

颈肩腰腿反复酸痛

中医针灸温和缓解疼痛

现代生活中，久坐办公、长期低头、劳累受凉、姿势不良等，让颈肩腰腿酸痛成为常见困扰。很多人反复发作、时轻时重，严重影响工作与睡眠。中医针灸从经络气血入手，通经络、调气血、止疼痛、松筋肉，安全温和、副作用小，对慢性劳损类疼痛效果稳定。本文从中医角度科普颈肩腰腿疼痛成因、针灸作用及日常养护，帮助大家科学缓解疼痛、减少复发。

颈肩腰腿痛为何总反复

颈肩腰腿疼痛多属于中医痹症、筋伤范畴，常见原因有三类：一是久坐久站、低头弯腰，导致经络不通、气血运行不畅，不通则痛。二是劳累、受凉、外伤，使肌肉僵硬，局部气血瘀滞。三是体质偏弱、肝肾不足，筋骨失养，更容易酸痛无力。这类疼痛往往不是一天形成，所以容易反复，久坐不动则气血更堵，受凉则筋脉更紧，休息好一点就减轻，稍累又加重，长期不调理会越来越频繁。

中医针灸如何温和缓解疼痛

针灸不是单纯扎一下止痛，而是通过刺激穴位，疏通经络、调和气血、放松筋肉、扶正祛邪。对于颈肩酸痛，常取风池、肩井、天宗、颈夹脊等穴，改善僵硬、头晕、手麻。针对腰痛，取肾俞、大肠俞、腰阳关、委中

等穴，缓解腰肌劳损、久坐腰痛。针对腿痛、膝盖不适，取足三里、阳陵泉、膝眼、承山等穴，减轻酸胀、无力、活动不利。针灸刺激轻柔、直达病灶，能快速放松紧张肌肉，改善局部循环，减轻炎症水肿，从而缓解疼痛、恢复活动度。针灸温和安全，适合慢性疼痛、中老年、体质敏感人群。

针灸配合日常养护
疼痛更少复发

针灸缓解疼痛效果明显，但要减少反复，必须配合生活习惯调整。首先保持正确姿势，久坐腰后垫靠枕，不跷二郎腿。看手机抬高、不低头。弯腰搬物先屈膝，不扭腰。其次注意保暖，颈肩腰腿部最怕受凉，空调房披披肩、护腰，换季及时加衣。适度活动更关键，每40分钟起身活动，拉伸颈肩、转腰、抬腿，促进气血流通。日常做温和运动，如快走、八段锦、拉伸，增强肌肉力量，稳定关节筋骨。

避免过度劳累，不长期保持一个姿势，不过度负重，疼痛发作期以休息放松为主。很多人疼痛稍有好转就中断调理，经络瘀堵未能完全疏通，劳损的筋肉得不到修复，没过多久酸痛便再次发作。针灸讲究按疗程规范治疗，轻症一般数次就能明显舒



缓，病程久、常年反复的人群，需坚持完整疗程巩固疗效。调理期间不建议频繁吹冷风、长时间躺卧刷手机，也不要盲目大力捶打、暴力正骨，容易加重软组织损伤。

哪些情况适合针灸调理

长期颈肩僵硬、转头不适，久坐腰痛、弯腰费力。腿部酸胀、膝盖不适、上下楼不利。劳累受凉后加重、休息不缓解；疼痛反复、影响睡眠与工作，都适合针灸调理。针灸以调理为主、温和舒缓，坚持按疗程调理，配合居家养护，多数人疼痛明显减轻、发作减少、活动更轻松。

颈肩腰腿反复酸痛，多是经络不通、筋肉劳损、气血不畅所致。中医针灸以通为用、以和为要，温和缓解疼痛、改善僵硬、恢复功能。疼痛发作时及时调理，平时坚持正确姿势、保暖、适度运动，就能让颈肩腰腿更轻松，生活更舒适。

娄底市荣军优抚医院 邹强

血脂异常别忽视

体检发现高血脂，如何科学调理？

随着生活水平提升、饮食结构改变，高血脂患病人群逐渐年轻化。很多人在体检时发现血脂异常，要么由于身体没有明显不适就置之不理，要么慌乱吃保健品调理血脂，以上做法都会给身体健康埋下隐患。长期血脂异常会逐渐损伤血管，增加冠心病、脑卒中以及动脉粥样硬化等心脑血管疾病发生风险。下文将从生活方式干预和医学干预两个方面，为大家梳理科学调理血脂的方法。

血脂异常的危害

血脂异常通常不会出现明显的不适感，因此极易被忽略，但是可以对身体产生持续且不可逆的损害。长期血脂异常会导致脂质沉积于血管内皮中，导致动脉粥样硬化，促使血管逐渐变硬、狭窄，降低血管弹性以及减少心脏、脑部供血。若冠状动脉粥样硬化狭窄，会增加冠心病发生风险，严重时可导致心肌梗死等并发症；若脑部血管出现粥样硬化病变，可能导致脑供血不足或脑梗死，增加脑出血发病风险。除此之外，血脂异常会进一步加重

