

“鼓槌敲背”走红网络,寒湿腰痛别盲目拍打

外治敲击仅能缓解轻症不适,出现持续病痛应去医院规范诊治

影视剧《主角》中“舅舅”胡三元以鼓槌叩击腰背、疏通寒湿腰痛的桥段刷屏一些短视频平台。不少网友纷纷效仿,艾草锤、空心拳、小木槌等轮番上阵。然而,不少中老年人市民跟风操作后,反倒出现腰背酸痛加重、皮下大片瘀青的情况。长沙市中医医院(长沙市第八医院)主管护师、长沙市中医药“神农人才”尹伊兰提醒,叩击松筋看似简单,内里藏着完整的中医经络逻辑,手法、穴位、人群皆有讲究,盲目乱敲只会伤身。

跟风“敲背”反倒添了新病痛

短视频平台里,一些观众复刻剧中鼓槌敲腰的场面,评论区满是跟风打卡的体会。有人称吹空调落下的腰僵僵硬,敲上几分钟浑身轻快。也有大批网友晒出踩坑经历,说是仅凭片段模仿,非但没能缓解不适,反倒添了新病痛。张大爷便是其中一位受害者。入夏以来,他整日待在空调房下棋,腰腹常年发凉,特别是晨起弯腰时酸胀难忍,刷到剧中“敲背疗法”后,立刻找来家里的擀面杖当作工具,每日早晚用力捶打后腰、脊椎两侧。起初敲打后皮肤发热,大爷误以为起效,便不断加重力度,持续操作一周后,腰部开始持续性刺痛,轻轻一碰就有痛感,夜里翻身困难,皮肤还布满紫黑瘀斑。

网上还有很多相似反馈。一些年轻上班族复刻剧中操作,久坐空调房后,下班回家对着后腰猛敲,有人直接握紧空心拳头重击腰眼,短短几分钟便酸胀加剧;有人长时间强力拍打腰窝追求出痧,事后双腿发沉、浑身乏力。“影视剧中,简化了中医外治的完整流程,只呈现敲击见效的画面,省去了辨证取穴、力度把控、禁忌人群等关键细节,普通人照搬镜头动作,很容易走入养生误区。”尹伊兰说。

“敲背疗法”根植千年中医理论

“很多人只看见敲打带来的温热舒缓,却不知这套器械叩击松筋手法,并非影视剧凭空创作,而是传承千年的中医外治技法演变而来。”尹伊兰结合古籍与临床,拆解“敲背疗法”背后完整的经络逻辑。叩击拍打归属于中医按跷、击法门类,其原理最早可溯至《黄帝内经》所载“导引按跷”,即以手或器具拍打体表疏通气血。唐代孙思邈亦将捶背、叩杖纳入日常养生。而清代《医宗金鉴·正骨心法要旨》明确记载了专用工具“振挺”——以短木棒节律击打筋骨,松解筋挛、散除瘀堵。简言之,民间流传的各类敲背、捶背疗法,乃至剧中出现的鼓槌,其本质正是“振挺”的改



良形式:借均匀的物理振动松解筋膜粘连,达到舒筋活络的治疗目的。

从经络层面来说,敲击腰背可直击人体阳气枢纽。脊背正中是督脉,两侧并行足太阳膀胱经,督脉总管一身阳气,被誉为阳脉之海;膀胱经贯穿全身,五脏六腑对应的背俞穴尽数分布在这条经络沿线。寒邪有收引之性,湿邪质地重浊,长期吹空调且久坐不动会让寒湿停留在腰背,阻滞经络气血,进而引发腰部冷痛发沉、僵硬。规律叩击带来的深层振动,能顺着经络传导,唤醒督脉阳气,化开凝滞气血。

临床调理寒湿腰痛时,叩击会分三层穴位逐层温通,如同分层次点燃暖火。轻敲膈窝委中穴,借“病在上取之下”的远道思路,导出腰部淤积寒湿;节律敲打肾俞、命门,充盈命门之火,从根源补足肾阳,化解盘踞腰腑的寒冰;轻震大肠俞与阿是穴,直接震开局部堵滞的气血,实现通则不痛。规范叩击过后,温热感顺着经络蔓延到小腹、双腿,正是阳气贯通、寒湿消散的直观表现。现代中医药教材也佐证,节律叩击产生的深层共振,能放松紧张肌群、疏通经络,和剧中司鼓控力、轻重顿挫的发力逻辑不谋而合。

叩击松筋并非人人适用、随时能做

“叩击松筋虽温和实用,却并非人人适用、随时能做。”尹伊兰结合多年老年病护理经验,为大家梳理了居家“敲背疗法”的实操准则与禁忌边界。她提醒市民,外治敲击仅能缓解轻症不适,身体出现持续病痛务必前往医院规范就诊。

