

治疗运动损伤,中医方法多

在传统观念看来,运动损伤中医疗法起效慢、疗程长。事实上,对付急性损伤,中医技术大有可为,更何况中医有几千年治疗骨折、关节脱臼、肌肉损伤、筋膜撕裂等损伤的经验。通过中医治疗运动损伤,可以激发经气、疏通经络,“通则不痛”,不仅能快速缓解疼痛,经络疏通后气血运行通畅,也会加快损伤软组织、骨骼的修复。中医在运动损伤的治疗上已变得越来越重要。下面就让专家告诉你,当发生关节疼痛、软组织损伤、腰部扭伤甚至是肢体骨折时,如何正确用好中医中药。



急性腰扭伤: 牵引手法解除病痛

在运动伤中,急性腰扭伤较常见。急性腰扭伤一旦发生,多伴有腰部持续剧烈疼痛,即使轻微的咳嗽、打喷嚏,甚至深呼吸都会引起疼痛加剧。患者多会不自主地以双手撑住腰部,防止其活动而产生更严重的痛感。急性腰扭伤的发生除了腰部软组织的急性撕裂伤外,时常伴有腰部小关节的紊乱,专业骨科医师采用牵引手法可解除病痛,手到擒来。

具体操作:先行局部推按手法,再让患者仰卧,平躺于牵引床上,在患者全身放松的情况下,绑缚专门的腰椎牵引带,以患者能耐受的松紧度为宜,在牵引床的远端施加牵引力,牵引重量可控制在患者体重的1/7—1/8。牵引可有效缓解腰部筋肉的痛感及紧张感,消除腰部小关节的紊乱。

应用牵引手法需排除以下禁忌症:腰扭伤合并其他疾病(如开放性损伤、皮肤破损),脊柱肿瘤、结核、急慢性感染,腰椎骨折及其它原因(如肾结石等内科疾病)引起的腰痛。

局部筋伤: 中药活血散瘀消

若摔伤后,出现局部的肿胀、疼痛,皮下出现瘀血斑,但疼痛感不剧烈,也没有出现不正常的活动感,多数情况下是单纯的软组织损伤,中医称为“筋伤”。一般受伤3—4天后,局部肿胀会逐渐消退,皮下瘀血多变为青紫色;随着时间的推移,瘀斑的颜色会变淡,直至消失。

筋伤发生初期(刚摔伤后),禁止揉、推、按,以免加重出血和组织肿胀。外伤6小时内,可局部冰敷,

还可采用中药外用以消瘀退热、活血止痛(前提是患处皮肤无创伤)——如瘀滞肿胀较轻,可选跌打万花油、云南白药喷剂等轻揉局部以消肿止痛;若肿痛较重,可选用一些消瘀止痛药膏外敷。

骨折、脱位: 有的可保守治疗

一般来说,在运动中出现的骨折都是闭合性骨折,针对性的急救处理主要是固定和镇痛。当肢体发生骨折时,会有剧烈疼痛,局部畸形明显,动则痛甚,且原本不能动的四肢骨干部位可以触及活动感。畸形、骨摩擦音、异常活动是骨折的三大特殊体征。当高度怀疑骨折时,千万不要随意挪动肢体,正确的处理方法是:首选骨折原位固定,待转运至医院,行专业的中医正骨手法复位后,再行骨折外固定等综合治疗。

与西医的手术不同,中医认为,部分骨折可以不用手术,通过保守治疗就可得到满意疗效。以腕关节桡骨远端骨折为例,绝大部分桡骨远端骨折可以通过中医保守治疗获得良好恢复。先通过灵巧快捷的中医整复手法实现骨折复位,再用传统小夹板外固定,既能实现骨折的有效固定,又允许关节早期功能锻炼。注意:固定的最大作用是避免因骨折断端损伤周围神经血管,造成二次伤害。但并不是固定得越紧越好,扎带的松紧度的调整十分关键:过紧则会引发肢体肿胀加重,造成肢体缺血性坏死;过松则起不到固定效果,造成组织继发损伤,骨折移位加重。小夹板扎带最佳的松紧度为提起扎带在夹板上能上下移动约1厘米。

