



“终于能睡个安稳觉了！”53岁的李先生被肩周炎折磨了3个月，最终在潍坊市中医院东院区针灸推拿科通过“超声引导下液压松解+宫廷理筋推拿”中西医结合疗法破解。这一创新技术以精准无痛为特色，让传统中医推拿与现代超声可视化治疗完美融合，两周便可破解肩关节“冻结”难题。这一疗法的治疗原理是什么？有什么需要注意的事项？对此，记者采访了潍坊市中医院东院区针灸推拿科主治医师陈志良。

□本报记者 王路欣 常方方

什么是超声引导下液压松解

超声引导下液压松解疗法借助高频超声精准定位，清晰显示关节内部结构、周围神经血管分布以及粘连部位，在超声实时引导下，将含有局麻药、糖盐的混合液精准注入关节囊内。局麻药能迅速起效，缓解疼痛，为后续操作创造舒适条件；高糖盐水的注入，能有效扩张关节囊，松解因长期炎症刺激导致的关节囊粘连与挛缩。肩周炎的特征之一就是关节囊粘连和挛缩，因此借助超声定位，进行精确钝性扩张关节囊，从解剖结构上改善肩关节的活动度。

什么是宫廷理筋推拿

宫廷理筋推拿是源自清代宫廷御医的推拿技法，以轻柔渗透、调筋正骨为核心理念，手法细腻、力度精准，注重对筋结、经筋的针对性调理，可在患者在放松甚至无痛的状态下完成治疗。

原发性肩周炎患者因肩膀长期活动受限，周围部分肌肉已经失去濡养开始萎缩，传统推拿对于肩周炎患者疗效较好，但是已经萎缩的肌肉难以承受正常力度的推拿，而宫廷理筋推拿因其力小效宏，对于该病疗效极佳。

有哪些需要注意的事项

需要注意的是，原发性肩周炎常见于50岁左右的人群，有自限性，体质健硕的两年内一般能自愈，但多数患者可能因为错误的治疗观念，比如爬墙、拉单杠等不合理动作，致使该病进一步加重。该病病情变化与个人体质、天气变化密切相关，阴雨天和夜间疼痛明显加重，严重影响夜间睡眠质量，长期的低质量睡眠会引起其他继发的健康问题，所以肩周炎患者应及时到正规医院就诊治疗，尽早康复，回归正常生活。

超声引导下液压松解联合宫廷理筋推拿治疗原发性肩周炎，是中医与西医的精彩联合，从松解到筋络调理双管齐下，为患者提供了一条“无痛康复”快车道。随着中西医结合技术的深度创新，更多顽固性骨关节疾病治疗正迎来全新解决方案。



秋季来临，湿、热、燥、寒四邪夹杂，有些儿童先天脾胃功能偏弱，调养不慎容易出现腹胀、腹泻、厌食、疲倦等症状，家长如何从中医角度帮助孩子调理？潍坊市妇幼保健院中医科副主任医师路兴军从五个方面作出解答。

儿童体质调养 中医来支招

□本报记者 王路欣 实习生 张云蕊

▶ “春捂秋冻”

“春捂秋冻”的意思是入秋后不要过早给孩子添加太多衣物，这样有利于提高孩子的耐寒能力，为入冬做好准备。然而，在做好“秋冻”之余，也应遵循“虚邪贼风，避之有时”的原则。秋季昼夜温差较大，早晚天气凉爽，应以“凉而不寒”为原则，适当给孩子添加衣物，做到“肚暖、背暖、足暖”，避免着凉感冒。

▶ “秋冬养阴”

中医上讲究“秋冬养阴”，秋季燥邪当令，应适当吃一些滋阴润燥的食物，如梨、银耳、莲藕、南瓜、白萝卜等。对于脾胃虚弱的儿童，可以食用百合、莲子、芡实、山药等。

秋季天气渐凉，人体阳气渐收，此时贪食寒凉食物容易损伤脾胃，出现腹痛、腹泻、食欲不振等情况，因此要忌食寒凉之物。另外，秋季也是皮肤病的高发季，在食用滋阴润燥食物的同时，对患有皮肤类疾病的患儿需注意皮肤护理，可适当增加室内湿度，洗澡后及时涂抹保湿霜。

▶ “早睡早起”

《黄帝内经·四气调神大论》中记载：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早睡早起，与鸡俱兴……”意思是说秋季万物由生长状态趋向成熟收敛状态，夏季因天气炎热，孩子睡眠少、出汗多，体力消耗大，秋季人体进入收敛休整期，这时人们感觉疲乏少力，也就是我们常说的“秋乏”。因此，这时家长要帮助孩子调整作息时间，早睡早起，并适当午睡，可缓解秋乏。

▶ “形神共养”

“最美人间处暑秋，金桂飘香雁南飞”。秋季天气凉爽，正是孩子外出活动的好时节，此时适度锻炼有助于提高孩子的身体素质，帮助缓解秋乏，但应避免中午炎热时段外出，建议选择早晚外出活动，以活动后身体微微出汗但不觉得累为原则，有助于排出体内暑湿，促进气血运行流通。

此外，还要做好儿童的情绪调整，尤其是多愁善感的大龄儿童，容易产生“悲秋”情绪，可通过听音乐、练书法、画画等保持心情愉悦，做到“形神共养”。

▶ 食疗药膳

秋季气候干燥转凉，脾胃易受寒湿或燥邪侵袭，家长在起居、饮食等方面给孩子做好养生之余，还可以选择中医养生，如小儿脏腑推拿、脐灸和食疗药膳等。推荐以下两款食疗药膳方：

雪梨银耳羹（雪梨、银耳、枸杞子、白萝卜），可滋阴润肺、行气化痰。
四神汤（山药、莲子肉、茯苓、芡实），可补肺益气、健脾祛湿。

中西医双管齐下 破解肩周炎疼痛难题

