

# 针灸的现代应用

▲ 四川友谊医院康复科 魏凌

中医针灸,这个古老而神奇的治疗方法,源自数千年的中华文化,历史悠久,流传广泛。它以阴阳五行理论、经络系统、腧穴等理念为基础,通过刺激人体穴位,调和阴阳,疏通气血,调理脏腑,达到治疗疾病的目的。本文将详细介绍中医针灸的基本原理、治疗方法以及在现代医学中的应用。

## 中医针灸的基本原理

**阴阳五行理论** 阴阳五行理论是中医针灸的理论基础。阴阳代表人体体内两种相互对立、相互依存、相互转换的力量,五行则是指木、火、土、金、水五种元素,它们与人体脏腑、经络有着密切关系。

**经络系统** 经络是中医针灸的核心概念之一。经络是人体内气血运行的通道,共有十二正经和奇经八脉,与五脏六腑相连。

**腧穴** 穴位是经络上的关键点,具有特殊的治疗作用。人体共有 362 个经穴和众多奇穴。不同穴位有不同的功效,主治不同的

病症,通过针灸刺激相应的穴位,可以调和阴阳,疏通气血,调节脏腑功能,从而达到治疗疾病的目的。

## 中医针灸的治疗方法

**毫针刺法** 毫针刺法是中医针灸最常用的方法之一。它使用的是一种极细的针具,称为毫针,毫针有粗细、长短不同,临床上粗细分 0.25, 0.30, 0.35 之分,长短分为 25mm, 40mm, 50mm, 70mm 之分。

**艾灸疗法** 艾灸疗法是使用艾叶制成的艾条或艾柱,在人体穴位上进行熏灼或温熨,以热力刺激穴位,达到温经散寒,扶阳固脱,消淤散结,防病保健的目的。

**拔罐疗法** 拔罐疗法是一种通过负压吸引作用,使局部组织充血、水肿,产生刺激作用的治疗方法。拔罐疗法具有开泄凑理,祛风散寒,通经活络,消肿止痛等作用。

**耳针疗法** 耳针疗法是在耳廓穴位上用

针刺或其他方法刺激,以达到治疗疾病的一种方法。耳针疗法通过刺激耳部穴位,疏通气血、调理脏腑功能。

## 中医针灸的现代应用

**神经系统疾病** 针灸对神经系统疾病具有显著疗效,如中风后遗症、面瘫、偏头痛、失眠、抑郁症等。

**内分泌系统疾病** 对于糖尿病、痛风、甲状腺功能亢进等内分泌系统疾病,针灸可以通过调节内分泌激素的分泌,达到改善病情的目的。

**肌肉骨骼疾病** 针灸可以缓解肌肉骨骼疾病引起的疼痛和僵硬感,如骨关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、急慢性肌肉软组织疾病等。

**呼吸系统疾病** 针灸对哮喘、急慢性支气管炎、肺心病等呼吸系统疾病有一定的疗效。

**消化系统疾病** 针灸可以改善消化系统

疾病的症状,如胃痛、腹泻、便秘等。

**妇科疾病** 针灸对痛经、月经不调、乳腺增生等妇科疾病有较好的疗效。

**儿科疾病** 针灸可以治疗小儿疳积、小儿腹泻、感冒、小儿遗尿等儿科疾病。

**美容养颜** 针灸可以治疗一些美容养颜相关的病症,如痤疮、黄褐斑、肥胖等。

## 中医针灸的注意事项和禁忌

在进行针灸治疗时,需要注意正确的操作流程和针具的消毒处理。针灸并不是万能的疗法,有些情况下不宜进行针灸治疗。针灸治疗后,需要注意保健按摩和饮食调理,以促进疗效。

中医针灸作为古老疗法,在现代社会仍具有广泛的应用价值。通过了解针灸的原理、方法和应用范围,我们可以更好地认识这一古老疗法的强大作用。同时,掌握针灸疗法的注意事项和禁忌,可以更好地保障针灸治疗的安全性和有效性。

# 中西医结合诊治的秘密

▲ 陕西省西电集团医院 程静

月经不调是妇科常见疾病,也称月经失调,表现为月经周期或出血量异常,一些患者会有月经前、经期时腹痛和全身症状,甚至出现闭经。

导致月经不调的原因有很多,跟生活习惯有关。如果生活不规律,不规律饮食,加之内分泌失调,比如体内雌激素分泌减少,容易引起子宫内膜变薄,导致月经量减少,引发月经不调。在经期时着凉,容易引起经血发黑,还会导致腹部疼痛、月经推迟等情况。

## 月经不调的发生率

月经不调在女性中的发病率较高,在 10%~15%。是严重困扰女性的妇科问题。

## 中医如何诊断月经不调

观察是中医诊断月经不调的一种方法。中医认为,月经不调与肝、脾、肾有关,如果患者面部出现黄褐斑、痤疮、皮肤油腻等症状,可能是肝、脾、肾功能异常引起的。中医通过面诊,可以对患者的面部进行观察,了解患者的具体情况,如面色、舌苔、唇色等,从而作出初步判断。

中医在诊断月经不调时,还会通过切脉、望舌诊、询问病史、基本的查体来判断月经不调的原因。医生可以通过辨别气味、声音、质地等方面,对月经不调的原因进行判断。如果有月经不调症状,一定要及时就医,排除怀孕的可能性后,再进行中药治疗,调理月经。

## 西医如何诊断月经不调

西医对月经不调的诊断主要从病史、体格检查、实验室检查和影像学检查四个方面进行。医生会询问患者的月经情况,包括月经周期、经量、颜色等,以及是否有其他症状,如疼痛、情绪波动等。再对患者进行体格检查,包括体重、身高、生殖器官等,以排除器质性病变的可能性。随后进一步指导患者接受实验室检查,如血液检查、激素水平检测等,以了解患者的内分泌状况。

