

学术论坛

韦绪性是第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,从事医疗、教学、科研工作50余年,临床经验丰富,擅长运用经方分期论治颈部疼痛,独具匠心。笔者有幸作为学术继承人,跟随韦绪性老师学习,现将其诊治颈部疼痛的经验摘要整理如下。

颈部疼痛的病因及辨治特点

□王 淋

医学的项强,颈肩痛、痹证、眩晕、颈筋急、骨痹等范畴。在中医典籍中,最早关于痹证、项痛、夹脊痛的描述见于《足臂十一脉灸经》。其中,关于“麻”“痹”的论述与颈部病变的临床特点相似。中医学认为,颈部疼痛属于痹证等范畴。根据《黄帝内经·素问·痹论篇》的论述,广义的痹证指因身体正气不足,外邪侵入,脏腑经络气血痹阻不通引起的疾病,比如肺痹、心痹等;狭义的痹证,比如感受风寒湿邪导致的痹证。痹证在具体部位及症状方面,在典籍中也有描述,比如《黄帝内经·素问·长刺节论》记载:“病在筋,筋挛节痛,不可以行,名曰筋痹。”在经病证候记载方面,《黄帝内经·灵枢·经筋》中有“不可以顾盼,肩似拔……颈、肩、肘、臂外后廉痛”的文字记载,说明颈部的活动功能受限,引发疼痛不适等症状。后世医家对该病也有相关的论述,比如清代医学家林佩琴撰写的《类证治裁》中有“肩背痛,不可顾,此手太阳经气都不行之故,宜风药散之”的文字记载,明确指出该病的用药方法。

颈部疼痛的病因病机

中医认为,颈部疼痛的病因病机为正气亏损、营卫亏虚,不足以抵御外邪,使风、寒、湿邪侵袭入体,瘀痹阻络,致使筋脉痹阻而气血不通、虚弱,导致颈部疼痛。病初以实邪为主,邪在经脉,累及肌肉、筋骨、关节,久病多虚、多瘀。

外邪侵袭 多为风湿湿邪为患,《黄帝内经·素问·痹论》有“风寒湿三气杂至,合而为痹”的文字记载;《诸病源候论》云:“若中风寒……筋则挛急,不能屈伸。”上述说明该病是因风寒湿邪侵袭,导致身体经络闭阻,气血运行不畅,“不通则痛”,出现筋脉拘急挛痛,并因不同病邪特点而出现相应证候,形成证型不同的痹病。风邪导致的疼痛,疼痛的部位不集中;而寒邪导致的疼痛,往往剧烈。《证治准绳》中有“颈项强急之证,多由邪客三阳经也,寒搏则筋急,风搏则筋弛”的文字记载。由此可见,颈项发生疼痛、僵硬、拘急,多因内外邪气相搏于三阳经所致,并可出现颈部两侧肌肉紧张或松弛,这与现代医学认为颈部疼痛因局部肌肉痉挛或萎缩的观点不谋而合。《黄帝内经·素问·痹论》中有“各以其时,重感于风寒湿之气也”的文字记载,外感六淫引发该病,与季节变化密切相关。这个规律与临床上颈部疼痛相关疾病发病及病情加重因素也基本吻合。《黄帝内经·灵枢·经筋》中有“经筋之病,寒则反折筋急,热则筋弛纵不收”的描述,说明身体的经筋在病邪作用下,会发生僵硬、松弛无力等病理变化而导致疼痛。这一改变发生在颈椎部位,则表现为颈椎疼痛、肌肉僵硬、活动受限等症状。

正气亏虚 正气不足,邪气乘虚侵入身体,导致足太阳膀胱经的气经气不顺,督脉之气失去平衡,以致气血瘀滞,而头部、颈部疼痛。随着年龄的增长,人体的生理机能衰退,存在必然性。正如《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中有“年四十,而阴气自半也”的文字记载。由此可知,人体随着年龄的增长,精气渐衰,阴阳虚于内,令身体抗邪能力下降;或因卫外失固,跌扑损伤、劳伤筋骨等因素,导致痹病。《黄帝内经·素问·评热病论》云:“邪之所凑,其气必虚。”故人体正气亏虚于内,外邪乘虚侵袭入里,是疾病产生的主要病因。《黄帝内经·灵枢·五变》云:“腠理而肉不坚者,善病痹。”这说明因素体经脉空虚,腠理不坚,的肌肤筋肉失养是痹病产生的病理基础。