居家操作,手法、力度、节奏都要拿捏得当。击打全程依靠手腕发力,空心掌、空拳或是轻便桑枝棒最合适,切忌实心拳头、硬质棍棒蛮力重压;力度遵循由浅入深、从轻渐重,皮肤微微泛红、周身温热便是最佳状态,不必刻意追求大片紫痧,过度出痧只会损伤

皮下软组织。

另外,拍打节奏保持舒缓匀速,每分钟六十次至一百次,均匀节律才能形成共振,杂乱无章的重击只会刺激肌肉紧绷。操作顺序自有章法,先叩击脊背正中督脉,再顺延两侧膀胱经,从上至下缓慢叩击至腰骶,切勿逆向敲打。

以下几类人群需要彻底避开“敲背疗法”,绝不能跟风尝试:存在血小板减少、血友病等出血倾向人群,敲打易引发皮下大面积出血;重度骨质疏松老年人,外力冲击存在骨折风险;皮肤破损、湿疹疱疹、体表肿瘤患者,局部禁止敲击;孕妇腰骶、小腹区域严禁叩击,极易诱发宫缩;急性腰扭伤24小时内,局部水肿充血,敲击会加重肿胀疼痛。此外,饱腹、空腹、醉酒状态,或是心脑血管重症、脊柱术后人群,都要谨慎操作。叩击结束后人体毛孔张开,4小时内避开冷风直吹,不要立刻洗冷水澡,防止寒湿二次侵入体内。

更重要的是,不能将敲背当作万能解法,过度依赖居家拍打。吹空调诱发的轻度寒湿腰背僵硬,规范叩击能够临时舒缓不适;但若是腰椎间盘突出、重度腰肌劳损、脏腑虚寒引发的长期腰冷疼痛,单靠敲打只能短暂缓解表层酸胀,无法解决内里病根。不少老人长期依靠敲背缓解腰痛,拖延数月才就医,寒湿已经深入经络脏腑,调理周期成倍拉长。

尹伊兰建议,日常久坐办公、畏寒腰酸的人群,可把规范叩击当作日常养护手段,操作前对照经络找准穴位,时长应在5至10分钟。一旦腰部持续刺痛、麻木放射至腿脚,或伴随畏寒乏力、经期腹痛加重等情况,可及时前往长沙市中医医院中医护理门诊辨证调理,由专业人士开展规范叩击、艾灸、中药内服等综合治疗,切勿照搬影视剧中的动作自行操作,耽误诊疗时机。

(长沙晚报 傅容容 项丹 肖心玥)

如何给身体排“湿气”?

三伏天闷湿难耐,时常有患者直奔中医科,与医生说起一个词:湿气重。这种说法对不对呢?

到底什么是湿气?它和湿邪并非同一概念。湿气是自然界的一种气候因素,当自然界气候异常、急剧变化,或人体调节除湿能力下降超过人体协调能力,就成为“湿邪”。简单说,湿气是正常气候因素,湿邪则是一种病因。

什么是湿邪?看看黄帝内经的解释,《素问·天元纪大论》曰:“太阴之上,湿气主之。”湿邪是中医所说的致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中的一种,也是最难治的一种。

《灵枢·水胀》文:“此皆尝有伤于湿气。”湿邪特点在于致病广泛且易与多种外邪相兼。湿邪伤人从不孤军奋战,总要与别的邪气狼狈为奸。如湿邪遇寒发展成寒湿,遇热发展成湿热,遇风发展成风湿。而且,湿性黏滞重浊,难以排出体外,致病病程长且难治。所以,中医常说“千寒易除,一湿难去”,这句话直接道出湿气的特点就是难去除,用“湿重如裹”来形容它再贴切不过,感觉身体无时无刻不是裹着一条湿毛巾的。

湿邪从何而来?

现代人生活条件优越,热了有空调,冷了有暖气,使我们对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗时因为用空调导致汗液挥发不出来,淤积在体内;冬天烧暖气,穿件单衣还冒汗,阳气外溢,藏不住精气……长此以往,人体脾胃功能受损,皮肤开合的功能下降,抵御病邪的能力越来越差,极易导致体内湿邪堆积,造成阳气虚衰。

湿邪既可因外感而获得,也可因内而产生。外感湿邪多因环境而得,比如淋雨、水中作业、潮湿的居住环境等。不良的生活习惯也会导致湿邪,比如夏天大汗之后立刻去冲澡,洗澡后又贪凉对着电扇或空调猛吹,由于人体毛孔舒张就会使水湿进入体内形成湿邪。再如大热后,立刻喝冰冻饮料,使胃阳被遏,胃肠受寒收缩,冷饮停聚胃院形成湿滞肠胃,而且现在的冷饮往往甜腻,易生湿生痰。

而内生湿邪则是病理产物,常与脾胃功能低下有关。脾有“运化水湿”的功能,如果脾虚就不能正常“运化”,造成“水湿内停”。此外,脾虚的人也易招来外湿入侵,外湿又常导致脾胃受“困”,使湿从内生,所以

两者是关联着的。

湿邪侵犯人体会有哪些症状?

