

经络通气血顺，针灸养护轻养生

◎宜宾市第一人民医院康复医学科 徐林新

轻养生理念逐渐深入人心，针灸作为传统中医养护方式，凭借温和、安全、标本兼顾的优势，成为很多人调理身体的首选。针灸通过刺激经络、调和气血，帮助身体恢复平衡，缓解多种不适，无须复杂操作，适配日常轻养生需求。这篇科普贴合大众养护需求，详解针灸与经络气血的关联、针灸的养护功效、科学针灸注意事项及日常搭配技巧，帮大家正确认识针灸，轻松通过针灸实现轻养生，守护身体健康。

针灸养护：经络为脉气血为基

中医认为，经络是气血运行的通道，贯穿全身，连接脏腑、四肢百骸，经络通畅、气血充盈，身体才能维持健康状态。一旦经络阻滞、气血不畅，就会出现疲劳乏力、酸痛不适、代谢缓慢等问题，长期下去还会诱发多种慢性不适。针灸通过精准刺激特定经络和穴位，疏通阻滞的经络，调和紊乱的气血，让气血能够顺畅运

行，滋养全身脏腑，从根源上调理身体，实现“经络通、气血顺、身体康”的轻养生目标。针灸养护无须依赖药物，注重身体自身的修复能力，温和无负担，适合长期日常养护。

针灸养护：解锁多重轻养生功效

1.疏通经络，缓解身体酸痛不适。当下很多人长期久坐、作息不规律，容易出现颈肩腰背酸痛、肢体乏力等问题，这多是经络阻滞、气血不畅所致。针灸通过刺激对应经络穴位，能够快速疏通阻滞的经络，缓解肌肉紧张和酸痛，改善肢体僵硬、乏力等不适。这种养护方式无须剧烈运动，也无须服用药物，每次针灸后能明显感受到身体舒展，长期坚持可有效改善慢性酸痛，让身体保持轻松状态，适配日常轻养生的需求。

2.调和气血，改善身体亚健康。气血紊乱是亚健康的主要根源，气血不足会导致面色暗沉、头晕乏力、失眠多梦，气血

瘀滞则会引发身体胀痛、代谢缓慢。针灸能够精准调和气血，补充气血不足，消散气血瘀滞，让气血运行恢复顺畅，从而改善面色暗沉、头晕失眠等亚健康症状。长期通过针灸养护，还能增强身体免疫力，提升身体自身的修复能力，减少不适发作，让身体维持在健康平衡状态，实现轻养生的核心目标。

科学针灸：避开误区更安心

1.选对机构，保障针灸安全。针灸养护的前提是安全，需选择正规的中医机构和专业的中医师操作，避免选择无资质的小机构或自行针灸。专业中医师会根据个人体质和身体状态，精准辨证，选择合适的穴位和针灸方式，避免因穴位选错、操作不当导致身体不适。正规机构的针灸器械会严格消毒，杜绝交叉感染，让针灸养护既有效又安全，真正达到轻养生的效果。

2.遵循规律，避免盲目针灸。针灸养护需遵循循序渐进的原则，不可急于求成，也不可盲目频繁针灸。每个人的体质不同，针灸的频率和疗程也需因人而异，专业中医师会根据身体反馈调整方案。针灸后需注意休息，避免受凉、劳累，不吃生冷刺激食物，才能更好地发挥针灸功

效。避免盲目追求“速效”，长期规律针灸，才能让经络持续通畅、气血稳定，实现长效养护。

针灸搭配：让轻养生效果翻倍

针灸养护并非孤立存在，搭配科学的日常习惯，能让轻养生效果事半功倍。日常可配合温和的舒缓运动，促进经络疏通、气血运行，辅助针灸发挥功效。饮食上以清淡、温和为主，多摄入滋养气血、疏通经络的食材，避免油腻、生冷食物，减少经络阻滞的可能。同时，保持规律作息，避免熬夜，熬夜会耗伤气血、阻滞经络，影响针灸养护效果。保持心情舒畅，不良情绪会导致气血瘀滞，搭配针灸调理，才能更好地实现经络通、气血顺，让轻养生融入日常生活。

针灸养护是适合大众的轻养生方式，核心在于疏通经络、调和气血，从根源上调理身体，缓解不适、改善亚健康。想要通过针灸实现轻养生，需选对正规机构和专业医师，遵循科学规律，避开盲目针灸的误区。搭配良好的饮食、作息和运动习惯，长期坚持，就能让经络通畅、气血充盈，减少身体不适，维持健康状态，真正实现轻松养生、守护安康。☺

