



# 针灸治疗颈椎病的优势和注意事项

颈椎病是指颈椎结构和功能异常引起的一系列疾病，常见症状包括颈部疼痛、僵硬、头晕、手臂麻木等。原因主要包括长时间保持不良姿势（如低头看手机）、颈部受伤、颈部肌肉过度紧张、退行性改变等。常见症状有颈部酸胀、僵硬、头昏眼花、手臂麻木或无力，甚至出现头晕、恶心等。近年来，颈椎病的发病率呈逐年上升趋势，并发生于各类人群中。颈椎病的治疗方法有很多，针灸法是其中的一种，且疗效明显，下面进行详细介绍。



## 针灸疗法治疗颈椎病的优势

1. 非药物治疗 针灸是一种非药物治疗方法，通过刺激穴位来调节身体的气血运行和自愈能力，避免了长期依赖药物的副作用。

2. 综合调理作用 针灸可以综合调理整个身体，而不仅仅是缓解颈椎病的症状。它能促进气血循环、舒缓肌肉紧张、改善神经功能等，从而全面提升身体的健康状态。

3. 个体化治疗 针灸治疗是根据每个人的具体情况制定个体化的方案。中医师会根据患者的病情、体质、年龄等因素进行综合分析，并选择适合的穴位和技法进行治疗，以达到最佳效果。

4. 安全无创伤 相比于手术等侵入性的治疗方式，针灸属于无创伤的方法。在专业中医师操作下，使用细针刺入穴位，不会对身体造成大的伤害或痛苦。

当然，针灸治疗的效果因人而异，具体效果取决于个体情况和治疗过程中的配合。

## 颈椎病治疗有哪些针灸疗法？

1. 经络穴位刺激 通过刺激特定的经络穴位，来调节气血运行和促进身体的自愈能力。常用的穴位包括风池、天柱、大椎等。

2. 神经根针刺 根据颈椎病

的具体症状和病情，选择相应的神经根穴位进行针刺，以缓解神经根受压引起的疼痛和不适。

3. 干预肌肉点 通过刺激颈部周围肌肉区域的相关穴位，可以改善肌肉紧张和僵硬导致的颈椎病症状。

4. 灸法 灸法也是一种常用的针灸治疗方法。通过艾条或其他材料进行局部温灸，促进血液循环，舒缓颈部肌肉。

要注意的是，针灸治疗需在专业中医师指导下进行，并且要根据患者病情制定个体化的治疗方案。此外，针灸治疗需要一定的时间和连续性才能达到较好的效果，患者需耐心遵医嘱进行治疗。

## 针灸治疗颈椎病要小心哪些部位？

1. 颈动脉区 在进行针灸治疗，特别是针灸操作涉及颈部内侧时，需避开颈动脉区域，以免对颈动脉和其分支造成损伤或出血。针灸师应具备相关的解剖知识，并严格按照安全操作规范进行治疗。

为了确保治疗的安全性，在进行操作之前，针灸师应仔细检查患者的颈部结构，并与患者详细沟通，了解其身体状况、病史和任何可能存在的风险因素。如果存在不确定或高风险情况，应谨慎选择穴位或采用其他安全的治疗方法。

2. 神经干扰区 颈部有许多

重要的神经，如迷走神经、副神经等，它们对身体的正常功能起着重要的调节作用。在针灸治疗中，避免刺激这些神经是非常关键的，以免引起不适或其他问题。

为了确保治疗的安全性和有效性，针灸师需要准确把握穴位位置，并选择合适的针刺手法和深度。他们应该具备相关解剖知识，了解神经分布情况，并避开与穴位附近的神经区域；在操作过程中注重细致观察和沟通，以便及时发现任何不适或异常反应。

3. 脊髓区 颈椎附近的脊髓是人体重要的神经中枢之一，因此在进行针灸治疗时需格外小心，以避免对脊髓造成刺激或损伤。

针灸师需对颈椎附近脊髓区的穴位位置有准确的了解，并使用解剖学知识来确定准确位置。这可以通过触摸、感受和其他辅助手段来实现。每个穴位都有特定的刺激规范和方法。针灸师应该根据相应穴位的特点和要求来进行刺激，遵循专业指导和标准操作流程。同时，每位患者对针刺的感觉和反应可能不同，针灸师需要根据患者的感觉和反馈来调整刺激力度。

在整个治疗过程中，针灸师还需密切观察患者的反应和症状变化，并根据需要进行调整。如果出现任何异常情况或不适感，针灸师应立即停止治疗并与患者沟通，采取相应的应对措施。

