

针尖上的急救术：中医针灸在急诊科的神奇应用

▲ 广东省高州市中医院 李生

中医针灸作为中华传统医学的重要组成部分，在急救科的应用已有悠久历史。随着现代医学技术的发展，人们对中医针灸在急诊医学领域中的价值和作用有了更深入的认识和探索。

中医针灸在急救科的应用

在急诊科，中医针灸能够快速缓解疼痛、控制出血等急性症状，为患者争取宝贵的救治时间。中医针灸还具有调节体内能量平衡的作用，可以在急救中提升患者的自愈能力，加速伤口愈合和康复过程。在处理急性休克、心脑血管意外等重症情况时，中医针灸通过调整体内气血运行，提高生命体征稳定性，发挥出不可忽视的作用。

另外，在应对急性疼痛时，中医针灸作为一种非药物治疗手段，不仅能够减轻疼痛，而且避免了药物治疗可能带来的副作用和药物相互作用。特别是在急救场景下，患者常常

处于生命危急状态，不能在药物治疗上花费过多时间，中医针灸因其迅速见效、无需等待的特点，成为急诊科医生的重要辅助手段。

中医针灸在心脑血管急症中的应用

急性心脑血管疾病如脑梗、中风等常常危及患者生命，而中医针灸以其独特的治疗理念和技法，为急诊科带来了新的思路和方法。在心脑血管急症中，中医针灸的应用展现出了非凡的疗效，成为急救中的一把利器。

在面对急性心脑血管疾病时，中医针灸常常被用于辅助治疗。针灸可以通过调节人体气血运行，疏通经络，以及调整脏腑功能等方式，达到舒筋活络、通络祛痰、化瘀开窍的效果。例如，在中风急症中，针灸可通过激活受损部位周围的经络和组织，促进神经再生和恢复功能，加速患者康复。在脑梗等心血管急症中，针灸能够调节心脏功能，增强心肌供血，缓解心绞痛等症状，提高患

者的生存率和生活质量。

中医针灸在疼痛控制中的应用

中医针灸作为一种传统治疗方法，通过刺激特定的穴位来调节人体的气血运行，从而达到治疗疼痛的目的。例如，对于急性疼痛的患者，针灸可以迅速减轻疼痛，提高患者的舒适度，为后续的治疗提供更好的条件。

针灸不仅可以直接作用于疼痛部位，缓解症状，还可以通过调节患者的整体气血状态来改善患者的整体状况。这种综合治疗的方式，有助于减少疼痛复发的可能性，提高患者的治疗效果，减少医疗资源的浪费。

相比于药物治疗，针灸疗法没有明显的副作用，不会对患者的身体造成额外的负担，尤其适用于一些对药物过敏或无法耐受药物副作用的患者。同时，针灸疗法也具有持续效果，即使治疗结束后，患者仍然可以感受到疼痛缓解的效果，而不必担心疼痛的反复发作。

中医针灸在创伤应急处理中的应用

在急诊科创伤应急处理中，中医针灸早已发挥了不可替代的作用。古代医家就曾将针灸技术运用于战场上的伤员救治，逐渐形成了独具特色的急救体系。如今，在现代医学的背景下，中医针灸依然在急诊科中发挥着重要的作用，成为创伤救治的有效补充与延伸。

在创伤急救中，中医针灸以其独特的治疗理念和技法，对一系列创伤损伤起到了积极作用。例如，在外伤性疼痛的处理中，针灸可以通过刺激特定的穴位，调节人体的气血运行，缓解疼痛和肿胀；在骨折、扭伤等创伤骨科疾病中，通过针灸可以促进骨折愈合、缓解局部疼痛，有助于康复。此外，中医针灸还可以在创伤后遗症的康复中发挥重要作用，如神经功能障碍、肌肉萎缩等，通过针灸治疗可以促进受损组织的再生修复，提高康复效果。

“三高”人群的中医养生

▲ 广东省江门市人民医院 徐振杰

“三高”即高血压、高血糖（糖尿病）、高血脂，均属于临床常见病，可单独存在，也可相互关联，且患有其中一种疾病，另外两种疾病的发病率会相对升高。由于“三高”无法治愈，且易引起多器官损害，严重影响患者的身心健康和生活质量，甚至危及患者的生命安全。为使“三高”人群的生活质量与寿命与常人无异，中医养生被广泛应用于“三高”人群中，以起到防治“三高”人群出现急、慢性并发症的作用。

什么是“三高”

高血压 高血压指血液在血管中流动时，对血管壁造成的压力值持续高于正常值的一种现象。根据血压升高的水平，可将其分为1级高血压、2级高血压和3级高血压。

糖尿病 糖尿病属于一组因胰岛素绝对、或者是相对分泌不足，或者是胰岛素利用障碍所引起的代谢紊乱性疾病。可将其分为四种类型，分别是1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病和妊娠期糖尿病。

高血脂 高血脂症俗称为高血脂，指的是血脂水平过高的一种疾病，临床上根据升高脂蛋白的种类不同，可将其分为四种类型，分别是高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合性高脂血症和低高密度脂蛋白胆固醇血症。

什么是中医养生

中医养生，指的是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一项医事活动。中医养生来自古代精华医学，其萌芽大致可上溯至殷商时代，具有悠久的历史沉淀。中医养生重在整体性和系统性，主要有预防观，即未病先防、未老先养；整体观，即天人相应、形神兼具；平衡观，即调整阴阳、补偏救弊；辩证观，即动静有常、和谐适度。其目的在于提前预防疾

