

针灸：功效、操作与注意事项

◎巴南区人民医院中医针灸门诊 汪渝

针灸是传统中医疗法，不管是身体劳累导致的肌肉酸痛，还是感冒发烧、头痛脑热等情况，用它治疗都能有不错的效果。虽然不少人听过甚至做过针灸，但对它的了解其实并不深。今天就来给大家简单科普下针灸的相关知识。

“针”和“灸”是不同疗法

针灸其实包含“针”和“灸”两种疗法，二者虽有区别，但搭配使用能更好地改善患者症状。

针法简单说就是用特制的针，刺入人体对应的穴位，医生会通过不同的手法、针刺深度和角度来刺激穴位，从而疏通经络，达到治疗疾病的目的。打个比方，人体就像一个复杂的电路系统，各个穴位就是电路的连接点，针刺这些连接点，就能调整人体内部的“电流”走向，让身体恢复良好运转状态。

灸法则是用燃烧的艾条，对体表穴位进行烧灼、熏烤，借助温热感刺激穴位，起到除湿散寒、温通经络的作用，进而改善局部的气血循环。

从中医经络学的角度来看，人体的经络就像一张繁密的网络，贯穿全身，向外连接四肢关节，向内连接五脏六腑。气血通过经络不断运行，为身体各个组织器官提供滋养。要是经络出现堵塞，气血运行就会受影响，随之而来的就是各种疾病——这就是中医常说的“不通则痛”。针灸的核心原理就是疏通经络，让经络里的气血能顺畅运行；同时通过刺激穴位，激活人体自身的调节功能，维持阴阳平衡，提高身体抵抗力，最终实现治病的效果。

从现代医学的视角分析，针灸

能刺激神经系统，促进内分泌调节，改善身体气血运行状态，还能减轻炎症反应；另外，针灸过程中会加快身体分泌内啡肽等具有止痛作用的物质，能有效缓解疼痛症状。

治疗前也需要“望闻问切”

如果患者确定要做针灸，医生首先会详细询问病情，比如主要症状、发病时间、以前的病史等，同时会通过“望闻问切”给患者做全面检查，判断患者是否适合做针灸。

治疗前，患者要注意不能过饱或过饿，穿的衣服尽量宽松舒适，这样更容易暴露穴位，方便医生施针。

治疗过程中，医生会根据患者的病情选好合适的穴位进行针刺。针刺时患者可能会有轻微刺痛感，但这种疼痛比较轻，大多人都能忍受。针刺后，医生会根据患者的实际情况，采用捻转、提插等手法，让患者产生重、胀、麻、酸的感觉——这在中医里叫“得气”，说明针灸已经开始发挥作用了。留针时间一般是20~30分钟，留针期间医生会根据具体情况判断是否需要再次行针。

灸法的操作相对简单，医生会把点燃的艾条或艾灸盒放在穴位上方，对患者的穴位进行刺激。治疗期间患者要注意保持身心放松，不要随意移动身体，避免影响针灸效果，或引发其他意外情况。

注意事项不容忽视

针灸虽然是一种安全、有效的治疗方式，但实际操作中还有很多需要注意的地方。

首先，做针灸一定要去正规医院，选择资质深厚的医生，避免因操作不当诱发出血、感染等不良后果。如果患有肝病、肾病、心脏病等严重器质性疾病，或者有血小板减少性紫癜、血友病等出血性疾病，针灸前必须如实告诉医生，由医生根据具体情况判断是否能做针灸。

对女性患者来说，妊娠期（尤其是妊娠早期）要特别注意，有些穴位不能针刺，防止出现流产。另外，精神过度紧张、身体疲劳或处于饥饿状态时，也不适合做针灸。

针灸结束后，要保持针刺部位的皮肤干燥清洁，不要沾水，避免感染，建议针灸24小时后再洗澡。如果针灸后出现疼痛加剧、皮肤红肿灼热，或者心慌、头晕等不适症状，要及时告诉医生，医生会根据具体情况进行处理。

总的来说，针灸是传统中医的特色治疗方式，在治病方面有独特的优势，而且在预防保健上也有不错的效果。所以平时如果有需要，大家可以试试针灸这种绿色、安全、健康的方式。😊