高血压，对血糖、尿酸代谢产生影响，进一步增加心脑血管疾病发生风险，严重可能诱发急性胰腺炎，威胁患者的身体健康。

查出高血脂是否要吃药

多数人体检发现血脂升高后的第一反应是立即吃降脂药，其实是否需要吃药不能一概而论，还需结合血脂异常类型、指标升高幅度、是否患有其他基础疾病等因素综合判断。对于轻微血脂升高，且无基础疾病、不吸烟、无肥胖及心脑血管病家族史的人群，主张进行1~3个月的生活方式干预，通过积极控制饮食、增加运动等方式调节血脂水平。若生活方式干预后血脂未达标，或患有基础疾病，需遵医嘱按时服用降脂药物，以稳定斑块，减少严重心脑血管事件发生率。

科学调理核心

生活方式干预为血脂异常管理的基础，需长期坚持。在饮食方面，严格控制每日

总热量的摄入，减少反式脂肪酸、精制碳水、饱和脂肪酸的摄入，避免食用油炸食品、奶油蛋糕、肥肉等高脂高糖食物，增加全谷物、新鲜蔬果、深海鱼类的摄入，严格控制钠盐摄入量，严格戒烟限酒。在运动方面，建议血脂异常人群每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，包括慢跑、游泳以及快走等，控制体重的同时，改善脂代谢情况。针对需要用药治疗的患者，需严格遵医嘱按时服药，切勿自行停药以及增减药量，定期监测血脂水平、肝功能，以便于医生及时调整治疗方案。

血脂异常的管理属于长期持续性过程，患者既无需产生过度焦虑情绪，也不可对病情放任不管。多数轻度血脂异常可通过生活方式调整实现改善，符合用药指征的患者经规范治疗后，同样能够安全、有效地控制血脂水平，进而降低心脑血管疾病的发生风险。人群应定期开展健康体检，坚持健康生活方式，以科学手段应对血脂异常，维护心血管健康。

湘潭市第五人民医院 陈敏

正确选择避孕药具
保护女性健康

在基层妇幼保健工作中，经常会遇到育龄妇女因为缺乏科学避孕知识，出现非意愿怀孕的情况，最终不得不采取药物或人工流产终止妊娠的情况，不仅损伤子宫健康，还容易引发妇科炎症、月经紊乱，甚至会对今后正常生育造成不可逆的影响。为了更好地保护广大育龄女性生殖健康，国家免费提供多种避孕药具，只有学会科学选择、规范使用，才能真正远离意外妊娠带来的身体伤害。

目前乡镇卫生院、各村卫生室都设有免费避孕药具发放点，可供大家选择的避孕方式有很多种，不同的避孕措施，防护效果、适用人群都各不相同。过去计划生育管控时期，输卵管绝育手术是不少已婚女性的长效选择。随着三孩生育政策全面放开，群众生育观念发生明显转变，主动选择输卵管结扎绝育的人群已经十分稀少。最常见的有避孕套、短效口服避孕药、宫内节育器等，大家可以结合自身身体状况、生育计划合理选择。

避孕套是最方便、无副作用的避孕方式，既能避孕，还可以预防性传播疾病，适合暂时没有生育打算、未放置节育器的育龄夫妻。使用关键在于全程规范佩戴，很多人只在快要射精时才使用，这是最大的误区。男性前期分泌物中同样含有精子，很容易造成意外怀孕。同时要检查保质期，避免存放时间太久出现破损。

短效口服避孕药是安全性很高的一种避孕方式，很多女性对它存在误解，认为吃药会伤身体、长胖、影响以后生孩子。正规短效避孕药激素剂量很低，只要在医生指导下按月规律服用，不仅避孕成功率很高，还可以调理月经、改善痛经。服用要求非常严格，需要每天固定时间服药，不能漏服。如果有长期抽烟、严重高血压、血栓病史的女性，则不适合服用。

宫内节育器适合已经生育、近几年没有再怀孕计划的女性，一次放置可以长效避孕五年到十年，想生育取环后身体恢复一段时间就可以正常备孕，放置以后按照要求定期做B超检查，确认环位正常，就可以长期起到保护作用。

还有一部分人选择安全期避孕、体外射精等方式，这两种方法非常不可靠。女性排卵会受情绪、劳累、熬夜等因素影响，排卵时间并不固定，所谓安全期并不绝对安全。体外射精也无法完全避免精子提前排出，千万不能当作主要避孕手段。

女性生殖健康需要自己重视，人工流产虽然属于小手术，但反复宫腔操作，容易造成子宫内膜变薄、宫腔粘连、盆腔炎，不少女性因为多次流产，后期出现宫外孕、继发性不孕，等到想要孩子时追悔莫及。

在此提醒广大育龄妇女，主动了解避孕知识。如果有避孕需求，可以随时到乡镇卫生院、村卫生室领取免费避孕药具，工作人员会严格做好隐私保护。结合自身情况选择可靠的避孕方式，坚持做好常态化防护，避免非意愿妊娠，远离流产伤害，用心守护好自己的身体健康。

湖南省湘西自治州凤凰县城郊预防保健所（廖家桥防保组）滕召娣