

生完孩子频繁腰痛,名医范炳华独创“蛙式四步扳法”,十分钟推拿化解 掌厚指粗,他的手上有功夫

本报记者 郑琪 本报通讯员 汤婕

“腰真的是舒服很多,立竿见影!”周四上午,在浙江名中医馆范炳华名中医工作室,37岁的陈女士(化名)一边从病床上起身,一边喜悦地说。

三年前,陈女士生完孩子,频繁感到下腰痛,从腰到臀部的地方,有阵阵的酸坠感,感觉要断了似的,连穿个袜子都不方便,坐着超过十分钟,就浑身不舒服,必须动一动,或者起身走一走才行。

如此严重的困扰,经范炳华教授“蛙式四步扳法”推拿,仅十分钟左右,缓解了不少,这让陈女士起了好奇心:“范教授,你这双手怎么这么神奇?”

她这么一问,把诊室的患者都吸引了过来,大家围个小圈,一起打量了起来:范教授的双手不算大,掌厚背圆,手掌心明显往里凹,像个“聚宝盆”,而手指头最上面的关节,明显比平常人大了一圈。

“手掌够厚实,才能有内功,推拿讲究手法,这么多年下来,功夫全在指头上。”对于自己干推拿足足有49年的这双手,范教授如此形容。

周四上午,37岁的陈女士请了半天假,赶到浙江名中医馆。刚下出租车,她就“哎呦呦”嘟囔了几声,左右扭扭腰,再用拳头去捶捶,持续好多次。

“生完孩子,腰不行了,稍微坐一坐,浑身不舒服。我平时开车去上班,从滨江到市区半小时,超过十分钟,我就得一路左扭腰、右扭腰,要不然都开不到公司。”她说。

陈女士干文职,在办公室里坐着,让她很遭罪。下腰痛不仅影响工作,也让生活受困。“哪还敢和人聚餐,坐没一会儿就得站起来,干家务更不要说了,根本吃不消。”

产后下腰痛很常见,由于体内激素水平发生变化,骨盆韧带松弛,一些不当体位下发生的扭转、牵拉、挫碰等,容易使骨盆后部的骶髂关节面发生微小错缝。

范教授介绍,产后下腰痛迁延不愈,主要原因是骶髂关节复原不良性紊乱,以及严重的耻骨联合过度分离。也就是骨盆的各个关节及韧带,因为生育的关系发生了一系列改变。

怎么解决骶髂关节的这种微小的错缝?范教授独创了“蛙式四步扳法”。

钱报记者观察到,他一共分了四个步骤为陈女士推拿:自体牵引法、屈膝屈髋法、屈膝屈髋外展法、外展后伸扳法。仅十分钟左右,就完成了。

“蛙式四步扳法”自1993年发明至今,已帮助了上千位下腰痛患者,填补了产后下腰痛没有有效治疗方法的空白,入选国家“十二五”推拿治疗胯骨错缝症的临床路径。”

名医名片

范炳华

省级名中医,全国首届中医药高等学校教学名师,主任中医师,教授,博士生导师,全国“大医精诚”优秀医生,第五批、第六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,从事中医针灸推拿医疗、教学、科研工作49年。现为“十二五”国家临床推拿重点专科学术带头人、《推拿学》重点学科负责人。中华中医药学会推拿分会学术顾问,省中医药学会推拿分会名誉主任委员,省干部

医疗保健专家组成员。

创新“有症必有因”的临证原则,“症因要相关”的诊断原则,“治因应为先”的治疗原则的推拿“三原则”学术思想,凝练“一病一法”的推拿规范治法,擅长颈椎病、眩晕病、颈性头痛、产后下腰痛、脊柱相关疾病、骨关节病及运动损伤的防治。主编出版各类教材、专著14部。发表学术论文60余篇,获省政府科学技术奖二等奖2项、三等奖3项,省中医药科学技术奖6项。

对话名医



对着“眩晕”研究20年

钱报记者问:很多颈椎病患者会眩晕,问题出在哪?

