



做好新时代中医康复的传承与创新——

# 省直中医医院: 康复医学的变与不变

朱洁 张倩

## 核心提示

康复,又名平复、康健,主要服务对象包括残疾人、老年人、康复慢性病人、健康与亚健康人群。随着我国老龄化社会的到来,人们生活条件及生活习惯的改变,以及人们健康、保健意识的提高,康复的服务对象社会需求量猛增,几乎覆盖了所有人群,这也为当今康复学科的发展提出了更高要求。

今年8月,省直中医医院顺应人民群众对健康的需求,成立针灸康复医学中心。在思考、分析现状的基础上,该中心发扬、挖掘、传承中医药传统,同时将传统康复医学与现代康复学紧密结合,为市民提供高水平、个性化、全方位的中西医结合康复诊疗。“除人类之病痛,助健康之完美”,省直中医医院针灸康复医学中心的服务与探索,是新时期我国中医药守正创新的生动实践……



省直中医医院针灸医学中心医护人员合影



“除人类之病痛,助健康之完美”

68岁的周阿姨每周都会来省直中医医院针灸康复医学中心,在孙嘉伟治疗师的指导下,进行一些腿脚的康复锻炼。

“从10月上旬到现在已经一个多月了,

每周1到2次,我的右膝盖已经恢复得差不多了……”她告诉笔者,据说,上半年,她右膝不舒服,走路及上下楼梯困难,无法完成下蹲等动作。“之前在别的医院其他科室也

看了,说是年纪大了关节退行性病变,医生交代要晒太阳,补钙,之前我每天要走6000步,但因为膝盖不舒服,医生嘱咐我暂时不运动了。”

## 模式之变: 主动训练, 治本的唯一路径

一段时间不运动,周阿姨的膝盖并没有好转,相反她感觉腿脚越来越不方便。9月,她来到了省直中医医院针灸康复医学中心找专家帮忙。

副主任医师、全国中医临床特色技术传承人才培养对象、省直中医医院针灸康复医学中心主任唐森接待了周阿姨。针灸外治、中药内服,没几天,周阿姨的疼痛就消失了,人也“消失”了。

“我以为自己好了,可以不去医院了。”但周阿姨没想到,几天后,她的疼痛又复发了。

唐森表示,临床中周阿姨这样反复发作的患者不少。“我们的生活不断科技化、智能化,上下楼有电梯,出门开汽车,甚至做家务也不需要了,有洗碗机、扫地机、拖地机‘帮忙’,加上现代人经常使用智能手机、电脑、平板等科技产品,往往久坐少动,一些病就‘懒’出来了。骨关节错位紊乱,筋失柔,骨不

正,气血难以通畅,致使颈肩腰腿痛成为临床上最常见的疼痛类疾病,而且反复发作,难以痊愈。”唐主任说。

《黄帝内经》记载的“久坐伤肉,久立伤骨”,说的就是肌肉力量和耐力的减退。唐森介绍,“以前的很多疼痛类患者,经过针灸、推拿等治疗后,往往能恢复,是因为他们动得多,肌肉力量、耐力好;现在的人反复发作是因为动少了,所以即使治疗暂时缓解了疼痛,但患者的肌肉力量、耐力等问题,并没有得到根本性改变。”

“让人体肌肉力量、耐力稳定和增强的唯一方法是主动训练,在人们普遍疏于运动的背景下,要减少疼痛类疾病的复发率,临床诊疗的模式亟待改变。”唐森表示,以前的诊疗模式,少有功能评估,多是被动处理,即患者感觉疼痛后找医生治疗;省直中医医院针灸康复医学中心则致力中西医结合康复模式

之变,探索被动治疗+主动训练的模式。

周阿姨接受了唐森的观点,在省直中医医院针灸康复医学中心苏华新医生、温崇钦治疗师的指导下,她每周来医院进行科学运动、主动训练,并按按时按质完成医生布置的“家庭作业”。约莫1个月后,她的活动能力恢复到发病以前。

