活络消肿功效,主治项强、肩臂痛、手臂不举、中风偏瘫、滞产等,是治疗颈椎病、落枕、肩痛之要穴。刺法是直刺0.5~0.8寸,施提插捻转补法,有局部酸胀感,因深部正当肺尖,不可深刺,以防刺伤肺尖而造成气胸。
远端取穴有中渚穴、昆仑穴、太溪穴。中渚穴是手少阳三焦经主穴,在4~

针刺手法

患者取坐位,针刺时所用毫针以1寸为主。
手法:平补平泻为主,针刺得气,留针40分钟。毫针刺夹脊穴应根据患者的不同症状以及病位在筋在骨之异,确定针刺的深度和角度。若病位在筋,则直刺针尖达到肌肉即可,进针深度为0.5~0.8寸;若病位在骨,进针以70度的角度向脊柱斜刺,深度在1.0~1.2寸。针刺风池穴,一般以颈部有酸胀感为宜,应向鼻尖斜刺;若头面部五官症状明显,应尽量做到气至病所,疗效会更显著。如日胀者针尖可向对侧眼方向斜刺,有助于针感向眼部放射,但不可向内上方深刺,以免伤及延髓;肩井穴也禁止深刺,其他穴则用常规刺法。
根据颈椎病发病呈年轻化趋势,治

疗难度较大的特点,经过多年临床实践,张命望形成了一套完整的颈椎病治疗方案。他以经典理论为指导,注重辨证与辨病相结合。辨证包括辨病位、辨脏腑、辨经络、辨病型,同时强调气达病所的重要性,务必“在筋守筋”“在骨守骨”以达速效。
(作者供职于郑州市建中街社区卫生服务中心)

治疗周身关节肿痛

□陈吉好

营阴;白芍利营祛水;加入茯神、远志,治疗其失眠多梦之标,入陈皮以加重祛湿利水气,化痰止咳之功效。二诊大便偏干,以生大黄推陈致新,桔梗提壶揭盖。
(作者供职于浙江省舟山市岐仁堂中医诊所)

患者的喜悲永远是宋春联的牵挂

□王婷 席娜

利落的短发搭配侧刘海,瘦瘦的脸上五官分明,说起话来条理清晰……也许是因为身在特殊岗位,宋春联给人的第一印象是严谨、理性,一言一行中透着睿智。
也许是命运使然,宋春联从小就对医学有向往。从1997年大学毕业后来到郑州市第八人民医院(以下简称郑州市八院)至今,已有22个年头。不知不觉中,她已轮转了医院的所有病区,从一名医学生逐渐成为主任医师,积累了扎实而又丰富的临床经验。2010年,她被任命为医院司法鉴定科科长。如今的她,临床行政“两手抓”,辛苦与欣慰不断交织。对她而言,不管担任任何职,都会谨记作为一名精神科医生的初心:“悲伤着患者的悲伤,幸福着患者的幸福”。

他们不是叛逆而是病了

当我们见到宋春联时,她刚刚从心理门诊匆匆赶来。宋春联说,她刚为一名15岁男孩进行心理治疗,患者胳膊上重重叠叠的刀疤清晰可见,曾跳楼自杀未遂,最终被确诊为重度抑郁症。
当前,类似这样患有精神障碍的青少年并非个案。有数据显示,我国17岁以下的儿童和青少年中,至少有3000万人受到各

种情绪障碍和行为问题的困扰,每年至少有25万青少年因心理问题而失去生命。
在宋春联看来,青少年群体是心理门诊常见的一类患者,他们正处于身心发育的特殊阶段,如果没有加以正确引导,遇事很容易走向极端,从而引发更严重的心理问题。
正在读高中三年级的佳佳,是一名勤奋好学的姑娘,性格内向,当前最大的心愿就是能考上心仪的大学,然而高考时发挥失常,只能上一所大专院校。自尊心极强的她难以接受,愧疚、懊恼一并袭来。如果复读,佳佳怕被人笑话,不复读的话,自己又不甘心。就这样纠结了1个月,佳佳竟然出现了幻听,时常莫名其妙地发笑、自言自语,出门总感觉有人跟踪,天天焦虑不安,夜不能寐。
无奈之下,佳佳的父母带她来到郑州市八院,向宋春联求助。经评估诊断,佳佳竟然患了精神分裂症。由于发现及时,加之佳佳的治疗依从性很好,采用规律的药物治疗心理治疗,2个月后,佳佳的种种异常行为消失,顺利进入专科学校进行学习。
无独有偶。两年前,小江在写毕业论文和答辩时,觉得压力很大,情绪变得烦躁、易怒,企图

