

针灸对于肩颈腰腿痛的长期效果及安全性评估

现代生活中，肩颈腰腿痛已成为许多人的常见健康问题。疼痛不仅影响人们的日常生活和工作效率，还可能引发更严重的健康问题。针灸作为一种古老而有效的中医疗法，在缓解肩颈腰腿痛方面有着广泛的应用。那么，针灸治疗肩颈腰腿痛的长期效果如何？其安全性又该怎样评估呢？下面进行详细的介绍。

针灸治疗肩颈腰腿痛的原理

针灸的理论根基源于中医的经络学说，其认为人体经络系统如同一条条生命能量的通道，贯穿全身，调节着生理功能的平衡。当经络受阻，即“气滞血瘀”，便会导致疼痛和其他疾病的发生。针灸通过在特定的穴位施以针刺，来调节气血运行，从而达到治疗疾病的目的。

在针灸治疗过程中，医生会依据患者的症状和体质，选取相应的穴位，运用适宜的手法，如提插、捻转，以及电针、温针等辅助技术，以增强疗效。

针灸治疗肩颈腰腿痛的长期效果

近年来，多项研究验证了针灸对肩颈腰腿痛的长期治疗效果。一项由国际知名医学期刊发表的元分析结果显示，针灸相较于安慰剂或其他常规治疗，能够显著降低慢性腰背痛、颈肩痛的复发率，改善患者的疼痛阈值和功能状态，这种效果可维持至少

一年以上。同时，患者在停止针灸治疗后，其疼痛评分和生活质量指标均优于未接受针灸治疗的对照组。此外，针灸还能减少患者对止痛药的依赖，降低药物副作用的风险。

针灸治疗肩颈腰腿痛的安全性评估

针灸治疗的安全性是广大患者关心的问题。事实上，针灸治疗是一种相对安全的治疗方法。在正规医院接受针灸治疗时，医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，并严格掌握针刺的深度和力度，以确保治疗过程的安全性。

当然需要注意的是，针灸治疗并非适用于所有人群。对于孕妇、凝血功能障碍者、皮肤感染区域的患者来说，针灸治疗可能会存在一定的风险。因此，在接受针灸治疗前，患者应向医生详细告知自己的身体状况和病史，以便医生做出正确的判断。

此外，针灸治疗时可能会产



生一些轻微的不适感，不过其不良事件发生率极低，且大多为轻度至中度，如短暂的疼痛、疲倦感、局部红肿等。这些不适感通常会在治疗结束后逐渐消失。如果患者在治疗过程中出现严重的疼痛或不适反应，应立即告知医生并停止治疗。

总之，针灸作为一种古老而有效的中医疗法，在缓解肩颈腰腿痛方面具有独特的优势。通过改善局部血液循环、减轻肌肉紧张、促进炎症消退等途径，针灸能够有效缓解肩颈腰腿痛患者的疼痛症状，并提高生活质量。同时，针灸治疗还具有较好的持续性效果和安全性。当然，为了确保治疗效果和安全性，患者应选择正规的针灸治疗机构，并在治疗前向医生详细告知自己的身体状况和病史。

吴以得诊所 陈兰莉

产后乳汁过少 试试中医方法

产后乳汁过少是许多新妈妈面临的常见问题，这不仅影响母乳喂养的顺利进行，还可能给新妈妈带来心理压力。在寻求解决方案时，中医方法以其独特的理论和丰富的实践经验，为产后乳汁不足提供了多种有效的调理途径。本文将详细介绍几种常用的中医方法，帮助新妈妈们解决乳汁过少的问题。

调整心情，保持乐观心态

中医认为，乳汁的分泌与情志密切相关。新妈妈在产后常因身体虚弱、睡眠不足、家庭压力等因素导致情绪不稳定，进而影响乳汁的分泌，因此调整心情、保持乐观心态是首要任务。新妈妈应尽量避免焦虑、紧张情绪，保证充足的睡眠；同时，家庭成员也应给予足够的理解和支持，共同营造一个温馨和谐的氛围。

早开奶，勤吸吮

中医强调“早开奶、勤吸吮”的重要性。新生儿在出生后尽早吸吮乳头，可以刺激乳房分泌乳汁，促进乳腺管通畅；同时，频繁的吸吮还能增强乳腺的敏感度，使乳汁分泌更加旺盛。因此，新妈妈应让宝宝多吸吮，即使乳汁不足也应坚持。

