

长个？瘦脸？正骨没这么神奇

市中医院骨伤科专家：还需找专业医师制定个性化治疗方案

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



“咔咔”一声，脸不歪了，背不驼了，个子还长高了。近年来，不少推拿馆、美容院、养生工作室等推出越来越多人推崇的正骨服务疗法，来纠正驼背、改善大小脸、“长个子”等，以期获得神奇疗效，正因如此，这一“又痛又酸爽”的保健项目迅速成为年轻人养生清单中的新晋“网红”。

正骨项目真有如如此奇效吗？近日，记者就此咨询了舟山市中医院骨伤科研究室主任梁文清，他介绍，“正骨在医学上有明确的定义，指医师运用熟练手法治疗骨折、脱臼等疾病，使移位的骨折端正确复位，并同时治疗软组织损伤的一种治疗术方法，在西医中被称为复位，本质上是一种医疗手段。”

谈及正骨的起源，梁文清表示，正骨是中医传统医学的重要组成部分，最早可追溯到春秋战国时期。当时，医学家们通过观察和实践，总结出了一套调整骨骼、关节和软组织的方法，用以治疗各种疾病和疼痛，并不断完善和发展。“清代吴谦的《医宗金鉴正骨心法要旨》将正骨手法分为摸、接、端、提、按、摩、推、拿八法。正骨应遵循筋骨并重的理念，理筋和正骨结合，正确理筋可使骨骼平整、排列有序；有效正骨可使筋平顺柔软，骨正筋柔气血旺。”

“针对高低肩、富贵包、长短腿、含胸驼背等不良体态，颈椎病、腰椎间盘突出等慢性劳损性问题，落枕、寰枢关节错位、胸椎错位等外伤性问题，采用正骨治疗确实有效。”梁文清说，但并非所有情况都适合正骨，部分后天性的脊柱轻度错位、骨盆前倾、轻度脊柱侧弯等可以通过正骨可有效改善症状和体态，尚需保持良好习惯以维持疗效，而先天性的骨骼畸形或者重度的脊柱侧弯是不可能通过正骨修正纠正的。

他建议，正骨还需要对个人具体情况详细评估，制定个体

化正骨方案，再由有资质、有经验的专业医师操作，“操作宜轻柔，勿暴力，避免人为性损伤。”

针对当下“火爆”的年轻人扎堆正骨现象，梁文清表示，正骨没这么神，他同时指出了三点大众常见误区：

正骨能让人长高增高吗？真相是当我们的骨骺已闭合、骨骼已发育定型后，在正常情况下，骨骼几乎不会再发生形状上的改变。不过由长期低头、坐姿不良等不良习惯导致肩颈腰腿疾病及身体姿态异常，看上去就显矮，通过正骨调整身体姿态后，使人看上去增高了，以后还需要保持良好习惯维持正骨后体态。

正骨能够通过缩小骨缝瘦脸吗？真相是人成年后，我们身体的骨骼已发育完善，骨缝、骨骺闭合，正骨是无法改变骨骼的形态、大小以及缩小骨缝的。正骨之所以能让脸变小，是因为肌肉、脂肪组织暂时发生改变，但过段时间脸部很快就会恢复原样，无法达到瘦脸效果。

正骨要有“咔哒咔哒”声响才有效吗？真相是正骨时，医生需要根据每个人的具体情况（如推拿部位、疾病情况等）制定个性化正骨方案、选择不同的力度。多数有经验医生会选择柔性正骨，即用温和而不强烈的手法进行正骨，一般不会发出“咔咔”声。

“盲目使用整脊手法不仅可导致椎体骨折等不必要损伤（骨质疏松病人可导致骨折）。滥用正骨、手法力度过大、过于频繁以及整脊后患者没有进行过度功能锻炼，也容易导致韧带松弛，关节稳定性降低，也可导致造成脊柱的稳定性下降或者脊柱平衡失调。”梁文清提醒市民，现在养生方式越来越多，要根据实际需要自身情况选择最适合自己的个性化养生项目，不盲目跟风才是最稳妥的。