气滞血瘀 主要是由于外伤导致经络损伤,血行不畅,比如挫伤、落枕或用力过度等因素,使肌肉、肌腱、韧带损伤,都可造成经络损伤;离经之血滞留,使经络气血阻滞,局部经脉闭塞,则见颈肩部疼痛、头痛,以及背部、上肢疼痛、麻木;其痛多为刺痛,固定不移,不能按压,舌质紫黯或有瘀斑,还可导致手部肌肉萎缩,指甲凹陷、没有光泽。

劳损及损伤 久劳、外伤容易损伤形体,导致颈部疼痛。中医学理论认为,颈部疼痛与慢性劳损密切相关。《黄帝内经·素问·宣明五气论》曰:“久坐伤肉,久立伤骨,久

什么是情志

情志是人在外界客观事物的刺激下,所做出的一系列反应,属于精神活动的范畴,即人的心理活动。中医学将其分为两大类:一类是神志活动,即神、魂、魄、意、志等,主要是指人的意识和思维活动;另一类是情志活动,主要是指情绪波动,比如高兴、愤怒、悲伤、烦躁等。

情志养生是一种中医养生方法,通过对人的精神、情绪、心理活动进行调节,起到调节身心健康的作用。中医学认为,精神和形体正常是身体健康长寿的根本保证,精神的变化能够直接影响人体的健康。这就是中医强调的“调身先调心、护形先守神”。

情志致病的特点

中医时常将情绪分为“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)“五志”(喜、怒、思、忧、恐)。当身体受到较为强烈或持久的情志刺激,且该刺激已经超出身体的承受范围,身体功能出现紊乱,脏腑阴阳、气血失调,从而导致各种疾病的发生。曾有一篇报道,一名老太太打麻将时由于情绪过度激动,导致猝死。像电视剧里演员表演得那样,人们突然受到重大精神刺激后,会导致晕倒、猝死等情况,这些都是情志引起的疾病。

中医将“七情”进行了详细分析,具体内容如下:

喜 中医认为,“喜则气缓”,在一般情况下,喜悦的情绪能够缓解紧张情绪,所以人们应保持心情舒畅、心态平和。如果人们过度激动,可能会导致气缓,会出现心神不宁、憔悴、心慌等症状。

怒 中医认为,“怒则气上”,原因在于过度愤怒会导致肝气横逆上冲,可能出现面红、目赤等症状,甚至会出现呕血、晕厥等症状。当人们愤怒、悲伤时会损伤肝脏,从而出现失眠、头痛、精神恍惚等症状。

忧、思 中医认为“忧、思则气结”,一般指操劳过度会对脾胃产生不良影响。这正如中医理论强调的“思发于脾而成于心”的观点。这说明思虑过度,不仅伤脾还会损伤心血,致使心血虚弱,导致怔忡、失眠、健忘、多梦等。

悲、恐 中医认为,“悲、思则气消”,过度忧伤会损伤肺部,若长期悲痛、思虑过度可能会出现咳嗽、气喘等症状。

恐 中医认为,“恐则气下”,如果过度恐惧会伤肾。人们受到惊吓、恐惧后,记忆力、思维能力会呈下降趋势,导致出现腿脚冷、夜尿多等症状。

惊 中医认为,“惊则气乱”。人们受到惊吓后,会惊慌失措。

由此可见,“七情”与身体的各个系统及身体健康有着密切关系。

情志调节法

情志调节的具体方法如下:

以情制情法 该法主要通过相互制约的方式转移情志。中医治病强调“善伤心者,以恐胜之;悲伤心者,以喜胜之;怒伤肝者,以悲胜之”的治疗法则。这充分说明恐惧能够克制过喜的情志,喜能克制悲的情绪,怒能克制思虑的情绪。

