

# “棍针”不是针 了解中医棍针疗法

棍针疗法是一种结合中医经络理论与物理刺激的外治疗法，通过特制的棍状工具对身体特定穴位或部位进行按压、推刮等操作，达到疏通经络、缓解疼痛、调节气血的作用。潍坊市中医院脑病诊疗中心主任赵曼丽为您解答有关棍针疗法的相关问题。

□本报记者 王路欣

## 棍针疗法的主要功效

棍针疗法又称棍针拨筋疗法，源自《黄帝内经·灵枢》九针理论的传统医学智慧，经过陈伯甫先生的创新发展，实现了传统医学的现代化应用。

棍针其实并不是“针”，而是根据不同身体部位需求制作的形状各异的工具，通过这些特制的棍状工具对身体特定部位，如关节、肌肉、肌腱和韧带的痛点，施行独特的“拨筋”手法，使经筋、脉络通畅，达到“祛痛致松、以松治痛”的目的。

棍针疗法的要点是找准病结所在，利用棍针的强刺激改善局部血液循环，促进局部新陈代谢。该疗法具有无创、不用药物、迅速缓解疼痛等优点，且与传统针灸相比，棍针疗法无需刺破皮肤，通过体表刺激起效，痛感较轻，更适合畏针人群。与普通按摩相比，棍针疗法借助工具，可精准作用于深层组织，减少操作者手部疲劳，且力度更易控制。

## 适应症及禁忌症

棍针疗法的适应症广泛，涵盖多个系统疾病，如头部疾病或症状（头晕、偏头痛、颈椎病等）、腰背疾病或症状（骨神经痛、腰背痛、慢性盆腔痛等）、胸腹疾病或症状（胸腹肌疼痛、乳腺增生、长年胃病等）、四肢疾病或症状（肘膝关节炎、肩周炎、网球肘等）。

以下情况不宜行棍针疗法：

- 1.骨折、骨结核、骨肿瘤者禁用。
- 2.急性扭挫伤、皮肤出现肿胀破溃者不宜进行棍针治疗。

3.严重心血管疾病、肝肾功能不全、出血倾向疾病、感染性疾病、极度虚弱、皮肤疖肿包块、皮肤过敏者不宜进行棍针治疗。

4.不配合者，如醉酒、精神分裂症、抽搐者不宜进行棍针治疗。

赵曼丽表示，首次用棍针疗法治疗时应采用渐进式手法，单部位操作不要超过2分钟（防筋膜水肿）。患者治疗后可饮用温水助排邪。治疗间隔建议为重症每日1次，轻症隔日1次。

此外，接受棍针疗法后，患者的身体处于恢复和调整阶段，合理的饮食调理能让身体更快恢复健康。患者的饮食宜清淡，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物以及生鱼片、冰淇淋等生冷食物。多吃新鲜蔬菜和水果，适当摄入瘦肉、鱼类、蛋类等富含优质蛋白质的食物。保证充足的水分摄入，促进新陈代谢，加快身体恢复。

## 中医特色疗法 解除肛肠难言之隐

□本报记者 王路欣

肛肠病是临床常见病，常常给患者带来很大的痛苦和不适，中医凭借其深厚的理论基础与独特的治疗手段，在肛肠疾病领域展现出显著优势。记者日前采访潍坊市中医院肛肠科医生李士国，讲解中医在治疗肛肠疾病方面的优势。

肛肠病种类很多，主要包括痔疮、肛裂、肛周脓肿等。中医秉承“标本兼治，内外兼修”的诊疗理念，强调整体观，认为肛肠疾病不仅是局部问题，更是体内脏腑失衡的外在表现。通过辨证施治，能够更精准地调理气血、脏腑功能，既能缓解疼痛、出血等症状（治标），又能从根本上改善体质、消除病因（治本）。例如，中医认为痔疮患者出现肛门肿物脱出、便血症状，多是由于脾胃虚弱、湿热下注所致，可通过局部用药改善症状，整体调理清热利湿，内外共同发力，达到清热利湿、活血化瘀、改善局部循环的效果。

