

刮痧足三里,究竟能不能“治百病”

中医师解读:养生可以,治病需谨慎

网红说法求真

近日,“刮痧足三里可以治百病”的话题登上热搜榜,不少人在话题下分享自己的“亲身经历”,有人表示曾帮突发肠胃炎的朋友按揉足三里到巨虚这一段,几分钟就缓解了疼痛;也有人坚持每天刮“长寿经(足三里到下巨虚)”,以此作为日常养生手段……刮痧足三里究竟有什么效果,记者就此采访了江苏省第二中医院肺病科副主任中医师主父瑶。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



寻找足三里穴
跟着中医师

主父瑶在接受记者采访时表示,足三里是穴位,穴位可通过按摩、艾灸等方式进行中医外治,而刮痧针对的经络,所以,“刮痧足三里”的说法并不准确。且“治百病”本身就是一个伪命题,无论是穴位还是经络,居家操作,都只能作为一种养生手段。

足三里是足阳明胃经上的一个重要穴位,位于小腿外侧,犊鼻下3寸。民间流传“按摩足三里,胜吃老母鸡”的说法,足以见得它的养生功效。在临床上,足三里穴的应用也十分广泛。主父瑶表示,

“足三里确实是中医里的养生要穴,通过刮痧、艾灸、针刺等方式刺激该穴位,具有健脾和胃、调节气血、安神强身、提高免疫力、抗衰老等多重作用。”

但主父瑶强调,穴位的作用是有边界的,“比如临床上遇到有顽固性呃逆的病人,我们可能会在足三里进行穴位注射,配合内关等穴位按压,来缓解胃肠不适。这些都要分情况、分场景,如果患者出现了持续性胃痛、剧烈腹痛、发热等症状时,必须及时就医,明确是否有器质性病变,不能指望按摩足三里穴解决问题。”

针对网友提到的“长寿经”,主父瑶表示,这一说法并不常见。“所谓的‘长寿经’,可能是指包含了从犊鼻到下方上巨虚、下巨虚等穴位的一段经络,这是十二正经之一——足阳明胃经当中的一段。整条足阳明胃经的刮痧确实与调理脾胃、疏通经络等有关,但一条经络上有多穴位,每个穴位有各自的功效,再加上不同人群不同的体质、不同的病情,个例不能代表普遍规律。”

这些“宝藏”穴位或经络,

我们可以在日常养生时使用吗?“当然可以!”主父瑶介绍,对于养生保健用途的刮痧,通常采用补法,手法应轻柔、缓和、动作小而浅,不要以‘出痧’为目的,皮肤微微泛红即可;穴位按摩也可直接用手按压,力度以感到酸胀为宜,不需要过度用力。操作手法以及具体位置,最好经过专业医师的指导。“居家操作的核心是养生,而不是治疗。如果身体出现明显不适,尤其是急性症状或持续不缓解的慢性问题,一定要及时就医,由专业医生进行诊断和处理。”

17岁少女胸腔藏15厘米肿瘤 多学科联合成功“拆弹”

17岁的小张(化姓)正值高考冲刺的关键时期,在高考体检中意外发现胸腔内藏着一颗直径近15厘米的巨大肿瘤。近日,东南大学附属中大医院胸外科联合多学科团队上演了一场惊心动魄的“拆弹”行动。目前,患者已经出院,全力迎战高考。

今年3月份,在高考体检中,小张被查出胸腔有巨大肿瘤病灶。东南大学附属中大医院胸外科蒲振业主治医师介绍,根据检查发现,患者左侧胸腔脊柱旁有一个巨大的类圆形肿块,左肺动脉主干及降主动脉被肿瘤包绕,左主支气管受压,邻近的肋骨骨质也被压薄,肿瘤已经通过胸4/5椎体左侧的椎间孔向椎管内延伸,就像一棵大树的根系,紧紧抓住了脊柱。

这巨大肿瘤,要不要手术拆除呢?中大医院胸外科李鸿雁副主任医师介绍,患者这一巨大纵隔肿瘤,通常为神经源性肿瘤,即便当前判断为良性肿瘤,由于其会缓慢增长,若不及时处理,无异于在体内埋下一颗随时可能引爆的“炸弹”,后果不堪设想。

首先肿瘤会继续增长,持续挤压左肺、心脏、大血管和气管,患者将逐渐出现活动后呼吸困难、胸闷、心悸,甚至无法平卧。当肿瘤瘤体继续向椎管内延伸时,会直接压迫脊髓和神经根,导致顽固性背痛、肢体麻木、无力,最终可能发展为截瘫及大小便功能障碍,造成终身残疾。此外,部分神经源性肿瘤存在恶变可能。

面对这个跨越胸腔和脊柱的哑铃型巨大肿瘤,经多学科专家讨论,最终决定采用胸外科与神经外科联合手术,由神经外科首先处理椎管内的部分,解除对脊髓的压迫,确保神经安全,再由胸外科切除胸腔内的巨大肿瘤。最终,手术成功铲除这个巨大“炸弹”,最大直径将近15厘米。术后病理证实为节细胞神经瘤,一种罕见的良性肿瘤,提示生长极为缓慢。小张术后恢复良好,已顺利出院,即将重返校园。

据介绍,节细胞神经瘤可发生于任何年龄,但最常见于儿童和青少年。但由于其生长缓慢,早期几乎没有症状。当肿瘤长到足够大时,才会因压迫周围器官而引起咳嗽、胸痛、呼吸困难、背痛、肢体麻木等非特异性症状。