移情法 通过一些方式转移人的情绪,从而缓解一些消极、不良的情绪,这种方式被称为移情法。很多人通过食用喜爱的食物,转移注意力;选择运动的方式,发泄情绪;或者选择旅游,看看山水的变化,就可以消除烦恼。

升华转移法 这种方式是用理性战胜感性,很多人出现不良情绪后,选择全身心投入工作,化悲痛为力量,逆流而上。

暗示法 像我们熟知的故事“望梅止渴”,就是一个典型的例子,通过暗示的方式消除烦恼、郁闷等情绪。

开导法 运用鼓励、安慰等方式缓解消极情绪。比如一些住院患者,护士通过鼓励、开导,引导其正确、勇敢地面面对疾病,有利于提高治疗效果。

养德以养情 古人重视道德修养,并将其作为养生理论体系的一部分。人们时常认为,有道德的人、宽宏大量的人时常会心旷神怡,能够长寿。《寿世保元》中提出“积善有功,常存阴德,可以延年”的养生观点,即“好人有好报”。人们认为,品德高尚、光明磊落的人神志安定,气血调和,身体健壮。现代中医养生专家经过不断实践,证实注重道德修养可以促使心情愉快;同时,培养健康的兴趣爱好,能够促使身心健康。

顺时调节 中医认为,人们根据四时变化来调节情志。春回大地、万物复苏,能够使人心情愉快;炎夏夏日,酷暑给人带来乏力的感觉;秋高气爽,万物萧条,会给人带来抑郁、悲凉的情志;冬季天气寒冷,是调节情志的最佳时期,人们应注意饮食搭配,不宜烦躁、愤怒。

忌恼、忌怒 情志与身体的健康有着不可分割的联系。想要让身体状态、心理状态维持在健康的水平,人们需要注重情志调节,保持身心健康。

(作者供职于玉林市中医医院)

中医教你健康减肥——

针灸推拿减肥法

□崔方略

众所周知,肥胖是导致胆固醇升高的原因之一,而长期胆固醇升高,会引起心脑血管疾病。现代医学认为,单纯性肥胖是一种内分泌失调疾病,包括多种激素,特别是胰岛素、性激素、肾上腺皮质激素等分泌失调。针灸、推拿能调节人体的内分泌系统,达到减肥的目的。

针灸减肥

该疗法通常适用于脂肪堆积、体重过重、体质偏寒等人群。该疗法主要通过调整经络、改善血液循环,促进新陈代谢,排出多余的脂肪、水分,从而达到减肥的目的。对于腹部、臀部脂肪堆积较多的人群,采用针灸疗法,可以在腹部、臀部等部位施针,对经络、穴位进行刺激,加速脂肪的分解与排泄,促进血液循环,排出体内多余的水分和脂肪,从而达到减肥的目的。

艾灸减肥

该疗法适用于单纯性肥胖人群,对于腰腹部的减肥效果比较明显。施灸前,患者应保持心平气和,出现愤怒、烦躁等情绪时,不宜艾灸。无论是饭前还是饭后,不宜马上艾灸,应与进餐时间间隔2小时左右为宜;月经期、孕期、哺乳期,不能艾灸。

艾灸穴位 命门穴、胃俞穴、胃俞穴、池穴、中腕穴、天枢穴、气海穴、关元穴、足三里穴、三阴交穴、内庭穴等。

施灸顺序 先艾灸上部,后艾灸下部;先艾灸背部,后艾灸腹部;先艾灸头身,后艾灸四肢;先艾灸左侧,后艾灸右侧。

温和灸 每次施灸15分钟~20分钟,一般隔日一次,10次为一个疗程。需要注意的是,火旺之人不宜艾灸过频。艾灸后,可以喝一杯温水,注意保暖、避风,不能吹空调,饮食宜清淡,当天不宜洗澡。

另外,对于暴饮暴食导致肥胖的人群,通过节食可以在短时间内瘦下去,但是一旦控制不了食欲,很容易反弹。这类肥胖患者通常会现胃火症状,一般不宜艾灸,可以按揉足三里穴、涌泉穴等。