中医倡导“绿色治疗”，能够最大限度减少手术创伤与风险。针对肛肠疾病的特色疗法有很多，一是中药熏洗、坐浴，此种疗法利用温热药力直达病灶，加速血液循环，达到消肿止痛的效果，并能促进创口愈合。二是针灸、穴位贴敷疗法，能够调节经络气血，缓解痉挛与疼痛症状，并能促进肠道蠕动，让患者规律排便。三是耳穴疗法，通过刺激患者耳部穴位有效减轻患者术后排尿不畅等不适症状。

中医注重“一人一方”，可根据患者的体质、病情阶段、症状差异等，制定个性化治疗方案，精准治疗、缩短疗程。例如，便秘患者可辨证使用润肠通便或健脾益气方剂。痔疮患者可以清热利湿、活血化瘀为主。肛裂患者则以养血润燥、生肌收敛为主。

李士国表示，临床上中医与现代医学协同发力，可实现优势互补。西医治疗肛肠疾病的优点在于针对性强、见效快，在疾病严重或无法通过药物控制的情况下，手术可能是必要的选择。中医治疗肛肠疾病则注重从整体上调节人体的阴阳平衡和气血流通，特色疗法可以加速患者伤口修复，减少疼痛与并发症。

此外，中医治疗肛肠疾病不仅注重治疗，还注重预防，从饮食调养、作息规律等多方面入手，帮助患者改善生活习惯、增强体质、预防疾病的发生和复发。



## 大青褶伞有毒 不要采不要吃

中医认为，菌类药材性味甘平，多归脾、胃、肺经，具有健脾益气、滋阴润燥、化痰理气等功效。然而，有些蘑菇看起来菌盖厚实，仿佛鲜嫩可口，却有极强的毒性。潍坊市疾控中心日前作出提醒，近期雨水丰沛，公园绿地、小区草坪和路边的绿化带里常会冒出许多白色的蘑菇，这是号称“野生蘑菇中毒头号元凶”的大青褶伞，大家千万不要随意食用。

□本报记者 王路欣 通讯员 陈婕 郝晓艳

## 大青褶伞的外观特征

大青褶伞又名铅绿褶菇、绿孢环柄菇，是分布最广泛、最容易引起中毒的剧毒蘑菇种类之一，它有几个典型的特征：

1.菌盖（蘑菇帽）：初期为半球形，后期完全平展，像一把撑开的小伞。直径巨大，通常可达5厘米-30厘米。颜色为白色至浅灰褐色，表面有浅褐色或暗褐色的纤毛状鳞片，越是中央越密集。

2.菌褶（蘑菇伞下的片状物）：这是它最典型的特征。幼时菌褶为白色，成熟后逐渐变为淡绿色、灰绿色至青褐色。“青褶伞”的名字正是由此而来。

3.菌柄（蘑菇杆）：菌柄为白色，表面光滑，中空，纤维质，高度可达10厘米-28厘米。上部有一个肥厚、白色的菌环，菌环以上光滑，以下可能有棉絮状鳞片。

4.生长习性：大青褶伞一般生长在肥沃的土壤上，尤其偏爱人类活动频繁的区域，如草坪、菜地、公园等，常常成群生长。

## 中毒症状与应对措施

大青褶伞有危险的肠胃炎型毒素，误食后潜伏期通常为1小时-3小时，发病迅速。患者会出现剧烈的恶心、呕吐、腹痛、腹泻，腹泻多为水样便，次数频繁。虽然极少人会直接死亡，但剧烈的呕吐、腹泻会引起严重脱水、电解质紊乱、代谢性酸中毒，甚至引发休克、急性肾功能衰竭，对儿童、老年人及体弱者危害极大，必须及时就医。

一旦误食大青褶伞，应立即采取急救措施并尽快就医。在患者意识清醒的情况下，用手指、筷子刺激咽喉部，促使胃内食物吐出，减少毒素吸收。若患者出现抽搐、昏迷，不可催吐，避免呕吐物堵塞气管。立即前往最近的正规医院就诊，切勿拖延，最好保留中毒者食用过的野生蘑菇样本（或拍照），以便医生快速准确鉴定毒菇种类，采取针对性治疗。

对于不认识的蘑菇，做到“不采、不食”。蘑菇形态千变万化，非专业人士极难准确鉴别，所谓的“银针试毒”“颜色鲜艳才有毒”等民间方法是错误的，即使长在干净的草坪上、树上的蘑菇，也可能有剧毒。食用蘑菇请务必通过超市、农贸市场等正规渠道购买人工栽培的品种。

