



常见痛症的针灸治疗方法及注意事项

针灸疗法将毫针刺入体表特定的穴位上,再适当施加机械、温热或电刺激,以此来达到镇痛的效果。针灸最初就以治疗痛症为基础,至今已有数千年历史。本文将详细介绍几种缓解痛症的针灸治疗方法,以供大家在身体疼痛时进行选择,及时消除和减轻疼痛感。



常见痛症的针灸治疗方法

1. 腰痛

无论急性创伤性疼痛,还是肌肉劳损引起的慢性疼痛,针灸都可以达到舒缓的效果,且长时期针灸能够改善患者体质。

针对急性腰扭伤患者,取腰部阿是穴,常规消毒后用0.30mm(毫米)×40mm毫针快速刺入,深度要达到20mm左右,同时并摇大针孔,留针20分钟,在留针期间要用TDP进行照射,完成之后便可将针拔除。在拔针时,一定要在患者呼气的时候进行,切忌按揉针孔。

不同症状的针灸穴位不同。寒湿证的临床症状为痛连臀周,转侧不利,阴雨天加重,穴位选择命门、肠俞、阴陵泉、委中。湿热证的临床症状为灼热感,热天或雨天

加重,活动后可减轻,穴位选择阴陵泉、三阴交、委中。瘀血症的临床症状为有腰部外伤史,腰痛如刺,痛处固定拒按,日轻夜重,穴位选择命门、委中、膈俞、血海。

2. 三叉神经痛

三叉神经痛是常见的一种脑神经疾病,其主要表现为单侧面部三叉神经分布区内反复发作阵发性的剧烈疼痛。目前没有根治该疾病的特效药物,只能对临床症状进行有效控制。中医针灸治疗三叉神经痛,可选择三种取穴法:第一种为风池、翳风、下关、手三里、合谷;第二种为太阳、阳白、攒竹、头维;第三种为太阳、四白、下关、听会、地仓、承浆、迎香。

3. 骨关节炎疼痛

骨关节炎在临床上属于一种关节退行性病变,是由年龄增长、肥

胖、劳损、创伤等多种因素引起的节软骨退化损伤、关节边缘增生。因此,该疾病在临床上也被称为骨关节炎、退行性关节炎、老年性关节炎,对患者的生活和工作造成了严重影响。

很多患者都会选择通过改善生活和饮食习惯、改变药物治疗方式等进行治疗,很少会选择针灸,但事实上针灸治疗对骨关节炎有一定的消炎止痛效果。痛风性关节炎可以取行间、商丘等穴位,使用一次性针灸针(直径0.25mm,长度40mm),让患者仰卧,处于良肢位,对患者上肢屈肌侧、下肢内侧的穴位采用弱刺激手法进行治疗,对伸肌侧的穴位和外侧的穴位采用强刺激手法。

肩周炎可以取合谷、气海、外关、手三里等穴位,针具选用规格为0.25mm×40mm的华佗牌一次性无菌针灸针。常规消毒后在上述穴位刺入毫针,肩髃直刺16~26mm,外关、肩贞、合谷等穴位直刺33~40mm,气海直刺26~30mm,天宗直刺16~30mm,采用平补平泻法运针,在得气之后加隔薄纸板,选取3cm(厘米)艾灸条,直接插在针柄处点燃,以患者皮肤处出现潮红、有舒适的温热感为标准。为了避免在操作过程中烫伤患者,需要先取边长为4cm正方形纸片,在纸

片中间钻孔,从毫针套入,以与患者皮肤保持安全距离。该法每天1次,需连续治疗6周。

4. 纤维肌痛

纤维肌痛的疼痛程度比较轻微,其临床症状主要表现为浑身酸痛无力,伴见关节僵硬、精神不振等。临床上治疗主要以减轻患者的疼痛感和增强体能为主。患者可以选择服用保健品,并以针灸配合治疗。研究发现,电针疗法(电刺激穴位)与单纯针灸刺疗法对于该病的治疗更加显著。纤维肌痛症患者每次使用电针疗法的时间需要控制在20~30分钟,坚持治疗几周,疼痛感可以得到显著缓解。此外,由于纤维肌痛遍布全身,不同痛位的取穴位置也是不一样的,在治疗过程中需要在医生的指导下调整方案,以确保治疗效果。

实施针灸治疗的注意事项

在针灸过程中需要根据患者的体质差异进行择时针灸,严格控制针灸的次数和时间,在专业医师指导下安全取穴,切记不可盲目取穴,避免损耗患者的正气,延误病情,耽误最佳的治疗时间。另外,还要提升针灸的使用效率,尽可能早期介入,加强全程性干预,以此来提高临床效果。