割腕自杀,幸好被家人及时发现。小江在治疗时也不怎么配合,要么闷在家里不出门,要么自己跑出去住,不和任何人联系。经过宋春联的耐心开导和治疗,如今,重拾信心的小江成了一名自主创业的优秀青年。
“在青春期,一些原本是由疾病引发的症状被‘叛逆期’的标签所掩盖,等到发现的时候可能为时已晚。”宋春联说,面对患有精神疾病的青少年,父母要主动了解和亲近孩子,在药物治疗的同时,也要重视心理治疗。当亲子关系出现裂痕的时候,父母要主动寻求专业心理医生的帮助,切忌对孩子放任自流、不闻不问。
做好鉴别诊断尤为重要
很久以来,都有“天才和疯子只有一线之隔”的说法。精神疾病既像一种诅咒,又像一种馈赠,能让人迸发出超乎常人的灵感,其中最典型的例子就是双相情感障碍。
历史上,双相情感障碍曾困扰过凡·高、贝多芬、费雯丽、海明威等许多名人。据说,海明威抑郁时,3年写不出一部小说,而躁狂状态下,一年可以写3部小说。
然而,天才毕竟是个体,如

果普通人发了疯似的搞创作,不但没有好的效果,还可能会招致更大的麻烦。
20多岁的文丽(化名),一个曾多年被按精神分裂症治疗的女孩,病情时好时坏。最近几个月,她出现了幻听、妄想,并莫名其妙开始写东西,昼夜不停,天天忙活着联系出版社,并坚信自己的书稿能出版。然而,家人发现其所写内容并无情节和逻辑性,但劝阻无效,谁不顺着她,她立马拳脚相向。无奈之下,家人带她到郑州市八院就诊。
谨慎诊断后,宋春联翻阅了文丽此前有精神分裂症的论断,最终确诊为双相情感障碍。在调整用药1周后,文丽冲动的症状便得到了有效控制,慢慢打消了出书念头,又治疗2个多月后,康复出院。
精神疾病纷繁复杂,比如精

神分裂症和双相情感障碍,非常容易混淆,从而导致误诊,懂得怎样鉴别和诊断尤为重要。
宋春联说,精神分裂症患者是思维障碍,伴有各种奇怪想法、逻辑推理障碍或思维结构松散,也会有幻听、紊乱行为和紧张性行为。双相情感障碍又称躁狂抑郁症,并非是思维障碍,而是心境障碍,是情感问题,患者知道自己在做什么。
双相情感障碍发作时,可能会存在幻听等思维障碍,但在非发作期,没有逻辑推理、原发性妄想等病症,一般可以排除精神分裂症。
“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”。在工作中,宋春联习惯把这句话作为自己的职业信条。治愈、帮助、安慰,对于她来说,不是简单的6个字,而是沉甸甸的责任,既神圣又质朴。

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

癌,这个令人不寒而栗的文字,夺去了很多人的生命。一旦被确诊为癌症,患者即刻颓丧,医者亦信心锐减。癌症猖獗,恐怖的病魔魔影笼罩着人们的精神世界。
癌,究竟是个什么东西?它是如何形成的呢?目前,医学界尚缺乏确切答案。国内外某些癌症专家认为,人类致癌的病因是病毒遗传,或癌细胞是正常细胞的变异,还有些专家认为癌是“毒瘤”“痰瘤”“寒瘤”等。观察病理检查发现,癌肿非坚硬如石,即软似胶绵。如患者王某,患甲状腺癌做了5次手术,其病历记载:“色灰白,质较脆,如同凉粉一样。”患者梅某患淋巴瘤后,进行了切除手术。梅某对笔者说,手术取出来的东西如花卷馍样,很硬。关于癌

从中医角度认识癌

□王广见 王书博

的病因,国际卫生组织列出了致癌黑名单和防癌告示,从心理因素、饮食起居、水质水源、空气环境及农药化肥的污染等方面进行了阐述。
古时曾有记载:“癌,肿疡也。其证凹凸不平,如岩石连属突起,坚硬而疼痛,属症瘕积聚的范畴,多由气滞血瘀、痰浊郁阻而成,是腹内结块,或胀或痛,坚硬难溃,溃后难敛,状如蜂巢、菜花。”这和现代医学所说的“癌是发生于组织器官变性后的无限增生与破坏的癌细胞”颇为相似。
癌真的十分可怕吗?癌是不可战胜的吗?笔者持否定的答案。笔者认为,导致癌的根本原因是气郁和阳虚,只要气不郁、阳不虚,则发现癌症的概率非常低。气是人体生命活动的精微物质和原始动力,充斥细胞内外,伴随生命的始终。生命活动所需的营养物质无一不依赖气的输送,同样新陈代谢的废物也是靠气来推动和排除。气的运动形式叫气机,气机一旦紊乱,运行不利,营养物质(血、水、津液等)无法濡养肝脏,废料毒物(粪便、痰涎、毒素等)停止瘀阻,就会招致疾病。古代医家早有明训,如《素问·举痛论》记载:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”金元四大家之一的朱丹溪说:“气血冲和,百病不生;一有拂郁,诸病生焉。”国内癌症专家普遍认为,癌症的病因90%以上是由不良情绪造成的。这里的不良情绪,主要是“怒”和“思”。

