

推拿按摩在中医外治法中的应用和功效

□ 李瑞燕

推拿按摩作为中医学中一种古老的外治法,自古以来就在中华大地上广泛流传与实践。它采用精细的手法针对人体特定穴位和部位进行操作,目的在于调节气血流通、恢复阴阳平衡、舒展筋骨和增强体质。本文将为大家介绍推拿按摩在中医外治法中的应用和功效,揭示这一传统疗法在现代社会中的价值和作用。

一、推拿按摩的基本原理

推拿按摩在中医外治法中占据着举足轻重的地位,其基本原理围绕气血调和、经络作用和调和阴阳三大核心概念展开。首先,推拿按摩利用一系列的手法操作,如推、揉、捏、摩等,刺激人体的穴位和经络,从而促进气血的流畅流通,帮助解除血管阻塞,维护或恢复生理功能的平衡。其次,中医理论强调经络系统是体内气血运行和调节阴阳平衡的重要通道,推拿通过对这些通道的操作,可以有效地调节身体的功能状态,增强机体的自我调节能力和自愈能力。最后,推拿按摩还着重于身体阴阳平衡的调节,通过对阴阳相关部位的恰当处理,促进阴阳两气的和谐,从而达到防病治病的效果。这三个原理

相互作用、相互促进,构成了推拿按摩独特而全面的治疗方法,使其在中医外治法中发挥着不可替代的作用。

二、推拿按摩的分类与应用

1、按摩手法分类:①推法:这是最常用的一种推拿手法,操作者用手掌或者指部顺着肌肉和经络的方向进行推动,如同水流顺着河道般自然。推法能够改善气血流动,增强血管的弹性,从而有效缓解肌肉疲劳和减轻疼痛。长期坚持使用推法,还能预防肌肉僵硬和关节退化,对于长时间使用电脑的上班族或老年人尤为适宜。②拿法:此法多用于处理关节和软组织的问题,通过抓握和提拉的動作,可以矫正关节错位,缓解因软组织损伤造成的疼痛和不适。拿法在推拿按摩中属于较为深层的手法,对于急慢性软组织损伤有显著治疗效果。③摩法:使用手掌或手指在体表进行轻柔至稍微用力的摩擦,可以温经散寒、活血化瘀,特别适用于寒冷季节或体质偏寒的人群。长期坚持可以改善局部血液循环,提高身体对寒冷的抵御能力。④揉法:揉法是通过圆润有力的手法,对肌肉或穴位进行揉动,有效缓解肌肉紧张和疼痛,是简便易行的日

常保健手法。此法对于办公室久坐人群,能有效预防颈肩综合症,改善局部血液循环。

2、应用领域:①运动损伤恢复:在运动医学领域,推拿按摩常用于辅助运动损伤后的康复过程。通过局部的手法治疗,可以加速血肿和炎症的吸收,减轻肌肉紧张和关节僵硬,加快恢复期的进程。②肌肉骨骼疾病:慢性腰痛、颈椎病等肌肉骨骼疾病患者,可通过推拿按摩来缓解症状。推拿手法能够改善局部血液循环,减少炎症物质的积聚,从而减轻疼痛和改善功能障碍。③功能调节:对于消化不良、失眠等功能性疾病,推拿按摩能够辅助调节机体功能。通过对脾胃经络的刺激,可以改善消化系统的功能;而对于失眠患者,通过调节心经和睡眠相关的穴位,可以帮助平静心神,改善睡眠质量。

三、推拿按摩的功效

1、缓解疼痛:推拿按摩通过手法刺激,可以直接作用于疼痛部位,缓解由于肌肉紧张、关节不适引起的痛感。手法的压力和节奏可以根据患者的承受能力和疼痛程度来调节,以达到最佳疗效。

2、促进血液循环:局部的推拿手法能够

刺激血液循环,改善血管的弹性和通透性,加快代谢废物的排出和营养物质的供给。这种促进血液循环的效果对于慢性疾病的恢复和预防有着重要作用。

3、调整神经系统:推拿按摩的手法能够通过神经反射作用,调节神经系统的功能,特别是对自主神经系统的调节可以达到放松身心的效果。对于现代人常见的应激状态和神经紧张,推拿按摩提供了一种自然的放松方式。

4、增强免疫力:规律性的推拿按摩可以调节人体的防御机制,通过增强淋巴细胞的活性,提高人体对外界病原体的抵抗能力。此外,推拿按摩还能调节内分泌系统,通过激活体内的保健功能,增强机体的免疫力。

推拿按摩作为一种经久不衰的中医外治法,在现代医学的辅助下,其疗效和作用范围得到了新的发展和认可。无论是作为一种独立的治疗手段,还是与其他医学方法相结合,推拿按摩在预防和治疗疾病、提升生活质量方面都发挥着不可替代的作用。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