健康讲堂

市妇儿医院中医穴位埋线治疗颈椎病肩膀疼

□通讯员 张云

“深纳而久留之，以治顽疾”，市妇女儿童医院中医针推科近期推出穴位埋线门诊，以线代针，颈椎病肩膀疼患者只需半个月左右一次去医院治疗。

有的市民对穴位埋线的认识可能只停留在减肥上，这其实非常片面。穴位埋线也称“长效针灸”，通过中医辨证论治，将可吸收蛋白线埋入相应穴位后，线体在体内软化、分解和吸收时，对穴位产生生理、物理及

化学刺激，从而对穴位产生一种持久的针感效应，这个过程在十天到半个月之久。

穴位埋线一般15天左右治疗一次，避免了患者每日针灸之麻烦和痛苦，尤其适合路途较远、时间有限、行动不便和害怕针灸而无法坚持治疗的患者。

此外，穴位埋线疗法还可以用于慢性胃肠炎、痛经、月经失调、更年期综合征、疲劳综合征等各种慢性病的调理。

医疗新信息

预防哮喘 首要避免诱发因素

45岁的陈女士（化名）近日到舟山医院呼吸综合门诊就诊，她看上去面色十分憔悴，自诉这些天饱受咳嗽困扰，白天咳，晚上咳得更厉害。躺着睡觉时，咽喉部痒痒难受，像有虫子在爬。咳得厉害时气管内还会有“呼哧呼哧”的喘息声。

这种情况持续五六年，陈女士多次在当地医院就诊，胸部CT及血常规检查都无异常，经药物治疗后症状时好时坏，一直没有完全根治。

接诊后，详细询问情况，了解到陈女士还患有过敏性鼻炎，经常出现鼻塞、流涕及连续性打喷嚏症状。经肺功能、一氧化氮呼出气（FeNO）检测及过敏源检测等检查，确诊为支气管哮喘伴过敏性鼻炎。进行针对性的吸入剂及口服药物治疗后，陈女士的咳嗽症状明显好转，她终于可以睡个安稳觉了。

近期在呼吸综合门诊接诊中，有很多类似症状的患者，因“咳嗽”“胸闷”“气急”及“喘息”前来就诊，这其中有部分患者就是“支气管哮喘”。

支气管哮喘简称哮喘，是一种常见的慢性气道炎症性疾病，主要表现为咳嗽、喘息、胸闷或呼气性的呼吸困难等症状。上述症状可在数分钟内发作，并持续数小时至数天，可经平喘药物治疗后缓解或自行缓解。

哮喘的发病机制复杂，涉及遗传和环境因素。遗传因素是指哮喘有家族聚集性，即有

哮喘家族史的人更容易患病；环境因素包括室内和室外过敏原（如尘螨、花粉）、空气污染、呼吸道感染等。此外，精神压力、剧烈运动、气候变化等因素也可能诱发哮喘。目前，哮喘尚不能根治，但长期规范化治疗可使大多数患者得到良好控制。

1.减少过敏原接触：尽量避免接触可能引起哮喘发作的过敏原，如尘螨、花粉等。

2.药物治疗：使用抗炎药物、支气管扩张剂等，以减轻气道炎症、缓解症状。

3.免疫疗法：对于某些过敏原引起的哮喘，可以尝试免疫疗法如脱敏治疗，以减少过敏反应。

防哮喘发作的关键在于避免过敏原和诱发因素，应注意以下几点：定期接种疫苗，预防呼吸道感染，减少哮喘发作的机会；避免吸烟，吸烟会加重气道炎症，增加哮喘发作的风险；保持室内通风，定期清洁家居用品，减少尘螨等过敏原的滋生。

另外，哮喘患者在日常生活中要注意规律作息，保持充足的睡眠，避免过度劳累；进行适度的体育锻炼，增强体质和免疫力；避免食用可能引起过敏的食物；避免精神压力过大，学会调节情绪，保持乐观的心态。

舟山医院呼吸与危重症医学科 副主任医师 周磊

医生手记