

18岁小伙腰酸背痛、颈部无力、失眠多梦…… 龙氏治脊疗法巧解脊椎难题



“经过手法复位，腰酸背痛等症状缓解了不少，整个人都精神了。”近日，在江门市五邑中医院康复科，18岁的小陈向该科主任林海波说。此前，作为学霸的他成绩下滑，一直郁郁寡欢，颈部无力酸胀疼痛不适，腰部也是僵硬酸胀，偶尔还会胸闷、恶心，晚上失眠多梦，白天无精打采。

仰头摆正、低头摆正、牵抖冲压……在门诊中，林海波对小陈进行详细检查，结合颈腰部X光片，发现其整条脊椎存在不少大大小小的问题，于是运用龙氏治脊疗法为其复位。完成治疗后，小陈感觉好了许多，并感叹龙氏治脊疗法十分神奇。

“龙氏治脊疗法由著名脊柱病专家龙层花创立，国家二级教授、享受国务院特殊津贴专家、广东省名中医范德辉团队对其做了卓越的传承和发扬。”林海波说，作为范德辉的学生，他亦在其中获益良多。历经数十年的发展和进步，龙氏治脊疗法的理论体系不断充实完善，具体治疗手段也在不断丰富和细化，覆盖病种更具科学性和广泛性，实际疗效也让许多医者和患者大为推崇。

文/图 梁爽 黄玉妍 刘森

一医生为患者进行龙氏治脊疗法中的针刀治疗颈源性眩晕。

医学指导

林海波：医学博士，江门市五邑中医院康复科主任，主任中医师，暨南大学硕士生导师，博士后合作导师，蓬江区非遗项目“余氏针刺三法”代表性传承人，江门市名中医，广东省杰出青年中医药人才，广东省“十三五”中医重点专科建设项目负责人，第五批全国老中医药专家学术经验继承人，第五批全国中医临床优秀人才研修项目培养对象。擅长针灸、火针、龙氏治脊、宫廷正骨及刺络放血，配合中药辨证、古典针灸及各类现代康复手段，主攻脊柱关节病及神经痛的康复评定与临床治疗；娴熟运用“针刺三法”，对各种疑难痛症、癱症、杂症具有较强的鉴别诊断和综合施治能力。



小小年纪竟得 脊柱侧弯、腰椎间盘突出 医生提醒，日常生活中要改掉不良姿势

一个脊柱侧弯快45°，一个脊柱侧弯近30°……一天之内，江门市中心医院蓬江分院骨科主任黄俊文接诊到3个脊柱侧弯的青少年，最小的才9岁。而13岁的小文(化名)更让家人意想不到，竟然会得腰椎间盘突出。

脊柱侧弯、椎间盘突出……本是昂首挺胸、阳光青春的他们，小小年纪却承受了不该有的痛苦。这背后，其实跟姿势不良有很大的关系。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君 陈高洁



医生为青少年检查脊柱有无侧弯。

9岁女孩脊柱侧弯45°，成“S”形

“医生，我女儿的脊柱侧弯严重吗？”11月20日，张女士带着9岁的女儿玲玲(化名)来就诊。诊室内，她焦急地问黄俊文。

经体格检查，黄俊文发现玲玲双肩不等高，肩胛骨高低不平，这是脊柱侧弯的典型表现。X光片下，可以明显看到，玲玲的胸椎和腰椎都出现了不同程度的弯曲，尤其胸椎更加明显，整条脊柱呈现一个“S”形。黄俊文仔细测量，她脊柱弯曲的角度接近45°。

看着玲玲小小年纪，脊柱侧弯已达45°，黄俊文心疼道：“要是再加重一点，就必须手术了。现在还可以保守治疗，但同时要佩戴支具。”

黄俊文告诉记者，脊柱侧弯的严重程度可以用COBB角度来衡量。0—10°以姿势锻炼+观察为主，10—20°医学形体矫正，20—40°支具治疗+医学形体矫正，40—50°强化康复+支具治疗，50°以上属于重度，一般要通过手术治疗干预。

