

镇痛、止咳……带你了解神奇的颊针疗法

▲ 山东省临沂市中医医院 张军

颊针疗法是通过针刺面部特定穴位治疗全身疾病的一种无痛针灸新疗法，无需药物辅助，只需将微针通过套管支撑，用手指迅速拍入面颊部的相应穴位，从而激活人体自身潜能进行自我修复。

颊针疗法具有“取穴标准、靶点明确、操作简单、治疗广泛、无痛安全”的特点，使之成为与时俱进、符合时代节奏的新方法，同时也为针灸学的发展提供了一种新的培养模式，大大提高了针灸疗效的可重复性。颊针对于切口痛、内脏痛、炎性痛、癌痛、幻肢痛等神经病理性疼痛都有很好的镇痛效果。镇痛、消炎、组织修复作用是颊针的基本特色。

手术过程中颊针的角色

在手术过程中，颊针也发挥着重要的作用。颊针可以联合全麻辅助镇痛，减少

术中镇痛药使用量，例如危重症患者不能耐受大量麻醉药的中短小手术，颊针可以复合小剂量的麻醉剂，来减轻患者的疼痛感。颊针还可以逆转术中肠管血运障碍，使肠管恢复正常血运、蠕动、功能。且术中用颊针治疗室早二联律、三联律也是有着立竿见影的效果。颊针还可以治疗和预防呕吐的发生，对于术中像剖腹产一类患者因麻醉后低血压或者宫缩药引起的呕吐都有很好的治疗效果。

颊针从术前到术后的连续运用

在术前的准备中，颊针可以治疗和预防咳嗽的发生：术前有咳嗽病史的患者，全麻术后容易诱发咳嗽，颊针就有很好的止咳作用。对于手术，许多患者术前会产生紧张和焦虑的情绪，颊针疗法可以通过刺激特定的穴位来促进身体和心

理的放松，减轻紧张感。术前进行颊针治疗还可以改善血液循环，确保手术时组织获得足够的氧气和营养，有助于减少手术风险。

术后护理中，运用中医理疗，颊针也是不可或缺的一个重要因素：对于术后有谵妄的患者，颊针疗法有很好的治疗效果，可以让患者在短时间内恢复正常认知；严重谵妄的患者，颊针可以再配合药物（如氟哌利多、右美托咪定、小剂量艾司氯胺酮）治疗，效果更佳。对于麻醉性镇痛药副作用引起的呕吐，颊针也可以有效的制止，尤其是肿瘤患者术后使用化疗药出现的呕吐。对于术后不排气、肠梗阻、胃瘫患者，颊针都有很好的促进恢复作用。对于术后长时间不排气患者，颊针扎上留针期间就可以看到效果，胃瘫患者颊针治疗2~3次就

可以有明显效果，对于术后一般肠梗阻患者颊针也能快速解除。对于脑出血术后偏瘫的患者，早期坚持颊针治疗，能够帮助改善四肢肌力、认知、言语，提高生活质量。全麻术后，颊针可以帮助解除麻醉药物对大脑的抑制，促使患者快速苏醒，尤其适合于术后心肺功能差，不宜使用催醒药物的一类患者。且对于全麻术后拔出气管插管后，肺通气不足的患者，颊针能够帮助改善通气。

需要注意的是，颊针疗法的效果在个体之间可能会有所不同，它通常作为综合治疗方案的一部分使用，而不是单独的治疗方法。因此，在考虑使用颊针疗法之前或之后，应咨询专业中医师或医生的建议，以确保安全和有效的应用。此外，术前的具体效果还取决于患者的病情和手术类型。

中医治疗消化不良的小窍门

▲ 广东省河源市源城区中医院（源西社区卫生服务中心）彭洪亮



消化不良是一种常见的健康问题，常伴随胃痛、胀气、恶心等不适症状，对生活质量造成严重困扰。中医学认为，消化不良与人体的阴阳平衡以及脏腑功能息息相关。阴阳平衡是中医理论的核心概念，与身体内外的各种功能密切相联。因此，中医养生通过调整饮食习惯、生活方式、情绪管理以及中草药等方法，旨在平衡阴阳、调和脏腑，帮助身体恢复正常消化功能。

饮食调理

均衡饮食 中医养生强调摄入多种食材，包括蔬菜、水果和全谷类食物，这有助于提供丰富的维生素和纤维素，促进胃肠健康。同时，减少摄入油腻、辛辣、咖啡因和酒精等刺激性食物，可降低胃肠道不适的风险。

按时进餐 按时进餐有助于维持胃肠道的正常生物钟，匆忙或拖延进餐会增加胃部负担，容易引发消化不良。

细嚼慢咽 充分咀嚼食物是良好消化的前提，它有助于食物被充分混合唾液，使得食物更容易被胃酸和酶分解，从而提高吸收效率。

避免过度进食 吃得过饱可能导致胃部不适和胀气。适量的饮食有助于减轻胃部的负担，促进正常的胃肠蠕动。

饮用温水 冷热饮料可能对胃肠道造成刺激，而温水则有助于舒缓肠胃，促进消化。温水还可以帮助保持体内水分平衡。

这些饮食调理的方法，结合合理的膳食习惯，有助于改善消化不良，促进胃肠

道的健康，提高生活质量。

调整生活习惯

定期运动 适度的体育锻炼不仅对身体健康有益，还有助于促进消化。运动可以增加肠道的蠕动，帮助推动食物在胃肠道中的运行，减少便秘的风险。此外，运动还有助于提高新陈代谢，帮助身体更有效地吸收和利用营养。

