



颈椎病扎针记： 让脖子不再“硬刚”

◎南宁市第一人民医院针灸科 黄云龙

梧州市工人医院中医科 覃华斯

脖子像灌了铅一样沉重，转头时“咔嗒”作响，加班到深夜时半边身子发麻……当代人的颈椎，早已成为被生活重担压垮的“重灾区”。据世界卫生组织统计，全球约有9亿人饱受颈椎病困扰，我国成年人患病率更是高达60%以上。当推拿、按摩难以根治，当膏药、理疗效果有限，不妨试试中医针灸——这根细细的银针，或许能解开颈椎的“紧绷密码”，让僵硬的脖子重新找回轻松自如的感觉。

颈椎：为何变成“硬石头”

颈椎，这个由7块椎骨、数十条肌肉韧带组成的“精密链条”，本应像弹簧一样灵活，却因现代人的生活方式逐渐“石化”。揭开它“变硬”的真相，需要知道它背后藏的三大“元凶”：

1.不良姿势：低头族的日常“慢性伤害”。现代人每天平均低头看手机4~6小时，这个动作相当于给颈椎挂了一袋20斤的大米。当头部前倾时，颈椎承受的压力可达正常直立状态的3倍。上班族每天伏案工作8小时以上，颈椎长期处于前屈位，椎间盘就像被反复挤压的海绵，水分逐渐流失，变得脆弱、突出，压迫周围的神经根和血管。

真实案例：32岁的程序员小张，每天盯着屏幕超12小时，某天突然感觉右手麻木如触电，甚至拿不住筷子——这是颈椎间盘突出压迫神经的信号。

2.退变加速：年龄增长的“不可逆磨损”。30岁后，颈椎间盘的纤维环弹性逐渐下降，就像老化的橡皮筋，失去了原有的韧性。中老年人群中，颈椎骨质增生、韧带钙化等问题普遍存在，颈椎关节间的“缓冲垫”变薄，转动时难免出现

卡顿、疼痛。

3.外伤遗留：未愈的陈年旧伤“定时炸弹”。急刹车时的“挥鞭伤”、运动时的颈部扭伤，若未彻底康复，可能导致颈椎稳定性下降。这类患者年轻时可能无症状，但中年后身体机能下降，旧伤容易复发，出现持续性颈痛、头晕，甚至走路不稳等症状。

针灸：给颈椎来场“解压SPA”

在中医理论中，颈椎病属于“项痹”范畴，病机是“经络阻滞，气血不通”。针灸就像一位勤劳的“管道工”，用银针打通堵塞的经络，让气血重新流动起来，从而缓解疼痛、恢复颈椎功能。针灸治疗颈椎病，讲究“局部选穴+远端配穴”相结合。医生会根据你的症状，在颈部和四肢选取合适的穴位，通过刺激穴位激发身体的调节功能，改善颈部血液循环，放松紧张的肌肉，减轻神经压迫。

生活中，很多人对针灸的第一印象是“疼”，其实规范操作下，整个过程轻松舒适，就像给脖子做了一场“放松按摩”——

治疗前：医生会先通过观察和触诊了解颈椎情况，再结合影像

检查制定方案。治疗前一般会先点按肩颈部相应穴位，让身体提前适应。

治疗中：医生会选取相应的穴位（如风池、颈百劳、夹脊、肩井等）进行针刺，进针速度很快，几乎没有明显痛感，只会有轻微的酸、胀、麻感，这是穴位起效的信号。整个治疗过程约20~30分钟，你只需保持俯卧或坐着的放松姿势，甚至打个盹。

治疗后：多数人会感觉颈部轻松不少，僵硬感减轻。医生会叮嘱你避免受凉、适度活动，比如缓慢做“米字操”，但避免剧烈甩头或高危动作。

优势：针灸治疗绿色安全

临床显示，针灸治疗具有以下优势——

1.无副作用：不依赖药物，避免了肝肾负担；无需手术，规避了创伤风险。

2.便捷高效：单次治疗时间短，无需住院，治疗后可正常工作。轻症患者通常1~2个疗程（每周2~3次）可见改善，重症患者坚持治疗也能显著缓解疼痛。

需提醒的是，针刺部位有湿疹、伤口等皮肤破损者，需避开或待愈合后再治疗；严重基础病患者，如凝血功能障碍、安装心脏起搏器者，需提前告知医生评估风险；部分穴位行气活血作用较强，孕期需避免。

颈椎疼痛不仅影响生活质量，长期忽视还可能引发更严重的健康问题。针灸以自然、温和的方式，帮助身体自我修复，让僵硬的颈椎重新“软”下来。如果你还在与颈痛“硬刚”，不妨走进正规中医院的针灸科，让银针成为你告别颈痛的“钥匙”。毕竟，能自由转头看风景的人生，才更值得期待！☺