眩晕头重总复发， 中西医联合断根源

◎安岳县周礼镇中心卫生院 周厚东

眩晕头重是常见的身体不适症状，发作时患者会出现头部昏沉、视物发飘、站立不稳、头部沉重不清爽等感受，休息后虽可短暂缓解，但极易反复频繁发作。单纯依靠单一方式调理，只能临时改善不适，无法解决复发问题。西医开展针对性对症干预，中医侧重调理体质、祛除诱因，中西医结合干预可快速缓解眩晕、调理机体根本，从源头减少眩晕复发。

眩晕头重频繁复发有原因

眩晕头重反复发作，并非单一因素导致，多是身体代谢、循环及体质失衡的综合表现。从身体机能来看，脑部供血供氧不足、颈椎劳损压迫血管、前庭功能轻微紊乱，都会引发短暂眩晕、头部沉重昏沉。长期熬夜、久坐不动、作息紊乱，会减慢全身血液循环，造成脑部微循环不畅，持续引发头部闷沉、发晕的状态。从体质角度分析，体内湿气堆积、气血亏虚、脾胃运化变差，水

湿无法正常代谢，淤积体内阻滞气血运行，是眩晕反复的重要内因。日常饮食油腻、久坐少动、缺乏锻炼，会持续加重体内湿气与气血不足的问题，让眩晕头重形成反复发作的慢性状态。

西医缓解眩晕头重两方法

1.调整体态改善脑部供血。体态不良、颈椎劳损是诱发日常眩晕的高频诱因，长期低头、含胸久坐，会压迫颈部血管和神经，阻碍脑部血液输送，引发脑供血不足，出现头晕头重。日常需保持端正坐姿站姿，避免长时间低头看手机、电脑，每久坐四十分钟及时起身活动，转动脖颈、拉伸肩颈，放松紧张的颈部肌肉，恢复血管通畅。睡眠时选择高度合适的枕头，保护颈椎生理曲度，避免夜间颈椎受压，晨起出现头昏眩晕的情况，从体态根源减少供血不足引发的眩晕。

2.避开诱发眩晕的生活因素。身体疲劳、体位骤变、作息紊乱，都会诱发短

暂性眩晕头重。起身、转头、站立时保持动作缓慢，杜绝突然站起、猛地转头，避免体位快速变化引发体位性眩晕。坚持规律作息，保证充足睡眠，杜绝长期熬夜、过度劳累，让脑部神经和血管得到充分休养。同时控制高脂高糖饮食，避免血液黏稠度升高、血流变慢，减少脑部缺氧昏沉问题，通过科学生活干预，快速缓解突发眩晕不适。

中医调理反复眩晕两方法

1.穴位按摩缓解头晕头重。中医认为反复眩晕多和气血不畅、湿气困体、清阳不升相关，居家穴位按摩可疏通经络、升清降浊、改善头部昏沉。日常可轻柔按摩百会穴、风池穴、足三里，每个穴位轻柔按压三至五分钟，力度温和酸胀即可，早晚各按摩一次。百会穴可升举头部清阳、缓解头晕昏沉；风池穴能疏通头颈经络、改善脑部供血；足三里可健脾祛湿、补足气血。长期坚持按摩，能有效改善湿气重、气血虚引发的反复眩晕。

2.饮食调理祛湿补气。湿气困脾、气血不足是眩晕复发的核心体质问题，脾胃运化失常，水湿堆积上扰头部，就会持续出现头重、头晕、头脑不清爽的症状。日常饮食可多吃健脾祛湿、补气养血的食材，红豆、薏米、茯苓、冬瓜、山药等食

材，能够帮助身体代谢湿气、强健脾胃，改善湿气困体引发的头重眩晕。同时减少生冷、油腻、甜腻食物摄入，这类食物会加重脾胃负担、滋生内湿，加剧眩晕反复。坚持清淡温补饮食，逐步调理体质，从根源杜绝眩晕复发。

预防眩晕复发的日常习惯

想要彻底摆脱反复眩晕头重，需要长期坚持科学养护，稳定身体机能与体质。日常坚持适度温和运动，快走、慢跑、八段锦等运动，可促进全身血液循环、加速湿气代谢、增强气血运行，改善脑部供氧供血状态。养成规律饮水、适度排汗的习惯，帮助身体代谢多余湿气，避免湿气淤积。同时保持情绪平稳，长期焦虑、烦躁、气虚郁结，会影响气血循环，加重头部昏沉眩晕。长期坚持综合养护，可同时改善供血问题与体质短板，彻底切断眩晕复发的根源。

