

肺功能受损怎么办？中医康复来帮忙

▲ 重庆市中医院 岳国龙

据 WHO 统计，2016 年，在全球 5690 万例的死亡中，呼吸系统疾病占有 4 席，分别为慢性阻塞性肺病（COPD）、下呼吸道感染、肺癌和结核病。COPD 从 2000 年全球死亡榜第 4 位跃居第 3 位，夺走了 300 万人的生命。慢性呼吸疾病是以气道或肺结构病变为主的一系列疾病，现已成为危害人类健康的常见病，严重影响患者的生活质量。

肺康复是一种基于循证、多学科合作的综合干预方法。基于我国慢性呼吸疾病患者多、病死率高，肺康复的推广有较大的现实意义和社会价值。

肺康复的目标

肺康复的目标是使患者减轻症状，达到最好的功能状况，通过稳定或逆转疾病的全身表现，减少健康照顾的费用。其应用范围广泛，主要适用于所有因为肺部症状而丧失功能的慢性肺部疾病患者。

mMRC 呼吸困难量表相对简易，也较广泛应用与呼吸困难的初步评估，呼吸困难症状达到 2 级即为中度，3~4 级则为重度。

中医肺康复根植于中国传统文化，以中医“整体观念”与“阴阳理论”为基础，是针对肺部疾病的中医康复疗法的整合，具有成本低廉、实施方便、患者依从性高、疗效显著等特点。对肺部疾病患者制订积

极科学的中医肺康复方案，可显著提高患者的生活质量。

中医肺康复技术包括功法锻炼（主要为太极拳与气功）、针灸推拿、中药、食疗、心理治疗等，通常认为这些手段可以疏通经络、平调阴阳、形神共治，实现机体内部、机体与外界的和谐统一。《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”中国古代哲学思想认为，世界万物均是阴阳二气对立统一的结果，“阴平阳秘，精神乃治”。

功法锻炼

功法锻炼等运动康复手段是中医肺康复的重要手段。中医学很早就认识到通过运动可以达到强身健体的目的，在运动疗法中太极拳、气功等功法锻炼普及度最广，深受广大人民群众欢迎。太极拳原为中国传统拳术，具有缓慢柔和、松紧结合、动静相兼、神形相合、气寓其中的特点。太极拳流派众多，在康复治疗中使用最多的为杨氏 24 式简化太极拳。

太极拳可以针对性地解决 COPD 所致的肌肉萎缩、肌力下降、平衡功能差等问题，并且能够整体改善患者的健康水平，长期练习太极拳的人群能有效改善机体免疫功能，提高抗肿瘤及慢性感染的能力。

艾灸

“灸”即艾灸，艾草本就有其药用功效，明代医家李言闻赞艾叶：“治病灸疾，功非小补”。通过烧灼穴位，热力带药力透入肌肤，经脉气血得以温通。研究发现，艾灸大椎、肺俞、定喘、丰隆及足三里穴可改善稳定期 COPD 患者的症状，提高运动耐力、生活质量及机体免疫力，效果优于单纯西药治疗。

艾灸穴位依据疾病、症状及证型的不同合理选取，以足三里、大椎、膻中、神阙等为主。艾灸频次每周 1 次，可根据灸材、穴位不同以及患者耐受程度等进行调整。每次艾灸时长 30 min 或更长。2 次艾灸治疗间隔时间 1~2 周。艾灸 3 个月为 1 个疗程，可多疗程。

三伏贴

夏季三伏天在人体特定穴位上贴敷药物，用以治疗和预防疾病的一种外治法。又称为“三伏贴”。适用于 COPD 稳定期虚证类患者。药物组成以白芥子、延胡索、甘遂、细辛、生姜等为基本处方，主要配伍穴位有膻中、大椎、定喘、膏肓，贴敷时间在每年夏季，三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗。连续贴敷 3 年为 1 个疗程；多疗程贴敷可提高疗效。

食疗

《素问·脏气法时论》提出，食用合适的食物有益健康：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”研究表明，虫草蒸全鸭、淮山蒸鸡等药膳干预对改善 COPD 合并肺心病患者生活质量、缓解焦虑抑郁不良心理状态有积极意义，辨证施膳用于 COPD 合并肺心病患者慢病管理中可行性较高。

六字诀

六字诀养生功法是我国古代流传下来的一种养生方法，是通过嘘—呵—呼—咽—吹—嘻 6 个字的发音口型，调节脏腑经络气血运行的呼吸吐纳法（发音标注为 xu-he-hu-si-chui-xi）。六字诀分别与肺、心、脾、肝、肾及三焦等脏腑经络相对应。六字诀是呼吸配合肢体动作的健身气功，运动时呼吸次数、深度增加，肺通气量增加，而深长的腹式呼吸能使膈膜上下移动的范围增大，增强膈肌和辅助肌的力量。

按“嘘—呵—呼—咽—吹—嘻”顺序进行锻炼。

春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁；
四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停；
每个字锻炼 6 遍，每次康复锻炼 30 min。每周康复锻炼 5 次以上。康复疗程 3 个月以上；长期康复锻炼效果更佳。

关于针灸必知的几个要点

▲ 安徽省芜湖市中医医院 丁定明

针灸作为一种古老而又复杂的治疗方法，源远流长，对于人体健康有着深远的影响。本文旨在通过学术科普的方式，介绍针灸治疗中必须了解的关键要点，包括针灸的历史渊源、作用机制、适应证与禁忌证等方面。通过深入探讨，帮助读者更全面地理解针灸疗法，并提高对其的认识和信任。

