

# 内外结合理念与中医技术多管齐下

## 胡海平团队创新理念让区内外万余名患者受益

本报记者 陈秀梅 文/图

### 1 双下肢无力 膝关节疼痛 七窍闭塞 创新理念解除疑难杂症

63岁的王小楠(化名)双下肢无力长达一年多,曾前往多家医院就诊,病情得不到改善。最近一段时间,突然没办法行走及站立,他慕名从甘肃来到宁夏中西医结合医院针灸推拿科就诊。针灸推拿科胡海平团队查体、评估后,运用内脏筋膜与肌骨神经内外结合治疗的创新理念,通过内脏筋膜调理手法、火龙罐、银质针等中医特色适宜技术治疗后,患者的症状明显好转,可以站立并下地行走,康复出院。

52岁的喜旺(化名)双膝关节疼痛长达10多年,最近一个月以来疼痛加重,蹲起非常困难,也没办法正常行走。经多家医院治疗仍得不到改善,他来到宁夏中西医结合医院针灸推拿科寻求帮助。胡海平团队也通过运用创新理念加上中医特色适宜技术治疗一周后,患者疼痛解除,可以轻松蹲起,也可以正常行走了。

来自内蒙古自治区的一名患者刘冬(化名)自诉七窍闭塞不通长达18年,今年以来病情加重,也曾采取过多种治疗措施但都得不到缓解。胡海平团队科学评估后,实施内脏筋膜调理和软组织松解内外结合治疗方案,给予内脏筋膜调理手法,银质针导热治疗同时配合火龙罐,侧重在腹部和颈肩部进行治疗,10天后患者多年的疾苦终于解除,康复出院。

“五脏不和,则七窍不通。”胡海平主任提醒:七窍与人体的健康密切相关,所以平时一定要多注意内脏筋膜的保养。

### 2 宁夏这项创新理念 让区内外万余名患者受益

针灸推拿科从2019年至今,共收住患者3763人次,其中颈肩腰腿疼痛患者就占70%左右。年门诊量5000人次中,颈肩腰腿疼痛患者占有一半多,很多患者经过传统治疗后症状仍未见缓解。近年来,胡海平团队研究发现,百分之七十的肌骨疼痛患者跟内脏筋膜受限有很大关系。为此,针灸推拿科将筋膜理论与中医完美结合起来,通过大量临床病例,创新提出肌骨疼痛治疗新理念:内脏筋膜和肌骨神经内外结合治疗。对前来就诊的颈肩腰腿痛患者,胡海平团队通过评估,分清主次,并给予中医特色治疗,充分体现了中西医结合优势。4年来在创新理念指导下,帮助一万余名区内外患者受益。

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。”胡海平形象比喻人体筋膜的重要性:“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,从筋膜的角度去评估和分析人体整体的相互联系,相互影响。筋膜内还通行着人体的命脉,血管、神经、淋巴管等都在筋膜里穿行。治疗肌骨疼痛注重整体观念,也需要保持阴阳平衡。同时治疗慢性肌骨疼痛还要考虑患者的生活及社会环境,更要注意心理因素,也要符合现代医学模式:生物-社会-心理。

胡海平团队以创新理念为指导,应用内脏筋膜调理手法调理人体内脏功能,来解决肌骨的疼痛、神经、情绪等问题,使我们更加健康长寿。



### 3 胡海平团队评为“技能人才创新工作室”

11月初,宁夏中西医结合医院针灸推拿科胡海平团队被自治区卫生健康委直属机关工会命名为“技能人才创新工作室”。通过开展针灸推拿科创新理念的研究,推进中医药服务能力提升,促进中医药与现代医学深度融合,增加中医适宜技术服务供给,同时发挥辐射带动作用,引导鼓励社区卫生服务中心更好地运用这项创新理念,将此融入治未病全过程。充分发挥中医药及中医适宜技术在应对人口慢性疾病中的独特优势和价值作用。

为把这项创新理念及中医适宜技术向全区推广,胡海平团队深入基层20多家医院开展了120余次宣讲培训,到周边社区及机关事业单位进行健康讲座30余次,举办了四届软组织外科学理论及内脏筋膜调理术公益培训班,宣讲大健康、治未病理念,得到了患者和同行的认可。今年又陆续前往陕西、甘肃、浙江、内蒙古等省、自治区推广针灸推拿科创新理念。

从2021年5月份开始,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,“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。通过评估方法还可帮助测定每个人的筋膜情况,依据评估结果制定一份个性化锻炼方法。并运用“八段锦”“太极拳”、筋膜拉伸、内脏筋膜调理术、针灸、浮针、火龙罐、铜砭刮痧、葛式捏筋、内服草药等中医药适宜技术给予最合适的养护方案。

胡海平建议:每个人从小就应当有养护筋膜的意识,定期到专业医院进行筋膜年龄评估。筋膜年龄最好保持与自己的实际年龄相符,如筋膜年龄超出实际年龄5岁以上,需及时介入治疗。此外,养护筋膜与合理饮食,培养心理健康,适度锻炼等方面密不可分。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,建议多吃坚果之类的食物,提前养肾;冬天是养阴的时节,多吃萝卜等滋阴的食物;保持心理健康,学会调节心理,保持心情舒畅。