南宁市武鸣区宁武镇卫生院 王菊

穴位按摩 可治疗多种常见疾病

人体有许多穴位,这些穴位遍布身体各个部位,很多人都会用穴位来养生。在中医临床中,不同部位的穴位,其功能不同,通过按摩这些穴位还可以治疗许多疾病。

足三里

在外膝眼向下量4横指处,因能治疗腹部上中下三部诸证而得名,为回阳九针穴之一,是胃腑疾病和人体强壮的要穴。按摩足三里具有补中气的作用,用补法,能健脾养胃、补中益气,类似党参、白术、山药、红枣等药的功效;用泻法,有消食导滞和胃通肠的作用,类似山楂、大黄等药的功效。足三里治疗常见疾病包括:

- (1) 养生保健,能增强体力,解除疲劳,强壮神经,预防衰老。
- (2) 对结核病、伤风感冒、高血压、低血压、动脉硬化、冠心病、心绞痛、风心病、肺心病、脑出血后遗症及其他病症都有防治作用。
- (3) 防治肠胃病。胃经的穴位,主消化系病,对胃肠虚弱、功能低下、食欲不振等症相当有效。
- (4) 有健步作用,治四肢肿胀、倦怠、股膝酸痛、软弱无力诸症。
- (5) 有补益肾气的作用,对耳鸣、眩晕、腰痛、尿频、遗尿有

显著作用效果。

三阴交

在内踝向上量4指处,为足太阴脾经的腧穴,因处于肝、脾、肾三阴经交会处而得名。肝藏血,脾统血,肾藏精,精血相生,因此是治疗与血有关病症的要穴。用补法,有健脾、补血、摄血的作用,类似于当归、阿胶、紫河车、薏米等药物的功效;用泻法,有活血化瘀的作用,类似于归尾、桃仁、红花等药的功效。三阴交治疗常见疾病包括:

- (1) 脾胃虚弱,肠鸣腹胀,飧泄,消化不良。
- (2) 月经不调,崩漏,赤白带下,阴挺,经闭,难产。

关元

位于脐下4指处,是任脉的穴位,位于人身阴阳元气交关之处,因能大补元阳而得名,能治疗“诸虚百损”。用补法,有补肾阳的作用,类似于鹿茸、肉桂、巴戟天、仙茅、仙灵脾等药的功效。此穴多用来治疗虚损性质的疾病,泻法较少使用。

在中医临床中,关元具体可用于虚损性疾病、泌尿系统疾病、生殖系统疾病、妇科病与消化系统疾

病的预防与治疗。

气海

位于脐下两指处,是任脉的穴位,为诸气之海。用补法,可大补元气,类似人参、黄芪等药的功效。用泻法,有行气、理气的作用,类似于香附、荔枝核、沉香、郁金等药的功效。此穴在临床中很常用,人们选择气海穴进行保健时,若要用以治疗疾病,还需要去专科就诊。气海治疗常见疾病包括:

- (1) 便秘,拇指按压气海穴,力度适宜,患者可感受到酸痛。
- (2) 术后尿潴留,选取电针治疗气海穴。
- (3) 小儿遗尿,治疗可益肾气,健膀胱,从而使水液的固摄与气化功能正常,遗尿得愈。从解剖学角度来看,气海穴位于盆神经、腹下神经和阴部神经的神经节段分布区,再结合电针头刺足运感区,对于促进大脑皮质的功能发育、调整排尿反射的高级与初级中枢功能的协调性可能具有重要作用。
- (4) 治疗痛经,气海属任脉,血海归脾经,脾统血,任主胞胎,可见这两个穴位的重要性。调理、温通、脾经之血海和任脉之气海,抓住主要矛盾或找到了解决矛盾的

主要环节,再配以足阳明胃经之强壮穴足三里,有助于治疗痛经。

神门

位置在尺侧腕屈肌腱的桡侧缘,腕掌横纹尺侧端,作用于心悸失眠、骨蒸盗汗,可采用点、揉的手法。神门治疗常见疾病包括:

- (1) 小儿惊厥,止惊作用迅速。神门穴属于耳穴,位于耳壳上方三角窝内,在对耳轮上下脚分叉处。取身边尖锐小棒,如火柴杆、探针、毫针等,对准神门穴施行点压。操作时要以均匀适当的指力,持续或阵阵加压,得效为度。
- (2) 治疗失眠,用神门穴为主穴,结合临床辨证,或调和阴阳,或补益心脾,或疏肝泻火,以达到安神的目的。
- (3) 消化系统疾病。神门穴为宁心安神之要穴,多用于治疗心悸失眠、瘴病等心血管系统以及神经、精神疾患,结合肝胆脾胃大小肠之背俞、磨募穴,共奏扶正祛邪、行气活血、通调脏腑、平衡阴阳之功。

总之,穴位治疗常见疾病,其效果比较显著。通过按压、针刺、针灸穴位,可以达到快速缓解疾病症状的效果。

钦州市第二人民医院 赵一宇