



腰痛不要慌，针灸来帮忙

◎全州县两河镇卫生院 杜 琪

腰痛是现代人常见的健康问题，影响着工作和生活质量。中医针灸作为传统治疗方法之一，凭借其独特的疗效和无副作用的优势，成为缓解腰痛的重要手段。通过刺激特定的经络和穴位，针灸可以调节气血，舒缓肌肉，缓解疼痛，恢复正常生理功能。近年来，越来越多的研究表明，针灸不仅能够显著减轻腰痛症状，还能改善患者的整体健康状况，为广大患者提供了一种有效的非药物治疗选择。

气血理论是基础

针灸治疗腰痛的原理主要基于中医的“气血”理论。根据中医理论，人体的生命活动依赖于气和血的流通，任何一种阻碍气血流畅的因素都可能导致身体出现疼痛。腰部是人体重要的承重部位，容易受到外界的损伤或内部气血不畅的影响，进而引发腰痛。通过针灸刺激特定的穴位，可以促进气血运行，疏通经络，达到缓解疼痛的效果。

针灸的作用机制主要体现在对神经系统的调节上。研究发现，针灸刺激会通过神经反射作用，激活大脑皮质和脊髓的相关区域，进而调节人体的疼痛感知系统。这种调节作用能够有效减少腰痛的强度，改善疼痛的感觉。此外，针灸通过刺激特定穴位，激活身体的自我修复能力，促进血液循环，帮助排除体内的炎症因子和代谢废物。针灸还能促进内啡肽等自然镇痛物质的释放，进一步缓解疼痛并改善局部血液循环，有助于修复受损组织，促进康复，达到持续的疗效。

针灸还具有调节身体整体功能的作用。现代医学研究表明，针灸不仅可以缓解局部的疼痛，还能改善患者的整体健康状况。通过调节

自律神经系统，针灸能够有效减轻压力，放松身体，增强免疫力，这对长期腰痛患者的恢复至关重要。

临床应用显效果

针灸治疗腰痛在临床上的应用广泛且效果显著，尤其在缓解由慢性腰痛引起的不适方面表现突出。许多腰痛患者在常规药物治疗效果不佳或副作用明显时，转而选择针灸作为辅助治疗。针灸通过在特定的穴位进行针刺，能够有效缓解疼痛、减轻炎症、放松肌肉，帮助患者恢复正常活动能力。对于因脊柱问题、肌肉劳损或神经受压引发的腰痛，针灸能够通过疏通经络、改善气血流通，促进局部血液循环，进而缓解肌肉紧张和关节僵硬，减轻疼痛感。

常用的穴位包括肾俞、大肠俞、委中、环跳等。其中，肾俞穴是治疗腰部疾病的关键穴位，对于腰椎间盘突出症引起的腰痛，尤其是伴有肾虚症状者，针刺肾俞穴能起到很好的调理作用。大肠俞穴大与肠经气相通，可调理腰部气血，缓解局部疼痛。谚云“腰背委中求”，委中穴对于治疗腰痛及下肢后侧放射性疼痛效果显著。环跳穴

是腰到腿的枢纽，有承上启下的作用，所以这个穴位既可治疗腰痛，又可治疗腿痛，是中医治疗腰腿痛、下肢痿痹不遂之要穴。每个人的身体状况和体质各异，因此治疗前，患者需与针灸医师进行充分沟通，明确自身的身体状况和具体需求，从而制定出个性化的治疗方案。

针灸的疗效已得到大量实践验证。研究显示，针灸不仅能有效减轻急性和慢性腰痛症状，还能减少复发的可能性。许多腰痛患者在接受一定疗程的针灸治疗后，报告称疼痛明显减轻，甚至消失，且整体的运动功能得到改善。此外，针灸治疗的安全性高，副作用小，适用于不同年龄段的患者，特别是对于一些不适合药物治疗或药物治疗效果不理想的患者，针灸提供了一种良好的替代治疗选择。

需要注意的是，针灸治疗腰痛的效果在不同个体间可能存在差异，主要与患者的病情、针灸手法以及疗程等因素有关。对于急性腰痛患者，针灸通常能迅速缓解症状，而对于慢性腰痛患者，可能需要较长时间的治疗才能取得明显效果。临床研究也表明，针灸治疗的效果往往需要与其他治疗方法相结合，以达到最佳的治疗效果。比如，针灸治疗配合理疗、推拿或物理治疗等手段使用，效果更为显著。

针灸作为一种传统的中医疗法，凭借其独特的疗效和安全性，在缓解腰痛方面展现了显著的优势。通过疏通经络、调节气血流通、缓解肌肉紧张，针灸能够有效减轻疼痛、促进康复。临床应用表明，针灸对急性与慢性腰痛均有良好的治疗效果，且副作用小，是一种值得推荐的非药物治疗选择。😊