

# 丁氏推拿为脊柱健康保驾护航

★ 医学科普



脊柱,俗称“脊梁骨”,是我们人体的中轴,不仅起着支撑人体身体的作用,更与人类健康息息相关。近年来,随着人类生产、生活方式的快速改变,脊柱源性疾病已成为影响人类健康的一类重要病种,且出现了发病率不断上升和发病低龄化的倾向。除了大家耳熟能详的颈肩腰腿痛大多是由脊柱退变或损伤引起的外,脊柱问题还能造成多系统、器官的疾病,诸如头痛、眩晕、耳鸣、失眠、胸闷、心悸等病症,都可能与脊柱病变有关。

通过科普宣传,让更多的人了解脊柱退变、损伤的原因,能有效地避免或者延缓脊柱疾病的发生。但是,还是有一些病人由于缺乏医学保健知识,往往等到疾病很严重时才就诊,只能采取手术治疗的方法,不仅给自己带来痛苦,也造成社会资源的浪费。其实,绝大多数脊柱疾病可以通过保守治疗的方式获得治愈,其中推拿治疗是一种非常有效的手段。

推拿,又称按摩。现代一般把以保健为目的的称为按摩,医疗为主的称为推拿,对外交流统一用“Tuina”一词。推拿是中医学的一门外治法,防治手段主要是手法治疗和功法训练。推拿作为一种自然疗法,没有药物毒副作用,更是一种无创疗法。临床研究发现,推拿具有疏通经络,调和气血,理筋整复,滑利关节,调整脏腑功能,增强抗病能力等作用。经过几千年的发展,推拿形成了诸多流派,手法也是多种多样。丁氏推拿

流派是海派推拿的一部分,由一指禅推拿流派和丁氏滚法推拿流派两大流派组成,因其师祖都源自丁凤山,因此在上海市申报流派传承研究基地时,按照上海地区中医流派命名的习惯将这两大流派合并称为丁氏推拿流派。

丁氏推拿流派在手法应用上,以一指禅推拿为发轫,丁氏滚法为衍生,点面结合、动静结合,柔和为贵、刚柔相济。丁氏推拿治疗脊柱病疗效显著,基于中医“经筋”理论,继承发展“筋骨并重”理论。运用生物力学理论和方法,展开了脊柱病“筋骨”稳定性研究,提出脊柱周围肌肉等软组织力学性能的变化,是导致脊柱病功能病理变化的内在机制,是致使脊柱病结构病理变化的始动因素,也是脊柱病临床推拿手法有效干预的共同环节,将脊柱病治疗“整复理论”向“调整理论”发展,丰富了中医“经筋”和“筋骨”理论体系,建立了脊柱微调手法系列等;将现代康复评价体系、功能评估平台创造性地融入脊柱病中医综合治疗优化方案、临床疗效评价量化、诊疗规范、质量控制研究中,为脊柱病推拿特色疗法临床的安全性提供了科学依据。

上世纪70年代,上海岳阳医院在国内率先开设了推拿科病房,使得大量门诊无法完全解决的腰腿痛病人,通过住院病房的综合治疗得以痊愈,免于手术之苦。1997年开始,推拿科尝试脊柱推拿专科建设工作,1998年,推拿科成为唯一一家全国中医推拿医疗中心。上世纪90年代

末,沈国权主任在严隽陶教授的支持下,创新地提出脊柱微调理论,后发展成脊柱微调手法体系,其强调手法的安全性,提倡用最小的力、最短的时间达到最大的效果,推拿科在脊柱疾病治疗水平又上了一个台阶,在截瘫、巨大型腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、颈性眩晕、骶髂关节半脱位、寰枢关节半脱位等疑难病症的推拿治疗上取得了突破。

本世纪初,房敏教授领衔的团队通过生物力学对推拿脊柱疾病的机制进行的研究取得突破性进展,在多项国家级项目的支持下,相关研究获得了上海市科技进步一等奖、国家科技进步二等奖等多个奖项。在脊柱疾病的发病机制上,提出了“筋骨失衡,以筋为先”的理论;在脊柱疾病的推拿治疗上,提出了“筋骨并重,理筋为先”的方针。推拿科的治疗理论提升到了新高度,而且带动全国的推拿学科往前跨越了一大步。

岳阳医院推拿科作为上海地区最大的推拿科,不仅是第二批国家临床研究基地、重大疑难疾病中西医协作试点项目牵头单位和国家中医药管理局区域诊疗中心,也是上海市中医脊柱病临床基地、上海市丁氏推拿流派传承研究基地和腰椎病诊疗中心,我作为丁氏推拿流派第五代传承人,带领科室医师们将会一如既往地用丁氏推拿流派技术每年为近2000人次的住院病人和8万人次以上的门诊病人的脊柱健康保驾护航。文/孙武权