专家提醒青少年家长,常规体检中的胸片或低剂量螺旋CT,是早期发现纵隔肿瘤最简单有效的方法。不要因为有不舒服就忽视体检异常。

通讯员 刘敏 程守勤
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

女子双眼近视近2000度,还有可能摘镜吗 新型晶体植入术让其第一次“裸眼视物”

扬子晚报讯(通讯员 谢瞻 马飞 何雨田 记者 吕彦霖)对许多高度近视患者来说,摘镜并不只是“想不想”的问题,而是“能不能”的问题。尤其是当薄角膜、超高度近视、散光、大暗瞳等情况叠加出现时,屈光矫正往往面临更多限制,手术方案的选择也更加复杂。近日,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)眼科通过新型有晶体眼后房型人工晶体(ICL)植入术,帮助一名超千度近视患者成功摘镜。

33岁的彭女士(化姓)长期受超高度近视困扰。她右眼925度近视、150度散光,左眼1050度近视、225度散光。彭女士平常不得不佩戴厚厚的框架眼镜,严重影响外观,即使偶尔配戴隐形眼镜,也会出现眼干和充血发红等不适症状。遗憾的是,彭女士双眼角膜薄,超高度近视合并散光,眼部条件不适合施行近视激光矫正,且在暗环境下彭女士瞳孔直径(暗瞳)较大,这意味着即便接受ICL植入术,也可能面临夜间眩光、光晕等问题。

多方打听下,彭女士来到了江苏省人民医院眼科视光中心主任马飞副主任医师处就诊。专家发现她的眼部条件非常适合新型ICL晶体的植入手术并成功为其完成了手术。“整个过程大约十来分钟,几乎没有痛感。”彭女士表示。

术后第一天复查,彭女士双眼1.2,白天和夜间都获得了极佳的视力。彭女士非常满意,“30多年来终于第一次体会到了‘裸眼视物’的舒适感!”

马飞介绍,ICL晶体植入术是将一枚柔软的人工晶体植

入眼内,可以形象地理解为把一枚特制的“隐形眼镜”放进眼内。“新型ICL晶体植入术的优势是采用增大光学区的创新设计——最大光学区扩展至6.1毫米,最大暗瞳覆盖值可至7.6毫米。即便是暗瞳偏大的人群,也能以更大的程度减弱或避免眩光的发生,视觉体验更趋完善。”此外,新型ICL晶体植入术在600度以下实现了25度一档的度数设计。这样更精细的度数设置,可为部分中低度近视患者提供更个性化、更精准的矫正方案。

“你指甲发紫,会不会是心脏有问题”

男子不听劝拒绝就医,几天后突发胸痛被120拉走

近日,有媒体报道,一女子发现老公手指甲发紫,想带他去检查,没想到老公完全不在意。女子表示,最开始她就怀疑指甲发紫是因为老公心脏有问题,几天后老公突然开始背痛,但他还是不听劝拒绝检查,直到出现胸痛。她赶紧拨打120急救电话,急救人员称可能是心梗,让其含硝酸甘油舌下片后半躺着休息。

相关专家指出,指甲发紫可能与末梢循环供血不足有关,确实可能提示心脏“泵”的功能出现了问题。“指甲虽然不起眼,但其中分布着末梢循环,也就是我们常说的血液循环。”泰康仙林鼓楼医院内科副主任医师郭鑫提到,比较常见的异常情况是指甲发紫、颜色暗沉。专家表示,这种表现往往

提示“血液中的含氧量过低,或者存在还原血红蛋白增多的问题”。他解释,从心脏疾病的角度来看,像先天性心脏病、心力衰竭等疾病,都可能导致末梢供血不足,从而引起指甲颜色的异常。“心脏在人体内起到一个泵的作用,泵功能衰竭、血压太低,末梢就没有血了。”

“还有一种情况是指甲比较苍白,没有血色,这种更多提示一部分病人是贫血。”郭鑫还介绍,有人看到自己的指甲出现“一条一条”的竖线红线或者淤点,这也可能是感染引起的出血,不排除感染性心内膜炎。

记者注意到,近段时间根据身体“信号”怀疑自己有心脏问题的人不在少数。郭鑫表示,“这两天接诊了几位十几岁二十几岁的小伙子,觉得自己

嘴唇发紫很担心。”

郭鑫对此提醒,心脏疾病不能单凭一两个外在表现就轻易下结论。“一个人不可能只有嘴唇发紫或只有指甲发紫,其他什么症状都没有,然后就确诊心脏病了,这不是孤立存在的表现。”

郭鑫进一步解释,心脏器质性病变主要分为两大类。一类是后天性的,比如大家比较熟悉的冠心病或者高血压性心脏病等;另一类则是先天性的心脏病或者部分心肌病等。

先天性心脏病和生活方式没有太大关系。“它独立于那些常见的危险因素之外,主要是先天性发育的问题”。郭鑫说,这类疾病可以通过观察有没有缺血、缺氧的临床表现来初步判断,再借助心脏超声心动图

等检查手段进一步明确。

至于后天性心脏病,尤其是冠心病,往往和一些高危因素密切相关。专家提醒,如果本身就患有高血压、糖尿病、高血脂,或者长期吸烟、熬夜、睡眠不好,血液容易处于高凝状态,这类人群需要多留意是否存在器质性心脏病的问题。

专家建议,如果确实怀疑有器质性病变,建议进行专科检查。但如果一个人本身并没有太多高危因素,除了观察指甲、嘴唇的颜色变化之外,还需要关注他日常的活动耐力。比如有些人稍微一活动就会明显气喘,这就意味着他的运动耐量比正常人差很多。这种情况就需要认真排查有没有心脏病。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