唐森表示,模式之变既是创新,也是回归。事实上,中医康复讲究针灸外治、中药内服以及导引训练,人们熟悉的调息、五禽戏、太极拳等,都是导引的范畴。另外,中西医结合康复模式之变也呼应了新时代人们的健康需求——预防是最廉价、最有效的治疗。“我们的关节、骨骼、韧带,好比一个零件,随着复合使用次数的增多,必然出现一定的损耗。”但,人不是机械设备,不可能随意更换零件,这就提醒我们要加倍珍惜它们,通过被动治疗、主动训练,将它们保养到现阶段的最佳状态。”唐森呼吁。

## “道具”之变: 杂合以治, 传承中医康复整体观

模式改变之下,省直中医医院针灸康复医学中心的治疗“道具”,方法也有了种种改变。在该院针灸康复医学中心,笔者看到很多疼痛患者练习“吹气球”,还有不少患者在康复治疗师的指导下使用运动器械,完成抗阻练习。

47岁的刘女士腰痛多年,这次来省直中医医院针灸康复医学中心就诊,唐森医生给她开的诊疗方案首先是“吹气球”!刘女士虽然半信半疑,但她遵循了医嘱。在刘俊乐医生的训练指导、治疗帮助下,通过一段时间的逆腹式呼吸法练习后,她的吐纳呼吸更加高效,骨盆后倾得以矫正,体态得以改善,躯干核心更加稳定,腰痛症状便迎刃而解了。

49岁的公务员李先生开了一次长途回株后,左手大拇指不能灵活运动,颈肩疼痛难忍,活动不利,严重影响睡眠。到省直中医医院针灸康复医学中心就诊后,唐森认为这次长途驾驶只是一个导火索,李先生颈肩疼痛与他长期圆肩驼背、脖子前倾的不良体态密

切相关。据悉,这种体态很常见,主要原因是后背肌群无力,前侧肌群紧张,长此以往会导致脊柱变形、颈肩疼痛、呼吸不顺等。除施以针灸、推拿外,唐森医生亦交代患者练“吹气球”,建立高效呼吸,稳定躯干核心,同时通过单杠垂悬、划船等器械训练,加强背部肌肉力量,放松前侧肌群。两周后,李先生的问题基本得到解决。

“君有疾在腠理,不治将恐深;君之病在肌肤,不治将益深;君之病在肠胃,不治将益深;疾在骨髓,司命之所属,无奈何也。”唐森表示,《扁鹊见蔡桓公》告诉我们,疾病的层次不是孤立的,而是相互关联递进的,当疾病到了肠胃层次时,实际上腠理层次、肌肤层次的问题仍然存在。

颈肩腰腿痛疾病中,以腰椎间盘突出症为例,只考虑孤立的腰椎间盘结构损伤是片面的,除了突发外伤,绝大部分情况是慢性累积性损伤腰椎间盘。“首先是腠理层次的结构筋膜分布应力不均,继而波及肌肤层次。肌肉应力不均,生物力学失衡,影响血管

血供、神经生物电信号传导,肌肉力量、耐力下降。逐渐慢性损伤后,躯干的稳定性进一步下降,不良应力最终传导到椎间盘这个软骨结构,导致骨关节这个层次的结构损伤。若伴随胃肠功能抑制如便秘,盆腔脏器功能紊乱如盆腔积液,还可能损伤到脏腑层次的结构。”唐森表示,这就是他们对于腰痛患者,同时辅以练习吐纳稳定躯干、抗阻训练强化肌肉的原因。

唐森还介绍,随着模式之变,道具之变,未来省直中医医院还将探索“医健结合”之路。运动康复是康复医学的一个分支,但在具体的运动训练器材和实践上,健身行业更加丰富。“对于运动员来说,医健结合能提高竞技状态,比如苏炳添,他在这个年纪能跑出这么好的成绩;对普通人来说,医健结合能改善身体功能。目前而言,运动康复是医疗与健康产业的交集区域,根据《健康中国2030》规划纲要要求,我们要加强学习、借鉴和人才培养,探索‘医健结合’,造福株洲市民。”唐森表示。