中医药膳在胃肠道肿瘤护理中的应用

□ 韦美姣

胃肠道肿瘤,如胃癌、结肠直肠癌等,是现代医学面临的重大挑战之一。随着医学研究的深入,传统中医药膳作为一种辅助治疗和护理手段,越来越受到人们的关注。中医药膳强调根据个体的体质和病情,通过食养调养,来达到治未病、辅助治疗和康复的目的。本文将为大家介绍中医药膳在胃肠道肿瘤护理中的应用,以及如何通过科学的方法将其融入现代医学护理体系中。

一、中医药膳的基本原理

1、体质辨识与食养原则:中医根据不同体质,推荐不同的食物和药膳方案,旨在调和阴阳、气血,达到身体平衡状态。

2、食物药性辨析:中医理论认为,食物也有寒、热、温、凉四性,通过食物的药性来调整人体的寒热平衡。

3、五味调和:中医强调酸、苦、甘、辛、咸五味应当均衡,以滋养五脏,达到饮食平衡。

二、个体化的食养方案设计

中医药膳在胃肠道肿瘤护理中,首先进行的是患者体质与病情的全面评估。根据不同患者的体质(如气虚、血瘀、痰湿等)和肿瘤阶段,设计符合个体需求的药膳方案。对于气虚体质的患者,药膳中可能加入黄芪、党参等

以增强体力和免疫力;而对于瘀血体质的患者,则可能采用活血化瘀的食材,如红花、川芎等。此外,药膳方案会考虑患者的消化能力,避免使用难以消化的食物,确保营养的充分吸收。

三、缓解治疗副作用

胃肠道肿瘤患者在放疗和化疗过程中所遭遇的副作用,不仅影响治疗效果,也严重降低了患者的生活品质。中医药膳在此环节发挥着至关重要的作用。药膳中会精心选择能够促进食欲和帮助消化的食材,比如鲫鱼、冬瓜等,它们被认为有利于水湿的消散和气血的补益。此外,为了缓解口腔溃疡等化疗副作用,药膳可能会添加具有清凉利咽作用的食材,例如洋参、银耳等,它们帮助润燥生津,减轻口干舌痛的不适。药膳在调配时也会考虑到食物的色香味俱全,提升患者的食欲,如利用色泽鲜艳的蔬菜和水果来激发患者的食欲,同时也为其提供丰富的维生素和矿物质。调料方面,药膳会适量使用如山楂、陈皮等,它们既能增加食物的风味,又有助于消食导滞,协助患者更好地吸收和利用食物中的营养。

四、增强机体免疫力

在胃肠道肿瘤的护理中,提高患者的免疫力是一项基础而又核心的任务。中医药膳通过精选具有补益作用的药材,如灵芝、太子参等,这些被称为“免疫调节剂”的药材,既可以单独使用,也可以与其他食材相搭配,共同作用于提升患者的免疫功能。这些药膳成分不仅能够增强机体的抗病能力,还能辅助减轻因免疫低下引起的疲劳感、易感染等症状。药膳还会考虑到微量元素和必需氨基酸的补充。例如,富含硒的巴西蘑菇、含有丰富Omega-3脂肪酸的亚麻籽油等,这些食材的添加,有助于维持细胞的正常功能,促进受损组织的修复。

五、调整脾胃功能

在中医理论中,脾胃是后天之本,是气血生化的源泉。胃肠道肿瘤患者常伴有脾胃功能不足,体现为食欲不振、消化吸收差等症状。药膳会特别设计一些健脾开胃的食谱,如使用麦芽、神曲等食材,帮助患者改善食欲和消化,保证患者有足够的能量支持治疗。

六、促进康复与提高生活质量

中医药膳还重视在患者康复期的营养支持和身体调理。通过药膳中的一些补益食材,如枸杞、阿胶、黑芝麻等,帮助患者恢复体力,

提高生活质量。同时,针对患者可能存在的失眠、焦虑等心理状态,药膳中也会考虑加入具有安神效果的食材,如莲子、百合等,以促进患者的身心健康。

七、预防复发与转移

对于已经治疗完成的胃肠道肿瘤患者,中医药膳在护理中还会关注预防疾病复发和转移的问题。药膳中会用到一些具有抗肿瘤作用的食材和药材,如苦杏仁、灵芝等,并配合适当的运动和生活习惯调整,以降低复发和转移的风险,提高患者的长期生存质量。

八、结语

中医药膳在胃肠道肿瘤护理中的应用,体现了中医“食养”和“药食同源”的理念。通过适当的食疗配合现代医学治疗,不仅可以改善患者的生活质量,还能提升治疗效果。然而,药膳的制备和应用需要基于严格的中医理论和实践经验,同时也要结合现代医学的研究成果,确保安全性和有效性。未来,随着研究的深入和实践的累积,中医药膳必将在胃肠道肿瘤的护理领域发挥更大的作用,为患者带来更多的福祉。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

