

针灸治疗肩周炎 重拾轻松肩膀的秘诀

▲ 广西资源县中医医院 蒋丽花

在繁忙的生活和工作中，肩周炎已成为许多人难以言说的痛楚。这种以肩关节疼痛、僵硬及活动受限为主要症状的疾病，不仅影响日常生活质量，还可能逐渐限制个人的活动能力。幸运的是，针灸作为中医传统疗法的重要组成部分，以其独特的疗效为肩周炎患者提供了重拾轻松肩膀的秘诀。

肩周炎的成因与症状

肩周炎，俗称“五十肩”，是一种多发于中老年人群的常见疾病，但并非仅限于此年龄段。其成因复杂多样，可能涉及肩关节慢性劳损、急性挫伤、退行性骨关节炎、肩关节结核或感染等多种因素。长时间保持不良姿势、重复使用肩部肌肉、外伤未及时处理或年龄增长导致的关节软骨磨损等，都可能成为肩周炎的诱因。

肩周炎的主要症状包括肩部疼痛、僵硬和活动受限。患者常感到肩部疼痛，尤其在夜间或受凉后更为明显。随着病情的发展，肩部活动范围逐渐缩小，抬举、后伸等动作变得困难，甚至影响穿脱衣物、梳头、洗脸等日常生活动作。

针灸治疗肩周炎的原理

针灸治疗肩周炎的原理在于通过刺激人体特定穴位，调节气血运行，疏通经络，从而达到缓解疼痛、改善关节功能的目的。具体来说，针灸的作用主要体现在以下几个方面。

疏通经络 肩周炎常伴有经络不通的情况，针灸能够刺激经络，促进气血流通，缓解局部瘀血和水肿，从而减轻疼痛。



来源//千库网

活血化瘀 针灸能够改善局部微循环，促进淤血消散，减少炎症介质的释放，有利于炎症的消退和组织的修复。

缓解肌肉痉挛 肩周炎患者常伴有肩部肌肉痉挛和紧张，针灸能够刺激穴位感受器，降低交感神经兴奋度，使肌肉得以放松。

增强免疫力 针灸还能够调节人体的免疫功能，提高机体的抗病能力，促进疾病的康复。

治疗具体方法

针灸治疗肩周炎时，医生会根据患者的具体病情和体质情况，灵活选择穴位和针刺手法。常用的穴位包括肩髃、肩髃、肩贞等肩部局部穴位，以及风池、合谷等远端穴位。具体操作时，医生会使用毫针轻轻刺入所选穴位，并通过提插、捻转等

手法进行刺激。

除了单纯的针刺治疗外，针灸还可以与其他疗法相结合，如艾灸、拔罐、推拿等。艾灸能够温通经络、散寒除湿；拔罐能够疏通经络、活血化瘀；推拿则能够舒缓肌肉紧张、促进局部血液循环。这些综合疗法的结合使用，能够进一步提高针灸治疗肩周炎的效果。

在针灸治疗过程中，医生还会根据患者的病情变化调整治疗方案。例如，对于疼痛明显的患者，可以采用电针疗法加强刺激效果；对于黏连较重的患者，可以采用小针刀疗法进行松解治疗；对于风寒湿邪较重的患者，可以配合艾灸疗法进行温经散寒治疗。

针灸治疗肩周炎的注意事项

选择专业医师 针灸治疗肩周炎，需

要由经验丰富的中医师进行操作。患者应选择正规医疗机构就诊，避免自行操作或选择非专业机构。

治疗前准备 患者在接受针灸治疗前，应告知医生自己的身体状况和病史，以便医生制定合适的治疗方案。同时，患者应保持放松状态，避免过度紧张或疲劳。

治疗后护理 针灸治疗后，患者应注意保暖和休息，避免受风着凉或过度劳累。同时，患者还应按照医生的建议进行肩部活动和锻炼，以促进康复。

定期复查 患者应定期复诊，以便医生及时了解病情变化并调整治疗方案。在治疗过程中，患者应积极配合医生的治疗和建议，以获得最佳的治疗效果。

针灸治疗肩周炎的优势

针灸治疗肩周炎具有诸多优势：首先，针灸疗法安全无副作用，适合各年龄段的患者；其次，针灸能够直达病灶，通过刺激穴位直接作用于病变部位；再次，针灸疗法具有整体调节作用，能够调节人体气血运行和脏腑功能；最后，针灸疗法简便易行，患者可以在家中进行自我保健和调理。