## ★ 健康资讯

### 岳阳医院 开设延时门诊

为更好地服务人民健康,优化服务流程,方便广大患者就诊,岳阳医院大柏树总院每周一及周四开设延时门诊。

#### 星期一

特需门诊 消化内科、呼吸内科、内分泌科(隔周)、皮肤科、妇科  
普通门诊 推拿科、针灸科

#### 星期四

特需门诊 消化内科、内分泌科(隔周)、传统中医科、妇科  
普通门诊 推拿科、针灸科

#### 温馨提示

岳阳医院大柏树总院的延时门诊开放时间是每周一、每周四的17:00-19:00(节假日另行通知)。

#### 如何预约

延时门诊是全预约制,暂不接受现场挂号。您可通过以下方式进行预约。

#### 预约方式

①网络预约  
微信服务号“上海岳阳医院服务中心”可提前15天进行门诊号源预约;医联、支付宝、微信、导医通平台可提前14天进行门诊号源预约。

#### ②电话预约

95169提供预约服务,可提前14天进行门诊号源预约。

#### ③现场预约

院内所有的自助机、17号楼1楼便民服务中心均可提供预约服务,可提前14天进行门诊号源预约。

### 胸科医院 春节门诊安排

#### 1月19日(周日):

上班,按周三门诊出诊;

#### 1月24日-1月30日:

放假,共7天,门诊不开放;

#### 1月31日(周五):

上班,按周五门诊出诊;

#### 2月1日(周六):

上班,按周四门诊出诊。

## 医生提醒

## 造成腰痛的原因有哪些?

腰痛是日常生活中非常常见的一个症状,搞清楚腰痛的原因对腰痛的治疗和预防有一定的帮助。造成腰痛的原因有以下几种:

#### 先天畸形或者发育过程中产生的结构异常

可能会引起腰痛的腰椎结构异常有:腰椎峡部不连、半椎体、腰椎骶化或骶椎腰化、腰椎融合等。下肢的畸形也可导致腰痛,比如:下肢不等长,马蹄内翻足,膝内、外翻,平跖足(平足)等。有畸形不一定就会有腰痛,往往需要其他因素诱发。

#### 急性外伤或者慢性损伤

比如急性损伤导致的骨折、脱位,韧带肌肉撕裂、断裂,血管、神经损伤等。持续性

或者反复性的轻伤属于慢性损伤,比如姿势或者习惯不良造成的腰肌劳损,第三腰椎横突综合征等。

#### 各种类型的炎症

细菌或者病毒引起腰椎体的感染,如骨髓炎、骨结核等。还有各种无菌性炎症,比如纤维组织炎、肌筋膜炎、强直性脊柱炎、骶髂关节炎、致密性骨质疏松等。这部分病有一些属于风湿免疫类疾病。

#### 退行性改变

是指组织的老化、退化。包括退变引起的腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症、腰椎退行性骨关节炎(也称为腰椎增生、腰椎肥大、腰椎骨刺)、腰椎管狭窄症等。

#### 肿瘤

包括原发性肿瘤和继发性肿瘤。

尤其要重视腰椎的继发性(转移性)肿瘤,这些腰椎肿瘤一般从肺癌、乳腺癌、肾癌、前列腺癌及甲状腺癌等转移过来,在腰痛发生时,有时原发肿瘤还没被发现。

#### 代谢性疾病

比如骨质疏松等。

#### 内脏病变

很多内脏问题会引起腰痛,有时腰痛还是首发症状,医生和患者都要提高警惕。

引起腰痛的内脏病变包括泌尿系统感染(急慢性肾炎、尿路感染、前列腺炎等)、结石;生殖系统的输卵管炎、盆腔炎、慢性附件炎、盆腔腹膜炎、子宫后倾、子宫肌瘤、卵巢囊肿等;消化系统里的胰腺的炎症、肿瘤、胃十二指肠溃疡、慢性胆道疾病、胆绞痛等;心血管系统中的主动脉夹层、心绞痛等。

#### 精神因素

精神因素引起的腰痛目前呈上升趋势,临床上部分腰痛最后确诊为是躯体化障碍。当然这一诊断最终确认需要精神疾病的专科医生做出,需要病人在医生的建议下主动寻求精神科医生的帮助。

文/孙武权