

敲胆经很流行？

经络疗法不是“头痛医头”，需辨证施治



身体排毒、血液疏通、调节脏腑功能……如今，敲打经络作为一种时髦的中医养生方式在中老年人中流行起来，尤其是像胆经等简单易辨认的经络，在一些养生馆、瑜伽健身中常被提及，宣称通过敲敲打打能疏通经络，调节肠胃功能。其实，专业的中医医生在为患者进行经络疗法时，需辨证施治，要选经、辨经络。选错了经络，可能会适得其反。

- 经络疗法就像开中药需辨证
- 为何敲胆经很流行？江大附院（原无锡三院）针灸康复科李成主任分析，这可能与胆经的位置相对易辨认、易操作有关。胆经是在人体外侧，具体即沿外侧裤缝到侧肋再到偏头，一路巡行下来的经络。人体的胆经出问题了，会有口苦口干、胸胁胀痛、胃口不好、偏头痛、失眠等表现，通过恰当敲打，可以对经络起到外部刺激作用，让胆经巡行路线上相关的症状得到缓解。
- 如今人们对中医的关注度越来越高，对经络养生的兴趣也非常浓厚。不过什么病都敲胆经，就会出问题。李成介绍，经络疗法就像开中药一样，要辨证施治，要选准经、辨经络，才能达到预期疗效。比如有患者偏头痛，痛处正处在胆经巡行路线上，找胆经就对了；失眠的患者不要把睡眠问题一律归为胆经的问题，只有一种胆郁痰扰的证型，敲胆经才有用；门诊中还常遇到有心悸症状的病人，如属于心胆气虚证型，敲胆经是有用的。专业的中医医生会辨证来选择不同证型对应的经络，同时可以结合相为表里的经络来治疗，比如与胆经相表里的经络是肝经，胆经的病变不但可以敲胆经，也可以敲肝经。
- 哪里痛就拍哪里？太夸张！
- 据了解，人体有十二条经络，分别对应于身体内部的各个脏腑器官，脏腑的病变往往可以通过经络来显示出，反之也可以依据身体外部的异常征象，判断具体是哪条经络、哪个脏腑出现了问题，从而通过调整经络（比如敲胆经）、理顺脏腑的气血来解决这些问题。
- “不是所有的病都可以用经络疗法，疾病严重了，不要拍打养生，一定要及时到医院治疗。”李成表示，如今市面上有些养生馆将经络养生描述得神乎其神，有的商家甚至宣称糖尿病不用吃降糖药，用拍打疗法就可以了，这就是走极端了，太夸张。还有些养生机构不只是拍打经络，哪里痛就拍哪里，用来给患者治病。其实，市面上流行的拍打可以说是推拿的一种手法，是轻度刺激，往往对身体的亚健康状态有效，也可对疼痛起到一定的缓解作用。而中医经络疗法除了推拿，还有刮痧、针灸等多种方式，要针对不同患者分别作出选择。
- 敲打经络还要注意力度
- 医生表示，对经络穴位的良性刺激能够疏通气血、平衡阴阳，有利于健康养生，选错了经络或对经络的不良刺激可能会适得其反，对身体产生副作用。不懂手法胡乱地按压身体的某些部位和经络，是不能达到预期效果的。
- 就拿敲胆经来说，在专业的人士指导下，一般敲打三到五遍就可以了，应注意量。敲打时还应注意轻、中、重的不同力量，一般以轻中的力度敲打即可。“对于一些治疗人

我的抗帕故事

颤抖症状控制住就 OK 啦？

失眠、便秘、流口水问题都要解决

患帕金森症 7 年的孙老伯 8 个月前来到易可中医医院的帕金森俱乐部时只有一个目标：先把困扰他的便秘问题缓解。如今他高兴地表示，这个问题已得到改善，他正不断努力，每天做易筋经，争取收到更好的效果。

春节前，孙老伯出现左侧肢体震颤，被当地医院确诊为帕金森症，他开始吃药物“美多巴”，很快颤抖症状得到控制。不过近 3 年来，开始出现了失眠、便秘、流口水、嗅觉减退等新问题。“我最怕的是便秘，每次上厕所对我来说都是一次挑战，太难了，一便秘又不敢多吃东西，整个人都变得不好了。”