中医食疗，补充营养

中医食疗在调理产后乳汁过少方面有着丰富的经验。新妈妈可通过食用一些具有通乳作用的食物来增加乳汁分泌。

1. 猪蹄通草汤 将鲜猪蹄与通草、黄豆一同炖煮，这道汤品富含蛋白质和矿物质，同时通草具有通乳的功效，有助于促进乳汁分泌。

2. 鲫鱼丝瓜络汤 新鲜鲫鱼与丝瓜络一同清炖，丝瓜络具有通络下乳的作用，与鲫鱼搭配食用，既能补充营养又能促进乳汁分泌。

3. 通经下乳粥 用漏芦、通草先煎取汁，再加入粳米、枸杞子和红糖煮成粥，这道粥品具有通经下乳、滋补身体的功效。

中医按摩与针灸疗法

中医按摩和针灸疗法也是调理产后乳汁过少的有效手段。专业的中医按摩师可以通过对乳房及周围穴位的按摩，促进乳腺管通畅，增加乳汁分泌。同时，针灸疗法也能通过刺激特定穴位，调节机体内分泌功能，达到促进乳汁分泌的目的。需要注意的是，这些疗法应在专业医师的指导下进行，以确保安全有效。

内服中药汤剂

对于乳汁过少且伴有气血

亏虚、肝郁气滞等症状的新妈妈，中医建议内服中药汤剂进行调理。例如，下乳涌泉散加减方就是一款常用的中药方剂，具有补气养血、通经下乳的功效。当然，由于每个人的体质和病情不同，内服中药前需经专业中医师辨证施治，确保用药的准确性和安全性。

生活调理与综合措施

除了上述中医方法外，新妈妈还应注意生活调理，并采取综合措施来促进乳汁分泌，包括保持规律的作息习惯、均衡的饮食营养、适量的运动锻炼以及避免过度劳累等。同时，新妈妈还应根据宝宝的实际需求调整哺乳时间和频率，确保其获得充足的营养。

总之，产后乳汁过少是一个需要综合调理的问题。通过上述多种方法的运用，新妈妈们可以有效改善乳汁过少的情况，为其提供充足的母乳喂养。

汨罗市第二人民医院
妇产科 郭忠

中医治疗小儿抽动症的方法和疗效

对于小儿抽动症这一疾病，中医虽未有直接对应的病名，但根据临床表现，可将其归属于“肝风”“慢惊风”等范畴之内，认为其发病与肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关。本文将从中医角度，深入探讨小儿抽动症的主要表现及中医治疗该病症的效果，以期为广大家长及医疗工作者提供有益的参考。

小儿抽动症的主要表现

1. 运动性抽动 患儿常出现不自主、快速、重复的肌肉收缩动作，如眨眼、皱眉、耸鼻、张嘴、点头、摇头、耸肩、甩手、踢腿等。这些动作往往突然发生，且难以自我控制，给患儿的日常生活带来诸多不便。

2. 发声性抽动 表现为不自主的发声或秽语，如清嗓子、咳嗽、吸鼻、尖叫、重复某些词句或说出不合时宜的脏话等。这些声音可能在紧张、焦虑或兴奋时加剧，影响患儿的社交功能和心理健康。

中医治疗小儿抽动症的方法

中医认为，小儿抽动症的发生与肝风内动、痰火扰心、脾虚肝旺等病理机制密切相关。在临幊上，中医强调辨证施治，通过调整脏腑功能，平衡阴阳，达到治病求本的目的。

1. 针灸疗法 针灸作为中医的传统疗法之一，在小儿抽动症的治疗中发挥着重要作用。通过针刺特定穴位，如风池、百会、太冲等，可以调和气血，疏通经络，平肝熄风，从而有效缓解抽动症状。针灸治疗操作简单，且副作用小，深受患儿及家长的欢迎。

2. 中药汤剂 中药汤剂是中医治疗小儿抽动症的另一大法宝。根据患儿的具体病情，中医会开具个性化的中药方剂，如天麻钩藤饮加减，以平肝潜阳、熄风止痉；黄连温胆汤加减，以清热化痰、宁心除烦；大定风珠加减，以滋水涵木、柔肝熄风等。这些方剂通过内服，能够直接作用于脏腑，调节其功能，达到治疗目的。

3. 推拿按摩 推拿按摩作为中医的外治法之一，也常被用于小儿抽动症的治疗。通过特定的推拿手法，如按揉肝经、脾经相关穴位，可以促进气血运行，调和脏腑功能，缓解肌肉紧张，从而减轻抽动症状。此外，推拿按摩还能增强患儿的体质，提高其免疫力，预防疾病复发。

4. 情志调护 中医认为情志与脏腑功能密切相关，情志不畅可导致脏腑功能失调，从而诱发或加重抽动症状。因此，在治疗过程中，中医特别强调情志调护的重要性。家长和医生需共同关注患儿的情绪变化，给予足够的关爱和支持，帮助患儿建立积极乐观的心态，避免过度压力，以促进疾病的康复。

综上所述，小儿抽动症作为一种儿童期常见的神经精神障碍性疾病，其临床表现多种多样，给患儿及其家庭带来不小的困扰。幸运的是，在中医这一博大精深的医学体系中，我们找到了治疗该病症的有效方法。通过针灸、中药、推拿按摩以及情志调护等多种治疗手段的综合运用，中医在小儿抽动症的治疗上展现出了独特的优势与效果。

常德市石门县中医医院 郭武