

郧阳区中医医院推拿疼痛科主任明涛

# 仁心妙手祛顽痛 三十春秋护安康

发现身边好中医

传承农本草 承岐黄薪火 扬中医文化

十堰市卫健委 十堰日报社 十堰武当中医医疗集团 联办

在郧阳区中医医院(太和医院中医医院),提起推拿疼痛科主任明涛,不少饱受颈肩腰腿痛、顽固性疼痛折磨的患者都把他视作康复路上的“定心丸”。1991年,明涛踏上从医之路,三十余载深耕疼痛诊疗一线。他融汇中西医诊疗优势,恪守一人一方、辨证施治的行医准则,凭借一手精湛推拿医术为无数患者缓解病痛,是街坊百姓口口相传的“疼痛克星”。

■记者/叶楚榕 通讯员 王青云



明涛为患者做推拿诊疗解除病痛。

## 传承中医精华 妙手呵护老少病患

从业三十余年,明涛始终坚守中医本源,熟练运用针灸、中药贴敷、推拿、中药内服等传统疗法,疗法温和、安全性高,不仅适用于中老年疼痛患者,也能为儿童常见病提供优质诊疗服务,用温和的中医疗法守护不同年龄段患者的健康。

8岁男孩小宇突发右侧面瘫,出现眼睛无法完全闭合、口角歪斜的典型症状,孩子不仅面部活动受限,吃饭、说话都受到影响。明涛根据孩子体质与病症特点,制定了一套中西医结合调理方案,将针灸、中药穴位贴敷、推拿按摩相结合,同时配合内服中药辨证调理。整套疗法温和无刺激,适配儿童娇嫩体质。治疗第三天,小宇的面部功能就开始逐步恢复;短短一周时间,面瘫症状完全消退,家长悬着的一颗心也终于落了地。

在患者眼中,明涛不仅医术高超,更懂得体贴患者身心。为精准掌握病情变化,他创新推行疼痛日记随访制度,引导患者记录每日疼痛时长、痛感强弱、发病诱因,以此为依据动态调整治疗方案。与此同时,作为学科带头人,他着眼长远发展,制定“1+3”人才培养计划,定期选派骨干医师外出进修,邀请省内外专家来院交流,持续提升团队整体实力。

三十余载行医路,从重症颈肩腰腿疼痛到久治不愈慢性头痛,从中老年陈年顽疾到儿童常见病,明涛始终坚守“以患者为中心”的初心,融合前沿微创技术与传统中医精髓,因人施策、辨证施治。一台台精准微创手术、一套套特色中西医诊疗方案、一例例重获安康的康复案例,无不镌刻着一名中医医者的责任与担当。他扎根基层三十余年,以仁心解病痛,用精湛医术抚平万千群众的身体苦楚,将温暖送到每一位被疼痛折磨的患者家中。

## 微创精准施术 小创口根除重症疼痛

走进推拿疼痛科,只见诊室墙面挂满层层叠叠的锦旗,每一面都诉说着患者重获健康的喜悦,见证明涛医疗团队扎实的诊疗成效。多年来,明涛带头钻研前沿微创技术,带领科室年均开展各类微创手术200余例,患者满意度长期稳定在98%以上。由他率先开展的CT或超声引导下颈、腰神经根射频调控术,填补了郧阳区该项技术空白,让众多久治不愈的疼痛患者重获正常生活。

52岁的建筑工人张师傅,常年从事重体力劳动,落下腰椎间盘突出、顽固的病痛引发右下肢放射性疼痛,他昼夜难安,工作生活受限。辗转多地治疗收效甚微后,他慕名找

到明涛。结合影像检查结果,明涛为其实施椎间孔镜下髓核摘除术,手术仅留下7毫米的微小创口,便精准解除神经压迫。术后第二天,张师傅就能下床活动,一周后顺利康复出院,困扰多年的腰腿疼痛彻底消失。为表示感谢,张师傅特意将一面印有“7毫米创口解十年病痛”的锦旗送至明涛手中。

55岁的赵先生长期受颈肩痛折磨。一个月前,他出现颈部疼痛,疼痛感顺着左臂放射,伴随明显麻木感,抬手、转头都受到限制。他辗转多家机构尝试采用理疗、药物等方式治疗,效果始终不尽如人意。来到郧阳区中医医院就诊后,明涛结合检查结果,确诊

