



肠炎的中医分型及治疗方法

肠炎是一种常见的消化系统疾病，它通常由细菌感染、免疫系统异常或过敏等因素引起。肠炎的症状包括腹泻、腹痛、腹胀、便秘等，严重时会影响患者的正常生活和工作。中医在治疗肠炎方面有着独特的优势，下面我们就来了解一下中医对肠炎的分类及治疗方法。

中医对肠炎的认识

中医认为，肠炎的发生与人体内外环境密切相关。人体内部环境失衡是导致肠炎的主要原因之一。同时，外邪入侵也会影响肠道功能，导致肠炎的发生。肠炎的症状表现与人体气机失调有关。中医在治疗肠炎时，注重调理人体内部环境，调和气血、阴阳平衡，以达到治疗目的。

中医治疗肠炎的方法

1. 中药治疗

中药治疗是中医治疗肠炎的主要方法之一。根据患者的症状和体征，中医师会开具相应的中药方剂。中药方剂中药物成分具有清热解毒、消炎止痛、收敛止泻等作用，可以有效缓解肠炎的症状，促进肠道黏膜的修复和再生。

2. 针灸疗法

针灸是中医的特色疗法之一，具有疏通经络、调和气血的作用。针灸疗法可以通过刺激人体的穴位和经络，调节阴阳平衡和气机运行。对于肠炎患者，针灸可以刺激腹部相应的穴位，缓解腹痛、腹胀等症状。

3. 推拿按摩

推拿按摩是中医的另一种特色疗法。通过推拿按摩腹部和相关穴位，可以促进肠道蠕动，缓解腹痛、腹胀等症状。对于长期便秘的患者，推拿按摩还能促进排便，改善便秘症状。

4. 饮食调理

中医认为，饮食不节是导致肠炎的主要原因之一。因此，在饮食方面，患者应避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，多食用清淡易消化的食物。

肠炎的中医分型及治疗方法

1. 湿热型 表现为腹痛、腹泻、肛门灼热等。治疗方法为清热利湿、和中止泻。中药方剂可选黄连解毒汤加减；中成药可选葛根芩连片、香连丸等；针灸治疗可选足三里、上巨虚等穴位；推拿按摩可选中脘、天枢等穴位；饮食调理可选用薏米粥、绿豆汤等清热利湿的食物；生活方式调整，可增加运动量，避免久居潮湿环境等。

2. 寒湿型 表现为腹痛绵绵、大便清稀或有泡沫等。治疗方法为散寒化湿、和中止泻。中药方剂可

选藿香正气散加减；中成药

可选附子理中丸等；针灸治疗可选中脘、天枢等穴位；推拿按摩可选神阙等穴位；饮食调理可选用生姜、红枣等温性食物；生活方式调整，注意保暖，避免生冷食物等。

3. 脾虚型

表现为腹痛绵绵、大便溏薄等。治疗方法为健脾益气、和中止泻。中药方剂可选参苓白术散加减；中成药可选补脾益肠丸等；针灸治疗可选足三里等穴位；推拿按摩可选中脘等穴位；饮食调理可选用山药、茯苓等健脾食物；生活方式调整，可适当增加运动量，避免过度劳累等。

4. 气滞型

表现为腹部胀痛不适、肠鸣气窜等。治疗方法为行气止痛、和中止泻。中药方剂可选柴胡疏肝散加减；中成药可选木香顺气丸等；针灸治疗可选气海、关元等穴位；推拿按摩可选中脘等穴位；饮食调理可选用萝卜、陈皮等行气食物；生活方式调整，可适当调节情绪，避免过度焦虑等。

5. 血瘀型

表现为腹痛拒按、大便色黑等。治疗方法为活血化瘀、和中止泻。中药方剂可选桃红四物汤加减；中成药可选三七片、

云南白药等；针灸治疗可选膈俞、血海等穴位；推拿按摩可选三阴交等穴位；饮食调理可选用山楂、桃仁等活血化瘀的食物；生活方式调整，可适当增加运动量，避免久坐久卧等。

6. 阴虚型 表现为腹痛隐隐、大便干结等。治疗方法为养阴清热、润肠通便。中药方剂可选增液汤加减；中成药可选六味地黄丸等；针灸治疗可选足三里等穴位；推拿按摩可选中脘等穴位；饮食调理可选用百合、麦冬等养阴食物；生活方式调整，可适当调节情绪，避免过度劳累等。

7. 阳虚型 表现为腹痛绵绵、大便清稀或有泡沫等。治疗方法为温阳散寒、和中止泻。中药方剂可选附子理中丸加减；中成药可选金匮肾气丸等；针灸治疗可选命门穴等穴位；推拿按摩可选神阙穴等穴位；饮食调理可选用生姜、红枣等温性食物；生活方式调整，注意保暖，避免生冷食物等。

