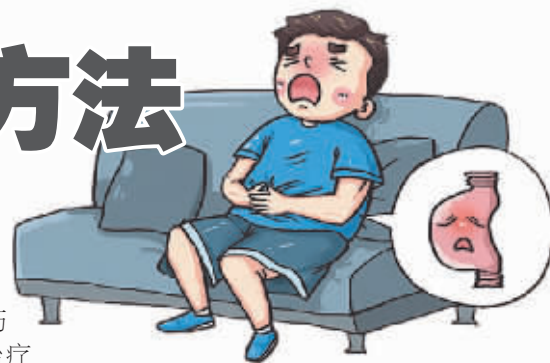




肠炎的中医分型及治疗方法

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

匱肾气丸等；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，血液不畅通所致。

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 颈椎病会压迫椎动脉，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，帮助肌肉舒展、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

在临床上，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症状“量身定制”最适合的治疗方案。

颈椎病针刺时有何注意事项?

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