听到这个结果，张女士不禁懊悔之前没有听医生的话早点进行干预。

一年多前，玲玲因摔伤住院。那时，医生已经提醒家人，玲玲有轻微脊柱侧弯，生活中需要多注意。但张女士和丈夫长期在外工作，女儿由奶奶带，这个提醒也被抛到了脑后。直到半个月前，玲玲来了月经且有乳房发育，张女士才赶紧带着女儿就诊，结果意外发现女儿脊柱侧弯明显加重。

黄俊文说，女孩在月经初潮前后，病情会进展很快。如果不治疗，不仅影响孩子的体态、身高，还会让孩子容易出现腰酸背痛，严重时还会影响心肺功能。

发现肩胛骨不等高需警惕

与玲玲同一天来就诊的，还有女孩蕾蕾(化名)。蕾蕾今年16岁，新会人，看起来高高瘦瘦的。在学校体检时，她被发现有脊柱侧弯。

体格检查时，黄俊文同样发现她存在肩胛骨不等高的情况。蕾蕾说，自己很早就发现了，但不知道这是脊柱侧弯的表现。而蕾蕾的妈妈表示：“平时看她穿衣服也没什么异样，一直没注意。”

黄俊文说，脊柱侧弯发病早期引起的外观异常不是特别明显，尤其是孩子穿着宽松衣服时，更加不易被发觉。像蕾蕾这样，前面看不出，只有从后面仔细才能发现。经过X光检查，蕾蕾的脊柱侧弯接近30°。

如今，青少年脊柱侧弯越来越多发。近两年，黄俊文带领团队对蓬江区近1万名学生，进行了免费的校园脊柱侧弯筛查，发现患脊柱侧弯的学生近300人，主要集中在13—15岁。

“患病的学生中多与长期姿势不良和缺乏锻炼有关。”黄俊文说，长期坐姿不良，缺乏户外运动，书包太重……这些因素都会影响孩子脊柱的正常发育。尤其是体型偏瘦的女孩更易发生脊柱侧弯。

生活中，家长要留意孩子的情况，观察孩子双侧的肩胛骨、肩胛骨、骨盆是否高低不平。孩子要端正坐姿，避免跷二郎腿、斜躺着看书等不良姿势，尽量选择双肩背包，以免受力不均。

13岁男孩腿痛半年 一查竟是腰椎间盘突出

13岁的小文患腰椎间盘突出，换谁都不信，但此事却真实发生在小文身上。

此前，小文的右侧臀部和大腿无诱因地出现疼痛，尤其是站立和走动时，疼痛会加重，卧床能得到缓解。这种情况持续了半年，疼痛不适觉得他无心学习。

在江门市中心医院脊柱外科门诊处，医生给小文进行了腰椎CT检查，提示是腰椎间盘突出。经过一段时间保守治疗无效后，医生给他进行了椎间孔镜微创摘除术，术后恢复得挺好。

小文就出现腰椎间盘突出，这也把小文的家长惊住了。江门市中心医院脊柱外科主任陈忠义表示，小文无明显外伤史，考虑慢性损伤可能性大。

陈忠义说，长期久坐或姿势不良，长期弯腰搬东西等都可能致病，如长时间坐着玩手机、打游戏，或者翘二郎腿等。尤其是长时间弯腰久坐，因为这样腰椎间盘负重过大，极易造成损伤。

记者了解到，当一个人坐着时，腰椎间盘的受力比站着时增加50%；而躺着的时候，腰椎间盘的受力比站着时增加100%。这就是为什么，医生经常会提醒不要久坐，而坐着时背要挺直。

陈忠义提醒广大青少年，要改掉不良姿势，做作业时，要把背挺直；不要久坐，时不时要起身活动。

A 左前胸闷痛不适竟是胸椎“作怪”

颈椎作为人体脊柱灵活、活跃的部分，每天都承受着巨大的压力。有人说颈椎是“百病之源”。

颈部与大脑相连，以保证充足的血液供应；颈部下部与脊椎相连，脊椎是大脑中神经系统的延伸，因此颈椎也被称为“第二大脑”。患有颈椎病，如果不及时处理，不仅会严重影响日常生活，还有可能成为中风、瘫痪等疾病的易发人群。

