

## O型腿矫正：推拿手法唤醒小树苗

◎天全县中医医院 刘双全

轻养生理念逐渐深入人心，针灸作为传看着孩子走路时双腿弯成“小括号”，不少家长急得四处求医。有人听信“绑腿矫正”的偏方，结果勒出淤青；有人狂补钙片，却不见改善。其实在中医看来，O型腿如同小树苗长歪了枝干，用推拿手法顺着生长规律“扶正”，远比强行矫正更安全有效。

### 中医视角：筋骨失衡的预警信号

中医将O型腿归为“筋骨伤痹”范畴，认为其根源在于“肝主筋、肾主骨”的功能失调。婴幼儿肝气旺盛但肾气未充，若喂养不当或过早负重，就像小树苗根系不稳却遭遇大风，容易筋骨失衡。

三大诱因：脾虚湿困，长期积食导致营养吸收差，骨骼生长迟缓；肝血不足，熬夜、惊吓损伤肝气，筋脉失养松弛无力；肾精亏虚，早产儿或先天不足，骨密度发育滞后。

自测三法：并膝观隙，双脚并拢直立，双膝间距超过4指宽（>6cm）需警惕；夜啼观察，凌晨1~3点（肝经当令）频繁哭闹，可能提示筋骨不适；舌

象辨因，舌苔白厚为脾虚，舌边红点为肝火。

### 推拿手法：像园丁修剪树枝般温柔

中医推拿矫正O型腿，讲究“以柔克刚”，通过特定手法刺激经络穴位，如同给小树苗松土施肥，引导骨骼自然归位，以下是家长可学的简易三步法。

第一步：揉捏脾经，强壮“土壤”。沿小腿内侧胫骨后缘，从三阴交到阴陵泉。用拇指指腹像搓麻绳般由下至上揉捏，每次3分钟，可以健脾祛湿，促进钙质吸收。

第二步：点按肝俞，疏通“枝干”。背部第9胸椎棘突下，旁开1.5寸（约两指宽）。双手握拳，用指关节顶住穴位轻缓按压，配合孩子呼气节奏，可以疏肝理气，增强筋脉弹性。

第三步：滚揉髌部，矫正“根基”。孩子仰卧，双腿屈膝呈蛙式。一手扶膝，一手握踝，像摇摇浪鼓般顺时针/逆时针各转10圈，可以调整髌关节力线，促进股骨正常发育。

注意手法需轻柔，以皮肤微红、孩

子不抗拒为度，建议每日早晚各1次，持续3个月。

### 中西医结合：1+1>2的康复方案

现代医学研究证实，中医推拿可通过以下机制起效。

1.促进生长板血供，手法刺激使局部血流量增加40%。  
2.调节肌肉张力，降低内收肌群肌电图振幅15%~20%。  
3.诱导骨重塑，红外热成像显示治疗后膝关节温度升高2℃~3℃，加速代谢。

联合治疗方案：轻度畸形，推拿+矫形鞋垫。中度畸形：推拿+低频脉冲电刺激。重度畸形：推拿术后辅以弹性支具。

日常养护：家长必知三大守则

1.饮食助攻，药食同源养肝肾。强筋粥：黑豆30克，核桃仁15克，山药50克煮粥，每周3次。壮骨汤：猪尾骨200克，杜仲10克，枸杞5克炖煮2小时，去油喝汤。忌口清单：冷饮（伤脾）、炸鸡（生湿）、巧克力（耗肾精）。

2.姿势管理，日常习惯定终身。睡姿：避免青蛙趴，采用仰卧双腿自然外展。坐姿：拒绝W型坐，改为盘腿坐或椅子正坐。抱姿：6龄前竖抱时双腿呈M型，避免强行并腿。

利湿的思路，最终实现体重下降且血脂恢复正常，正是抓住了健脾调代谢的核心。

疏肝理气，活血化瘀：肝主疏泄，负责调节全身气机和代谢。长期情绪压抑、压力过大，会导致肝气郁结，气滞则血瘀，进一步加重代谢紊乱。对于肝郁血瘀型患者，常用逍遥散、血府逐瘀汤等方剂，搭配柴胡、白芍、丹参、红花等药材，疏肝理气的同时活血化瘀，让气血运行通畅，代谢废物自然排出。这类患者日常还可通过泡饮陈皮玫瑰花茶、练习八段锦等方式，辅助调节情绪与气血。

