

# 全生讲中医 腰椎间盘突出症的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医学院客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

腰椎间盘突出症, 亦称为腰椎髓核突出或腰椎间盘突出纤维环破裂症, 是临床上较常见的腰部疾患之一。主要原因是在椎间盘退行性改变的基础上, 在外界因素的作用下, 椎间盘纤维环破裂, 髓核从破裂之处突出于后方或椎管内, 导致相邻的组织受刺激或压迫, 从而产生腰痛, 一侧或双侧下肢麻木、疼痛等一系列症状。

腰椎间盘突出症的发生, 可归结为内因和外因共同作用的结果。

果。如上所述, 内因主要是椎间盘本身的退变, 外因主要是外伤劳损等。椎间盘的退变实际上从20岁就已经开始了。随着年龄的增长, 退变程度就越大。至40岁左右, 退变程度已经很大, 突然大量运动, 致腰间盘突出机会就大增。所以, 40岁左右的人易得腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症临床表现: 腰部疼痛, 主要在下腰部及腰骶部, 持续性钝痛为主, 卧位时减轻, 久站后加重; 下肢放射性痛, 麻木或感觉异常; 肌肉力量减弱或瘫痪; 间歇性跛行, 即患者行走时, 随行走距离增加而腰腿症状加重, 出现跛行, 而休息一段时间即可缓解。另外, 尚可出现会阴部麻木, 二便功能障碍, 阳痿等症状。

中医将腰椎间盘突出症归于腰痛、痹证的范畴。其发病原因主要有三: 急性闪挫, 气滞血瘀; 外感

风寒湿, 经络闭阻; 久病劳伤, 肾气虚损。所以治疗以活血化瘀, 宣痹散寒, 舒经活络为主, 佐以补肾壮阳。针灸选用穴位有: 肾俞, 白环俞, 环跳, 委中, 阳陵泉, 夹脊, 阿是穴等。同时患者多注意休息。

近代中医大家张锡纯倡中西汇通, 著《医学衷中参西录》, 对中西医学的沟通很有贡献。其创活络效灵丹一方, 主治一切气滞血瘀、肢体疼痛。我常以此方加减, 治疗腰椎间盘突出症, 无有不效。现抄录原方如下: 当归(五钱), 丹参(五钱), 生明乳香(五钱), 生明没药(五钱)。

腰椎间盘突出症患者不仅应积极及时治疗, 还应注意日常生活习惯, 改变不良的坐姿、睡姿, 加强锻炼, 练练气功, 打打太极拳; 忌食寒凉之物, 注意腰部保暖; 同时选用一些祛风寒, 活血通络, 补肝肾的中药进行饮食调护。常用中药药

物有: 当归, 川芎, 川断, 杜仲, 牛膝, 枸杞, 山药, 冬虫夏草等。

一款药膳, 有补肾壮骨强腰之功。主治肾虚型腰椎间盘突出症。杜仲20g, 威灵仙50g, 猪腰子, 又名猪肾, 1-2个, 切片, 放入碗内, 加水少量, 用锅久煮。吃肉喝汤, 每日一剂。孕妇忌用。

八段锦气功有强筋骨, 利关节, 益气壮力, 行气活血, 协调五脏六腑功能。特别适合于老年体弱及慢性病患者进行康复保健锻炼。其歌诀为: 两手托天理三焦, 左右开弓似射雕; 调理脾胃需单举, 五劳七伤向后瞧; 摇头摆尾去心火, 两手攀足固肾腰; 攢拳怒目增气力, 背后七颠百病消。

专业提示: 文中所用方药, 乃专家辩证用药的结果, 病人切勿独自盲目照搬, 以免发生意外。请在专业中医师的指导下, 辩证用药, 方可达到理想效果。更多健康

# 睡眠呼吸暂停症的诊断和治疗

睡眠呼吸暂停症是指某些患者在睡眠时出现肺通气的间歇性停顿。这种间歇性停顿必须长于正常的呼吸间隔, 对于普通人来说一般是长于10秒钟。

(一) 分类: 呼吸暂停症一般分为三类:

(1) 中枢性呼吸暂停: 由于中枢神经系统的某种原因, 病人在一段时间内没有做呼吸的动作和努力, 以至于发生通气停顿。

(2) 阻塞性呼吸暂停: 此类最常见。患者试图呼吸, 但气道的某

一段发生阻塞。

(3) 混合性呼吸暂停: 是前两型的混合型。

(二) 病因和临床表现:

阻塞性呼吸暂停主要是由于喉部肌肉在睡眠后放松以至于气道关闭, 这种现象常发生于肥胖患者。另外某些病人原先喉部就比其他正常人相对狭窄, 所以易发呼吸暂停。临床表现多种多样, 如睡眠不平稳, 深睡眠减少, 有时突然从睡眠中惊醒并有窒息的感觉, 胸痛或胸部不适, 早晨口干, 头痛, 记忆

力下降或无法集中精力等。诊断上首先根据临床症状。进一步确定性诊断需要让患者进入睡眠实验室, 在睡眠后接受特殊仪器的检查。

(三) 治疗:

分为非手术和手术治疗。行为改变疗法包括对于肥胖患者减轻其体重, 睡眠时采取侧睡体位并抬高头部, 避免酗酒等。进一步的治疗包括持续气道正压仪, 这种仪器专门用来提供气道轻度正压, 患者在睡眠时戴上这种仪器的面具, 可帮助防止和改善气道阻塞的发生。手术

治疗仅在严重患者方才考虑。所有治疗方案都应当与医师仔细讨论后方可进行。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话: 240-404-6423; 电子邮件: peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址: 604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877



隋爱平医师 乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授

**全生中医针灸** 中医内科 中医妇科

北京中医药大学中医硕士  
中国中医科学院中西医结合博士  
美国乔治城大学医学院博士后  
世界中医药联合会主任医师  
3项国家专利, 8部中医专著  
30年行医经验

**主治** 3-002

1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症
2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用
4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等
5. 针灸美容, 减肥

**中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗**  
www.wholelifeherb.com

**接受保险及车祸工伤**

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850  
地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

**爱平诊所** Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师  
● 原 Mercy-Mayo 和 阿阿大学附属家庭全科住院医师  
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow  
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

**隋爱平医师** Aiping Sui MD  
积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费

**徐唯医师** Wei Xu MD  
周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

预约电话: 240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。

**中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。  
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**张宇** 内科医师 Michael Zhang, M.D.

24 年在美执业经验  
医术精湛 服务全面 耐心周到

主治: 内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变), 专治: Lymes 病, 吗啡类戒瘾治疗

提供: 健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查 全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费

电话: 703-775-1004 传真: 703-775-1007  
地址: 1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

**医生专版**

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)  
● 马里兰州执照针灸师  
● 二十多年行医经验  
● 北京中医药大学本科  
● 中国中医科学院中西医结合硕士  
● 新加坡国立大学医学院博士  
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后  
● 20余篇著作  
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松** 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。  
www.chenmac.com 3-094