

丽水市县级龙头学科

——遂昌县中医院中医养生康复学科



县中医院中医养生康复学科是集医疗、预防、保健、康复为一体的医院传统特色科室。科室现有集中医临床医师、西医临床医师、康复治疗师、中西医结合专科护士为一体的专业康复治疗团队。

科室以中医经络理论为基础,以骨伤专科为依托,结合西方康复医学新理论和新技术,运用推拿、牵引和电、磁、超声等各种急慢性疼痛、功能障碍疾患、中风偏瘫等进行预防和治疗。

2019年,科室申报的中医养生康复学成功列入丽水市县级龙头学科。该学科由吴海峰主任中医师作为学科带头人,整合中医科、针灸理疗科及中医护理门诊的优势,在中医治未病理论指导下,中西医养生保健理念并重,针对亚健康人群推出四季膏方、四季保健贴、小儿助长调理、特色艾灸、体态康复等特色项目。

团队每一位成员始终秉承“传播健康生活方式,不吃药不打针恢复健康”的工作理念,不断精进,努力为促进每一位患者恢复健康,拥有健康生活上不断探索新技术、新方法、新路径!

中医特色疗法

遂昌县中医院中医养生康复学作为丽水市县级龙头学科,汇集中医科和针灸理疗科的优势,逐渐形成形式多样的中医特色疗法:

一、四季养生膏

很多人认为冬季是服用膏方的最佳时节。其实,吃膏方并不仅仅拘泥于冬天,根据“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律,依照人体在不同季节的变化特点,一年四季皆可服用膏方,为了不断满足大众日益增长的健康需求,县中医院特推出四季养生膏方服务,主要适用于“未病先防”的养生和“对症下药”的治病,术后、产后、更年期、肿瘤放疗后、慢性病以及亚健康人群的调理,均可选用四季膏方。

二、微针刀

微针刀是以中医经筋学说和现代解剖学以及生物力学为基础,以治疗颈肩腰腿痛、急慢性软组织损伤为主的一种浅筋膜松解术。具有疼痛小、安全性高、疗效显著等特点,目前已经扩展到应用内外妇儿五官等各大系统疾病。县中医院针灸科经过不断学习摸索,在传统针灸疗法的同时配合微针刀的使用,对治疗中风痉挛型患者、颈肩腿痛

及其它急慢性软组织损伤、面瘫、面肌痉挛等方面取得了显著的疗效,大大缩短了治疗周期。

三、小儿助长体质调理

小儿助长体质调理包含:小儿保健推拿、脐灸、四季保健贴三个方面。

小儿保健推拿:该方法在改善患儿胃口及安神助眠上效果突出,因为不用一针一药,不仅治疗过程舒适,患儿接受程度高,还可提高患儿抵抗力。

脐灸:脐通五脏六腑,联络于全身经脉。该疗法选用独家配制的健脾中药粉填于肚脐处,并借用艾灸的温热之力加速药物吸收,以达到健脾的效果。

四季保健贴:分春季助长贴、夏季三伏贴、秋季脾胃贴、冬季助长加强贴,保健贴温和刺激性小,配合小儿保健推拿及脐灸,效果明显。

四、火龙罐

火龙罐:是集艾灸、刮痧、推拿、点穴于一体的综合性特色疗法。该疗法以独特设计的罐口为刮痧板,结合多种手法按摩,从而达到调理脏腑,温经通络,行气活血,滑利关节、温补阳气的治疗目的。适应症主要为:

1. 脊柱软伤类病证,如:颈椎病,腰椎间盘突出症,强直性脊柱炎。
2. 腰背部肌肉损伤,如:上背痛,急性腰扭伤,局部肌肉拉伤。
3. 胃肠类疾病,如:便秘、便溏,腹胀,消化不良。
4. 妇科疾病,如:月经不调,痛经,子宫肌瘤。
5. 中医的风、寒、湿所致的痹症。
6. 外伤骨折后的水肿,中风后遗症,糖尿病微循环障碍导致的酸、麻、胀、痛。

五、督脉灸

督脉是人体气血输送的主要通道。艾灸本身有温阳通络,祛除寒邪,扶正固本的作用,督脉灸利用艾灸的特点施灸于督脉上,可以振奋阳气,祛除病邪,具有保健和治疗的双重作用。主要适应症:

1. 治疗阳气衰弱引起的疾病:如强制性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、骨性关节炎等。
2. 养生保健:对于时常感觉疲惫、乏力、畏寒、怕冷、失眠、反复感冒并且舌体胖白有齿痕的人群督脉灸有预防疾病及保健的作用。
3. 治疗女性疾病:女性体质属阴,阳气往往不足,这也导致女性往往易患寒性疾病,并常有手脚冰凉、痛经的表现。艾灸督脉可以让阳气在体内慢慢积聚,从而起到大补阳气的作用。

这些情况,您有吗?

说起体态康复,大家可能会有些陌生,但说起瑜伽很多人应该很熟悉,瑜伽中的体态矫正方法就是借鉴了现代康复理论。

随着时代带给我们便利的同时,也带来了不健康的生活方式,如缺少运动,长时间面对电脑、手机等,导致了不良体态的出现。

想要了解体态康复,首先需要了解一下我们的身体。人体的骨骼就像建筑物的主框架一样,将身体轮廓支撑起来,肌肉就如建筑物的砖和混凝土。随着后天身体的不当运动和长时间不符合人体力学的发力、生活劳作等,都会导致人体肌肉之间力的不平衡,进而导致不良体态的出现。

人体常见的不良体态有:颈部前倾、高低肩、圆肩驼背、脊柱侧弯、骨盆前倾、骨盆后倾、高低髌、X型腿、O型腿、足弓塌陷、踝外翻等。

以脊柱为例,当脊柱刚开始出现小幅度的错位时,我们只是感到些许不适,活动身体后如果脊柱能自行复位则不适感就可以缓解或消失。

当脊柱受到长时间错误姿势的影响,则会引起肌肉力量的不平衡,身体就会做出一定的自我调整。例如腰不舒服,然后发现弯着腰会舒服很多,但事实上这样做只会让问题越来越严重。

对于痉挛的肌肉,放松的方法有很多,在家时可以自我热敷或者痛点按摩,在医院可以行针灸、微针刀、推拿等中医外治法。对于消极怠工的肌肉,最长远有益的方法是接受康复功能训练,使用科学的方法激活不做工的肌肉,让全身的肌肉重新获得平衡。

对照下图看看自己属于何种不良体态人群:

对于不良体态,如发现自己自然站立状态下耳朵、肩膀、髌、膝、踝不在一条垂直线上,且被各种疼痛困扰时,除了吃药,最佳的选择是到医院接受一次全面的体态评估,根据评估结果接受个性化的体态康复训练。

总而言之,言而总之,早发现,早矫正才是避免形成不良体态的关键!

(郑炜威)