推拿减肥

顺腹式呼吸 平躺或端坐,用鼻吸鼻呼的方式。鼻子慢慢吸气,肚子鼓起,鼓到最大;再慢慢呼气,腹部往里缩,尽量往后背梁靠拢;呼吸要缓慢而深长;每天一次,每次30分钟,上午做效果更佳。

推腹法 右手掌放于剑突下,左手按在右手上面,双手掌从剑突下,推向耻骨联合上部,轻推12次。双手分别放在腹部左右两侧,从两侧肋缘下推向骨盆,轻推12次。

摩腹法 手掌握心在以肚脐为中心的腹部,顺时针、逆时针方向各按摩5分钟,不带动周围皮肤,以腹部温热、舒适为佳。

按摩带脉穴 两手掌根紧贴两侧腰部,四指向前,沿肚脐方向从后向前推,注意保持力度均匀,每天推揉2分钟,以局部发热为佳。

提捏带脉穴 两手虎口叉腰拇指指向后,其余四指指尖相对,从内向外捏拿两侧腰部,一捏一放,以感觉发热为佳,提捏带脉穴2分钟。

点压穴位 中腕穴、气海穴、关元穴、胃俞穴、足三里穴等,每个穴位点压5分钟~10分钟。

局部肥胖推拿法

大腿赘肉多的人(常见于肝郁人群),轻揉太冲穴100次,坚持3分钟;从大腿根部推至曲泉穴,100次;敲带脉穴3分钟,敲胆经穴(晚上不敲)3分钟,揉阳陵泉穴1分钟。

腰腹部赘肉过多的人(时常见于胆经瘀积人群),重点按摩带脉穴,敲胆经(晚上不敲)3分钟。

身上赘肉松弛,身体疲惫(时常见于脾虚人群),可以食补减肥,首选山药薏米芡实粥;也可以经常按摩公孙穴,均可起到减肥效果。

(作者供职于山东中医药大学)

盆腔炎是一种常见的女性生殖道感染性疾病。盆腔炎可以累及子宫、输卵管、卵巢等组织,所以患者会伴有输卵管炎,以性活跃期的女性比较多见。盆腔炎主要分为两种类型:一种是急性盆腔炎,另一种是慢性盆腔炎。盆腔炎患者大多会出现下腹部疼痛、阴道分泌物增多、发热、尿频、尿急、腹泻等症状。该病容易反复发作,建议患者及时到医院治疗;若治疗不及时,会诱发宫外孕、不孕症、盆腔脓肿、慢性盆腔炎等疾病。本文主要讲解盆腔炎的发病原因、中西医结合治疗方法等。

发病原因

盆腔炎多见于性活跃期的女性,由内源性因素和外源性因素引起。下面是盆腔炎的主要原因:

内源性因素 1.女性的自然防御功能被破坏。自然防御功能包括阴唇的自然闭合、阴道口宫颈口的闭合、周期性月经、输卵管蠕动等防御功能,有助于将细菌排出体外。若自然防御功能被破坏,让细菌有了可乘之机,会诱发盆腔炎。这两种细菌都可以单独感染,

也可以混合感染,混合感染的情况比较多见。

中西医结合治疗

中医将盆腔炎归属于“痛经”“带下”的范畴,认为该病的病因是先天禀赋不足、平时养护不良及长期身体疲劳。下面是盆腔炎的主要治疗方法。

抗菌药物联合使用 盆腔炎症属于女性内生殖器及其周围的结缔组织出现炎症。炎症不仅在一个部位上,还累及多个部位。经期同房,产后、流产后有胎盘、胎膜残留在宫腔中,妇科手术术后消毒不彻底等情况,均可能导致盆腔炎。对于盆腔炎患者来说,需要尽早使用抗菌药物进行治疗,消除病原体,改善炎症症状,降低后遗症的发生率。医生需要根据患者感染的病原体类型和药物过敏的试验结果,让患者服用

相应的抗菌药物。同时,药物过敏检测的结果一般需要5天~7天时间,可以先让患者服用中药治疗,并联合使用抗生素,进行综合治疗。在治疗过程中,患者应按疗程服药,不能擅自更换药物或者停药。中医治疗疾病,首先需要“望、闻、问、切”,辨证分析,再遣方用药。