为神经根型颈椎病,为其实施CT引导下椎间盘射频消融术。手术靶向作用于病变部位,精准化解病灶,术后赵先生颈痛、手臂麻木的症状快速缓解。经过一周的后续调理巩固,所有不适感完全消失,顺利康复出院。

今年年初,60岁的张先生突发严重腰疾,腰部疼痛伴随下肢放射痛,发展到无法下地行走、彻夜难眠的地步。家人带着他远赴外地治疗一周,病情毫无改善,最终由救护车急诊送来就医。明涛立即为其安排椎间孔镜微创手术,术后张先生疼痛症状大幅缓解,一周后康复出院,后期随访发现,其腰腿疼痛、肢体麻木均未复发。

## 中西结合施治 特色疗法化解陈年沉疴

作为资深中医临床医师,明涛充分发挥针灸、推拿、小针刀等传统中医特色疗法优势,结合现代疼痛诊疗理念,针对颈源性头痛、慢性腰痛等顽固性慢性疼痛,打造中西医结合特色诊疗体系,标本兼顾,从根源上解决问题。

52岁的刘女士被头痛困扰了整整三个月,每当伏案工作、低头劳作时,痛感就会阵发性加剧,严重干扰日常

工作和生活。明涛仔细查体溯源,确诊其为颈源性头痛。针对这一病症,他摒弃单一治疗模式,采用针灸、推拿搭配小针刀的综合方案,疏通经络、松解粘连、舒缓神经。仅仅接受三次系统治疗后,刘女士的头痛症状基本消失。时隔三个月回访,头痛未再发作,彻底恢复了健康状态。

55岁的孙女士饱受慢性顽固性腰痛折磨长达三年,每当劳累过后,腰部

酸痛、坠胀感就会急剧加重,夜夜疼痛难眠。长期的病痛让她身心俱疲,多方调理始终无法断根。入院检查后,明涛诊断为椎间盘源性腰痛。结合患者病程、疼痛程度与身体状况,制订出个性化方案,实施CT引导下椎间盘射频消融手术。微创治疗直击病灶,术后孙女士多年的腰痛彻底消失,腰部活动恢复自如,休养一周后顺利出院,彻底告别三年腰痛煎熬。

# 银发健康小提醒:守住日常生活四道健康关

■据《生命时报》

步入老年之后,身体机能逐步减退,高血压、骨质疏松、跌倒损伤、肠胃不适成为高发问题。比起大病之后再医治,把日常小事做好,才是安稳养老的根本。

### 一、吃饭:清淡不等于吃素,补足营养防衰弱

很多老人一味吃素,很容易出现肌肉流失、浑身乏力。饮食记住三句话:每餐七分饱,少盐少腌少甜食;每天保证牛奶、鸡蛋、鱼虾、豆制品等优

质蛋白,留住肌肉力量;蔬果足量,主食粗细搭配。

不要等到口渴再喝水,白天分次饮用温水,晨起一杯温水,能够稀释血液,降低心脑血管发病风险。

### 二、起身:牢记“三三三”,严防跌倒意外

跌倒是老年人受伤的首要原因。清晨起床、夜间起夜,一定要慢:平躺30秒,床边静坐30秒,双腿垂地再静坐30秒,没有头晕再站立行走。居家清理过道杂物,卫生间加装扶手,少穿滑底拖鞋。日常多练习慢走、单脚站

立、打太极,锻炼平衡能力,骨骼强健才能稳稳走路。

### 三、吃药:不乱停药,不叠加保健品

身患多种慢性病的老年人,千万不要凭着自我感觉自行减药、停药。降压药、降糖药必须长期遵医嘱服用。把所有处方药、保健品整理成用药清单,每半年到药学门诊做一次用药评估,避免多种药物互相冲突,不盲目购买养生偏方,防止肝肾受损。家庭药箱定期清理,及时丢掉过期药品。

### 四、作息与情绪:睡得安稳,心态平和

尽量在晚上10点休息,保证7小时左右睡眠,午睡控制在半小时以内,午觉睡得太久,会造成夜里失眠。少生闷气,多出门与人闲谈聊天。长期焦虑、烦躁,会造成血压波动。无事多晒太阳,既能补钙护骨骼,也能舒缓心情。

最后需要特别提醒老年人的是,每年坚持做一次全面体检,重点监测血压、血糖、血脂。小病及时就医,不硬扛、不拖延,把慢性病稳定控制住,才能拥有高质量的晚年生活。