## 神经康复:

### 发扬传统优势, 探索中西结合之道

在神经康复领域,省直中医院多管齐下,发扬传统针灸、推拿等中医药优势,结合现代康复的生物反馈疗法、低频神经电刺激,在辅助平衡功能训练,让一批患者获得康复。

今年5月,在省直中医医院针灸康复医学中心医护人员以及家属的帮助下,“沉睡”4年之久的植物人黄先生奇迹般苏醒。因为车祸,黄先生成为一位中风后遗症期、气虚血瘀型植物人,西医诊断为重型颅脑损伤、术后脑积水、意识障碍、运动功能障碍、感觉功能障碍、平衡功能障碍、语言功能障碍、症状性癫痫等。为唤醒这样一位患者,刘鼎、罗方正等为他制定了中西医结合的康复方案。

中医方面,治以开窍醒神、补气活血,予以中药、针刺、穴位贴敷、穴位注射等;西医方面,予以被动活动训练、电动起立床训练、关节松动手法训练、低频脉冲电刺激等。促醒训练方面则更加具有针对性,除了比较常见的正中神经刺激、酸甜苦味觉刺激、辣的痛觉刺激,在医护人员的指导下,黄先生的家人还为他特意录制了一些音频。在医患、家属的共同努力下,终于黄先生创造了奇迹。

李爷爷是一位中风后足下垂患者,左侧肢体偏瘫、腿脚不灵便的他,来到省直中医医院针灸康复医学中心寻求帮助。中心为他制定了中西医结合的康复方案。中医方面,实施足阳明、足少阳经电针、头皮针、穴位注射等,西医方面给以神经肌肉促进手法技术、经颅磁刺激治疗、生物反馈疗法、低频神经电刺激等。经过针灸康复治疗2月,充分挖掘中枢神经系统可塑性潜能,李爷爷的偏瘫侧踝跟重新获得了背屈随意运动功能,他的步行能力大大获得提高。

治疗面瘫效果明显。今年8月,46岁的刘女士右眼斜视8日,闭目露睛,迎风流泪,不能皱眉、示齿、鼓腮,漱口时漏水,进餐时滞留食物残渣。经诊断评估,省直中医医院针灸康复医学中心黄迎春医生认为,这是面神经损伤程度为六级的严重面瘫,患者的右侧面部肌肉完全麻痹,需要尽快予以中西医结合康复治疗。幸运的是,通过中西医结合康复,予以针灸、热敷、闪罐、推拿结合神经肌肉促进技术、超短波、低频神经电刺激、面部康复训练、消炎及营养神经等治疗,两周后刘女士右侧面部肌运动功能恢复,症状消失。



唐森

健康资讯

## 针灸康复医学中心

中心创建于1964年,经过数代针灸康复人的不懈努力,现为国家级中医针灸临床重点专科、国家中医药管理局“十一五”重点专科和中医药适宜技术省级师资培训基地、省针灸区域诊疗中心、省中医药管理局颈肩腰腿痛重点研究基地。

中心下设针灸推拿科、康复医学科、康复治疗中心、针灸推拿门诊四个单元,开放床位共120张,业务用房面积5000余平方米,现有医护人员73人,其中主任医师4人、副主任医师11人、市名中医4人、硕士研究生18人。

中心以中医传统针灸康复为特色,以颈肩腰腿痛、癫痫康复治疗为方向,以颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节炎、肩周炎、中风偏瘫、面瘫、截瘫等病为优势治疗病种,积极将常规针灸、正骨推拿及小针刀、平衡罐、盘龙灸、穴位埋线、五行针刺法、腕踝针、浮针等中医针灸传统特色疗法与现代先进康复治疗技术深度融合,并广泛应用于骨折康复、肿瘤康复、心肺康复、盆底康复、产后康复、儿童康复等亚专业,在各类顽固性疼痛、运动平衡功能障碍、言语吞咽功能障碍、心肺功能障碍、膀胱直肠功能障碍等康复疑难杂症诊疗方面有独到的功效与过硬的实力。

# 传承精华 守正创新

