

针灸治疗退行性膝关节炎

退行性膝关节炎作为中老年人常见的慢性疾病之一，严重影响着患者的生活质量。随着现代医学研究的深入，针灸治疗作为一种传统中医治疗方法，在退行性膝关节炎的治疗中逐渐显示出其独特的优势。本文将详细介绍针灸治疗退行性膝关节炎的疗效及其相关原理。

疾病概述

退行性膝关节炎是一种慢性、进行性关节疾病，主要特征为关节软骨的退行性改变和继发性骨质增生。患者常表现为膝关节疼痛、肿胀、僵硬及活动受限等症状，随着病情的加重，患者的生活质量会明显下降。

针灸治疗原理

针灸治疗退行性膝关节炎的原理主要基于中医经络理论。中医认为，退行性膝关节炎是由于经络气血不畅、寒湿侵袭、肝肾不足等因素所致，针灸通过刺激特定穴位，可以疏通经络、调和气血、驱寒除湿、补益肝肾，从而达到治疗退行性膝关节炎的目的。

针灸治疗方法

针灸治疗退行性膝关节炎的方法包括毫针针刺、艾灸、拔罐等。毫针针刺是针灸治疗的核心方法，通过刺激膝关节周围的穴位，如膝眼、梁丘、血海等，来疏通经络、调和气血。艾灸则是利用艾条燃烧产生的热量和药性，通过温热刺



激作用于穴位，以达到温通经络、散寒除湿的效果，拔罐则是利用负压原理，在穴位处产生负压，促进局部血液循环，缓解膝关节疼痛和肿胀。

针灸治疗的优势

1. 安全性高 针灸治疗属于自然疗法，无需药物介入，副作用小，安全性高。

2. 疗效显著 针灸治疗可以明显改善患者的膝关节疼痛、肿胀、僵硬等症状，提高患者的生活质量。

3. 操作简便 针灸治疗操作简便，患者易于接受，适用于各种年龄段的患者。

4. 疗效持久 针灸治疗通过疏通经络、调和气血等作用，从根本上改善患者的体质，使疗效更加持久。

急性腹痛不慌张 中西医妙招来帮忙

急性腹痛，是许多人在日常生活中可能会遇到的突发状况，它往往来得急、痛得烈，让人措手不及。面对这突如其来的疼痛，保持冷静、正确应对至关重要。中西医各有其独特的理论和治疗方法，能够为我们提供多元化的解决方案。下面，就让我们一起探索面对急性腹痛时，如何运用中西医的妙招来有效应对。

了解急性腹痛的基本知识

急性腹痛是指腹部突然出现剧烈疼痛，可能伴随恶心、呕吐、发热、腹泻或便秘等症状。其原因复杂多样，包括但不限于急性胃肠炎、胃十二指肠溃疡穿孔、急性阑尾炎、急性胰腺炎、胆囊炎、肠梗阻等。因此，首要任务是初步判断疼痛的性质和可能的病因，避免盲目止痛掩盖病情。

中医视角下的急性腹痛应对

1. 辨证施治 中医强调辨证施治，即根据患者的具体症状、体征及舌脉象等信息，综合判断腹痛的性质和病因，然

后制定相应的治疗方案。例如，对于因寒邪入侵所致的腹痛，可采用温中散寒的方法，如饮用生姜红糖水或艾灸腹部穴位；而对于气滞血瘀型腹痛，则可通过活血化瘀、行气止痛的中药方剂进行治疗。

2. 穴位按摩 中医穴位按摩是缓解急性腹痛的有效手段之一。常用的穴位包括足三里、合谷、内关等。适当按摩这些穴位，可以促进气血流通，缓解腹部肌肉的紧张状态，从而减轻疼痛感。

3. 针灸疗法 针灸作为中医的特色疗法之一，在急性腹痛的治疗中也有着显著疗效。通过针刺特定穴位，可以刺激经络，调节脏腑功能，达到止痛、消炎、促进恢复的目的。但针灸治疗需由专业医师操作，以确保安全和疗效。