李先生是一名企业高管，左前胸闷痛不适一年，有时还会心跳突然加速。李先生怀疑自己心脏功能出了问题。医生给李先生做了心电图和心脏彩超等相关检查，并没发现明显异常。

结合李先生脸色不好、睡眠不佳的情况，

医生给予了补气安神类的药物。服用一段时间后，李先生左前胸闷痛不适并无缓解，在工作忙碌或劳累时尤为明显。他开始考虑：“这会不会是其他方面的疾病呢？”

带着这个疑问，在朋友的介绍下，李先生找到林海波。在详细了解李先生的病情后，结合触诊，林海波发现李先生上背部肌肉僵硬不适，呈现出明显的驼背姿势，胸2—胸4的棘突有明显的偏歪，局部压痛明显。“结合病史和相关影像学检查，判断是胸椎错位压迫神经所致的，并不是心脏本身的问题。”林海波说。

于是，林海波当场给李先生施予龙氏治脊疗法中的手法复位，配合针灸和理疗。一个疗程后，李先生左前胸闷痛等不适症状基

本消失。

林海波介绍，脊椎相关疾病是在中医脏腑相关、表里相关和气血经络相关的理论基础上，经过长期临床实践积累的总结，运用现代基础医学、临床医学、生物力学和生物医学工程学等多学科进行研究的一类疾病，指颈、胸、腰、骶、尾椎的骨、关节、椎间盘及椎周软组织遭受损伤或退行性改变。

此外，在一定诱因条件下，可发生脊椎关节错位、椎间盘突出、韧带钙化或骨质增生，直接或间接地对神经根、椎动(静脉)、脊髓和交感神经等产生刺激或压迫，而引起的临床多种综合征。常由此发展而致自主神经功能紊乱，从而引起所支配的脏器出现病症。

B 龙氏治脊疗法具有稳、准、轻、巧等特点

目前，在临床和影像学诊断中，均无椎关节错位的统一诊断标准。因此，当临床表现和体征与影像诊断不符时，容易产生漏诊或误诊。

为使椎体及相关性病变得到更准确、及时的预防和诊治，脊柱病专家魏征、龙层花在20世纪60年代总结出脊椎相关疾病的三步定位诊断法：第一步，神经症状定位诊断，初步判断发病的椎体范围；第二步，触诊定位诊断，进一步确定发病的椎体、关节及类型；第三步，影像学定位诊断，对比分析和排除疾病。

“利用三步定位诊断法所搜集的信息，进行综合分析，去伪存真，找到疾病的根本原因，得出正确的诊断结果。”林海波说。

林女士因长期久坐电脑前熬夜加班，已被失眠困扰了长达半年，辗转求医均被诊断为“神经衰弱”或“焦虑症”，长期服用抗焦虑药物或中药也未见明显改善，只能每晚靠口服安眠药入睡，严重影响其工作生活，后找到

了林海波。

初次见林女士时，只见她精神疲惫、情绪焦躁、面色偏白，黑眼圈及眼袋明显。仔细询问后得知，她颈部时常感觉酸痛不适，头重脚轻，时有头晕，颈部活动及改变体位时症状加重，不自主的汗出增多。查体见其颈部肌肉紧张，颈2及颈4横突压痛明显，颈部后伸及左右旋转活动受限。

结合相关检查结果，林海波排除心血管及神经等相关系统问题，患者颈椎X光片提示：枢椎向左侧摆，颈3、颈4旋转式错位，颈4、颈5之间椎体不稳。他指出，患者失眠是由于长期低头伏案工作，姿势不当，颈部劳损，颈椎小关节错位，交感神经兴奋及脑供血不足引起的。

根据其错位类型，林海波选用龙氏治脊疗法中的仰头摆正、低头摆正法纠正其错位小关节，以减轻对交感神经的刺激及对椎动脉的压迫。患者反馈头部沉重感减轻许多，眼睛明亮了，头晕症状缓解。

