



针舞经络间，驱散身体痛

◎巴南区人民医院 汪渝

在快节奏的现代生活中，颈肩腰腿痛仿佛一个长期纠缠的不速之客，影响着众多人的生活质量。无论是长时间伏案工作的上班族，还是步入中老年的群体，都常常被颈肩腰腿痛所困扰。而中医针灸理疗，作为传统医学的瑰宝，在治疗颈肩腰腿痛方面展现出了独特的优势和良好的效果。

疼痛成因有多种

中医认为，颈肩腰腿痛与气血、经络、外邪及肝肾等因素紧密相连。颈肩腰脊作为经络枢纽，气血经此濡养筋骨肌肉。若长期姿势不良、过度劳损，或受寒湿侵袭，局部气血运行受阻，便会“不通则痛”。

肝肾乃先天之本，关乎筋骨健康。肝肾不足、精血亏虚时，筋骨失养，会“不荣则痛”。跌打损伤、久坐久立等，还会致筋脉拘挛、经络瘀滞，引发肢体麻木、腰背酸痛等症状。内外因素相互作用，气血失和、筋骨失养，疼痛由此而生。

现代医学也给出了相关解释。随着年龄增长，关节、肌肉等组织退行性变，关节软骨磨损、骨质增生等会引发疼痛。长期不良姿势，如久坐、低头看手机，会使颈肩腰部肌肉韧带紧张，导致慢性劳损和疼痛。此外，外伤、感染、肿瘤等，也可能成为颈肩腰腿痛的诱因。

针灸治疗显优势

针灸理疗治疗颈肩腰腿痛，根植于中医经络学说。它借助针刺特定穴位，激活经络气血运行，达成调和气血、疏通经络、扶正祛邪之效。针刺穴位可调节神经系统功

能，改善局部气血状态，缓解肌肉痉挛、减轻炎症，进而止痛。现代医学研究发现，针灸能刺激人体释放内啡肽，这种物质镇痛效果强大，可有效缓解疼痛。

针灸理疗治疗颈肩腰腿痛优势显著。其一，绿色安全。作为物理疗法，它不依赖药物，规避了药物治疗可能产生的副作用，对于肝肾功能欠佳的患者而言，是更安全的选择。其二，治疗个性化。中医会依据患者的具体症状、病情轻重、体质特点等因素，辩证选穴，量身定制针灸理疗方案，保证治疗的针对性与有效性。其三，标本兼治。针灸理疗不仅能迅速改善患者颈肩腰腿痛的症状，还能通过整体调理，优化气血运行，增强脏腑功能，提升身体抵抗力，实现标本兼治的目标。

精准选穴是关键

中医针灸理疗颈肩腰腿痛，精准选穴是关键。各穴位对应不同身体部位与病症，刺激它们可激发人体自调功能，实现疏通经络、调和气血、止痛祛病的良好效果。

对于颈部疼痛患者，常用的穴位有风池穴、天柱穴、颈夹脊穴等。风池穴具有通络止痛、开窍醒脑、疏风清热等作用，能有效改善患者颈部疼痛、头晕头痛等症状。

天柱穴可活血通络、祛风解表，对于缓解颈部疼痛、僵硬等不适感有良好效果。颈夹脊穴与颈部神经、脊髓等紧密相连，针灸该穴位能调节颈部神经功能，改善颈部疼痛及上肢麻木症状。

肩部疼痛患者可针灸肩髃穴、肩井穴、天宗穴等。肩髃穴能疏通肩部经络气血，在改善肩部疼痛、肩周炎等方面效果显著。肩井穴具有消肿活络、祛风清热的功效，还能缓解颈部酸胀、疼痛。天宗穴可促进肩部气血运行，对肩部深部疼痛患者有良好的止痛效果。

腰部疼痛患者可选用肾腧穴、大肠腧、委中穴进行针灸。肾腧穴针刺刺激能强腰壮骨、补肾益气，对肾虚引发的腰部疼痛、酸软无力患者有良好调理效果。大肠腧可促进腰部经络气血运行，改善腰部活动功能，缓解腰部疼痛。委中穴是治疗腰腿疼痛的关键穴位，针刺该穴位能有效疏通膀胱经气血，改善腰部疼痛、下肢麻木及疼痛等症状。

腿部疼痛患者不妨试试阳陵泉、足三里、三阴交这几个穴位。阳陵泉为足少阳胆经合穴，针刺可消肿止痛、舒筋活络，对膝关节疼痛、下肢麻木有缓解之效；足三里是保健要穴，能改善脾胃、促进气血生成，减轻腿部疼痛与无力；三阴交可调节肝肾脾功能，改善气血不畅，对下肢疼痛麻木也有一定治疗作用。

颈肩腰腿痛虽然常见，但并非不可战胜。中医针灸理疗为我们提供了一种安全、有效、个性化的治疗方法。如果您在日常生活中正遭受颈肩腰腿痛的困扰，不妨尝试中医针灸理疗，让它为您改善症状，提高生活质量，重拾健康与活力。😊