范炳华:从颈部通过的椎动脉供血不足会引起眩晕,又称椎动脉型颈椎病。临床上,75%以上的眩晕是这个原因引起的。

我们从1999年开始,通过5项课题,历时20年,对2000余例眩晕患者采用3D-CTA开展椎系眩晕的血管形态病理学研究,年龄最小的26岁,最大的83岁,最后发现符合率达90%,存在335种椎基底动脉血管形态病理学改变。

以此研究为基础,我和团队创新了定穴、定位、定向的三部推拿法,专门来治疗因椎动脉问题引起的眩晕,效果很好。

问:“三部推拿法”具体如何操作?有什么讲究吗?

范炳华:眩晕病“三部推拿法”手法关键是要把握“作用点、作用力、作用力方向”三要素,分为开源增流、补偿平衡、解痉通畅三个步骤,针对颈臂穴、颈夹脊穴和风池穴。目的是增加椎动脉的供血,使血流量恢复到最佳的状态,这项研究获得省政府三项科学技术奖。

上午来了个女患者,症状很典型,35岁,头晕、耳鸣、恶心想吐,上肢不麻木,活动功能基本正常,但就是头晕症状反复,一年多来看了很多地方,始终没好。

发现她右侧椎动脉管径纤细,直径只有左侧1/2,更要命的是,颅内基底动脉吻合前段的血管形态,几乎完全看不见了,明显是供血出现问题。只有准确找到“供血不足”、“血管痉挛”的原因,才能针对性治疗。确诊之后,针对女患者右侧椎动脉,进行“三部推拿法”治疗,成效很好,推拿一结束,她就笑着说感觉好多了。



斑马鱼爱眼 你的家庭眼科管家



微信扫一扫 下载APP 观看直播

福彩15选5

第2018320期 投注总额:599940元

中奖号码(无需排序)
02 06 10 12 13

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	84	2543元/注
二等奖	中任意4个号	3653	10元/注

奖池累计172.0054万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。
2018年11月23日

福彩3D

第2018320期

中奖号码 5 6 5

销售总额:50138830元

奖项	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	951	1040元
组选3	660	346元
组选6	0	173元

其他投注方式中奖额为:5710元
浙江销售3221270元,返奖额1223110元。
本信息若有误以公证数据为准。 2018年11月23日

福彩七乐彩

第2018138期

总销量:11977654元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)
03 04 05 14 16 17 22 28

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	2注	2998191元/注
二等奖	●●●●●●★	28注	14168元/注
三等奖	●●●●●●●	417注	1902元/注
四等奖	●●●●●●★	1479注	200元/注
五等奖	●●●●●●	12703注	50元/注
六等奖	●●●●●★	24941注	10元/注
七等奖	●●●●●●	1443309注	5元/注

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。 2018年11月23日

中国体育彩票浙江省20选5第18320期开奖公告

开奖日期:2018年11月23日

本期销售金额:169,940元

本期开奖号码:09 10 15 17 18

本期出球顺序:15 17 10 09 18

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	4,019元
二等奖	421注	50元
三等奖	6,013注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省6+1第18137期开奖公告

开奖日期:2018年11月23日

本期销售金额:2,185,082元

正选号码 特别号码
本期开奖号码:5 0 4 4 1 6 2

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	25注	5,702元
三等奖	213注	300元
四等奖	3,283注	20元
五等奖	45,676注	5元

24,079,078.60元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第18320期开奖公告

开奖日期:2018年11月23日

本期浙江销售金额:1,389,432元

本期开奖号码:3 2 9

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	721注	1,040元	749,840元
组选3	0注	346元	0元
组选6	550注	173元	95,150元
合计	1,271注	...	844,990元

2,002,823.08元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第18320期开奖公告

开奖日期:2018年11月23日

本期全国销售金额:11,934,664元

本期开奖号码:3 2 9 4 4

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	27注	100,000元	2,700,000元
合计	27注	...	2,700,000元

228,668,408.44元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年1月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

不要让手机充斥餐桌