

著名骨科专家亲授养骨护骨要诀

近日,记者于门诊间隙拜访了清宫正骨流派代表传承人、中国中医科学院骨伤科研究所首席研究员孙树椿教授。只见门诊患者络绎不绝,孙老照顾京城以外的患者,常给他们加号。

孙老以“把病人挡在手术室门外”闻名,许多西医院骨科判定要手术的病人,在他这儿多被告知“不用手术”。因擅用中医手法治骨伤病,他曾被国家派往日本、阿联酋、美国等国为世界政要治病。1994年,还曾去夏威夷为张学良治疗腰椎骨质增生引起的腰腿痛。孙老看病之余,还亲授防病锻炼之法。(本报记者刘惠)

颈椎病:少低头看手机

“我退休后没事干,每天玩手机,今年睡觉老感觉脖子不舒服,犯了几次颈椎病了……”一位60多岁的老人捂着脖子来就诊,孙老在给他做手法治疗之余,给他开出了“看世界处方”：“现代人颈椎病越来越多,与长时间低头玩手机有关,没辙。别整天玩手机,多去户外走走,看看世界,比吃什么药都管用。睡觉不舒服,换个枕头试试。软硬适中、高度适中的枕头对养护颈椎非常重要。”

多年前,孙老对清宫正骨流派历代手法进行了总结,形成了中医手法治疗的20个基本手法,这些基本

手法排列组合,灵活运用,能对骨伤科常见病、疑难病做到手到病除。他还自创了不定点旋转手法治颈椎病的“孙氏”手法,2009年获得了国家科技进步二等奖。

慢性腰痛:练练小燕飞



一位慢性腰痛的病人拿着腰椎间盘突出的片子来看病,孙老在做手法治疗之余,给出的医嘱是：“关键靠自己,锻炼好腰背肌,最好的锻炼法是小燕飞。”

小燕飞是他几乎会给每位腰椎病患者开出的锻炼处方。有些患者复诊时

埋怨“天天练了,但没效果”,他立马指出是患者动作没做对,当场就予以纠正：“做小燕飞不求量,只求质。感到舒服才是合适的运动量,感觉太累就是做得太多了。动作要有松有弛,上半身和脚抬起来后,感觉绷住劲了就可以缓缓放下,不要一直停在那,那样反而加重腰背肌的负担。”

门诊中,一位老人表示自己天天补钙,但不愿运动。孙老直言:饮食中并不缺钙,运动比吃钙更重要。因为人体卧床一周,钙就会大量丢失,运动才能把钙沉积在骨里。

足跟痛:跺脚法百分百有效

“曾有一位正部级官员

因足跟痛找我看病,我说对付跟骨骨刺,我有个百分百有效的方法,那就是跺脚。他不信,我说试试看,几个月后果然说没大碍了。”孙老说,中医认为,跺脚是做自我按摩,但力度要把握:不痛不行、太痛也不行,建议每天跺九九八十一下,一段时间后,即使用力跺脚也不会痛了。

养生:每天坚持散步1小时

孙老已84岁,仍每周出门诊。据他的徒弟、北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科教授范东介绍,孙老养生保健倡导“无为而治,跟着心走”,“通俗点说,就是不强求。孙老认为,当

我们想吃什么、想喝什么时,就表示身体里缺什么了,所以他不会特别地禁忌某些食物。他睡眠好,胃口好,不挑食,讲究荤素搭配。他还喜欢喝茶,现在是春天,他就喝绿茶,夏天他喝花茶,秋冬季节以红茶为主”。

“他不是滴酒不沾,反而还要喝些药酒,以舒筋活血。”范东介绍,作为骨伤科大夫,孙老建议适度饮酒,但强调要因人而异。喝完感觉身上微微发热即可,不能过度饮酒。在锻炼上,他建议有条件、有体力的人练练八段锦、太极拳。“他说活动活动,人活着就要动,以前天天打拳,年纪大了就坚持每天散步1小时。”

为什么天天补钙,还是骨质疏松

骨科门诊每天都要接待很多“骨脆脆”的老人。有的老人因咳嗽造成腰椎骨折,无法下床行走;有的老人在养老院期间,护工稍微抬一下胳膊,拉伸一下手臂,骨头就断了。这些老人都有严重的骨质疏松,面临重大手术。然而,手术还只是“万里长征第一步”,因为手术只是接好了骨头,但骨质疏松仍顽固地存在,再发骨折的概率很高。想从根本上缓解骨质疏松,并不是单纯补钙那么简单。