河池市人民医院 张惜瑜

## 中医治疗尿毒症的优势有哪些？

中医学是一个历经数千年发展、积淀而成的宝贵遗产，它以独特的理论体系和治疗方法在全球范围内受到重视和应用。尿毒症，是肾衰竭的终末期表现，一般是指慢性肾脏病的4期和5期。目前，西医治疗主要通过透析和肾移植，虽然可以有效延长患者生命，但同样伴随着昂贵的费用和多发并发症。在此背景下，中医治疗尿毒症显现出其独有的优势。

### 个体化治疗，因人而异

中医强调辨证论治，即根据患者的具体症状、体质和病因，制定个性化的治疗方案。尿毒症患者的病因复杂多样，中医通过望、闻、问、切四诊合参，能够更全面地了解患者的病情，从而制定出更符合患者实际的治疗方案。这种个体化治疗的方式，避免了“一刀切”治疗模式的弊端，疗效更加显著。

### 整体调理，标本兼治

中医认为，人体是一个有机的整体，各脏腑之间相互联系、相互影响。尿毒症虽然主要表现在肾脏功能上，但其根源可能与全身其他脏腑的功能失调有关。中医通过调理全身脏腑的功能，达到标本兼治的效果。如针灸、推拿等非药物疗法，可在不增加肾脏负担的情况下，改善患者的整体状况，提高生活质量。

### 副作用小，安全可靠

相比于现代医学的一些治疗方法，中医治疗尿毒症的副作用相对较小。中药多为天然草本植物，经过精心配伍，能够在不损伤身体其他脏腑的前提下，达到治疗目的。同时，中医强调“食疗同源”，许多食物本身就具有药用价值，既可以为患者提供营养，又能起到治疗作用。

### 强调预防，未病先防

中医历来强调“治未病”，即在疾病发生之前就进行预防。对于尿毒症这样的慢性疾病来说，预防尤为重要。中医通过调整生活和饮食习惯等方式，增强患者的身体抵抗力，减少疾病的发生。这种预防性的治疗理念，对于尿毒症这种难以根治的疾病来说，无疑是一种有效的补充。

### 注重心理调适，身心同治

尿毒症不仅是一种身体上的疾病，同时患者心理负担也很重。中医在治疗过程中，注重患者的心理变化，通过心理疏导、情志调理等方式，帮助患者树立战胜疾病的信心，达到身心同治的效果。这种综合性的治疗方法，能够显著提高患者的生活质量，延长其寿命。

随着社会发展和医学的进步，人们对健康的需求越来越高。中医作为中华民族的传统医学，以其独特的治疗理念和方法，为尿毒症等慢性疾病的治疗提供了更多思路和方式。不同于西医的直接透析和肾移植，中医更侧重于从根本上改善患者的体质和内部环境，借助中药、针灸等多种手段，帮助患者减轻症状、改善生活质量，并尽可能减缓病情的进展。

益阳市沅江市人民医院  
血液净化中心 王润才

## 普及“治未病”思想 呵护全民健康

治未病一词来源于《黄帝内经》，该著作中有“上工治未病”“是故圣人不治已病治未病”的治未病思想的论述，中医历代医家都重视治未病。

治未病科是在中医学理论指导下，运用传统中医药技术，如汤药、膏方、代茶饮、药膳内服，或刮痧、拔罐、针灸、药浴等外治手段，以及音乐疗法、导引、养生气功、冥想等特色疗法，对服务人群进行健康干预，从而让服务人群身心达到最佳健康状态的一门学科。

目前，我国县级以上二级中医医院按照卫健委的要求都设置了治未病科，其服务人群主要有以下五类：一、体质偏颇，需要调理身体的人；二、亚健康人群，比如有疲劳综合征的人；三、疾病前状态人群，比如代谢综合征、早期高血压不需要服用降压药、糖耐量受损等通过生活行为方式调整可以恢复正常的人群；四、慢性疾病稳定期需进行管理的人群，比如慢性阻塞性肺疾病稳定、糖尿病血糖控制稳定等慢性疾病，防止进一步加重；五、有特殊健康

需求人群，比如老年人延年益寿、孕前调理、男性性功能提升等。

随着物质生活水平的提高，大众对自身的健康关注度也越来越高。为了满足人民日益增长的健康需求，提高全民身心健康素质，国家颁布了《“健康中国2030”规划纲要》，文中提到要重视发挥治未病的优势，助力健康中国工程的建设。我们相信，治未病会受到广大民众的关注并积极参与进来，最终从治未病中获益。

邵阳市中医医院  
治未病中心 陈一奎