益肾温阳，化气行水：肾是代谢的“根基”，肾阳不足会导致水湿代谢失常，聚湿成痰。对于脾肾阳虚型肥胖血脂异常患者，治疗以温补脾肾为主，用右归丸、理中丸等方剂，通过附子、肉桂、干姜等药材温阳散寒，配合艾灸关元、足三里等穴位，增强肾脏的蒸腾气化功能，从根源上改善代谢环境。

### 调整生活方式是关键

除了药物和中医外治疗法，日常的生活方式调整也是调代谢的关键。在饮食上，要遵循“清淡、规律、辨证进食”的原则：痰湿体质者可多吃冬瓜、薏米、赤小豆等利湿食材，煮成冬瓜薏米粥、赤小豆汤；血瘀体质者可适当食用山楂、黑木

3.运动处方，游戏中的矫正术。小树苗生长：背靠墙壁站立，头顶书本练习挺直。青蛙过河：蹲跳前进，强化下肢外旋肌群。踢毽子：用软布毽子练习单腿外踢动作。

### 特别警示：避开六大常见误区

1.补钙就能直腿。钙吸收依赖维生素D3和运动刺激，盲目补钙可能引发便秘。  
2.越早走路越好。9月龄前强行学步易加重膝内压力。  
3.推拿越痛越有效。儿童推拿讲究轻柔柔和，疼痛反而引发肌肉抵抗。  
4.电击疗法更先进。未经资质认证的仪器可能损伤生长板。  
5.穿硬底鞋矫正。学步期应选前掌1/3处可弯折的软底鞋。  
6.长大了自然好。8岁后骨骼定型，矫正难度倍增。

注意，出现这些信号需及时就医：家庭推拿3个月无改善，双腿弯曲不对称进展，合并身高落后同龄标准，行走时疼痛或拒绝走路。

O型腿矫正如同培育盆景——急不得，乱不得。中医推拿以柔化刚，顺应生长规律，像春风化雨般引导骨骼归位。记住：最好的矫正不是对抗，而是唤醒身体的自愈力。☺

## 肥胖与血脂异常？ 中医辨证调代谢才是根本

◎融水苗族自治县中医医院 杨艺腰

在体检报告上，“体重超标”“甘油三酯偏高”“胆固醇异常”的字样，正成为越来越多人的“健康警报”。现代医学认为，肥胖与血脂异常都属于代谢性疾病，而在中医视角下，它们的根源并非单纯的“脂肪过多”，而是体内痰湿、血瘀交织，脏腑代谢功能失调的外在表现。想要从根本上解决问题，不能只盯着“减重”“降血脂”的表面目标，更要从调理代谢入手，破解痰湿与血瘀的恶性循环。

### 肥胖与血脂异常的中医密码

中医古籍《石室秘录》中提到“肥人多痰，乃气虚也，虚则气不运行，故痰生之”，点明了肥胖的核心与“痰”相关。这里的“痰”并非指咳嗽时的痰液，而是一种体内代谢失常产生的病理产物。当我们长期过食肥甘厚味、久坐不动，脾胃的运化功能就会受损，无法正常将水谷精微转化为气血，多余的营养物质便会凝聚成痰湿，堆积在皮下、脏腑和血脉中，形

成肥胖。而血脂异常则是痰湿进一步侵袭血脉的结果，中医将血脂称为“膏脂”，当痰湿与膏脂相互胶结，就会导致血液黏稠度增加，形成血瘀，阻塞经络气血的运行。

### 调理代谢破解痰瘀互结

中医治疗肥胖与血脂异常，核心在于“调理代谢”，通过恢复脏腑功能，让身体重新拥有自我调节痰湿和血瘀的能力。临床中，医生会根据患者的具体证型，从脾、肝、肾三个关键脏腑入手。

