

中医药的范围很广,不论是各类中药,还是针灸、推拿、刮痧、拔罐、食疗等生活中常见的中医疗法,只有正确运用,才能达到治病防病的目的

## 正解中医疗法 对证健体强身

中医药历史悠久、博大精深,除了最为人们熟知的“望、闻、问、切”和药材之外,还包括针灸、推拿、刮痧、拔罐、食疗等多种方法。生活中,人们对其中一些技法并不了解,更不知晓它们的适用证和禁忌证。若使用不当,不但无法缓解病情、调理身体,反而可能延误治疗时机,甚至让病情进一步恶化。一起来听听权威名老中医们详细解读这些中医疗法。

□本报记者 许文龙 实习生 汤佳怡/文 CFP/图

### 针灸 刺激穴位调气血 凝血功能障碍者不宜

泉州市中医院针灸康复科副主任医师潘文谦介绍,针灸是针法和灸法的总称,我国早在晋代的《针灸甲乙经》中,就有多种针灸疗法。

针法是指在中医理论的指导下把针具(通常指毫针)按照一定的角度刺入患者体内,运用捻转与提插等针刺手法,对人体经络穴位进行刺激,调节人体气血和脏腑功能,达到治疗和保健的目的。

灸法,以预制的灸炷或灸草在体表一定的穴位上烧灼、熏熨,借灸火的温和热力以及药物的作用,通过经络的传导,达到温经通络、调和气血、扶正祛邪,祛湿驱寒等效果,以此来预防和治疗疾病。

一般情况下,适合针灸的病证有头面躯体痛证、皮肤病证、妇科病证等,也可治疗儿科病证、消化系统病证、呼吸内科病证等。头面躯体痛证:包括中风、面瘫、面肌痉挛、头痛、面痛、颞下颌关节紊乱综合征、落枕、肩周炎、颈椎病、臂丛神经痛、肘痛、腰痛、急性腰扭伤、膝骨性关节炎、急性踝关节扭伤、坐骨神经痛等;皮肤病证:如荨麻疹、湿疹、带状疱疹、痤疮、神经性皮炎等;妇科病证:月经不调、痛经、崩漏、白带异常、不孕、胎位不正等。

除了适应证外,针灸也有禁忌人群。凝血功能障碍人群,一般多指血友病、血小板等疾病,这类人群的凝血时间比较长,容易导致针口流血不止;皮肤感染、溃疡和疤痕体质的人,针灸会加重疾病的症状;小儿囟门未闭合时,头顶部的腧穴不可进行针刺,否则可能伤及小儿的脑组织;孕妇进行针刺会直接影响子宫,也会直接影响胎儿。

“针灸后针灸部位不要沾水、避免涂抹化妆品等;患者在针灸之后要避免受凉,第一天不要碰冷水,以免被寒湿邪气入侵。”潘文谦建议,针灸之后,患者身体局部可出现酸麻胀痛等感觉,这是正常的生理反应,一些体质较弱、经络不通的患者感觉更加明显。一些患者也可能出现轻度的红肿、青紫或结节,一周左右可自行缓解。但如果出现迟发性皮下出血、艾灸起疱、气胸等问题,或针刺部位大量皮下出血、胸膈、胸闷、胸痛、呼吸困难等状况时,需要立即就医并进行明确诊断和治疗。

### 刮痧

#### 活血化瘀驱邪毒 操作不当易出现不适

泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙介绍,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。

刮痧具有调气行血、活血化瘀、舒筋通络、驱邪排毒等功效,已广泛应用于内、外、妇、儿科的多种病症及美容、保健领域。尤其适用于疼痛性疾病、骨关节退行性疾病如颈椎病、肩周炎的康复;对于感冒发热、咳嗽等呼吸系统病证,临床可配合拔罐应用;对于痤疮、黄褐斑等损容性疾病,可配合针灸等疗法。

洪如龙解释,刮痧通常能够起到宣通气血的效果,且具有发汗解表的作用,能够提高身体的新陈代谢能力,从而可以加快体内热量排出体外,达到退烧的效果。刮痧还可以起到疏通经络的效果,能够促进颈部的血液循环,从而可以改善经络瘀阻所引起的颈部疼痛现象。此外,通过刮痧的方式还可以加快体内的淋巴血液循环,促进体内湿气排出体外,有效改善风湿性关节炎所引起的关节疼痛情况。

刮痧后1—2天局部出现轻微疼痛、痒感等属正常现象;出痧后30分钟忌洗凉水澡;夏季出痧部位忌风扇或空

调直吹,冬季应注意保暖。刮痧疗法具有严格的方向、时间、手法、强度和适应证、禁忌证等要求,如操作不当易出现不适反应,甚至病情加重,故应严格遵循操作规范或遵医嘱,不应自行在家中随意操作。有出血倾向、皮肤高度过敏、极度虚弱、严重心衰的患者均应禁刮或慎刮。

### 拔罐

#### 通经活络祛风寒 心脏疾病患者慎用

拔罐是以罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于腧穴或应拔部位的体表,使局部皮肤充血、淤血,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的作用。根据患者病情的轻重,拔罐可分为闪罐、走罐、留罐及刺络拔罐等手法。

拔罐疗法最早见于战国时期的《五十二病方》,最初的用具是兽角制成的,称为“角”;唐宋时期改用竹罐等物,称为“吸筒法”“竹管疗法”等;后来演变为用陶罐操作,清代赵学敏的《本草纲目拾遗》中称为“火罐气”。

拔罐作用于体表皮肤,通过脏腑、经络、气血等整体作用调整脏腑功能,扶正祛邪、平衡阴阳。拔罐疗法在机体自我调整中,产生行气活血、舒筋通络、消肿止痛、祛风除湿等功效,起到一种良性刺激,促使机体恢复正常功能。