毒湿蕴盛型 对于这种证型的治疗方式,主要以清热解毒和利湿止痛为主。方选银翘红酱解毒汤加减:金银花15克,红藤15克,败酱草24克,丹皮、延胡索、栀子、赤芍、延胡索、木香、甘草各3克。

血瘀型 主要以理气活血和消肿止痛为主。方选少腹逐瘀汤加减:当归、赤芍、桃仁、茯苓各9克,丹参30克,木香6克。若出现气虚、心慌、乏力、气短等症状,需要加入党参,可补中益气;腰骶疼痛,可加入

川断、寄生、菟丝子等补肾药物。症状较轻的患者可以口服抗生素,并选用清热解毒的中药进行治疗辅助治疗,能够取得预期治疗效果。

在临床上,急性盆腔炎也会发展为慢性盆腔炎,应采用中西医结合的方式进行治疗。在治疗盆腔炎时,以抗生素治疗为主,可以选用中药进行辅助治疗。选用中药治病时,可以选择汤剂、内服中成药、中药外敷、中药灌肠等疗法,常用药物有金剛藤胶囊、妇炎舒胶囊、妇炎康复胶囊等。医生需要根据患者的具体情况,确定有针对性的治疗方案。同时,患者应遵照医嘱,按时服药,定期复查,方可取得明显效果。其间,患者应积极配合治疗,不能自行停药、减少药物的剂量;否则,疾病容易复发,甚至导致病情加重。

(作者供职于百色市中医医院)

维持脾胃的正常功能。

戒烟戒酒 烟酒对脾胃有一定的损伤作用,胃癌患者应戒烟戒酒。

生活习惯调整的方法如下:

保持规律作息 保持规律作息,可以给予脾胃充足的休息时间。

细嚼慢咽 胃癌患者进食时,要有充足的咀嚼时间,遵循细嚼慢咽的原则,有助于脾胃消化食物和吸收养分。

适度运动 胃癌患者坚持适度运动,可以促进脾胃功能正常运行,增强消化功能。

调节情绪 情绪波动对脾胃功能有直接影响。长期焦虑、抑郁等负面情绪会导致脾胃功能失调。因此,中医强调,保持心情舒畅,避免压力过大,合理

安排工作和生活,有利于预防疾病。

针灸和推拿的方法如下:

针灸 该疗法是中医常用的治疗方法之一,在调理脾胃功能方面具有一定效果。在特定穴位进行针灸,可以调节脾胃功能,促进食物的消化与吸收。例如中医常针灸足三里穴、中腕穴等穴位,可以调理脾胃功能,提高食欲。

推拿 按摩、揉捏和推动脾胃区域,可以促进血液循环和气机运行,增强脾胃功能。常用的推拿手法包括揉腹、按压脾胃经络、推拿背部等,均可改善脾胃功能。

总之,中医通过中药调理、饮食调理、生活习惯调整、情绪调节及针灸等方法,能够增强脾胃功能,提高身体免疫力。未来的医学研究和临床实践,能够进一步探索中医在胃癌防治中的作用机制和疗效,将中医智慧与现代医学相结合,为广大患者提供更加全面、优质的诊疗服务。

(作者供职于河池市宜州区中医医院)

胃癌作为一种常见的消化系统恶性肿瘤,给人们的身体健康带来了很大的危害。中医认为,胃癌的发生与脾胃功能失调密切相关。因此,在防治胃癌的过程中,调理脾胃显得很重要。本文主要介绍胃癌的发病原因及防治方法。

胃癌的病因

胃癌的发病是一个复杂的、多因素作用的过程,包括环境、生活方式、遗传等因素的综合作用。在现代医学中,亚硝基化合物、幽门螺杆菌、遗传因素,以及一些胃癌是胃癌的风险因素。

在中医理论中,虽然没有特定的胃癌病名,但是中医利用整体观念来解释胃癌的发病机制,认为胃癌是身体整体功能失调的局部表现,与长期不良饮食习惯、情志失调及邪毒侵袭等有关。这些因素可导致身体的阴阳失衡,脏腑功能紊乱,出现食滞、血瘀、邪毒内蕴等病理变化,最终导致胃癌。