肩周炎虽然给患者带来了诸多不便和痛苦，但针灸治疗为其提供了有效的解决方案。通过疏通经络、活血化瘀、缓解肌肉痉挛等原理，针灸能够显著改善肩周炎患者的症状和生活质量。同时，患者在日常生活中也应注意保持正确的姿势，避免过度劳累和受凉，加强肩部锻炼等，以降低肩周炎的发病风险。让我们共同关注肩部健康，重拾轻松肩膀的秘诀。

如何减轻拔智齿后的疼痛和不适

▲ 上海市浦东新区周浦医院 杨智宇

拔智齿是许多人在青春期或成年早期可能面临的一项口腔手术。智齿通常位于口腔的最深处，由于生长空间有限，它们常常会引起各种口腔问题，如龋齿、牙龈炎，以及邻牙损害。因此，很多人选择拔除智齿。然而，拔智齿后常常伴随着疼痛和不适，给患者的日常生活带来困扰。本文将探讨如何有效减轻拔智齿后的疼痛和不适，从术前准备、术后护理、饮食调整等多个方面提供建议。

拔智齿前的准备

拔智齿虽然是一项常见的口腔手术，但对于患者来说仍然可能产生一定的心理压力。患者在拔牙前应了解手术过程，清楚术后可能出现的反应，如疼痛和肿胀，以便做好心理准备。医生可以通过与患者沟通，解释手术的必要性和安全性，减轻患者的焦虑感。

根据患者的身体状况，医生可能会建议在拔牙前服用抗生素或止痛药，以预防感染和减轻术后疼痛。此外，有些患者可能需要进行过敏测试，确保对所使用的药

物不过敏。这些准备有助于减少拔牙后的不适感。

术前适当补充营养，可以增强身体的免疫力，加快术后的恢复。拔智齿前一两天，患者应摄入富含蛋白质、维生素的食物，如鱼、瘦肉、鸡蛋、蔬菜和水果。这有助于术后身体迅速恢复，减轻不适感。

术后护理的关键

拔牙后最常见的反应是疼痛和肿胀。术后24小时内，患者可以在拔牙处外侧进行间歇性冷敷，每次15~20分钟，以减少肿胀和止痛。24小时后，可改为热敷，帮助消散瘀血，加快恢复。冷敷和热敷的交替使用可以有效缓解术后的不适。

医生通常会在拔牙后开一些止痛药，如布洛芬或对乙酰氨基酚（扑热息痛），帮助减轻疼痛。这些药物应按医嘱服用，避免过量。此外，如果疼痛较为严重，患者应及时联系医生，避免自行加大剂量。

拔牙后，身体需要时间来恢复，因此患者应避免剧烈运动或重体力劳动，至少休息1~2天。休息时，应抬高头部以减少

出血和肿胀。同时，保持良好的睡眠也有助于加快伤口的愈合。

饮食与口腔卫生的调整

拔牙后的24小时内，患者应尽量避免摄入过热、过硬或辛辣的食物，以免刺激伤口。建议食用温凉、软质的食物，如稀饭、酸奶、蒸蛋和果泥等。此外，拔牙当天应避免使用吸管，以防因吸力导致拔牙处出血。

拔牙后的伤口极易受到感染，因此保持口腔清洁非常重要。术后24小时内，患者应避免漱口或刷牙，以免影响伤口的愈合。24小时后，可用温盐水轻轻漱口，帮助清洁口腔，同时注意避免伤口处剧烈冲刷。刷牙时也应避免接触伤口处，以防引发感染或出血。

干槽症是拔牙后的常见并发症，主要由于拔牙处血块脱落，导致骨头暴露，引发剧烈疼痛。为了预防干槽症，患者在拔牙后应避免用力漱口、吸烟或使用吸管，这些行为都可能导致血块脱落。术后若出现剧烈疼痛，应及时就医处理。

术后心理调适

拔牙后的疼痛和不适是正常的生理反应，患者应保持积极的心态，理解这种疼痛是暂时的，随着时间的推移会逐渐减轻。通过心理调适，患者可以更好地应对术后的不适，避免焦虑和烦躁情绪。

为了减轻术后疼痛带来的心理压力，患者可以通过阅读、观看电影或听音乐等方式转移注意力。这些活动不仅可以放松心情，还能帮助患者度过术后的不适期。

拔牙后的恢复过程中，定期复诊是非常重要的。医生可以通过检查了解伤口的愈合情况，并及时处理可能出现的并发症。同时，医生也可以根据复诊情况调整患者的护理方案，进一步减轻不适感。

拔智齿后常常会伴随着疼痛和不适，但通过术前的充分准备、术后的正确护理以及合理的饮食调整，患者可以有效减轻这些不适感。此外，保持良好的心理状态和定期复诊也能帮助患者更快地恢复。通过综合运用这些方法，拔智齿后的疼痛和不适将大大减少，使患者能够更快地恢复正常生活。