反复眩晕头重由供血异常、体态问题、湿气过重、气血亏虚共同引发。西医可快速改善体态与循环问题，即时缓解眩晕不适，中医侧重调理体质、祛湿补气，解决复发根源。中西医结合养护，搭配规律的运动与饮食习惯，能够有效稳定身体状态，彻底解决眩晕反复的问题。☺

远离糖尿病，中医智慧帮你忙

◎广元市昭化区柏林沟镇卫生院 冉娟

糖尿病是危害人类健康的常见慢性代谢性疾病之一。在我国，其患病率呈逐年上升趋势，且在青少年人群中的发病率亦持续提高。部分人群普遍认为糖尿病仅为血糖升高，从而忽视了其与生活方式的密切关联，以及整体调养的重要性。

正确认识糖尿病

糖尿病是以血糖水平长期升高为特征的慢性代谢性疾病。根据发病机制的不同，糖尿病可分为1型和2型两种类型。其中，1型糖尿病多见于儿童及青少年，系由自身免疫反应导致胰岛β细胞破坏、胰岛素分泌减少所致；2型糖尿病则多发于成人，通常与不良饮食习惯、肥胖、缺乏运动、长期处于高压状态等因素密切相关。值得注意的是，2型糖尿病在临床上更为常见，且多数病例可通过早期干预及改善生活方式得以预防或延缓发病。

若糖尿病未得到有效控制，将累及人体多个系统，其最常见的并发症包括心

脏、血管、肾脏、眼睛及神经系统的病变。尤其在疾病早期，患者常无明显不适症状，因此多数人未能及时察觉血糖异常。因此，尽早开展预防措施并科学管理血糖，是减少并发症发生、保障生活质量的重要举措。

中医眼中的糖尿病

中医学对糖尿病有独到的认识，在中医学范畴中，糖尿病主要归属于“消渴”病范畴，《黄帝内经》与《金匱要略》中记载的消渴，其症状与糖尿病较为接近，具体表现为口渴多饮、尿量多、形体消瘦、肢体倦怠、精神不振等。中医认为糖尿病的发生源于脏腑失调，其中以脾、胃、肾、肺的功能失调最为关键：脾气虚弱会导致脾运化功能受损，痰湿内蕴可引发血糖异常；肾阴亏虚可出现口干喜饮、多饮多尿症状；肺热耗伤津液也可导致口干喜饮、多饮多尿症状；情志不遂或忧思过度可造成

肝脾气机郁结，进而影响糖代谢。

中医智慧的实践

中医学理论讲求“治未病”，即在疾病尚未发生时进行调理，做到防患于未然，而生活方式调理是糖尿病防治中最基础、最有效的方法。饮食层面，中医主张饮食应当“饮食有节”，既要保障营养均衡全面，亦不可暴饮暴食，宜多食蔬菜、全谷类、豆类及适量水果，减少精制糖与肥甘厚味食物的摄入。此外，中医还提出“药食同源”理念，山药、枸杞、黄芪、苦瓜等食物可适当添加至日常饮食中，帮助调节血糖水平。

运动是调理脾胃、调和气血的有效方式。“形动则气活”，运动可促进气血运行与新陈代谢，进而实现调控血糖的目标。快走、慢跑、游泳及骑自行车等有氧运动可提升机体胰岛素敏感性；抗阻运动能够增强机体储糖能力，减少血糖波动；太极、八段锦等中医养生功法动作舒缓轻柔，适用于不同年龄人群，同时可起到强身健体、宁心安神的作用。

在中医视角下，情志状态与生活起居也是影响血糖的重要因素，长期精神紧张、焦虑、抑郁会干扰肝脾正常功能，

间接导致血糖升高。因此，良好的情绪状态、健康的生活习惯与充足的睡眠，也是预防与控制糖尿病的重要内容。每日应当保证7~8小时的高质量睡眠，并尽量保持固定作息，以维持人体正常内分泌与新陈代谢。

中医药辅助调理

中医遵循辨证论治原则，针对不同体质所用中药有所区别：例如脾虚者可选用黄芪、白术、茯苓等健脾益气；肾阴不足者可选用枸杞、山药、熟地等滋阴补肾；证属热消渴（糖尿病）者，则宜用知母、麦冬等清热生津之品。需注意的是，中药治疗遵循辨证论治原则，需在医师指导下使用，不可自行盲目服用。

此外，针灸及推拿亦是中医辅助治疗糖尿病的常用手段。针灸可通过调控神经-内分泌系统，提高机体胰岛素敏感性，且对糖尿病并发症具有一定缓解作用；推拿按摩具有活血通络、舒筋解痉的功效，对养生保健具有良好作用。另外，苦瓜茶、枸杞菊花茶、山楂陈皮茶等中草药茶剂，可作为日常保健饮品饮用，不可代替药物使用。☺