



腰痛不想手术？试试针灸治疗

腰痛是日常生活中一种常见的症状，影响人们的生活与工作，轻者可以保守治疗，严重者可能需要手术。但是，并非每位患者都可以接受手术，且手术过程存在一定的风险，导致一部分能够手术的患者也不愿接受手术治疗，那么，有没有什么其他的好办法缓解腰痛呢？随着医学的进步，中医针灸的优势逐渐显现，本文将为大家介绍针灸治疗腰痛的相关知识。

腰痛的原因有哪些？

1. 腰肌劳损 主要是人们在日常生活中长期从事体力劳动、久坐或久站等，导致腰部肌肉损伤。

2. 腰椎间盘突出症 腰椎间的软骨板、纤维环发生破裂，会导致髓核突出压迫神经，进而引起腰痛。

3. 腰椎管狭窄 当腰椎管内径缩小，会导致神经根或者脊髓受压，从而引起腰痛症状。

4. 脊柱侧弯 因脊柱两侧长期受力不均，易引起腰痛。

5. 肾虚 肾功能减退也会诱发腰痛。

针灸治疗腰痛有哪些方法？

针灸是我国传统中医治疗中一种古老且有效的方法，通过刺激人体特定的穴位，进而达到调节身体机能、缓解病痛的目的。医生在治疗前会结合望闻问切等

诊疗手段，根据患者的具体病因和个体之间的差异，选取合适的针灸方法。常用的针灸方法包括以下两种。

1. 毫针针灸 通过在腰部以及附近相关穴位处进行针灸，从而达到通络止痛的目的。常用穴位包括膀胱经穴、肾经穴、督脉穴以及足太阳膀胱经穴等。

2. 火针 该方法是将毫针针尖烧红后刺入相关穴位，主要适用于寒湿导致的腰痛，使用后可以起到温通止痛的效果。

针灸的选穴原则

1. 近部选穴 是指选取疾病所在部位或邻近部位的腧穴。这一选穴原则是依据腧穴普遍有近治作用的特点，体现了“腧穴所在，主治所在”的治疗规律。腰痛常用的穴位有肾俞、大肠俞、小肠俞等。

2. 远部取穴 是指选取距离

病痛较远处部位的腧穴。这一选穴原则是依据腧穴具有远治作用的特点，体现了“经脉所过，主治所及”的治疗规律。腰痛常用的穴位有委中穴等。

3. 辨证选穴 是根据疾病的病因病机而辨证取穴的方法，如肾虚腰痛选大钟穴等。

4. 对症选穴 是根据疾病的症状选穴，是腧穴特殊治疗作用和临床经验在针灸处方中的具体应用，也称经验选穴，如腰痛取腰痛点。

针灸作为一种非侵入性的治疗手段，不仅可以有效避免手术的风险和并发症的发生概率，同时有助于改善局部血液循环，促进组织修复，对缓解腰痛有十分显著的效果。需要提醒大家的是，患者在日常生活中要保持良好的生活习惯，适当锻炼，以预防腰痛的发生。

湖南省益阳市安化县第二人民医院 康复医学科 谭凤莲



针灸治疗子宫肌瘤 尽显中医特色

子宫肌瘤是女性常见的良性肿瘤，多数情况下没有明显症状，如果不及时治疗，导致肿瘤过度生长或者对周围组织造成压迫时，可引发痛经、月经不调、腹部胀痛等症状，给女性健康带来隐患。近年来，中医针灸作为一种非药物治疗方式，逐渐在子宫肌瘤治疗中发挥着重要作用。本文将详细介绍中医针灸在子宫肌瘤治疗中的取穴方法和作用机制。

中医如何认识子宫肌瘤？

中医认为，子宫肌瘤的形成主要与气血失调、经络阻塞及脏腑功能失衡等因素有关。从情志角度分析，长期抑郁、焦虑等负面情绪或精神压力过大容易导致肝气郁结，进而引发气滞血瘀，时间一长可致瘀血内阻形成肌瘤。从饮食方面分析，过多食用寒凉或油腻食物，可能损伤脾胃，造成脾虚湿盛，体内湿痰与瘀血互结而成瘤块。此外，肝肾亏损也是重要原因，肝肾功能不足会导致筋脉失养和激素分泌异常，水湿滞留在体内亦可转化为痰湿，继而与气滞血瘀互相结合，在子宫内形成肌瘤。基于这些认识，中医可以通过草药、针灸和其他传统疗法，起到调节阴阳平衡、疏肝解郁、健脾利湿、温肾助阳、活血化瘀的目的，旨在修复身体的自然平衡，促进瘤体的吸收和消散，缓解相关症状。