脾胃的重要性

在中医理论中,脾胃被视为重要的

功能系统,其对于人体健康至关重要。脾主运化,掌握水谷精微的输布;胃主受纳、消化食物,两者相互协调,将食物转化为气血精微,输送到全身各个组织和器官,为身体提供充足的能量和养分。

脾胃功能正常与否,直接影响着身体健康:脾胃虚弱会导致正气亏虚,容易引发各种疾病;脾胃功能强健,能够促使气血运行畅通,提高免疫力,从而增强抵抗疾病的功能。同时,脾胃功能正常有助于提高药物的吸收率和代谢率,增强治疗效果。

因此,中医强调,调理脾胃功能的重要性,包括饮食调理、情志调摄、中药治疗等,以改善脾胃功能,促进身体阴阳平衡。

中医调理脾胃的方法

中医调理的方法如下:

平和调养 在治疗胃癌时,中医强调平和和调养的原则,即在遣方用药方面,尽量选择具有温和功效的药物,以免损伤脾胃功能;选择具有滋补作用的药物,比如人参、黄芪、党参等,可以提高身体免疫力,改善脾胃运化功能。

健脾益气 中医认为,脾胃是运化营养的重要器官,调理脾胃功能对肿瘤患者的康复非常重要。中医选择一些具有健脾、益气功效的方剂,比如四君子汤、参苓白术散等;选用具有益气、健脾功效的药物,比如党参、白术、黄芪等。这些药物能够增强体质,改善脾胃消化功能,提高食欲。

益胃生津 胃癌患者在放疗、化疗期间,往往会出现口渴、食欲不振等症状,应调理脾胃功能,增加津液的生成,滋养胃阴。依据患者的病情,中医时常选用具有益胃、生津的方剂(比如沙参麦冬汤、益胃汤等),选用具有滋阴、养胃功效的药物(比如沙参、麦门冬等)。

饮食调理的方法如下:

饮食宜清淡 中医强调,胃癌患者饮食宜清淡,避免食用油腻、辛辣的食物,否则会加重脾胃的负担。

多吃新鲜的蔬菜、水果 建议胃癌患者多摄入新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类等食物,有助于脾胃的消化和吸收。

规律进餐 保持饮食规律,按时进餐,避免暴饮暴食和过度饥饿,有利于

脾胃功能的正常功能。

戒烟戒酒 烟酒对脾胃有一定的损伤作用,胃癌患者应戒烟戒酒。

生活习惯调整的方法如下:

保持规律作息 保持规律作息,可以给予脾胃充足的休息时间。

细嚼慢咽 胃癌患者进食时,要有充足的咀嚼时间,遵循细嚼慢咽的原则,有助于脾胃消化食物和吸收养分。

适度运动 胃癌患者坚持适度运动,可以促进脾胃功能正常运行,增强消化功能。

调节情绪 情绪波动对脾胃功能有直接影响。长期焦虑、抑郁等负面情绪会导致脾胃功能失调。因此,中医强调,保持心情舒畅,避免压力过大,合理

安排工作和生活,有利于预防疾病。

针灸和推拿的方法如下:

针灸 该疗法是中医常用的治疗方法之一,在调理脾胃功能方面具有一定效果。在特定穴位进行针灸,可以调节脾胃功能,促进食物的消化与吸收。例如中医常针灸足三里穴、中腕穴等穴位,可以调理脾胃功能,提高食欲。

推拿 按摩、揉捏和推动脾胃区域,可以促进血液循环和气机运行,增强脾胃功能。常用的推拿手法包括揉腹、按压脾胃经络、推拿背部等,均可改善脾胃功能。

总之,中医通过中药调理、饮食调理、生活习惯调整、情绪调节及针灸等方法,能够增强脾胃功能,提高身体免疫力。未来的医学研究和临床实践,能够进一步探索中医在胃癌防治中的作用机制和疗效,将中医智慧与现代医学相结合,为广大患者提供更加全面、优质的诊疗服务。

(作者供职于河池市宜州区中医医院)

中医养生与情志调理

□谢武