# 顺应四时，调和阴阳

▲ 陕西省宝鸡市千阳县人民医院 时智

中医养生理念源远流长,是中国传统文化中的重要组成部分。中医认为,人类应当顺应自然规律,调和阴阳平衡,以达成长寿健康的目的。在中医理论中,顺应四时和调和阴阳是养生的两个核心原则。本文将就这两个原则进行详细的探讨,以期帮助大家更好地理解中医养生的理念和方法。

## 根据季节变化调整养生方法

**春养肝** 调理情志,舒缓压力 春季是万物复苏的季节,阳气升发。中医认为,春季对应肝,肝主疏泄,与酸味、绿色和春季相应。因此,春季养生应注重调理情志,舒缓压力。具体方法包括:

晚睡早起,适当户外活动:春季宜保持充足的睡眠时间,但可以适当早起,以适应自然环境。同时,多进行户外活动,如散步、晨练等,以感受大自然的生机与活力。

饮食方面宜选用辛甘之品,如韭菜、生姜、红枣等:春季宜食用辛甘之品,如韭菜、生姜、红枣等,以疏肝解郁,调和肝脾。同时,应避免油腻、辛辣食物,以免加重肝脏负担。

**夏养心** 保持心情愉快,避免烈日暴晒 夏季是阳气最盛的季节,中医认为,夏季对应心,心主血脉,与苦味、红色和夏季相应。因此,夏季养生应注重保持心情愉快,避免烈日暴晒。具体方法包括:

晚睡早起,避免烈日暴晒,保持心情愉快:夏季宜保持充足的睡眠时间,但可以适当早起,以适应自然环境。

饮食方面宜选用清淡食品,如绿豆、百合、丝瓜等:夏季宜食用清淡食品,如绿豆、百合、丝瓜等,以消暑解热,养心清心。

**秋养肺** 保持水分,增减衣物 秋季是阳气收敛的季节,中医认为,秋季对应肺,肺主皮毛,与辛味、白色和秋季

相应。因此,秋季养生应注重保持水分,增减衣物。具体方法包括:

早睡早起,保持水分,增减衣物:秋季宜保持充足的睡眠时间,但可以适时早起,以适应自然环境。同时,应保持水分充足,选择晨起、睡前及洗澡后等时段喝水。

饮食方面宜选用滋润之品,如银耳、蜂蜜、芝麻等:秋季宜食用滋润之品,如银耳、蜂蜜、芝麻等,以滋阴润肺,防止干燥。

**冬养肾** 节制房事,温补忌寒 冬季是阳气闭藏的季节,中医认为,冬季对应肾,肾主骨藏精,与咸味、黑色和冬季相应。因此,冬季养生应注重节制房事,温补忌寒。具体方法包括:

早睡晚起,节制房事,温补忌寒:冬季宜保持充足的睡眠时间,但可以适时晚起,以适应自然环境。同时,应节制房事,避免损耗肾精。在饮食方面,应以温补为主,少食生冷之物。

饮食方面宜选用温热食品,如羊肉、姜母鸭、糯米等:冬季宜食用温热食品,如羊肉、姜母鸭、糯米等,以温补肾阳。同时应避免食用寒凉、油腻、辛辣食物。

## 根据身体状况保持平衡

调和阴阳是中医养生的核心原则之一。阴阳平衡是指人体内的阳气与阴气相互协调相互滋养达到平衡状态。如果阴阳失衡就会导致身体出现各种疾病,如阴虚体质易上火、便秘阳虚体质畏寒肢冷、大便溏泄等。

总的来说,中医养生讲究顺应四时、调和阴阳,根据每个人的体质和实际情况制定适合自己的养生方案。在顺应四时方面,每个季节都有不同的养生方法和注意事项;在调和阴阳方面,根据个人体质和情况调整饮食和生活方式,保持身体平衡。通过这样的养生方法,可以起到预防疾病、延年益寿的作用。

## 中西结合如何治疗月经不调

中西结合治疗月经不调是一个很好的选择,可以互相取长补短,提高治疗效果。

中医治疗时,根据不同患者的月经不调症状进行中药调理,讲究的是辨证施治。如针对肾虚型月经不调,中药以滋补肾阳、益肾生精为主;针对肝气郁结型月经不调,中药以疏肝解郁为主;针对痰湿内阻型月经不调,中药以化痰祛湿、活血通络为主;针对血瘀型月经不调,中药以活血化瘀为主。通过调理气血、化瘀散结、补益冲任等手段,达到养血补肾、疏肝解郁、补益心脾、活血化瘀等目的,调理女性各脏器功能,调节内分泌均衡。

西医治疗时,根据不同的月经不调症状和检查结果,采取相应的治疗方法。如对于内分泌紊乱引起的月经不调,使用激素类药物进行调整;对于子宫肌瘤、子宫内膜异位症等器质性疾病引起的月经不调,采用手术治疗或辅助生殖技术等方法治疗。

中西结合治疗月经不调的具体方法包括中药与西药配合使用、中药与西医治疗方法结合使用等。如在激素类药物调整月经周期的同时,配合中药调理患者的气血;以及在手术治疗的同时,配合中药调节机体免疫功能等。

## 结语

月经不调是一种常见的妇科疾病,其会对女性的身体健康和生育能力产生重要影响。通过中西医结合的方式,我们可以更好地了解和治疗月经不调,维护女性的身心健康。在日常生活中,女性朋友们应该保持良好的生活习惯和心态,及时关注自己的身体状况,发现月经不调等症状时,要及时就医,争取最好的治疗时机,从而早日摆脱疾病。