拔罐疗法的适应证很广,可以治疗感冒、咳嗽、胃脘痛、消化不良等内科疾病,还有颈椎病、落枕、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、肩周炎、风湿痛等骨科疾病,月经紊乱、痛经、乳腺炎等妇科疾病,带状疱疹、湿疹等皮肤科疾病,牙痛、下颌关节紊乱、咽喉肿痛等五官科疾病。

“并不是每个人都适合拔罐。”泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓提醒,拔罐比较耗气,体质过于虚弱者在拔罐后有可能反而更虚弱,年老且患有心脏病者拔罐更应慎重。拔罐时皮肤在负压下收紧,对全身是一种疼痛刺激,这类患者在这种刺激下可能会使心脏疾病发作。局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部,否则极易造成流产。

### 推拿 扶伤止痛调阴阳 盲目推拿适得其反

推拿古称“按跷”,是医者运用自己的双手或双脚作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方,具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法和力道,以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

推拿的适应证比较广泛,常见的有关节肌肉扭伤、关节脱位、腰肌劳损、肌肉萎缩、偏头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、股神经痛、坐骨神经痛、腰背神经痛、四肢关节痛、颜面神经麻痹、颜面肌肉痉挛、腓肠肌痉挛;还包括功能性疾病,比如神经性呕吐、消化不良、习惯性便秘、胃下垂、慢性胃

炎、失眠;以及妇女痛经与神经官能症等。

潘文谦介绍,推拿的禁忌证较多,比如有皮肤问题、凝血障碍、急腹症、传染性疾病、感染性疾病等人群禁忌推拿。除以上人群外,严重心脏病、肝病、脓毒血症等严重疾病,重度骨质疏松症、久病体质特别虚弱的患者,以及妊娠期女性,无法承受强烈刺激,是推拿禁忌的人群。

需要提醒的事,关节急性扭伤期,一般小于8小时不能做推拿,尤其合并了神经损伤,容易造成病情加重。如果有推拿需要,建议到正规医院,经过专业医生的评估之后再行,不可盲目选择进行推拿,避免适得其反,加重病情。

### 中药

#### 可治病但也有副作用 需在中医指导下使用

中药是中医的传统特有药物,分植物、矿物三大类,在传统医药理论指导下采集、炮制、制剂,再根据中医的各种理论组成不同的方剂,达到治疗和保健的目的。由于中药以植物药居多,故有“诸药以草为本”的说法。如秦、汉时期所著《神农本草经》一书共收载药物365种,其中植物药就有252种,而动物药仅67种,矿物药仅46种。记载中药的书籍,多称“本草”,如《神农本草经》《新修本草》《本草纲目》等。

俗话说“是药三分毒”。大部分中药确实副作用比较小,很多中药也有护肝护肾的作用,如黄芪、党参、白术、茯苓、五味子、茵陈、甘草等;但同时需要注意,部分中药有一定毒性,比如附子、川乌、草乌、生半夏、生南星、蜈蚣、全蝎、黄药子、巴豆、砒霜、马钱子、细辛等。即使无明显毒性的药物同样具有偏性,比如温补的药物服用过多容易上火,寒冷的药物服用过多容易伤脾胃和阳气,滋腻的药物服用过多容易生湿,祛湿行气的药物服用过多容易伤气伤阴等。

洪如龙指出,如果不依据相应的中医理论,随心所欲地使用中药,即使是再“安全”的药也可能会发生毒副作用。所以,对于中药的应用,需要在经验丰富的中医指导下应用,才能最大限度的发挥中药的作用和降低中药的副作用。

### 食疗

#### 认清四性和五味 随季节变化调整食谱

食疗又称食治,是在中医理论指导下利用食物的特性来调节机体功能,获得健康或愈疾防病的一种方法。中医很早就认识到食物不仅能提供营养,而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出:“食物”病人服之,不但疗病,并可充饥”。

原始人在寻找食物过程中,发现某些食物吃后使原有的疾病得到痊愈,甚至体力增强、精神焕发,遂由偶然食用到主动寻求,经过相当长时期的经验积累,逐步取得了经验,这就发现了药物。所以医学史上有“医(药)食同源”的说法,饮食疗法较药物疗法有更悠久的历史。

《黄帝内经》所谓“谷肉果蔬,食养尽之”,就是指人们的膳食不可偏颇。谷肉果蔬都是饮食营养的基本物质,而且都有各自不同的性味功能,最好是放在一起或均匀搭配食用,以保持营养平衡,培补人体的精气。而“无使过之,伤其正也”强

调各种食物摄入量上的平衡,否则就会给人体带来危害。这种古代的平衡膳食观与现代营养学强调以植物性食物为主,注意动物性食物的摄入,饮食多样、营养均衡全面是一样的。我国古代平衡膳食理论还强调根据食物的特性,将食物分为四性和五味,四性指寒、热、温、凉,五味指辛、甘、酸、苦、咸。根据天气变化调整食谱,比如要遵循春凉、夏寒、秋温、冬热的膳食原则,“寒热相宜”,同时也要根据个人体质,选择适合自己的食物,比如寒性体质者可多食温补,少吃寒凉。

刘德桓提醒,疾病时对饮食应有所选择,由于疾病和证候的不同,饮食宜忌也不一样,患病时要“热证寒治,寒证热治”。汉代《金匮要略》说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则宜体,害则成疾”,就是这个意思。一般来说,患病期间,都宜食性温平和、易消化、营养合理的饮食,忌食坚硬、黏滞、腥臭和过于油腻的饮食。