建议50岁后查骨密度 骨质疏松刚开始时没有明显的症状,很多人都是跌倒骨折就医才发现。医生建议50岁后每年做一次骨密度检测,以便早期干预。

研究指出,在20岁前,骨骼中50%是骨有机质(以复合骨胶原为主要成分),50%是无机质(如钙、镁、磷等骨矿物质);20—30岁为骨的成熟期,骨骼中35%是复合骨胶原,65%是骨矿物质;30—55岁为退化期,其中30%是复合骨胶原,70%是骨矿物质;在55岁以后为骨的高速退化期,10%—20%是复合骨胶原,80%—90%是骨矿物质。随着年龄增长,自身合成复合骨胶原的能力减弱,导致人体有机质含量不断减少,骨骼内有机质与无机质之间的平衡关系被打破,骨质疏松随之而来。这就是为什么年轻人不易得骨病,而中老年人易得骨病的原因。

缓解骨质疏松不能仅靠补钙 很多人热衷自行买钙片补钙,但单纯补钙并不能逆转骨量减少的趋势。

据2007年2月2日中国新闻网报道:2007年2月1日,“关爱健康,远离骨质疏松——复合骨胶原对防治骨质疏松的作用”学术研讨会上,多位专家指出,钙的缺少是源于复合骨胶原的流失,传统补钙并不能解决骨质疏松的问题,补充复合骨胶原才是解决骨质疏松问题的关键。

建议选II型胶原蛋白 随着年龄的增长,如果骨胶原缺少的现状不改变,钙等矿物质就无法沉积在骨内,骨量每天都在加速丢失,骨微结构每天都在加速损坏。

很多人知道要补骨胶原,但不知怎么选。其实很简单,建议选择II型胶原蛋白,能帮助减少体内胶原蛋白降解,增强骨密度。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原是II型胶原蛋白,拥有国家发明专利(专利号:ZLO2120433.0),能有效增强骨密度。10多年来,其以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



春日祛湿不宜刮痧拔罐

回南天时,大家觉得不舒服,最常见的病因便是湿气重。最近因被湿气困住的人就诊增多。建议大家对照下列情况自我观察。

起床时 身体困重,感觉头像有东西裹着,或觉得身上有东西包着,很是沉重,小腿发酸、发沉,即是中医讲的“湿重如裹”。

吃饭时 口淡无味,腹胀,无食欲,是湿气困脾的表现。

如厕时 如果长期大便不成形,粘在马桶上很难冲下去,是体内有湿的表现。如果大便不畅且

不成形,则说明体内湿气很重。

望舌 若舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内有寒湿;若舌苔粗糙或很厚、发黄,说明体内有湿热。

因为春季是生发的季节,拔火罐、刮痧并不适合春季进行,想要祛湿,可尽量保持居住环境干燥,不吃太多寒凉的水果,可以在中医指导下,按摩或艾灸足三里(膝盖外侧凹陷处往小腿方向3寸)、中脘穴(肚脐以上四寸处),健脾化湿。(广东省湛江中心医院主任中医师 涂云)



101岁天津大妈 爱吃鲜肉虾仁小馄饨

家住天津滨海新区新北街道的陈宝蓝今年101岁,依然精神矍铄、思维清晰。那天我去拜访她时,她正和孙子、孙女打麻将。看到有客人来了,老人格外高兴,不停地招手,示意我坐下来。

陈宝蓝出生于1922年,婚后生下5个儿女。小儿媳宫连荣说,老太太平时生活基本能自理,上下楼也不需要搀扶,晚上可以自己起夜。虽已百岁高龄,但老人吃得好、睡得香,身体硬朗,没有严重的基础病,也几乎不吃药,眼神、牙口依旧很好,每天都很开心。“母亲每天早晨7时起床,晚

上9时准时上床睡觉,一日三餐非常有规律。”宫连荣说,老人从不挑食,馒头、米饭、饺子、包子、面条……家里做什么就吃什么。“母亲喜欢吃鲜肉虾仁小馄饨,我隔两天就会包给她吃。”宫连荣说,“母亲脾气好,待人和气,心态乐观,从不因琐事与人计较,也从没跟邻居吵过架,从小就教育晚辈遇事要心宽。”(天津 何欣)

征集 本报近期将寻访各省最长寿的寿星及百岁夫妻,若您认识他们,欢迎致电17752865571提供线索,也欢迎将他们的故事写成稿件寄来,线索费或稿费从优。