



穴位按摩 缓解肺癌患者不适

◎成都市龙泉驿区中医医院 李芋香

肺癌，作为全球发病率和死亡率均位居前列的恶性肿瘤，如同一座沉重的大山，压在患者及其家庭的肩头。近年来，随着医学技术的飞速发展，肺癌的治疗方法不断进步，患者的生存期得以延长。然而，治疗过程中产生的副作用，如身体疼痛、乏力、呼吸不畅等，以及心理上的巨大压力，依然让患者苦不堪言。除了常规的医学治疗，穴位按摩这一传统中医辅助疗法，正逐渐展现出其在肺癌护理中的独特价值，能有效缓解患者的不适症状，提升生活质量。

穴位按摩，也叫指压疗法，是一种借助刺激人体特定穴位来调节身体功能的自然疗法。中医理论认为，人体分布着众多经络和穴位，这些经络如同网络，与脏腑器官紧密相连。通过按压穴位，能够调节气血流动，增强免疫力，促进身体的自我修复。对于肺癌患者而言，穴位按摩通过疏通经络、调节气血，可有效缓解因肿瘤或治疗引发的疼痛、乏力、气短等多种不适症状。

在肺癌患者的护理中，穴位按摩发挥着多重积极作用。一方面，它能缓解疼痛。肺癌患者常因手术、放疗或化疗遭受疼痛折磨，穴位按摩可刺激身体产生内啡肽等天然止痛物质，减轻疼痛感。另一方面，可改善呼吸。肺癌影响肺部功能，导致患者呼吸不畅，按摩相关穴位能调节肺部气血，增强呼吸功能。此外，还能减轻治疗副作用，如放疗或化疗引起的恶心、呕吐、乏力等，提高患者对治疗的耐受性。同时，穴位按摩促进血液循环，增强身体免疫力，使患者更有

力量对抗疾病，还能帮助患者放松心情，减轻心理压力。

穴位按摩的适用范围广泛，贯穿肺癌治疗的各个阶段。在手术后康复期，可缓解术后疼痛，促进身体恢复；化疗期间，能减轻化疗药物带来的恶心、呕吐、乏力等副作用；放疗时，可缓解放疗对局部组织造成的损伤和不适；对于晚期肺癌患者，穴位按摩有助于改善呼吸困难、失眠等症状，提高生活质量。无论处于哪个阶段，合理的穴位按摩都能为患者带来一定的辅助疗效，减轻痛苦。

攒竹穴位于眉毛内侧，眼眶上缘的眉头位置。在中医理论中，它是调节肺功能的重要穴位。肺癌患者常出现胸闷、气短的症状，通过指腹轻轻按压攒竹穴，能促进气血流通，疏通肺经，改善呼吸不畅的问题。按摩时，要保持轻柔而有力的按压，避免过度用力损伤皮肤。每次按摩持续2~3分钟，每日可按摩2~3次。坚持按摩，能有效减轻患者的胸闷感和呼吸困难症状，让呼吸更加顺畅。

合谷穴是手背上的一个重要穴位，位于大拇指与食指之间的虎口部位。这个穴位被广泛应用于缓解各种疼痛，对于肺癌患者经历的术后疼痛、放化疗疼痛等，具有显著的缓解作用。同时，合谷穴的按摩还能减轻患者的压力和焦虑情绪。按摩时，用拇指和食指按压合谷穴，力度适中，以患者感到酸胀为宜。每次按压5~10分钟，每日可多次进行。通过按摩合谷穴，患者能放松身心，缓解疼痛带来的不适。

天突穴位于颈部，胸骨上缘凹陷的部位。它常用于缓解肺部相关症状，如咳嗽、喉咙干痛、呼吸不畅等。肺癌患者尤其是伴有咳嗽或呼吸道症状的患者，按摩天突穴能取得显著效果。按压此穴可改善气管和支气管的血液循环，减轻咳嗽和喉咙的炎症不适。按摩时，建议使用食指或中指的指腹进行轻柔按压，每次按摩2~3分钟，适合每日多次进行。长期坚持，能有效缓解患者的咳嗽症状，让喉咙更加舒适。

穴位按摩作为传统中医的瑰宝，为肺癌患者的护理提供了一种安全、有效的辅助方法。它不仅能缓解患者在治疗过程中遇到的各种不适症状，还能提高患者的整体生活质量，减少对药物的依赖，让患者在心理上获得放松。在实际护理过程中，我们应充分考虑患者的个体差异，根据患者的具体症状和身体状况，选择合适的穴位进行按摩，并掌握正确的按摩技巧。同时，穴位按摩不能替代常规的医学治疗，应与专业治疗相结合，共同为肺癌患者的康复助力。让我们借助穴位按摩的力量，帮助肺癌患者更加积极地应对病痛，增强身体的自我修复能力，重拾生活的信心 and 希望。😊