另外,对于四肢关节扭伤脱位,中医关节复位手法的效果也比较好。手关节脱位的人往往还来不及

反应,关节就已经复位了——在电视剧里经常出现的中医关节复位手法,对很多人来说并不陌生。中医骨伤手法对以肩、肘关节为代表的四肢关节脱位的疗效较好,具有手法轻、痛苦小、恢复快的优势。

风湿关节游走痛: 内服外治促康复

当肢体关节出现疼痛、肿胀、酸楚、重着,或出现关节剧痛、肿大、强硬、变形,甚至出现周身关节活动不利的情况,这就是我们通常提到的风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎等,中医将它们统称为“痹症”,患者可遵医嘱运用中医药的内服外用联合治疗。下面以风湿关节游走性疼痛为例,为大家简单介绍内服外用联合疗法。

中药内服 可选用擅长祛风散寒、除湿通络的汤药,如意苡仁汤(需由专科医生根据个体差异对方药进行调整)。若是关节疼痛多处游走为主的,可加用防风、秦艽等;若是以关节疼痛部位固定,冷痛为主的,可加用麻黄、细辛等;若是以关节肿胀沉重为主的,可加用防己、茯苓等,重在祛湿。

外治法 可选用中药外洗方熏蒸浸泡患处、中药外敷、推拿按摩等,进一步提高疗效。注意:若是患处局部有皮肤破损的情况,则不建议药物外用;出现了外用药过敏等情况,须即刻停用,严重者及时就医。在这里,给大家介绍一个临床比较常用的中药外洗方:海桐皮30克,透骨草、乳香、没药、忍冬藤、络石藤、川芎、红花、威灵仙、白芷、防风各20克,当归15克,地龙15克。功效:舒筋通络,祛风除湿,散寒止痛。先熏后洗,每日两次,每次20分钟,可将药水反复加热外洗。

林华

有些护肤品不宜被“拍”进皮肤

生活中,很多人在使用护肤品时,会按摩、拍打皮肤,希望它们能更好地被“吸收”。但是,皮肤真的能“吸收”吗?

很多人会觉得:擦了护肤品后按摩一会儿,皮肤就会很水润,这就是皮肤“吸收”了护肤品。其实,有研究证明,用保湿类产品后再按摩,根本没有增加皮肤的水含量。因此,日常自行按摩几下,几乎没啥作用,当然也不会有啥副作用。但是,有的美容院为了让客户有“物超所值”的体验,美容师会对客户的脸进行一两个小时的按摩。在皮肤科医生看来,这是错误的做法,因为过度摩擦会伤害皮肤。

还有人认为,涂上护肤品后拍一拍,脸上立马就干了,于是便认为,这是“吸收”快的表现。其实,懂物理的人都知道,加快空气对流,会加快水分蒸发的速度。用力拍打脸上的爽肤水、乳等,有可能是让护肤品四处飞溅,挥发更快,而不一定是被“吸收”了。而且长时间拍打脸部,对皮肤敏感的人来说,可能还会造成皮肤损害。

更值得一提的是,有些护肤品本就不该被“吸



收”,比如防晒霜。

此外,保湿类的产品只需在皮肤表层发挥作用即可,不需要让它强行被吸收到更深的层次。

华薇

老人练握力受益多

握力是在特定条件下,单手握紧握力器后产生的力量总和,代表全身肌力的强弱。它是衡量人体健康发展的重要指标,也是老年综合评估中,肌肉减少症的评估方式之一。

握力强除有助于预防认知障碍外,对全身各处均有一定作用,包括可以维持肾功能正常、降低心血管病风险、减少衰弱发生、降低糖尿病风险等。

老人在增强握力时需注意:首先,应循序渐进,不能过劳;其次,锻炼过程中营养要跟上,避免发生低血糖晕厥;最后,因为老人一般都存在骨质疏松,所以在锻炼前可先补充维生素D及钙剂。

老人训练握力可参考以下锻炼方法:

握力圈、握力器 轻巧便捷、价格便宜,每天总练习时长20~30分钟。

拧毛巾 两手握住毛巾两端,抓紧后相对拧转,每天总练习时长20~30分钟。不要太用力,避免手腕受伤。

俯卧撑、引体向上、掰手腕 也有助增强握力。

章程