林海波介绍，龙氏治脊疗法是将中国传统医学中的伤科正骨、推拿与现代脊柱生理解剖学、生物力学相结合，进行革新形成的一套治疗脊柱关节错位、软组织损伤、关节滑膜嵌顿、椎间盘突出等病症的手法，具有稳、准、轻、巧、安全有效的特点。它分为“四步十法”：第一步放松手法，第二步正骨手法，第三步强壮手法，第四步痛区手法，以及颈椎正骨法等4种主治法和针灸灸法等6种辅治法。

此外，林海波为林女士辨证施予腹针，以调和阴阳气，引气归元，扶助正气，10分钟后林女士已酣然入睡。她醒后自觉全身舒畅轻快，感激地说：“半年来我从没睡过那么香甜！”

林海波表示，在临床实践中，龙氏治脊疗法显示出了其特点，同时也具有区别于其他疗法的显著优点：一是中西合璧、相得益彰；二是治法有序、全程康复；三是筋骨并重、软硬兼施；四是整体诊查、个性施治；五是兼收并蓄、动态发展。

江门一企业连续18年组织员工无偿献血 用爱心为生命“加油”



员工献血热情高涨

当天下午2时许，江门市中心血站的献血车准时开进三菱重工金羚空调器有限公司。虽然下着雨，但员工们的献血热情丝毫不受影响。填表、测温、量血压……献血车上，坐满了来献血的员工，有的正在献血，有的已经献完坐在旁边休息。车上坐不下了，员工们就在车外等候。

献血车上，鲜红的血液从质检科员工韩宏华的手臂上缓缓流出，经过输血管，然后“流进”白色的输血袋。不一会儿，300毫升血液就献完了。整个过程，韩宏华表现得十分轻松。“从2009年就开始无偿献血，早就成为自己的生活习惯了。”韩宏华说，无偿献血就是举手之劳，但意义重大。

45岁的方锡周刚查完血常规，得知合格的他十分开心。“前两天我就开始准备了，这次打算献200毫升。”方锡周告诉记者，他很早就开始参与无偿献血，今年是他连续献血的第10个年头。“献血对身体有益，还能帮助别人。”方锡周说，这是他一直以来坚持献血的原因。

技术部员工陈耀威拿着献血登记表走进大堂，在量血压处坐下，工作人员帮他测量血压。作为一个有着11年党龄的党员，这几年他都坚持积极参与无偿献血。他说：“趁着自己年轻，身体好，希望能帮到更多人。”

涌现不少“献血标兵”

记者了解到，三菱重工金羚空调器有限公司自1994年成立以来，就开始参与到无偿献

血中来。自2005年起，该公司把组织开展无偿献血活动当作公司的一项“传统”，连续每年号召员工踊跃献血，今年已是第18个年头。

“这么多年来，公司累计有近800人次参与献血，看到员工们积极参与，我们深感和欣慰。”伍敏说，血液可以再生，生命却不能重来。无偿献血既是一项社会公益活动，也是社会责任感的体现，号召无偿献血不仅是拯救生命的迫切需要，更是社会文明和进步的需要。

这些年来，三菱重工金羚空调器有限公司涌现出不少“献血标兵”，员工李剑辉就是该公司的“献血标兵”之一。

李剑辉从1999年开始献血，如今已有23年，累计献血超12万毫升。这期间，他获得许多大大小小的荣誉：2014—2015年度全国无偿献血奉献奖金奖、2016—2017年度全国无偿献血奉献奖金奖、2018—2019年度全国无偿献血奉献奖金奖……

为了能正常献血，李剑辉长期都保持着良好的饮食和生活习惯。他坦言，一件事能坚持23年不容易，但有意义的事就一定要坚持下去，使它变成一种习惯。“对于急需输血的人来说，血液就是生命，我希望能帮助到更多有需要的人。”

18年来，三菱重工金羚空调器有限公司坚持组织无偿献血活动，彰显了该公司强烈的社



献血车上坐满了来献血的员工。

工作人员为该员工测量血压。

会责任感和员工积极向上、奉献社会的良好精神面貌。伍敏表示，日后该公司会将这种优秀的企业文化一如既往地延续下去。

文/江门日报记者 蔡昭璐
通讯员 张乐 袁婵
图/邓榕