健脾祛湿，化痰消脂：脾胃是代谢的“发动机”，也是痰湿产生的根源。对于痰湿内阻型患者，治疗以健脾祛湿为主，常用参苓白术散、二陈汤等方剂，通过白术、茯苓、半夏、陈皮等药材，恢复脾胃运化功能，促进痰湿排出。比如案例中的刘某，产后肥胖伴血脂异常，舌淡白苔腻脉滑，辨证为痰湿阻滞，医生选用足三里、丰隆、阴陵泉等穴位针灸，配合健脾

## 中医解读『肝气郁结』

◎河北省固安县人民医院 滑明

您是否常感胸闷，需长叹后方觉舒缓？是否容易烦躁易怒，或莫名出现情绪低落？是否两肋时有发胀，食欲较前减退？请勿将这些症状仅视为“心情不好”——在中医理论中，上述表现很可能是肝郁所致。肝郁绝非小问题，它是当代人群中高发的中医证候之一，更是多种慢性疾病的诱发基础。

### 肝郁究竟是怎么回事？

中医认为，肝主疏泄，主管全身气机的调畅、情志的平和以及脾胃运化的协调。当多种因素干扰肝的疏泄功能时，气机便会如同河道淤堵，运行不畅，此即“肝气郁结”。其并非独立疾病，而是一种贯穿全身的病理状态，表现为情绪失控、消化紊乱、月经失调，甚至失眠、头痛、口苦、咽干等症状均可与之相关。因此，肝郁绝非小问题，而是多种大病的重要诱因。

### 现代人为何成了肝郁的“重灾区”？

现代人的生活方式是肝郁发生的重要诱

因，情志不畅为首要致病因素。长期高压工作、人际矛盾、焦虑抑郁等不良情绪如同无形枷锁，抑制肝气的升发条达。中医言“怒伤肝”“思伤脾”，而现代人恰恰长期处于郁怒不舒、思虑不绝的状态中。作息紊乱为第二致病因素。当前熬夜已成生活常态，子时不寐则肝血难归、肝气失养，日久便形成郁滞之证。饮食不节更会加重病情，辛辣油腻、生冷甜腻饮食及暴饮暴食，均会损伤脾胃功能，致痰湿内生，进而阻碍肝气运行，形成恶性循环。加之久坐少动、缺乏锻炼，气血运行愈加不畅，肝郁便趁虚而生。

### 肝郁的“信号弹”你接住了吗？

肝郁的临床表现极为多样。在情绪方面，可见郁郁寡欢、烦躁易怒或胸闷太息；在躯体方面，表现为胁肋胀痛、乳房胀痛、口苦咽干、头晕目眩；在消化系统方面，则出现食欲不振、腹胀嗳气，甚则腹泻腹痛。女性患者还可出现月经不调、经前乳房胀痛、经量异常等表现。上述症状虽看似零散，实则均根源于同一病理机制——气机郁滞，肝失疏泄。

### 中医如何破局？

治疗肝郁，中医的核心策略在于“疏”字。经典方剂柴胡疏肝散以柴胡、香附、陈皮等药物疏肝理气、止痛消胀；逍遥散则在疏肝的同时健脾养血，适用于肝郁脾虚、胸胁胀满、情绪抑郁之证。若兼有血瘀，可用血府逐瘀汤活血化瘀；若肝郁化火，则需龙胆泻肝丸以清泻肝火。此外，针灸太冲穴、期门穴、肝俞穴，按摩膻中穴，并结合艾灸，均可直接疏通经络、条达肝气。日常代茶饮可用玫瑰花、佛手、陈皮，多食芹菜、柑橘、山楂等疏肝理气之品，坚持散步、太极拳、八段锦等舒缓运动，亦为行之有效的辅助手段。

究其根本，肝郁的根源在于情志。药物可治其标，而调畅情志方为治本之道。学会倾诉、培养兴趣爱好、练习冥想深呼吸、保持规律作息、于子时前安睡，这些看似平常的习惯，实为疏通肝气最有力的方法。若肝郁持续不解，可能诱发抑郁症、乳腺增生乃至更为严重的疾病，务必及时就医，在专业中医师的指导下辨证施治，切勿自行用药而延误病情。☺