首先,你会经常感觉到身体比较乏力,懒得动弹,明明睡眠时间不少,仍常常犯困,注意力无法集中;接下来就开始出现身体各方面症状,经常觉得口渴,却又不想喝水;舌头边缘开始有牙齿印,中医称为“齿痕舌”;头发出油严重,感觉像是裹了发蜡一样,皮肤油腻、毛孔粗大还容易长痘;虽然每天解大便,但觉得未解干净,且大便容易粘在马桶上,冲不干净,或大便不成形。这些都提示体内有湿邪。

如何才能祛湿呢?除了中医调理,这里给三条生活建议——

◆饮食调养。多食用具有清热利湿、健脾助运的食物,如意苡仁、莲子、茯苓、赤小豆、绿豆、白扁豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、苦瓜、黄瓜、芹菜、莲藕、山药等。禁忌辛辣燥烈、大热大补的食物和冰冷甜腻的饮品。

如果属于精神压力大,心气虚,运动量少,脾虚湿盛,既要祛湿,又要补心,还要健脾胃,建议每天以炒薏米、赤小豆调养,煮水或熬粥均可。

如果体内湿热较重,或在夏末到真正秋天到来间的“长夏”阶段,总感觉脘腹胀满、食欲不振,可多喝薏米绿豆汤清热利湿、解暑除湿。

◆起居调理。合理作息,不熬夜或过度疲劳。保持二便通畅,防止湿邪郁聚。居室环境宜通风干燥,清爽舒服。戒烟控酒。晚上尽量不洗头,一定要洗,等头发干了再睡。

◆运动锻炼。湿邪黏滞,确实难以彻底排出。若想通过自身努力来祛除体内湿邪,最重要的便是扶助阳气。适度运动能增强体质,还能促进消化与气血流通。在梅雨季节,慢跑、登山、各种球类以及八段锦均是不错选择。

在众多传统导引术中,八段锦是祛湿的绝佳选择,既不受场地限制,也不受雨天的影响。其中,“调理脾胃须单举”的动作,能增强脾胃的运化功能;“双手托天理三焦”等动作,有助于促进新陈代谢。

练习八段锦,建议每日晨间进行30分钟,以微微出汗为宜,通过温和发汗来排出湿邪。运动后应及时擦干汗液并更换干爽衣物,避免汗出当风导致湿气滞留或加重。

(文汇报 陈敬芳)

睡前喝点酒不能助眠

盛夏高温闷热,你是否也陷入了失眠困境?睡不着、半夜频繁惊醒、整夜多梦,睡醒后感觉比熬夜还累,白天控制不住犯困……北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师罗金梅、心理医学科副主任医师曹锦亚,为您拆解各类睡眠问题。

如何区分睡不好和失眠症?

很多人分不清睡不好和失眠症,医生指出,失眠症需要同时符合以下三个条件:第一,存在入睡困难、夜间易醒且醒后难以再入睡,或是早醒且总睡眠时间偏少;第二,具备充足的睡眠环境与休息条件,依旧无法正常入睡;第三,睡眠不佳已经造成日间功能受损。

遇到失眠问题需要去医院吗?

个体有差异,具体情况需医院就诊。睡眠呼吸暂停和慢性失眠,是临床上常见的两种睡眠相关问题。

睡眠呼吸暂停会造成夜间间歇性缺氧,导致血压升高、心率增快,增加血管内皮损伤和炎症反应,加重心脏负荷。长期来看,显著增加高血压、冠心病、心律失常、夜间心梗、脑梗等心脑血管疾病的风险。慢性失眠会导致困倦,日间功能受损,且慢性失眠与焦虑、抑郁有相当高比例的共病。

注意,这些“助眠神器”可能正在毁掉你的睡眠!

◆睡前一杯酒。

睡前饮用含酒精类饮品,会破坏后半夜深度睡眠,打断大脑夜间记忆整理的睡眠周期,凌晨极易惊醒,越喝酒睡眠质量越差,呼吸暂停和夜间缺氧加重。

◆褪黑素当糖吃。

短期补充褪黑素可能有助于调整生物钟,但对单纯焦虑、疼痛等引起的失眠效果有限。需在医生指导下使用,可能存在次日困倦等副作用。

◆睡前泡脚到暴汗。

睡前1小时-2小时洗个温水澡或温水泡脚,能放松肌肉、舒缓神经,但如果洗澡或泡脚时间过长,会加快心率、加重身体代谢负担,交感神经持续兴奋,影响入睡。

(据潍坊晚报)