在易可创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊的帮助下，孙老伯接受了 FIX 系统治疗。魏江磊说，他更注重患者的非运动型症状的改善，这些症状恰恰是容易被忽视的。在缓解便秘方面，不仅有特色中药和食疗，还有易指禅功、易筋经等，每天孙老伯都会训练下蹲，配合呼吸及肛门运动，渐渐有了便意。孙老伯说，便秘的问题缓解后，他开始信心加倍地训练，连家人都觉得他和之前判若两人。

(江南)



古稀老人两封感谢信叙说浓浓医患情

本报讯 “我这次死里逃生，多亏二院的医生们，是他们把我从死亡线上拉回来的。”近日，一名 70 岁的老人在病床上亲笔写了两封感谢信，深情诉说自己对无锡二院医护人员的感激，表扬的名单很长，背后是一个医患情深的故事。

“我要感谢心胸外科主任，他用自己的行动证明了医患一家亲。”段老伯写道，两年前他感觉有些胸闷，但未重视，前些天在家看电视时突发剧痛，吃了保心丸后没有缓解，拨打了 120 后送医。无锡二院心内科医生检查发现，段老伯心脏上四根最主要的血管中，三根已几乎堵死，另一根堵了 50% 多，随时可能发生急性心梗危及生命，急需做心脏搭桥手术。

心胸外科主任汲克强会诊后发现，段老伯做心脏搭桥手术风险非常大，“开大刀”式的手术对患者的创伤本就非常大，近 80 岁的老人可能很难承受。段老伯有糖尿病、高血脂和脑梗病史，还有 50 年的吸烟史，肺功能很差，术后容易引发肺部感染导致呼吸衰竭。

段老伯入住心胸外科病房后，汲克强对他进行了详细的询问、查体及安排术前准备，并根据病人特点制定了周密手术方案，为使手术创伤降低到最小，采取微创心脏不停跳冠脉搭桥手术。手术顺利结束，段老伯被送入 ICU 病房。但由于长期的吸烟史，拔气管插管一天后排痰困难，发生了肺部感染，呼吸困难，采取了各种治疗措施后重新插管、上呼吸机。

“我要感谢他们深夜还守在 ICU，守在我的病床边，周末也不休息，直



到把我从死亡线上拉回来。”段老伯感激地说，每次醒来时，他都能看到心胸外科的两位专家守在床边，直到他病情稳定。

“我还要感谢护士团队，我的康复离不开她们的优质护理。”段老伯的表扬名单里有十几名护士和一名护工。心胸外科护士长张劫说，段老伯刚回到病房时，前胸部有手术伤口，又因为在 ICU 有过二次插管的经历，身体非常虚弱。每一班的护士都特别关照他，为他按压胸部减轻疼痛，拍背、排痰、翻身、擦身等，尽量使他能舒服一些。患病后段老伯非常焦虑，考虑到这种情绪会影响到他的恢复，张劫便经常来到他的病床前和他聊天，开导安慰他，慢慢的段老伯心情恢复了平静，身体也恢复得很快，术后十余天便出院了。

(蓝田) 二院供图

- 9 月 4 日，无锡市优恩户外运动指导中心，将在无锡公益创新创业园四楼开展志愿者急救培训活动。
- 9 月 4 日，无锡市便民服务中心，将在无锡公益创新创业园 607 室开展新入职员工培训活动。
- 9 月 5 日，无锡市木子书香阅读馆，将在阳光城市花园 C 区 22-2 开展公益绘本阅读，欢迎 0-6 岁小朋友报名参加。
- 9 月 7 日，梁溪区曦语公益服务中心，将在风雷社区开展国家通用手语培训周周学活动。
- 9 月 8 日，无锡市清莲传统文化艺术中心，将在梁溪书院开展少儿曲艺快板活动。
- (黄孝萍整理)

欢迎您来到乐龄家园

欢迎读者推荐身边的百岁老人、健康老人、才艺老人。如果家中老人在适老化生活中遇到困难，或有好的解决之道，欢迎来电、来稿和我们聊聊，也欢迎推荐好用的物品和设计。锡城各社区和公益组织若开展有创意的为老服务活动，也欢迎前来展示。相关线索可致电 88300000，也可发到邮箱 lelingwx@163.com，或给微信公众号“孝萍工作室”留言。