所谓阳气,也就是正气,是一团生命之气。“天人观”认为,人身亦小天地,万物生长靠太阳,太阳给地球输送了能量。人身全赖阳气而生长,有阳气则生,无阳气则亡。如《素问·生气通天论》记载:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”
由此观之,气郁和阳虚是百病之源,癌更是如此。然而,癌的产生是有特定条件的,并不是说凡是气郁和阳虚就一定得癌症,但所有癌症患者都是气郁和阳虚体质。虽然有气郁,但阳气不虚,阳气温煦,则阴霾自散,癌症无从所生;虽然阳气不足,但没有气郁,气血津液流通无阻,癌症是不会生成的。必须是气郁和阳虚二者并存,气郁产生,恰遇阳气不足,就会使气血津液运行受阻,阴浊瘀毒应运而生,便会滞留于阳气虚弱的脏器组织内,久而久之,形成了癌肿。阴阳是平衡的,阳气虚,阴气必盛,阴盛则寒,寒主收缩,寒性凝聚,阴寒极盛,给癌提供了“土壤”和“温床”。对此,古今不乏医家亦有同感,如《灵枢》记载:“肠外有寒,汁沫与血搏,则并合凝痰不得散,而积成矣。”郭文友说:“癌瘤不姓‘毒’,而姓‘寒’,与其说是‘痰瘤’,还不如说是‘寒瘤’。”美国著名营养专家海纳曼博士说:“癌细胞最怕热,当人体温度为40~43摄氏度时癌细胞便失去了活力。”日本有位治癌博士认为:“低温容易生癌,当人体体温在35摄氏度时,癌细胞便容易繁殖。”国际癌症大会主席汤利猷说:“癌细胞是厌氧细胞,它是氧气越不足长得越快的一种怪物。”这些足以论证阳虚是导致癌元的凶。

癌的生成有一定规律可循。人体的阳气在每天当中都有盛衰时间段,如果在阳虚的时间段内又遇气机郁结,且平素就是阳虚体质者,便容易生癌。《黄帝内经》记载:“肝之积,名曰肥气……以季夏戊己日得之;心之积,名曰伏梁……以秋庚辛日得之;脾之积,名曰痞气……得之于冬之壬癸日;肾之积,名曰奔豚……得之于夏季丙丁日;肺之积,名曰息贍……得之于春季甲乙日。”这是从五行生克学的角度提出来的。
癌既然是由气郁和阳虚所造成的,因此,不生气、保阳气是预防癌的关键。要想不生气,必须保持乐观心态,笑口常开。让身体经常分泌“快乐元素”,经络畅通,气滞滑利,何郁之有?要想保阳气,则要跟着太阳走,春夏养阳,秋冬养阴;睡好觉养阳气。睡觉要遵循自然规律,春夏夜应早睡早起,秋季早睡早起,冬季早卧晚起。还要睡好“子午觉”,即保证每天子时(23点~1点)和午时(11点~13点)的睡眠时间,“子午觉”的关键是子觉要深睡,午觉应小憩;神中之阳和形中之阳双养。养神中之阳,关键是心意要喜,心喜可保护神中之阳气;养形中之阳,关键是身体要多运动,体动是提升形中阳气之捷径;饮食调理,温凉平衡,粗细兼陈;如果是阳虚偏寒体质,虽然没有出现明显征象,但应未雨绸缪,多服些温性助阳的食物和药物,如生姜、山核桃、韭菜、韭菜籽、豇豆、狗肉、鹿茸、紫河车、海狗肾、蛤蚧、阳起石、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿和冬虫夏草等。如果阳虚阴寒偏盛,已出现病理征状,应辩证论治,如表阳虚者用麻附辛汤;中阳虚者,用附子理中汤;元阳虚者,用金匱肾气汤。
癌一旦形成,就要标本兼治,解郁温阳治其本,化痰散结治其标。



稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。

本版未署名图片为资料图片