广西中医药大学附属瑞康医院
朱凯



针灸如何治疗颈椎病？

颈椎病是个惹人头疼的

问题，多半是因为颈椎间盘退化、骨质增生等引起。现代生活中，很多人包括中老年人群，都爱低头玩手机、电脑，活动不足导致颈椎病的发病越来越年轻化。

患颈椎病后，患者颈部疼痛、僵硬，动不动就肩、臂、手指麻痹，给生活造成诸多不便，寻找有效的治疗方法就成了当务之急。下面，我们就来聊聊颈椎病的表现以及针灸治疗方法。

颈椎病的症状主要有哪些？

颈椎病的症状多种多样，颈部疼痛、僵硬等，甚至是活动受限，就像颈椎被锁住了一样；还可能肩膀、臂、手指一片麻木、疼痛。有的还伴随着眩晕、头痛、心悸、胸闷等症状，严重影响生活质量。

1. 颈肩疼痛与僵硬 疼痛常因颈椎间盘老化或者骨质增生引起，僵硬则是颈椎处于长时间的绷紧状态，血液不通畅所致。

2. 上肢麻木或无力 颈椎病不仅仅是颈部有症状，有时候手臂、手指麻木，甚至整个手臂感觉无

力，动不了。

3. 眩晕与头痛 劲椎病会压迫椎动脉，引发眩晕和头痛。

4. 神经衰弱症状 颈椎病可能影响睡眠质量，让人整夜失眠、记忆力减退，颈部和肩部还有沉甸甸的感觉。

5. 心血管系统症状 颈椎病有时也会影响交感神经，引发心悸、胸闷，易误以为得了心脏病。

6. 其他系统症状 恶心、呕吐、呼吸急促等各种症状。

针灸如何治疗颈椎病？

针灸治疗颈椎病，主要是通过刺激相应的穴位和经络，调节人体内部环境，起到舒筋活络、祛风止痛的作用。

1. 颈夹脊穴：治理颈椎问题的基石

颈夹脊穴位于颈部，从颈1~7棘突下，后正中线旁开0.5寸，左右共有14个穴位。这是一种局部取穴法，主要用来疏通颈椎周围的气血。很多颈椎问题都伴随颈部疼痛，长时间低头更易导致颈椎后部血液循环不畅。选用颈椎附近的穴位进行针灸，帮助筋肉舒展、血气畅通，从而可以缓解疼痛。

一般来说，针刺颈夹脊穴采用直刺进针，局部有点酸胀感就可以

了。从解剖学的角度看，通过刺激颈夹脊穴，可以放松颈部肌肉。从浅到深，针灸在颈部肌肉中发挥机械作用，使紧绷的肌肉回复松弛，从而缓解颈部不适感。

2. 根据类型调整配穴：制定个性化解决方案

在临幊上，医生会根据颈椎病的不同症状将其分类，主要包括颈型、椎动脉型、神经根型、脊髓型、交感神经型和混合型。

颈型颈椎病：以颈部疼痛为主，主要取颈夹脊穴为主。

椎动脉型颈椎病：在颈痛的基础上，可能出现头晕等症状，这时加用风池、完骨、太阳穴来缓解晕眩。

神经根型颈椎病：在颈痛的基础上，可能会有上肢放射痛，此时可加用曲池、外关、后溪。

脊髓型颈椎病：症状较重，需手术的要及时就医。对于需要保守治疗的，可根据症状选择相应椎间盘突出节段的督脉穴位。

交感神经型颈椎病：常伴有交感神经症状，如心慌、失眠、多汗等，可加用内关、风府、神门等穴位。

混合型颈椎病：需要根据具体症状来选取穴位，可以灵活运用。

以上这些配穴并非一成不变，

可根据患者的具体症状来调整，因为每位患者的表现不会完全相同。主治医生会根据每个人的状况“量身定制”最适合的治疗方案。

颈椎病针刺时有哪些注意事项？

1. 放松

针刺颈部穴位可能有点刺痛，但别怕，这是正常现象。在治疗时，应尽量保持身体放松，这样可以最大限度地减轻疼痛感。医生会在整个过程中密切关注情况，如有不适感，会及时调整治疗方案。

2. 个性化关照

每个人的耐受力是不同的，医生会根据具体情况调整手法。手法可能因人而异，但是不管怎样，针刺的穴位一定是有科学根据的。医生会有针对性地选择穴位，轻轻进针，稳稳行针。

3. 理智操作，避开风险

在进行针刺时，医生会避开血管、神经等重要的解剖结构。这样的谨慎操作是为了确保针灸疗法发挥最大效应，同时最大限度地减少患者可能面临的风险。

颈椎病确实令人烦恼，大家不妨试试针灸治疗，通过舒筋活络、祛风止痛等起到相应的作用。治疗期间，患者心态要好，保护好针刺部位，注意饮食和休息，生活习惯也要调整。

钦州市第一人民医院 毛运清