

走进中医世界：针灸、推拿，为您的健康护航

▲ 玉溪市中医医院 李树娟

在中医这座博大精深的殿堂中，针灸、推拿无疑是两颗璀璨的明珠，以其独特的魅力和显著的疗效，在中医的众多疗法中脱颖而出，成为中医体系中不可或缺的重要组成部分。针灸，以其“内病外治”的独特理念，通过刺激人体特定的穴位，调节气血运行，达到治疗疾病、增强体质的目的；推拿，则以其柔和而有力的手法，直接作用于人体的经络、穴位和肌肉，促进气血流通，缓解肌肉紧张，从而起到治疗疾病、舒缓身心的作用。

针灸：古老智慧与现代科学的辉煌交响

针灸的历史渊源可追溯到远古时代，当时的人类通过实践经验发现，以特定方式刺激身体某些部位能够缓解病痛。随着时间的推移，这些朴素的尝试逐渐演化为一门系统而精深的医学体系。《黄帝内经》作为中医理论的经典之作，详细论述了经络系统与气血运行的奥秘，为针灸的发展奠定了理论基础。

针灸的核心理念在于调节人体自身的生理机能，以实现阴阳平衡、气血畅通。经络系统作为人体内部的独特网络，将脏腑、组织、器官紧密相连，气血则如同江河之水，



来源/千库网

在经络中潺潺流动，滋养全身。针灸通过精准地刺激经络上的特定穴位，可以激发人体的自愈能力，促进气血运行，从而达到调节脏腑功能、增强免疫力、缓解疼痛等效果。这一过程体现了中医“天人合一”的哲学思想，也是针灸独特疗效的根源所在。

针灸在治疗多种疾病方面展现出了卓越的疗效。在疼痛管理方面，针灸能够通过调整气血运行、舒缓肌肉紧张等机制，有效缓解头痛、颈肩痛、腰痛等多种疼痛症状。在慢性病调理方面，针灸以其独特的调节方式，有助于改善糖尿病、高血压、慢性胃炎等疾

病的病情。此外，针灸在神经系统疾病如中风后遗症、面瘫、帕金森病等的康复过程中也发挥着重要作用。

推拿：手法艺术的健康实践

推拿，这一古老而神奇的疗法，其历史可追溯至数千年前。从古代的《黄帝内经》到明清时期的《推拿捷诀》，推拿艺术在历史的长河中不断演变与发展，形成了独具特色的理论体系和实践技法。它不仅是中华医学的瑰宝，更是世界医学文化的重要组成部分。

推拿之所以能够成为一种广受欢迎的健

康疗法，关键在于其独特的作用机制。推拿师运用专业手法，直接作用于人体的肌肉、骨骼、经络等组织，通过刺激神经末梢，促进血液循环，加速新陈代谢，从而达到放松肌肉、缓解疼痛、消除疲劳的目的。

推拿适用于多种健康状况，如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等因长期劳累或姿势不当引起的骨关节疾病；肌肉劳损、运动损伤等软组织损伤；以及失眠、头痛、慢性疲劳综合症等亚健康状态。然而，对于某些特殊情况，如骨折未愈合、皮肤破损、严重心脏病等，推拿则属于禁忌范畴。因此，在选择推拿疗法时，务必咨询专业医生或推拿师的建议，以确保安全有效。

总结

走进中医世界，我们会发现针灸、推拿等中医疗法不仅具有独特的魅力和显著的疗效，更蕴含着古代先贤对生命、健康和自然的深刻理解和独特见解。在现代社会中，针灸、推拿等中医疗法已经逐渐走进了人们的生活，成为许多人维护健康、预防疾病的重要手段。让我们一起走进这个神秘而又充满生机的中医世界，感受针灸、推拿为您的健康护航的神奇力量吧！

颈椎病日常锻炼与中西医结合治疗的协同作用

▲ 汕头市澄海区中医医院 陈越

颈椎病是因颈椎间盘退行性改变，导致颈部软组织和椎体动静力平衡失调，产生椎间盘突出、韧带钙化和椎体骨质增生等病理变化，从而刺激或压迫颈部神经根、交感神经、脊髓和血管，出现一系列症状和体征的综合征。

根据不同组织结构受累而出现不同的临床表现，本病主要分为脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、颈型颈椎病以及交感型颈椎病。

日常锻炼的内容和作用

急性期需颈部制动，避免进行功能锻炼，防止症状加重。

在缓解期或手法整复2~3天后，指导患者在颈托保护下进行颈部拔伸、项臂争力、耸肩、扩胸等锻炼。

康复期及手法整复1周后，可间断佩戴颈围，开始进行项臂争力、翘首望月、仰首观天等锻炼，每天2~3次，每次2~3组动作，每个动作10~15次。

康复后要保持颈部肌肉的强度和耐力，需坚持做耸肩、扩胸、项臂争力、颈部的保健“米字操”等锻炼，以预防复发。

针对眩晕患者，保健“米字操”、回头望月等转头动作应慎用，或遵循医嘱进行。各种锻炼动作应缓慢进行，以不引起疼痛和疲劳为度，持之以恒，循序渐进，量力而行。

作用

缓解肌肉紧张 通过颈部和肩部的锻炼，如飞燕式、米字操等，可以增强颈部肌肉力



来源/千库网

量，提高颈椎的灵活性，改善颈椎活动度。

预防进一步损伤 正确的颈部和肩部锻炼有助于保护颈椎，预防因长时间低头或伏案引起的颈椎损伤。

中西医结合治疗的作用

手法治疗 如推拿、小针刀等，松解肌肉痉挛，促进血液循环，改善颈椎关节的错缝。

物理治疗 通过物理因子作用于局部软组织，改善血液循环，缓解炎症和肌肉紧张。

针灸治疗 通过针灸相关穴位，促进经络通畅，缓解疼痛，提高免疫力。

正骨牵引椅治疗 通过调节重量和牵引，解除骨赘对神经、血管的压迫，纠正椎体错位，消除颈部肌肉痉挛。

综合治疗方案

功能锻炼与药物治疗 在专业医生的指导下进行功能锻炼，结合药物治疗（如西药和中药）以消炎止痛，恢复颈椎关节稳定性。

生活护理 保持颈部温暖，避免长时间低头伏案，佩戴颈托以防颈椎过度伸展，避免高风险娱乐活动以防颈椎过度运动。

饮食管理 选择适合身体状况的食物，如健脾益胃、滋补肝肾、补益气血的食物，保持良好的饮食习惯。

注意事项

在专业医生的指导下进行 锻炼和治疗应在医生的指导下进行，以确保正确的执行和安全性。

个性化治疗方案 根据个体情况调整治疗方案，以达到最佳治疗效果。

结束语

通过上述方法，颈椎病患者可以在日常锻炼与中西医结合治疗的共同作用下，有效缓解症状，改善生活质量。