西医视角下的急性腹痛处理

1. 紧急评估 西医在处理急性腹痛时，首先会进行紧急评估，判断是否存在危及生命的紧急情况，如急性腹膜炎、消化道穿孔等。一旦确诊，需立

即采取相应措施，如手术或紧急药物治疗。

2. 药物治疗 对于非手术指征的急性腹痛，西医会根据病因给予相应的药物治疗。例如，对于由感染引起的腹痛，会使用抗生素；对于胃肠道痉挛引起的疼痛，则可使用解痉药物。但需注意，止痛药的使用应谨慎，以免掩盖病情。

3. 观察与随访 对于病情较轻或暂时无法明确病因的急性腹痛患者，西医会建议留院观察，进行进一步的检查以明确诊断。同时，也会根据患者的具体情况制定随访计划，以便及时调整治疗方案。

综上所述，面对急性腹痛，我们不应慌张失措，而应保持冷静，根据症状的轻重缓急选择合适的应对方式。中西医各有千秋，在应对急性腹痛时各有妙招。重要的是，无论选择哪种方法，都应在专业医师的指导下进行，以确保安全有效地缓解疼痛、控制病情。同时，我们也应增强健康意识，注重日常饮食和生活习惯的调整，预防急性腹痛的发生。

永州市宁远县中医院 杨晓娟

阴道炎的中医防治

阴道炎是妇科常见病之一，主要表现为阴道瘙痒、分泌物增多、异味等症状，严重影响女性生活质量。中医作为中华民族的传统医学，对于阴道炎的防治有着独特的见解和方法。本文将从中医视角出发，探讨阴道炎的成因、中医治疗方法、预防与调护、西医治疗与中医结合，讲解常见误区和注意事项，为阴道炎患者提供全方位的防治指南。

中医视角下的阴道炎

中医认为，阴道炎的成因多与湿邪内蕴、湿热下注、肝肾不足、气血亏虚等因素有关，湿邪内蕴是指体内湿气过重，下注至阴部，导致湿热内生，从而引发阴道炎。肝肾不足、气血亏虚则表现为机体免疫力下降，易于感染病原体，中医治疗阴道炎的原则为清热利湿、补益肝肾、调理气血。

中医治疗方法

1. 辨证施治 根据患者的体质、病情和症候表现，选用合适的中药方剂进行治疗。如湿热下注型可选用龙胆泻肝汤、四妙散等清热利湿方剂；肝肾不足型可选用六味地黄丸、归芍地黄丸等补益肝肾方剂；气血亏虚型可选用八珍汤、当归补血汤等调理气血方剂。

2. 针灸治疗 针灸可刺激经络穴位，调节气血运行，提高机体免疫力，常用穴位包括关元、气海、足三里等，通过针刺或艾灸的方式进行治疗。

3. 推拿按摩 通过按摩特定穴位和经络，促进气血流通，缓解阴道炎症状，常用按摩手法包括点按、揉捏、推拿等。

预防与调护

1. 保持良好的个人卫生习惯，勤换内裤，避免使用公共浴池等公共设施。

2. 注意饮食调理，多食用清淡、易消化的食物，避免辛辣、油腻、生冷食物。

3. 增强体质，加强体育锻炼，提高机体免疫力。

4. 保持心情愉悦，避免过度劳累和情绪波动。

西医治疗与中医结合

西医治疗阴道炎主要采用抗生素、抗真菌药物等，对病原体进行直接杀灭。然而，长期使用抗生素可能导致菌群失调，加重病情。因此，将西医治疗与中医结合，既能够迅速缓解症状，又能够调理体质，防止复发。在西医治疗的同时，可辅助使用中药方剂、针灸推拿等方法进行调护。

误区与注意事项

1. 误区 许多患者认为阴道炎只是小问题，不必重视，然而，阴道炎若不及时治疗，可能导致病情加重，影响生育能力。

2. 注意事项 在治疗过程中，患者应遵循医嘱，按时服药，避免自行停药或更改治疗方案，应注意饮食调理和生活习惯的改变，提高治疗效果。

阴道炎的中医防治具有独特的优势，通过辨证施治、针灸推拿等方法，可以清热利湿、补益肝肾、调理气血，提高机体免疫力，从而缓解阴道炎症状并防止复发。在治疗过程中，患者应注意饮食调理和生活习惯的改变，并遵循医嘱进行治疗。同时，结合西医治疗与中医调护的方法，可以更好地防治阴道炎。

湖南省怀化市妇幼保健院中医妇科 王抒雁