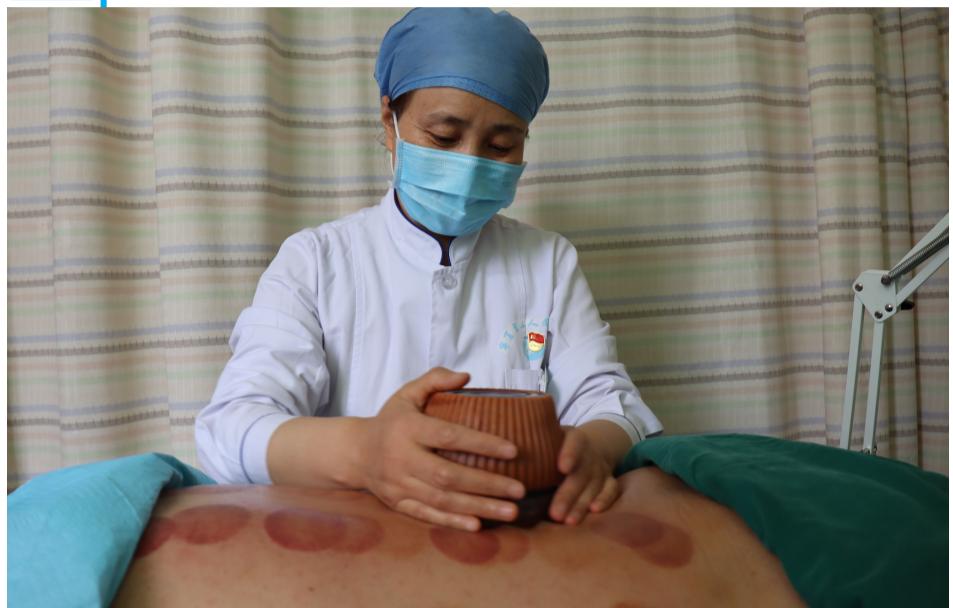


快来调理内脏筋膜 赶走身体的这些“不爽”

本报记者 陈秀梅 文/图



情绪不好 竟然给身体带来这么多麻烦

“一周前，我因一点小事生气，心情激动，瞬间感到头像炸了一样痛，晚上也睡得不踏实，睡一会儿醒一会儿，真是难受啊。”56岁的刘女士心情沮丧，来到医院就诊。

宁夏中西医结合医院针灸推拿科主任胡海平经综合查体，发现她的腹部筋膜张力特别高，会影响内脏生理功能。据了解，刘女士间断性头痛有两年多时间，还伴有口苦、失眠、痔疮等症状，此次因生气头痛进一步加重。经详细评估后，发现她的头痛等不适与肝脏受限有关。胡海平采取非常规处理思路，经过短短几分钟的肝脏筋膜松解手法治疗后，帮助刘女士改善循环恢复功能，头痛立刻缓解。护士长杨芳再

用火龙罐等中医适宜技术帮助她进一步调理。两周后，刘女士来到针灸推拿科复诊：头痛已痊愈，失眠、口苦等症状均得以改善。她感慨道：“真没想到，生气害人不浅啊，竟然给我的身体带来这么多麻烦。多亏你们的调理，现在我的头终于不痛了，一觉能睡到天亮，以后再也不生气了。”

据胡海平介绍，他在多年临床诊断中发现，因情绪引发的头痛、胃痉挛、失眠、便秘等不适的患者，大多为更年期女性。国际一项研究发现，情绪不好会让筋膜张力增高，从而引发神经、血管、淋巴管等受压出现缺血，内脏生理功能受到影响，就会出现头痛、腹胀、失眠、焦虑等症状。

治疗这些身体的“不爽” 内脏筋膜松解手法帮大忙

“我的下肢麻木十多年，多方治疗也找不到病因。”“我这打嗝的毛病都有40年了，晚上没法睡觉，现在连家人都开始嫌弃我。你们不知道，睡不着有多痛苦！”“不知道什么原因，半年来，我的头不由自主地晃，都不敢出门见人了。”“失眠十多年，去各大医院看过，还断断续续吃过安眠药，但是不管用。”