病，以达到治未病的中医养生目的。

“三高”人群应如何中医养生

随着我国经济水平的逐步提高，人们在衣食住行等方面的需求得到满足后，更加注重健康问题。随着社会压力的剧增，人们生存环境的变化，导致其生活方式的改变、生活节奏的加快，“三高”人群数量明显增多。随着人们养生意识的增强，对中医养生的需求也日益增多。中医养生可培养生机、预防疾病、颐养生命，与人们当前的需求相契合，可更好地满足人们的养生需求。中医养生的方式多种多样，大体上可分为药膳、食膳、针灸、按摩、情志五大类，其中最具有特色且应用最为广泛的养生方法当属药膳、针灸、按摩这三项。

药膳 药膳食疗将我国传统的饮食和中医食疗文化相结合，在中医学、营养学、烹饪学等理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，利用烹调技术，将其制作成既具有药理作用，兼具美味的药膳。

针灸 针灸治疗具有悠久的历史，起源于新石器时代，作为中医治疗的重要组成部分，具有起效快、副作用小、治愈率高等优势，被广泛应用于临床疾病的治疗中。针灸治疗作为中医的一项特色疗法，根据中医的经络学说，使用毫针刺入相应的穴位，并使用不同的施针手法，通过对其相应的穴位进行刺激，以达到改善局部血液循环，疏通经络的治疗作用。现代研究发现，针灸治疗可促进气血运行，能够发挥出稀释、分解其神经炎性因子的作用。

按摩 中医按摩以中医脏腑、经络学说为理论基础，通过刺激人体的特定经络和穴位，起到激发经络之气的作用，从而达到通经活络、祛邪扶正、理气疏郁、通络止痛的功效。

常见口腔卫生问题的预防和治疗

▲ 广东省普宁市人民医院 陈伟生

口腔卫生与我们的生活质量息息相关。不正确的口腔护理习惯可能导致多种问题，了解并预防这些问题，对维护口腔健康至关重要。

常见的口腔卫生问题

龋病与牙龈炎 龋病是最常见的口腔问题之一，它是由于牙齿表面的牙菌斑长时间不清除，导致细菌侵蚀牙齿组织。当龋病进一步发展，可能引发牙龈炎，即牙齿内部的牙髓受到感染，引发剧烈疼痛。

氟斑牙与四环素牙 氟斑牙是由于长期过量摄入氟导致的牙齿发育不全，表现为牙齿表面的白斑或棕褐色条纹。而四环素牙则是由于孕期或儿童期使用四环素类抗生素导致的牙齿着色。

牙齿不稳定与磨损 牙齿不稳定可能是由于牙周病导致的牙齿松动，而牙齿磨损则可能是由于长期不正确的刷牙方法、过度使用牙齿（如开瓶盖、咬硬物等）或夜间磨牙等原因造成的。

牙齿炎症与感染 牙齿周围的炎症，如牙周炎和根尖周炎，都是由于牙齿周围的感染导致的。这些炎症如果不及治疗，可能导致更严重的感染，甚至影响其他牙齿。

口腔黏膜病变 口腔黏膜病变包括口腔溃疡、口腔白斑、口腔癌等。这些病变可能与生活习惯、遗传、环境等因素有关，需要及时就医检查和治疗。

牙体缺损与缺失 牙体缺损和缺失可能是由于龋齿、外伤等原因造成的，不仅影响咀嚼功能，还可能影响面部美观和发音。

错颌畸形与排列 错颌畸形和牙齿排列不整齐可能是由于遗传、乳牙滞留、不良习惯（如吸吮手指、咬唇等）等因素导致的，不仅影响美观，还可能影响咀嚼功能和面部发育。

口臭与牙龈出血 口臭可能是由于口腔卫生不良、牙周病、胃肠道疾病等原因导致的，而牙龈出血则可能是由于牙龈炎、牙周炎等牙周疾病引起的。

如何治疗和预防口腔卫生常见问题

加强口腔护理 每天至少刷牙两次，使用软毛牙刷和含氟牙膏，确保彻底清洁每一颗牙齿和牙缝。定期使用牙线或牙缝刷清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑。

调整饮食结构 保持均衡饮食，减少高糖、高油脂食物的摄入。增加新鲜水果、蔬菜和全谷物的摄入，为口腔提供充足的营养。

养成良好的生活习惯 戒烟限酒，避免过度摄入咖啡因和碳酸饮料。吸烟和过量饮酒都是口腔问题的风险因素，应尽量避免。保持充足的睡眠和规律的作息，有助于口腔和身体的整体健康。

正确刷牙和使用牙线 刷牙时，应采用水平颤动法或巴氏刷牙法，确保牙刷与牙齿呈45度角，每次刷牙持续2~3min。使用牙线时，应沿着牙缝轻轻滑入，来回拉动以清除食物残渣。

餐后漱口和定期洗牙 餐后使用漱口水有助于清除口腔中的食物残渣和细菌。定期到专业牙科诊所进行洗牙，可以彻底清除牙菌斑和牙结石，保持口腔清洁。

使用合适的牙膏和漱口水 根据个人口腔状况选择合适的牙膏和漱口水。例如，含氟牙膏有助于预防龋齿，而漱口水可以杀灭口腔中的细菌。

注意饮食习惯 避免频繁摄入零食和甜食，特别是在晚上。饮食后应尽快漱口或刷牙，减少食物残渣在口腔中的滞留时间。

定期进行口腔检查 每年至少进行一次专业的口腔检查，及时发现并处理口腔问题。如有问题，应根据医生建议进行相应的治疗和管理。