

中医灸法： 针艾齐出，巧解膝关节炎

◎ 泸州市中医医院 张力

天气一冷，膝盖就又酸又胀；上下楼梯时，膝盖咯吱作响还疼得厉害；就连平时散步，也总觉得膝盖发僵、没力气……如果你也有这些困扰，很可能是被膝关节炎缠上了。这种常见的关节问题，不仅影响日常活动，还可能让人越来越“懒得动”。现代医学有不少治疗办法，而中医的针灸和艾灸，作为流传千年的传统疗法，在缓解膝关节炎疼痛方面也有独到之处。它们是如何发挥作用的？真的能帮上忙吗？下面就为你一一讲清楚。

中医通过整体看局部

在中医看来，膝关节炎属于“痹证”，主要是因为“风、寒、湿”三种邪气侵犯关节，导致气血不通、经络堵塞，进而出现疼痛、活动受限。中医认为，膝关节健康和肝、肾、脾等脏腑功能关系密切，尤其是中老年人，由于肝肾亏虚、气血不足，更容易出现关节退化。所以，中医治疗不仅关注膝盖局部的症状，还会调理全身气血、增强体质，达到标本兼治的效果，而针灸和艾灸就是常用的外治法，能疏通经络、驱散寒湿、促进气血流通，从而缓解疼痛。

针灸是通过在特定穴位（如膝眼、阳陵泉、足三里等）刺入细针，刺激经络来调节气血运行。现代研究发现，针灸能促进内啡肽（一种天然止痛物质）释放，减轻疼痛感；还能改善局部血液循环，增加关节周围营养供应，加速炎症消退；同时调节免疫反应，减少关节内炎性因子，延缓软骨退化。

常用针灸穴位：膝眼穴（位于膝盖两侧凹陷处）直接作用于膝关

节，缓解肿胀和疼痛；阳陵泉（小腿外侧，腓骨头前下方）舒筋活络，改善膝关节活动能力；足三里（膝盖下约四横指处）增强脾胃功能，补益气血，提高身体抵抗力。

临床研究显示，针灸对轻中度膝关节炎的疼痛缓解率可达60%~70%，尤其适合早期患者。一般建议10~15次为一个疗程，每周2~3次，多数患者在2~3个疗程后疼痛会明显减轻。

艾灸是用艾叶制成的艾条或艾炷，在穴位或疼痛部位熏烤，借助温热刺激和药效发挥作用：能温经散寒，特别适合因受寒加重的膝关节疼痛；能活血化瘀，促进局部血液循环，减少关节积液；还能增强免疫力，通过温热作用激发人体阳气，提高抗病能力。

常用艾灸方法：直接将艾炷放在穴位上点燃，适合体质虚寒者（需专业医师操作）；悬灸是手持艾条在穴位上方3~5厘米处熏烤，安全且容易操作；而温针灸则是在针灸的同时，在针柄上放置艾绒燃烧，结合针与灸的双重效果。

推荐艾灸穴位：鹤顶穴（膝盖骨上缘正中）缓解膝盖僵硬；血海穴（大腿内侧，膝盖上方）活血化瘀，改善气血循环；肾俞穴（腰部）补益肾气，适合长期膝关节炎患者。

注意事项：每次艾灸15~20分钟，避免烫伤；皮肤破损、发热或阴虚火旺者不宜艾灸；坚持1~2个月，效果更佳。

针灸+艾灸一起用，效果更好

单独用针灸或艾灸都有一定效果，但两者结合往往能发挥更好的协同作用：

先针灸后艾灸：先通过针刺疏通经络，再用艾灸温补阳气，增强疗效。

适合不同类型膝关节炎：急性疼痛以针灸为主，可快速止痛；慢性疼痛以艾灸为主，能长期调理。

减少药物依赖：尤其适合对止痛药不耐受的患者。

日常调理更护膝

保暖防寒：避免膝盖受凉，冬季可佩戴护膝。

适度运动：如太极拳、游泳等低冲击运动，能增强肌肉力量。

控制体重：减轻膝关节负担。

饮食调理：多吃黑豆、核桃、山药等补肾强骨的食物。

针灸和艾灸作为中医传统疗法，通过调节气血、温通经络，能有效缓解膝关节炎的疼痛和僵硬。虽然不能完全逆转关节退化，但长期坚持可以显著改善生活质量，减少药物使用。如果正受膝关节炎困扰，不妨尝试针灸+艾灸的组合疗法，在专业医师指导下进行调理，让膝关节重新恢复灵活与轻松！☺