针灸在肿瘤疼痛管理中的应用和效果

□ 韦小内

肿瘤疼痛是肿瘤患者常见且严重的症状之一,影响着患者的生活质量和心理状态。随着医学的进步,肿瘤疼痛的管理方法也越来越多样化。针灸,作为传统中医的重要组成部分,其在疼痛管理方面的应用历史悠久。近年来,针灸在肿瘤疼痛管理中的角色越来越受到重视。本文将为大家介绍针灸在肿瘤疼痛管理中的应用和效果,从而为肿瘤疼痛患者提供更多选择和帮助。

一、针灸治疗在肿瘤疼痛中的应用

针灸是一种通过刺激体内特定穴位来调节人体生理功能的传统中医疗法。在肿瘤疼痛管理中,针灸可以发挥其独特的治疗作用。根据中医理论,疼痛是由于体内“气血运行不畅”而引起的,针灸通过刺激穴位,能够促进气血循环,从而缓解疼痛。现代医学研究发现,针刺能够刺激中枢神经系统,释放内源性止痛物质如内啡肽和多巴胺等,这些物质具有自然镇痛和调节情绪的作用,通过这种方式,针灸有助于降低肿瘤患者的疼痛感知。在实际操作中,针灸治疗包括多种形式,如身体针灸、耳针和电针。身体针灸是最常见的形式,通过在身体特定穴位刺入细针来进行治疗。耳针则是在耳朵上特定点位进

行刺激,根据“耳为胎胎为全身之象”的原理,耳朵上的点位与全身各个器官相对应,可以用于全身疼痛的治疗。电针是在传统针灸的基础上,通过针尖传导微电流,刺激穴位,以加强针刺效果。这种方法在肿瘤引起的慢性疼痛治疗中表现出特别的优势,尤其是对于那些对传统针灸反应不明显的患者。针灸治疗的适应症广泛,包括多种类型的肿瘤相关疼痛,尤其是对于非神经性疼痛效果更为显著。然而,针灸也存在一定的禁忌症,如在肿瘤部位有感染、患者有严重凝血功能障碍等情况下应避免使用。医师在采用针灸治疗时,需要详细评估患者的整体状况和具体病情,确保安全有效。

二、针灸治疗肿瘤疼痛的临床研究与效果

针灸在肿瘤疼痛治疗中的效果已经得到了众多临床研究的支持。国内外的研究表明,针灸可以有效减轻肿瘤患者的疼痛,提高生活质量。这些研究多采用随机对照试验的设计,以确保研究结果的科学性和客观性。在这些试验中,患者被随机分为针灸治疗组和对照组(常规治疗或模拟针灸),通过对比两组患者的疼痛强度和生活质量等指标,评估针灸的治疗效果。接受针灸治疗的患者,在治疗

后疼痛评分显著下降,与对照组相比,疼痛控制更为有效。此外,针灸不仅能缓解患者的物理疼痛,还能改善患者的睡眠质量,减轻焦虑和抑郁情绪,从而提高了患者的整体生活质量。在药物使用方面,一些研究表明,长期接受针灸治疗的患者,对止痛药的依赖性有所下降,有的患者甚至能够减少止痛药的剂量,从而减少了药物的副作用。针灸治疗的安全性也是临床研究关注的焦点。研究结果显示,遵循正确的操作规程,针灸是一种安全的治疗方法,副作用相对较少。常见的副作用包括局部出血、瘀伤或针刺感,但这些通常是轻微且暂时性的。针灸的安全性使其成为一种适合长期应用于疼痛管理的疗法方式。

三、针灸与其他疗法的综合应用

在肿瘤疼痛管理中,针灸通常不是单独应用,而是与其他治疗方法相结合,以达到更好的治疗效果。例如,针灸可以与药物治疗相结合。止痛药物是肿瘤疼痛管理中的常规治疗,但长期使用可能导致副作用和药物耐受性。针灸有助于减轻对药物的依赖,同时因为其自身的镇痛效果,可以与药物治疗相互作用,实现更有效的疼痛控制。除了药物治疗,针灸还可以与心理治疗结合使用。肿瘤患者

的疼痛经历不仅仅是生理上的挑战,还包括心理和情绪上的负担。针灸通过调节体内气血,可以改善患者情绪,辅助心理治疗,帮助患者更好地应对疼痛和疾病带来的心理压力。另外,针灸也可以与物理治疗如热疗、按摩等方法相结合。这些物理治疗方法可以促进血液循环,缓解肌肉紧张,而针灸的加入,则可以通过内在的机制进一步增强这些效果。多种治疗方法的合理搭配,可以为肿瘤疼痛患者提供一个更全面的治疗方案,既考虑到了生理上的疼痛管理,也照顾到了患者的心理需求。通过综合治疗,患者的整体治疗效果将会更加显著,生活质量也会得到进一步的提升。

四、结语

综上所述,我们了解到针灸在减轻肿瘤所引发的疼痛、提升患者生活质量以及减少药物副作用方面具有独特的优势。尽管存在一定的局限性和应用中的注意事项,但针灸因其低风险和较好的耐受性,仍然是肿瘤疼痛管理的重要补充治疗手段。未来,通过更多的临床研究和科学评估,针灸的作用机制和临床应用范围有望得到更广泛的认可和推广。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)