这些天来，针灸推拿科来了好多这样的患者，身体出现的这些“不爽”让他们痛苦不堪。胡海平经过详细查体，发现这些患者的腹部筋膜张力特别高，表明内脏功能出了问题。胡海平带领医护人员通过内脏筋膜松解手法帮助这些患者治疗，随后又配合火龙罐、针刺、艾灸

等中医适宜技术，并制定饮食、锻炼等个性化养护方案，这些患者的症状均得到改善，大部分康复出院。

“百病皆由脾胃衰而生也！”胡海平表示：脾胃不好会引起许多问题，如头痛、头晕、腰痛、耳鸣、口腔溃疡等。筋膜是一个完整的系统，从身体的一个部位到另一个部位一定离不开筋膜。筋膜是链接中西医融合的桥梁，中医外治技术—内脏筋膜调理术是针灸推拿科的创新理念，就是运用手法去调理内脏的功能，来解决肌骨的疼痛、神经、情绪等问题。近年来，胡海平带领团队到全区各地向基层医护人员普及，让更多的患者受益。

想要健康长寿 还是要定期养护筋膜

古语有云：“筋长一寸，寿延十年”。《易筋经》也记载了关于筋与健康的论述：“筋弱则懈，筋壮则强，筋和则康。”研究显示：健康长寿老人的筋膜张力都没有异常增高，他们的腹部比较柔软，因而健康长寿。

“腹部是人身体最重要的部位之一。”胡海平带领科室医护人员经过一段时间评估发现：大多数人的筋膜年龄远远超过实际年龄，他们的腹部比较硬，需要引起重视。肌骨疼痛、神经、情绪等出现了“不爽”，跟内脏筋膜有密切关系。胡海平表示：“一辆车开久了，需要定期到4S店保养，人也一样需要定期养护。人养护的关键点就是筋膜，筋膜的健康才是真正的健康。”

筋膜遍布全身，与全身各类组织器官和多种疾病密切相关。筋膜的问题及其与疾病的相关问题，在人的生命周期中长期存在。筋膜具有牵一发而动全身的连接特性，通过调理刺激筋膜可以使筋膜中的干细胞逐渐增多，达到自愈功能，使我们更加健康长寿。

筋膜健康才算真正的健康，那么如何养护筋膜？胡海平建议：每个人从小就应当有养护筋膜的意识，定期到专业医院评估筋膜年龄。筋膜年龄最好保持与自己的实际年龄相符，如果筋膜年龄超过实际年龄5岁以上，就需要及时介入治疗。从2021年5月开始，针灸推拿科全力打造全区首家“筋膜4S店”，通过评估、养护、健康管理等全方位服务，从“以治病为中心”向“以人民健康为中心转变”，为更多群众提供个性化、全方位的专业养护。针灸推拿科通过姿势评估、肌骨超声评估、系统的专科查体等评估方法测定筋膜状况，还会依据评估结果制定个性化锻炼方法，如筋膜三步健身法：平心静气深呼吸、全身放松伸懒腰、每天拍打经络，并运用八段锦、太极拳、筋膜拉伸、内脏筋膜调理术、肌效贴贴扎技术、意大利筋膜手法、针灸、浮针、火龙罐、铜砭刮痧、葛式捏筋、内服草药等中医适宜技术给予最合适的养护。

除此之外，养护筋膜与合理饮食、培养心理健康、适度锻炼、个性化养护方案等方面密不可分。胡海平表示：四季饮食要顺应自然、大道至简。春天肝火旺，不宜食用过酸的食物；夏天酷热，尽量别吃冰凉食物，会伤脾胃，宜食羊肉、生姜等温阳的食物；秋季干燥，多吃坚果之类的食物，提前养肾；冬天是养阴时节，多吃萝卜等滋阴的食物。保持心理健康，高度紧张或压力大会让全身筋膜张力增高，要学会调解心理，保持心情舒畅，并选择适合自己的养护方案来养护筋膜。



宁夏中西医结合医院
宁夏第三人民医院