



别让误解掩盖了中医适宜技术的魅力

◎重庆市巴南区中医院 王利

针灸、拔罐、药膳等，作为中医体系中的重要治疗方法，凝聚着数千年中华医学的智慧结晶。然而，大众对它们的认知往往比较片面，比如将针灸简化为“扎针”这一单一动作。这种片面的理解，不仅掩盖了中医深厚的内涵与复杂的技术，还限制了其潜在价值的充分发挥。接下来，就让我们一同破除关于中医适宜技术的几个常见误区。

误区一：针灸=单纯扎针

在大众的普遍认知中，针灸往往被片面地等同于“扎针”，好像只要把银针刺入穴位，就能包治百病。这种误解源于对针灸技术复杂性的忽视。实际上，针灸是一门融合了中医经络学说、脏腑辨证以及气血阴阳平衡理论的系统性学科。其操作过程绝非简单的机械性扎针，而是要求操作者具备深厚的中医理论基础、丰富的临床经验以及精准的手法技巧。

从治疗流程来看，针灸的第一步是辨证选穴。医生需要根据患者的体质、病情以及季节变化等多种因素进行综合分析，从而确定针刺的穴位组合。就拿治疗腰痛来说，不同证型的腰痛所选穴位大不相同。寒湿型腰痛，需要选取肾俞、委中等具有温阳散寒功效的穴位；而肝肾亏虚型腰痛，则要加用太溪、命门等滋补肝肾的穴位。

针刺手法也极为讲究，进针的角度、深度、捻转提插的力度以及留针时间等，都需要根据病情灵活调整。补法多用于虚证，操作时手法要轻柔，刺激量小；泻法多用于实证，手法则要重快，刺激量大。此外，针灸还常结合艾灸、拔罐、

推拿等辅助疗法，形成个性化的综合治疗方案。

这种对针灸的简化认知，不仅掩盖了其科学内涵，还可能因操作不当导致疗效不佳，甚至引发风险。比如，若未掌握正确的针刺深度或角度，就可能损伤内脏或神经；若忽视患者的体质差异，可能会加重病情或引发过敏反应。所以，公众应正确认识针灸的复杂性，避免将其简化为单纯的扎针行为，这样才能充分发挥针灸在疾病防治中的独特优势。

误区二：中医适宜技术效果慢，不如西医

在医疗选择时，不少人受固有观念影响，认为中医适宜技术起效缓慢，远不及西医立竿见影。这种认知源于对中医作用机制的片面理解。事实上，中医护理强调“治未病”与整体调节，通过调和气血、平衡阴阳、疏通经络来改善人体内在环境，其效果往往体现在疾病根源的消除与体质的长期改善上，并非单纯的症状压制。

以急性腰扭伤的治疗为例，西医可能采用止痛药或封闭疗法来快速缓解疼痛，但中医通过针刺委

中、肾俞等穴位，配合局部推拿，不仅能迅速缓解肌肉痉挛，还能通过调节腰部气血运行，减少复发风险。

在慢性病管理或术后康复中，中医适宜技术的优势尤为显著。以术后腹胀为例，通过针刺足三里、天枢等穴位，结合艾灸温通中焦，可促进胃肠蠕动功能恢复，缩短排气时间。此外，中医适宜技术在改善慢性疲劳、失眠等亚健康问题上，以及增强免疫力等方面也具有独特价值。

误区三：中医适宜技术无风险，人人适用

在中医适宜技术的普及过程中，有一种常见误区，即认为其“纯天然”“无副作用”，因而人人适用、无需顾虑。这种观念源于对中医适宜技术安全性的片面理解，忽视了操作规范与个体差异对治疗效果的重要影响。实际上，中医适宜技术虽以天然疗法为主，但并非毫无风险，其安全性建立在专业操作与辨证施护的基础上。

一方面，针灸、拔罐、推拿等技术若操作不当，可能引发不良反应。比如，针灸时针刺深度、角度或留针时间出现失误，可能导致晕针、滞针甚至损伤内脏；拔罐时若时间过长或负压过大，可能造成皮肤灼伤或水疱；推拿时若手法过重或穴位选择不当，可能加重肌肉损伤或引发其他并发症。另一方面，中医适宜技术并非适用于所有人群。孕妇、严重心脏病患者、凝血功能障碍者、皮肤感染者等特殊人群，在接受针灸、拔罐时需格外谨慎。

总之，我们要以科学的态度看待中医适宜技术，破除这些认知误区，充分发挥其在疾病防治和健康维护中的积极作用。☺