


不是“补气”而是“调气”

# 帕金森怎么治疗有效？试试岐黄针疗法！

手抖、僵硬、迈不开步、整夜睡不着……帕金森病让不少老年人失去了往日的从容。11月14日，山东省慢性病医院组织开展省级继续教育项目“基于中医针刺疗法的帕金森病的综合治疗”培训班，广州中医药大学第一附属医院陈振虎教授作了题为《岐黄针疗法治疗帕金森病临床运用和思考》的专题讲座，深入浅出地给出了中医的回答。岐黄针疗法是陈振虎教授以《黄帝内经》经筋理论为指导、取法古九针中圆利针研制的新针疗法，操作讲究“轻、快”——取穴少、飞针进针、得气即止、不留针，单穴仅10余秒。

## 1 帕金森不只是“手抖”

提起帕金森病，很多人第一反应就是“手抖”。陈振虎纠正了这一常见误解：帕金森病的症状分为两大类，一类是运动症状，主要表现为肢体关节的问题，可概括为“抖、僵、慢、不稳”四个字——震颤、肌强直、动作迟缓、姿势平衡障碍；另一类是非运动症状，包括睡眠障碍、便秘、抑郁焦虑、感觉异常、认知障碍甚至幻觉等，往往比手抖更早出现，也更折磨人。

陈振虎特别提醒大家关注一个容易被忽视的信号——出汗。“汗为心之液。临床上出汗越多的病人，往往肢体僵硬、震颤也越严重。”

中医怎么认识和治疗这些症状？陈振虎的思路是“阴阳为纲”。以肢体关节为主的运动症状属于在外的“阳”，归到经络来辨证；而全身性的非运动症状，比如出汗、失眠、便秘，归不进某一条经络，属于在里的“阴”，要归到脏腑去调。“分清阴阳、内外，治疗才不会跑偏。”

## 2 针刺不“补气”，而是“调气”

很多人以为针灸就是“扎针补身体”。陈振虎解释：“针刺本身不产生气，它的作用是调气——把人体的气机调动起来。医生要做的，是先弄清问题出在哪条经、哪个脏腑。”

他说：“就像屋里灯突然灭了，要找到是哪根线出了问题，在别的线上接是没用的；又像水管堵了，找到堵塞的位置就近疏通，效果才最好。”因此，岐黄针疗法强调先“辨经”——让病人活动肢体，看哪条经受限最严重，再在这条经上、离病位最近的地方取穴。运动症状多涉及筋、肉、骨，常用关刺以主筋、合谷刺以主肉、输刺以主骨；属于脏腑的问题，则用背俞穴配合腹部募穴，调节脏腑气机的升降出入。

“穴不在多，贵在中的，乱矢加身，有害无益。”陈振虎表示，岐黄针疗法取穴少、进针快、起效快，反对满身撒针。

## 3 “针而不养，效不久长”

陈振虎坦言，针刺治疗帕金森病疗效是明确的，其中运动症状改善最明显，尤其是肌强直、行动迟缓、姿势步态异常、不安腿等，很多患者针后当场就能感到肢体“松下来”，但震颤这类症状容易受情绪、天气、紧张程度影响，波动较大；部分较难的非运动症状，常需配合中药；而对病情已到晚期、长期卧床，或已做过脑深部电刺激、干细胞治疗的患者，改善空间有限。

针对帕金森病近年来呈现的年轻化趋势，陈振虎认为与现代生活方式密切相关：夏天空调冷风直吹、毛孔大开时骤然受寒，寒主收引，损伤阳气；再加上久坐不动，肌肉经筋长期“闲置”。他打比方说，常开的汽车门铰链弹性总是很好，而橡皮筋放置半年不用，一拉就断——人体的经筋同样“要用常动”。“针而不养，效不久长。”他建议患者在规范治疗的同时，坚持导引锻炼、适当晒太阳出汗，做到针药结合、针养并重，疗效才能长久巩固。记者 **王镜**

## 降温时节，警惕脑梗“找上门”

随着气温持续走低。降温带来的不只是寒意，还有脑血管疾病发病风险的明显上升。

专家提醒，气温下降时，人体血管遇冷收缩，血压随之升高，血液黏稠度增加、血流速度减慢，血管壁上的不稳定斑块更容易破裂脱落形成血栓。加之清晨本就是血压高峰时段，老年人晨练过早、室内外温差大，血压骤升骤降，极易诱发脑血管意外。

专家提醒，一旦出现疑似脑梗症状，切忌在家观察等待，必须第一时间拨打120，并记录发病的准确时间。等待救护车期间，患者意识清醒时应平躺、头部垫高15度至30度，松开衣领腰带；意识不清或呕吐者应取侧卧位、头偏向一侧，防止呕吐物呛入气管窒息。此时千万不要自行喂服阿司匹林、降压药、安宫牛黄丸、速效救心丸等药物。

脑血管疾病是可防可控的。专家表示，生活方式上，应低盐低脂低糖饮食，减少肥肉、动物内脏和油炸食品，增加蔬菜、全谷物、深海鱼；戒烟限酒，远离二手烟；每周坚持至少150分钟中等强度有氧运动；控制体重，BMI保持在18.5至23.9，男性腰围小于90厘米、女性小于85厘米；避免熬夜，保持情绪平稳，减少剧烈情绪应激。

对于已得过脑梗的患者，规范长期服药是防止复发的关键。脑梗急性期治疗只是暂时打通血管、挽救脑组织，血管壁上的斑块和损伤依然存在，擅自停用抗血小板药、他汀等药物，卒中复发风险会成倍上升。**秦聪聪**

## 冬天嘴唇干裂、起皮怎么办

进入冬季，呼啸的大风带走的不仅是温度，还有水分。脆弱的唇部很容易产生干裂、起皮等问题。嘴唇干燥、起皮怎么办？

唇膏可以选择成分尽量简单的产品，不用追求过多的功效。唇部仅需要保湿、修护就可以了。更多的功效成分可能带来未知的刺激源，可能造成唇部问题。专家表示，神经酰胺、霍霍巴油、维生素E、角鲨烷等均属封闭或修护类成分，可在唇表形成保护膜，减少水分蒸发。含薄荷、樟脑、水杨酸的产品清凉感强，但可能刺激已受损的唇部，干燥期建议避开。

使用上，专家建议涂抹时间可在洗脸后、外出前及睡前，每日涂抹两三次。夜间是修复的有利时段，睡前可适当厚涂。若唇部已开裂出血、结痂长期不愈，或伴有明显红肿疼痛，不宜仅靠润唇膏自行处理，应及时就诊，排除唇炎等疾病。

专家指出，润唇膏只是辅助手段，养成良好的习惯才是护唇根本。

专家建议：日常主动补充水分，不要等口渴才喝水；室内干燥时可使用加湿器，湿度保持在40%至60%较为舒适；风大时外出佩戴口罩，既挡风又减少唇部水分蒸发；饮食上减少重辣、重咸、过烫食物的摄入，多吃新鲜蔬果，保证B族维生素摄入；出现唇部干燥时切忌用手撕、用舌舔。**王烁**