



关节疾患 病在肌肉不在骨

特约记者 / 于宁

采访专家 / 符仲华 世界中医药学会联合会浮针专业委员会 会长
王文涛 南京浮针医学研究所

浮针发明人符仲华在北京的诊室里，正在为一位来自江苏省淮安市的老人诊治。老人双侧膝关节疼痛很多年了，右侧比较严重，最近几个月明显加重，上下楼梯要抓着扶手，双脚不能交替前行，下蹲受限，有时小腿抽筋。在当地骨科拍片子显示，骨质增生、内侧关节间隙变窄，诊断为膝关节骨性关节炎。

老人边说边撸起裤管，露出肿胀变形的膝关节，“补钙的、氨糖、抗炎止痛药就没有停过，前段时间本打算手术，但看到有个同样症状的邻居手术后还是走路跛行，又把这个念头打消了。”

符仲华给老人检查了患肌。随即进行治疗，只见几针下去，老人症状就得到了改善。

筋柔骨自正

符仲华所使用的浮针疗法是他在原广州第一军医大学工作期间研究出来的，迄今已23年。因治疗部位在皮下，若浮于皮肉之间，加之发明人姓“Fu”，故名之“浮针”。

浮针医学认为，大部分疼痛多因劳损感寒等因素出现（中枢神经

正常，肌肉放松情况下部分肌腹依然出现紧张感）。

机体的活动有赖于肌肉的收缩，骨骼肌的收缩必须有骨骼作为依附。肌局部的缺血缺氧信息，被周围丰富的神经末梢感知，传递到中枢，于是出现了疼痛。

“骨伤科经常会有‘骨正筋柔’的说法，”符仲华说，但长期慢性肌肉紧张（患肌）导致的脊柱侧弯、骨盆倾斜等骨不正现象，治疗应该是“筋柔骨自正”。还有一种情况是长期慢性的肌肉紧张，导致肌腱附着于关节处逐渐形成骨质增生或骨质疏松。

符仲华形象地将患肌比喻成干涸板结的土地，养料水分无法进入，用浮针的扫散方法如同松土，再用灌注活动就像浇水，二者相须为用、相得益彰，快速纠正患肌局部的缺血缺氧状态，达到治疗目的。



符仲华正在为患者做治疗



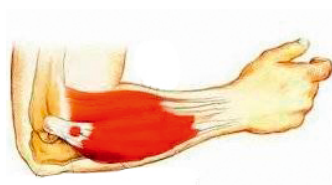
浮针针具

► 如何防治常见关节疾病？

网球肘

网球肘又叫“肱骨外上髁炎”，中医称为“肘劳”。网球运动员、家庭主妇和IT工作者易多发。临床表现为前臂上端桡侧肌肉紧张僵硬，肱骨外上髁附近疼痛，伴有功能受限，如拧毛巾，反向扳手腕无法完成，甚至拿钥匙开门疼痛明显。

符仲华说，如果病情顽固，容易反复者，要注意是否合并肘关节积液，这需要核磁检查进一步明确诊断；一些顽固性网球肘和颈肩综合征密切相关，如局部治疗效果不理想，不要忘记颈肩部患肌；治疗后患者一定要遵医嘱，注意休息，避免继续劳累损伤导致病情反复。



股骨头坏死

股骨头坏死是各种原因引起股骨头供血数量的减少和质量的下降累积所致。常见诱因有扭伤或股骨颈骨折、酗酒、激素、强直性脊柱炎、髋关节发育不良等。临床表现为髋关节外侧、腹股沟、膝关节处疼痛，走路、上下楼梯加重，甚至晚上疼痛影响睡眠。

符仲华说，股骨头坏死早期症状不典型，会被误诊为腰椎间盘突出症、膝关节病痛，大部分股骨头坏死可以通过髋关节平片确诊，早期则需要核磁检查。

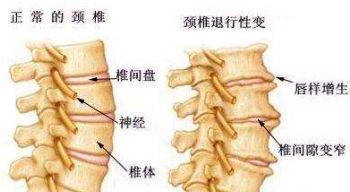
股骨头坏死临床康复需要过程，要有打持久战的心理准备。治疗过程中，患者要以乐观的心态积极配合，避免受凉劳累，不要锻炼过度，减少负重，推荐游泳、骑自行车等活动。



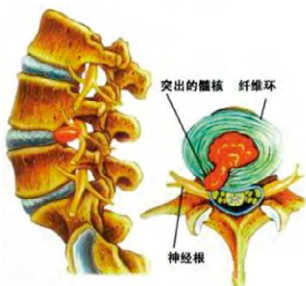
正常

缺血坏死

颈椎病



颈椎病示意图



腰椎间盘突出示意图

颈椎病是当今社会的常见病，“青眯”功课繁重的学生、长期伏案的办公室人员、裁缝刺绣工作者、打牌热衷者等。

临床表现为颈肩部僵硬疼痛、头晕眼花、头昏脑胀、上肢酸麻，甚至心慌胸闷，如踩棉花。

胸锁乳突肌、斜方肌、斜角肌、头颈夹肌、肩胛提肌、枕下肌群等是常见患肌。颈椎病缓解相对容易，长期的康复需要医患双方共同努力。

符仲华建议，患者要注意避免受凉劳累，长期使用电脑人群，电脑要放正，高低要适中，建议伏案半个小时要改变姿势活动活动，如扩胸、伸懒腰等。坚持八段锦和易筋经等锻炼方法，对颈椎病的康复大有裨益。

腰椎间盘突出症也是常见病，此病病情复杂、患肌较多，需要通过体格检查和关节活动度评估，有针对性地寻找患肌。“腰椎间盘突出症患者要积极配合治疗，纠正不良生活习惯和错误的锻炼方法，避免受凉劳累和长时间保持一个姿势。”符仲华说，部分严重的腰椎间盘突出症患者出现压迫马尾神经，患侧短期快速的肌肉萎缩、保守治疗无效者，要寻求手术治疗。

病在肌肉不在骨

在浮针理论中，许多骨关节疾病，病不在骨本身，而是与肌肉密切相关。临床常见的诸多骨关节病患，大部分是可以尝试运用中医疗法，松肌活血，保守先行。那么，在这种理念下，日常生活应当如何养护，使肌肉功能正常，避免骨关节病痛呢？

首先要保护脾胃。中医认为，肌肉和四肢都属于脾脏的统筹范围，属于五行中的土。因此，在日常生活中养护脾脏，使后天之本——脾的功能正常，保证脾所运化的水谷精微能够充分地营养肌肉，维持正常的功能活动。过量的饮食、过度的思考、

过低温度的空调等伤害脾胃的行为，要尽量避免。

其次，主动调节锻炼肌肉。身体的大部分肌肉，都可以通过一定的动作进行调节。因此适当做一些舒展的动作锻炼，如八段锦、五禽戏或者做一套广播体操，都是不错的选择。

符仲华提醒各位读者，要避免长时间保持一个姿势。也有人可能会问，那是不是运动越多就越好呢？符仲华说，长时间的走路或者爬山等等反复一个动作，也会损伤肌肉，进而引发骨关节病变。《黄帝内经》中所说的“生病起于过用”，就是这个道理。

除了主动调节肌肉，一些如针灸、推拿、热敷、药浴等被动调节肌



肉的方法，也是不错的选择。如果一天工作、劳动后，感觉疲惫，不妨泡个热水澡、做个推拿按摩，然后美美睡上一觉，为全身的肌肉放个假，让这些肌肉能够更好地辅助关节，共同开启新的一天。🧘