充足睡眠 良好的睡眠是身体恢复和修复的关键时机。足够的睡眠可以帮助身体维持内部平衡，包括胃肠道的正常功能。缺乏睡眠可能导致免疫力下降，增加消化不良的风险。

情绪管理 情绪波动和压力可以影响胃肠道的运作，导致不适和消化问题。学会有效地管理情绪，保持心情愉快，有助于减少消化不良的发生。放松技巧、冥想和身体活动都可以帮助缓解压力，提升整体的健康。

这些生活习惯的调整，结合适当的饮食和中医养生方法，可以协助改善消化不良问题，提高胃肠道的健康和功能。注意，个体差异存在，如有持续的消化不良症状，请咨询医生以获取专业建议。

消化不良虽然可能给日常生活带来不适，但幸运的是，中医养生方法提供了一种有效的途径来改善这一问题。通过中医的智慧，我们可以调整饮食习惯，选用更有益于胃肠道的食物，避免刺激性食物的过度摄入。此外，中医鼓励调整生活方式，包括适度的运动和充足的睡眠，以促进身体的健康和平衡。更重要的是，中医注重情绪管理，认识到情绪对胃肠道功能的影响，因此提供了应对压力和情感波动的方法，帮助缓解消化不良的症状。

需要注意的是，每个人的体质和症状都各不相同。如果消化不良问题持续存在或加重，建议咨询专业医生以获取个性化的诊断和治疗建议。中医养生的方法可以作为维护胃肠健康的有益补充，但应在专业医生的指导下进行，以确保最佳效果。

预防呼吸道传染病 不妨试试中医药

▲ 山东省立第三医院 谷明明

外感疫病是由外在的邪气（如风、寒、暑、湿、燥、火等）侵入人体，引起的急性传染性疾病。常见的外感疫病有新冠肺炎、流感、麻疹、百日咳、水痘等。中医药预防外感疫病有以下3种常用的方法。

中药内服法

中药内服法是通过口服中药汤剂或中成药来预防外感疫病。根据不同人群和季节特点，可以选择不同的方剂或制剂。普通人群可以选择防风通圣散、芳香化湿丸、麻黄汤、银翘解毒片、藿香正气水等。体弱人群可以选择玉屏风散、参苓白术散、黄芪麦冬汤、清暑益气汤等。重点接触人群可以选择玉屏风散加减、护肺汤、清肺排毒汤、扶正祛邪汤等。以上方剂或制剂的用法一般为每日一剂，水煎服或直接服用，每次100ml，每日2次，可连续服用3~5d，停药2~3d后视情况继续服用。

中药外用法

中药外用法是通过涂抹、洗刷、敷贴等方式将中药或中成药作用于皮肤或黏膜上，以预防外感疫病。常用的方法有：

中药醋泡脚 将中药（如艾叶、桂枝、生姜等）放入醋中浸泡后，加水煮沸，将双足浸泡其中约15~20min。此法可以促进血液循环，增强体表抵抗力。

中药醋擦拭 将中药（如薄荷、桑叶、菊花等）放入醋中浸泡后，加水煮沸，用毛巾或棉布蘸取液体，擦拭全身或局部。此法可以清热解暑，预防暑邪或湿邪的侵袭。

中药醋洗鼻 将中药（如黄芩、金银花、桔梗等）放入醋中浸泡后，加水煮沸，用鼻壶或注射器将液体注入鼻腔，轻轻吸入后从口腔排出。此法可以清肺解毒，预防风热邪气的侵袭。

中药敷贴 将中药（如生姜、大蒜、白芥子等）捣碎或切片，放在纱布或胶布上，贴于相应的穴位或部位。此法可以发散寒邪，预防风寒邪气的侵袭。

以上方法的用法一般为每日1~2次，每次15~20min，可连续使用3~5d。

中医针灸法

中医针灸法是通过在人体特定的穴位上施以针刺或灸热等刺激，以预防外感疫病。常用的穴位和方法有：

足三里 位于小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘1横指处。此穴为补气强身、调节脾胃的要穴。可用针刺或艾灸法进行刺激。

合谷 位于手背部，当第一、二掌骨间隙中点处。此穴为清热解毒、通利头面的要穴。可用针刺或艾灸法进行刺激。

风池 位于颈部后方，当头颅后发际正中线与耳垂连线交点处。此穴为祛风止痛、清头目的要穴。可用针刺或艾灸法进行刺激。

大椎 位于背部正中线上，当第七颈椎棘突下凹陷处。此穴为宣肺止咳、护肺固表的要穴。可用针刺或艾灸法进行刺激。

以上穴位和方法的用法一般为每日1次，每次15~20min，可连续使用3~5d。

