



本报通讯员 钱小蕾 孙卉

本报记者 杨冷

本版图片除署名外由江苏大学附属医院提供

空调房待久了膝盖不适？熬夜追剧肩颈酸痛？一到经期就腹痛难忍？在中医眼里，这些都是“阳气不足百病生”的表现。如果有以上表现，不妨试试中医外治疗法，以温通升阳、驱散寒湿。

阳气不足 疏通筋经是关键

中医常言，“阳气者，精则养神，柔则养筋”。简单来说，阳气在充沛精纯时能够滋养人的精神，在温和柔顺时能够滋养人的筋脉。出现颈肩腰腿痛等问题，归根结底是筋出了毛病，如果把筋调养好，许多症状就会随之消失。

那什么是筋呢？江苏大学附属医院中医内科刘承东博士解释，筋的学名叫经筋，是人体十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系。经筋具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体的正常体态及运动功能、维护经脉正常运行气血的作用。

外邪、劳损、体质是导致经筋损伤的常见诱因。其中，风寒湿是导致经筋疾病的主要外因；体质、心理因素是导致经筋疾病的内因；身体劳损是导致经筋疾病的不内不外

因。无论是外部因素，还是内部因素，最终都会导致经筋出现肿胀、条索、结节、酸痛、麻木和功能障碍，进而引发各种经筋病。因此治疗时，不仅要松解局部的筋结，还要进行整体调理。

防治经筋病 中医外治有妙招

只有阳气旺盛了，人体才能达到“精则养神，柔则养筋”的理想状态。养护阳气，除了避免风寒、少贪凉、少食冷饮，还需注意规律作息，少熬夜。对于经筋损伤严重者，可通过中药熏蒸、中药湿热敷、督脉灸等方式治疗。

中药熏蒸是将草本药材熬制成汤液，通过蒸汽渗透至皮肤经络，加速血液循环、打开毛孔，帮助身体祛除湿气和寒邪，温暖脏腑，达到内病外治、舒筋通络、活血止痛等作用。

中药湿热敷是将各种药物或辅料加热，敷在患处或腧穴处，通过局部加热结合药物的渗透作用，温通经络、祛风散寒，从而缓解疼痛、改善血液循环。

中药熏蒸、中药湿热敷的适用人群有哪些？

妇科产科患者：慢性盆腔炎、月经不调、痛经、产后身痛等。寒湿类体质：酸、困、累、乏等表现，易生病等。肌肉骨骼损伤者：腰肌劳损、肩周炎、颈椎病、关节炎、落枕等。消化不良者：胃寒、腹痛、慢性腹泻。神经系统疾病者：坐骨神经痛、肢体麻木、慢性疼痛综合征。爱美人士：肌肤暗淡、毛孔堵塞等。

督脉灸是人体阳脉之海，总督一身之阳气，可调节阳经气血、统帅周身阳气。通过督脉灸，可以激发脏腑经气、祛除体内沉积的寒气、调整人体内部平衡、提高免疫力，起到鼓动升发人体阳气、畅通经络、提高免疫力的功效。

督脉灸的适用人群有哪些？

虚寒类、风湿类患者；自身免疫性疾病患者，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎等；骨关节疾病患者，如腰椎间盘突出症、颈椎病、关节炎、老年性骨质疏松症等；呼吸系统疾病患者，如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎等；妇科疾病患者，如痛经、月经前后头痛、产后关节痛等；亚健康状态者，如体质弱、易疲劳乏力、记忆力衰退、嗜睡等。

注意事项：孕妇、哺乳期、月经期、疾病发作期患者、局部皮肤破溃者不宜治疗。治疗前不可过饥、过饱、过劳、酒醉等。治疗期间如果觉得温度过高、头晕、心悸、胸闷等不适，应及时告知医护人员。治疗后忌辛辣、刺激、油腻、生冷寒凉之物，多喝温开水；治疗后不宜剧烈运动；治疗后可能会有乏力情况，多休息、勿劳累；治疗后4小时内不宜洗澡，24小时内禁洗冷水澡，注意保暖，避免受凉。

高温时节，不想被“蒸”服咋办？不妨试试中医外治疗法

江大附院 减重相关门诊 有哪些？

文/钱小蕾 孙卉 杨冷

随着经济社会的发展和生活方式的改变，体重异常问题日益突出。有研究预测，超重肥胖问题若得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。超重及肥胖不仅与代谢综合征、心血管疾病、糖尿病等密切相关，还可能引发睡眠呼吸暂停、骨关节疾病等多种健康问题。

肥胖是身体的“甜蜜负担”，更是健康的“隐形杀手”。2025年3月9日举行的十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮专门花了7分钟谈体重管理，并表示将持续推进“体重管理年”行动，推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任，持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传，并注重防治结合，提供个性化服务。

为积极响应国家卫生健康委“体重管理年”的号召，江苏大学附属医院现已开设多个减重相关专家专病门诊，涵盖内分泌代谢科、普外科、针灸科及临床营养科等。值得一提的是，肥胖往往会伴随着代谢异常、激素紊乱、器官功能负担加重，甚至还可能影响睡眠、情绪，以及生育功能等多个方面，单一科室难以全面解决“肥胖”所带来的困扰。由内分泌代谢科牵头，医院开设了肥胖MDT门诊，为超重、肥胖患者提供更全面、精准的诊疗服务。

具体门诊安排

内分泌代谢科：肥胖代谢综合门诊

时间：周三全天

肥胖MDT门诊

时间：周二下午

营养科：营养减重门诊

时间：周二、周五上午

针灸科：针灸减肥门诊

时间：周一至周五全天

普外科：减重代谢外科门诊

时间：周三上午

普外科：胰腺代谢减重门诊

时间：周六上午（专家门诊）

在“体重管理年”的推动下，江大附院开设的体重管理相关门诊，以科学、规范、个性化的诊疗模式，为患者提供个性化的科学减重方案，助力患者实现健康减重，预防和控制肥胖相关疾病，提升生活质量。