历史渊源

针灸作为中国传统医学的重要组成部分，历史悠久，可追溯至数千年前。最早的针灸文献可追溯至《黄帝内经》，其中记载了针灸的起源、理论和实践方法。随着时间的推移，针灸逐渐发展成为一门系统完整的医学体系，并传入了世界各地。如今，针灸已成为全球范围内广泛应用的一种替代医学疗法。

作用机制

针灸作为一种古老而又复杂的治疗方法，其治疗效果主要通过多种复杂的生理和生化机制来实现。以下将详细展开讲述针灸的作用机制。

神经调节 针灸对神经系统的调节是其治疗效果的重要机制之一。通过刺激特定的穴位，针灸可以影响神经元的兴奋性和抑制性，从而调节神经系统的功能。研究表明，针灸刺激可以改变神经递质的释放，如促进 γ -氨基丁酸（GABA）和 β -内啡肽（ β -endorphin）的释放，从而产生镇痛和抗焦虑的效果。

内分泌调节 针灸对内分泌系统的调节也

是其治疗作用的重要机制之一。通过刺激穴位，针灸可以影响下丘脑-垂体-靶腺系统的功能，调节体内激素的分泌和代谢。例如，针灸可以促进内啡肽、皮质醇、胰岛素等激素的分泌，从而调节疼痛感知、应激反应和血糖水平。此外，针灸还可以通过调节神经内分泌系统的活动，影响生殖激素的分泌，改善生殖系统疾病和月经不调等问题。

免疫调节 针灸对免疫系统的调节也是其治疗效果的重要机制之一。研究表明，针灸可以调节免疫细胞的活性和分布，增强机体的免疫功能，提高抵抗力和自愈能力。具体而言，针灸可以增加白细胞的数量和活性，促进巨噬细胞的吞噬作用，增强淋巴细胞的免疫应答，从而提高机体对病原体 and 外界侵害的抵抗能力。

适应证

针灸作为一种替代医学疗法，广泛适用于多种疾病和症状的治疗，其临床效果得到了科学研究和临床实践的验证。

疼痛管理 针灸在疼痛管理方面有着广泛的应用。无论是慢性疼痛如腰痛、颈椎病、关节炎，还是急性疼痛如头痛、月经痛等，针灸都能够有效缓解疼痛症状。针灸通过调节神经系统的功能、促进内啡肽等镇痛物质的释放，以及改善局部血液循环等作用机制，达到镇痛效果，且不易产生药物依赖和不良反应。

神经系统疾病 针灸在神经系统疾病的治疗中也显示出良好的效果。例如，针灸可以改善神经系统的功能，减缓神经退行性疾病

的进展，如帕金森病、脑卒中后遗症等。此外，针灸还可以缓解神经病理性疼痛，如神经痛、神经炎等，提高患者的生活质量。

消化系统疾病 针灸在消化系统疾病的治疗中也有显著效果。例如，针灸可以缓解消化系统疾病引起的胃肠道症状，如消化不良、胃痛、胃酸过多、胃溃疡等。针灸通过调节胃肠道的蠕动和分泌功能，改善消化系统的功能，缓解患者的症状。

呼吸系统疾病 针灸在呼吸系统疾病的治疗中也有一定的应用。例如，针灸可以缓解哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）等呼吸系统疾病引起的呼吸困难和咳嗽等症状。针灸通过调节呼吸中枢的功能、扩张气道、促进痰液排出等作用，改善患者的呼吸功能，提高生活质量。

妇科疾病 针灸在妇科疾病的治疗中也有广泛的应用。例如，针灸可以缓解经前综合征、月经不调、经痛、更年期综合征等妇科疾病引起的症状。针灸通过调节内分泌系统的功能、缓解情绪压力、改善子宫血液循环等作用，达到调理月经、缓解不适的效果。

禁忌证

针灸作为一种安全有效的治疗方法，在应用过程中需要注意一些禁忌证，以确保患者的安全和治疗效果。以下是针灸治疗中的主要禁忌证。

出血性疾病 患有出血性疾病的患者，如严重贫血、血友病等，不宜接受针灸治疗。因为针灸会刺激局部组织，增加血管通透性，可能导致出血加剧，加重疾病症状，甚至危

及生命。

血液凝结功能障碍 患有血液凝结功能障碍的患者，如血小板减少性紫癜、出血性毛细血管扩张症等，不宜接受针灸治疗。因为针灸可能会引起局部出血，并延长出血时间，增加出血风险。

严重的心血管疾病 患有严重心血管疾病的患者，如急性心肌梗死、心力衰竭等，不宜接受针灸治疗。因为针灸可能引起心血管系统的紧张和刺激，导致心律失常、心绞痛等严重并发症。

感染性疾病 患有感染性疾病的患者，如严重感染、传染病等，不宜接受针灸治疗。因为针灸可能会引入外界细菌或病毒，加重感染症状，甚至导致全身感染。

孕妇 孕妇在怀孕早期（前三个月）应避免接受针灸治疗，以免刺激穴位引发流产。此外，某些穴位如经脉穴位、胎位穴位等也是禁忌针刺的，应在专业医师指导下慎重选择。

结语

针灸作为一种古老而又复杂的医学疗法，具有悠久的历史和丰富的临床经验。通过了解针灸的历史渊源、作用机制、适应证与禁忌证等关键要点，可以更全面地认识和理解针灸疗法，并更好地应用于临床实践中，为人类健康事业做出贡献。在未来的研究和实践中，我们期待针灸这一古老而神奇的医学疗法能够得到更多的关注和认可，为人类健康提供更多的选择和希望。