针灸如何治疗子宫肌瘤？

通过刺激特定的穴位，可以起到调和气血的作用，达到缓解症状、控制病情的目的。常用的腧穴包括足三里、关元、中极、子宫、三阴交等，这些穴位有增强脾胃运化功能、调和肾气的作用，并可直接或间接影响子宫区域。

足三里位于小腿前外侧，膝眼下4横指，胫骨前缘旁开一横指（中指），具有健脾益气、调中宽胃、强筋骨、祛风除湿等功效；关元穴位于前正中线，肚脐下3寸，属任脉穴位，具有温阳补气、固本培元、助阳起陷的作用，能够调节妇女生殖系统的功能；中极穴位于前正中线，肚脐下4寸，为任脉穴位，有调血止带、清热除湿、调经止痛的功效，可用于男女生殖系统病变；子宫穴位于小腹部，脐下4寸，旁开3寸，是外治法中常用的一个穴位，刺激这个区域对子宫有直接调节效果；三阴交位于小腿内侧，胫骨内踝尖上方3寸，贯通阴维脉和三脉（脾、肝、肾），有调肝理气、滋阴补肾、强脾和胃、调和血海等功效，经常用来治疗妇科疾病。

进行针灸治疗时可采用平补平泻的手法，针刺后留针20~30分钟，每次治疗可以根据患者的具体症状搭配电针、灸法等其他的中医治疗方法。建议每周治疗2~3次，疗程持续数周，依据病情好转情况逐步调整直至结束治疗。通过精准的针刺操作，刺激相应穴位激活体内自我疗愈能力，针灸不仅有助于缓解由子宫肌瘤引起的症状，还能够促进机体恢复健康。

汨罗市新市镇第二人民医院 中医科 葛燕霞

中医如何防治泌尿结石？

泌尿结石是临床一种常见的疾病，包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石等，严重影响患者的生活和工作，对健康造成一定的威胁。西医治疗该病主要有保守治疗、体外冲击波碎石以及手术治疗；中医认为，泌尿结石主要是体内湿热积聚而成，可以运用化湿、利尿、清热、活血等方法治疗。本文将详细介绍如何运用中医方法预防和治疗泌尿结石，可供患者参考。

泌尿结石的原因

泌尿结石在中医学归为“淋证”范畴，主要是湿热积聚、气滞不通所致。中医认为，湿气、火热是形成泌尿结石的主要原因，而湿热之气则是病理上的表现；湿气可能来自于外界，也可能是由于内脏功能失调而产生。中医药通过化湿、利尿、清热、活血等途径，可以有效预防和治疗泌尿结石。

泌尿结石的预防

1. 合理饮食 中医认为，饮食是预防泌尿结石的关键，建议多吃清淡、富含水分的食物，如蔬菜、水果和水产品。同时，尽量减少或避免过多摄入辛辣刺激性食物以及油腻、高糖、高蛋白食物，因为这些食物会加重湿热，诱发结石形成。

2. 适量运动 适量的体育锻炼有助于加快身体的新陈代谢，增加尿液排出，从而达到减轻湿

热形成的效果。建议每天坚持适量的有氧运动，散步、慢跑、太极拳等都是不错的选择。

3. 中药调理 中医药对于预防泌尿结石也有很好的作用，常用的中药主要有金银花、车前草、茅膏菜等，这些中药有清热解毒、利尿化湿的功效，可以在一定程度上预防泌尿结石的形成。需要提醒的是，患者在使用中药时应遵循医生的指导，切勿滥用。

泌尿结石的治疗

1. 中药汤剂 中医治疗泌尿结石常采用清热解毒、利尿化湿的草药汤剂，如五苓散、茯苓丸、薏苡仁丸等。这些汤剂均有助于尿液流通，可以抑制结石形成并促进结石排出。

2. 针灸疗法 针灸疗法是中医治疗泌尿结石的常用方法之一。通过刺激相应的穴位，调理经络，可以促进血液循环，加快

结石排出。常用的穴位有足三里、中脘穴、关元穴等。

3. 推拿按摩 推拿按摩是一种温和而有效的治疗方法，常用的方法有腹部按摩、腰部按摩、底部按摩等。通过一定的手法可以刺激腹肌和腰肌，促进胃肠功能，增加尿液排出。

泌尿结石作为一种常见的疾病，给患者带来了很大的痛苦，中医在预防和治疗泌尿结石方面起到了积极的作用，通过合理饮食、适量运动、中药调理等方法，可以减轻病情、促进康复。但是，中医疗法并不适合所有患者，对于病情复杂、经中医治疗疗效不明显者，采用西医手术治疗更为有效。因此，患者应该根据个人的具体情况选择合适的治疗方法，并在医生指导下进行，必要时可以中西结合。

永州方盛天鸿肿瘤医院 外科 胡文良