

体验针灸魅力， 医生讲解其康复之道

◎成都顾连锦宸康复医院 周超

在现代社会，随着健康观念的转变，针灸作为一种古老治疗方法正逐渐被更多人接受。它通过针刺特定穴位调整人体机能，促进自然康复，为患者带来希望。

针灸的基础理论

1. 经络学说：生命能量的流动通道。经络是中医理论中的一个核心概念，指的是人体内气血运行的路径。根据这一理论，人体内部存在着有一套复杂的网络系统，由十二条主要经脉和八条奇经构成，它们贯穿全身，连接着各个脏腑器官。每个经络都有其特定的功能，负责传输气血至身体各部分。当这些通道畅通无阻时，人体便能保持健康状态；反之，则可能导致疾病的发生。针灸正是基于这种理解，通过刺激体表上的特定穴位来调节经络系统的平衡，从而达到治疗的目的。

2. 穴位与针刺原理：精准定位与作用机制。据统计，人体大约有361个经典穴位，此外还有许多非经典的“阿是穴”。每个穴位都与特定的脏腑或生理功能相关联，如足三里穴可以增强脾胃功能，太溪穴有助于肾脏健康等。针刺时，医生会根据患者的症状选择合适的穴位，并使用细长的针具进行精确插入。针刺过程中产生的微小创伤会引发局部组织反应，进而激活神经内分泌免疫系统，促进血液循环，缓解疼痛，改善机体的整体功能状态。

3. 针灸与现代科学：从传统到创新。尽管针灸起源于中国古代，但其有效性已得到现代科学研究的支持。越来越多的研究表明，针灸能够通过多种途径影响人体健康。比如，针刺某些穴位可以释放内啡肽等天然止痛物质，减轻慢性疼痛；还能调节交感神经与副交感神经之间的平衡，降低压力水平。科学家们还发现针灸可能参与调控基因表达，对于一些难治性疾病如抑郁症、失眠症等显示出潜在的治疗价值。这些发现不仅验证了针灸的传统疗效，也为进一步探索和发展提供了新的视角。

针灸在康复治疗中3应用

1. 针灸与疼痛管理：缓解慢性疼痛的新选择。慢性疼痛是一种常见且难以治愈的症状，往往给患者带来极大的痛苦。传统的治疗方法如药物疗法虽然有效，但长期使用可能会产生副作用。相比之下，针灸提供了一种安全有效的替代方案。针灸可以通过刺激中枢神经系统释放内啡肽和其他镇痛物质，减少疼痛信号传递至大脑的感觉皮层，从而实现镇痛效果。特别是对于腰背痛、关节炎、偏头痛等病

症，针灸已被证明具有显著的缓解作用。针灸还可以改善局部血液循环，促进受损组织修复，进一步提高治疗效果。

2. 针灸与心理健康：舒缓心灵的温柔之手。现代社会中，由于工作压力大、生活节奏快等因素，许多人面临着不同程度的精神困扰，如焦虑症、抑郁症等。针灸作为一种非药物干预手段，在改善心理健康方面展现出了独特的优势。针刺特定穴位能够调节下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA轴）的功能，降低体内应激激素水平，减轻焦虑情绪。针灸还能促进大脑分泌血清素、多巴胺等神经递质，提升心情愉悦度，缓解抑郁症状。值得注意的是，针灸治疗通常需要结合心理辅导和生活方式调整，以获得最佳效果。

3. 针灸与运动康复：助力运动员重返赛场。对于运动员而言，受伤后的快速恢复至关重要。针灸在促进运动损伤康复方面发挥着重要作用。针刺可以加速局部炎症消退，减少肿胀和疼痛，缩短恢复时间。针灸能够改善肌肉紧张度，预防肌肉萎缩，维持关节灵活性。再者，通过调节自主神经系统，针灸有助于提高机体免疫力，增强抗疲劳能力，使运动员更快地适应训练强度。许多专业运动队都将针灸纳入日常康复计划之中，作为辅助治疗手段之一，帮助运动员尽快恢复竞技状态，重返赛场。

针灸作为中国传统医学的瑰宝，凭借其独特的方法和显著的疗效，在现代社会中焕发出新的活力。无论是缓解疼痛、改善心理健康还是促进运动康复，针灸都展现出了非凡的潜力。随着科学研究的不断深入，针灸的独特价值将被更多人认识和接受，为人类健康事业作出更大贡献。让我们共同探索针灸的魅力，迈向更加健康的未来。☺