



一提起针灸,几乎无人不知,无人不晓。近些年来,在西医盛行的情况下,针灸还是一发不可收拾地在人群中形成热化状态。不过虽然人们都知道针灸确实有疗效,也热衷于通过这种疗法来治疗和缓解疾病,但针灸相比于其他的治疗手法到底都有哪些好处,去做针灸都需要注意些什么呢?4月24日,记者采访了烟台市中医医院、烟台山医院、蓬莱市中医院等港城几大医院相关科室的专家,请专家来讲一讲如何正确做针灸。

## 港城专家谈

# 如何做针灸最安全

本刊记者 岳惠惠

### 声音 热衷针灸有原因

4月24日,记者在烟台市中医医院针灸推拿科的针灸室看到,前来做针灸的市民络绎不绝,把针灸室的好几排床位都占满了,涵盖了各个年龄层的人群。这些人当中除了年纪比较大的老年人,还有很多年轻人、中年人,甚至还有五六岁的孩子。记者随机采访了几位前来做

针灸的患者,其中一位看起来约二十四五岁的王女士告诉记者,她前不久突然感到左半边脸莫名其妙地跳个不停,跳了好些天也不见好。后来听朋友说可能是神经性的,可以做针灸试试。后来想想针灸是中医治疗法,平时比较信中医,没有副作用,就过来做针灸。现在已经连着做了一个星期了,感觉挺见效

的。还有一对因为关节炎正扎着针的老年夫妻也告诉记者,他们做针灸都有很多年了,不光是这次的风湿性关节炎,平时有些其他的毛病都愿意来扎几次,扎完就是觉得很舒服。采访中,记者在现场还目睹了一位由家属背进来做针灸的王女士,王女士29岁,当时满头是汗,疼的动不了,家人说是痛经。在小腹几针扎下

去,没多久,王女士似乎好了很多,也不喊疼了。采访中很多市民都表示还是比较信赖中医针灸的,因为它的治疗面很广,又没有什么副作用,而且疗效也挺好的。采访中,该院针灸推拿科的贾乐红主任还告诉记者,前一阵刚有个五六岁大的小孩来做针灸。他是个多动症

患者,刚来的时候孩子症状还是比较严重的,摇头晃脑不断眨眼,他父母也是听说针灸可能能治,就过来试试,做了一个疗程,效果也是比较明显的,现在摇头症状明显轻多了。贾乐红说,这还得说,针灸在人们中的热衷还是有它的道理的。它治疗面广,无副作用等等都受到人们的信赖。

### 专家 针灸是个多科大夫

烟台山医院康复科的王英杰主任在采访中,针灸是针法和灸法的合称。针法是用毫针按照穴位分布刺入患者体内,通过对经络、穴位的刺激等手法来达到治疗疾病的目的。而灸法一般是用燃烧着的艾绒来熏灼皮肤,达到刺激渗透来治疗疾病的一种手法。不过现在一般都分开来进行治疗了。主要是因为艾灸比较麻烦,而且烟味较大,共处一室很多人受不了。所以一般前来做针灸的患者运用针刺手法的多一些。不过如果有专门的艾灸室

也是可以进行艾灸的。治疗疾病的范围非常广,可以说所有的病都可治,不过有主要治疗和辅助治疗的区分罢了。对于主要治疗的一些疾病比如颈椎病、腰腿疼等症疗效快,辅助治疗的话相对而言就需要长期的跟进治疗。

烟台市中医医院的贾乐红主任也介绍说,人们认可针灸一个是因为针灸是个多科大夫,任何疾病都能接收,小病大病都能治。它注重整体调节,无病也能调理身体,比如在很多人呈现亚健康状态,总

感觉身体不是特别舒服,但又说不出具体哪里不舒服。这种情况完全可以通过针灸来治疗,而且效果很明显。再者,针灸是完全没有副作用。还有它是双向调节,就拿便秘和腹泻来说,同样的针刺手法,既可治疗便秘又可治疗腹泻。贾乐红还说,针灸是不分季节与年龄的。有些人觉得春季做针灸的人多一些,那可能是因为一些老年人在冬季觉得行动不便,所以选择春季来做针灸。在年龄上,贾乐红告诉记者,她从医三十多年来,接触的年龄最小的针灸患者

只有一岁两个月;年龄最大的针灸患者有九十岁的老年人。所以它在人群上的覆盖面也是特别广的。

采访中,蓬莱市中医医院急诊科的主任高长琴也表示,针灸主要针对颈、肩、腰、腿疼以及肩周炎、面瘫、耳聋、耳鸣、失眠、中风后遗症、偏瘫、老年风湿、骨关节炎等等都有特别明显的效果。不过针灸除了对这些疾病有效果,对打鼾也有特殊的疗效了。很多人对打鼾不以为然,其实打鼾的危害非常大,它不仅可致打鼾者白天嗜睡、疲惫,而且还可以

引起高血压、冠心病、脑血管意外等心血管疾病的发生,危险的时候甚至可猝死。高长琴说,现在针灸治疗打鼾这种治疗方法主要是将局部松弛的组织恢复其原有的正常功能,效果显著而且不会破坏掉人体组织。所以效果非常肯定。目前采用该疗法,已治愈近百名严重打鼾患者。不过要提醒一点,如果病人做过咽部手术治疗后,这项治疗就不奏效了。因为手术已破坏了咽部的正常结构,而且在局部会留下坚硬的瘢痕,所以针灸就不管用了。

### 谨慎 针灸不当后果严重

采访中,专家们说,虽然大家都知道做针灸有很多优势和好处,一有点不舒服也愿意做针灸,但是做针灸的时候一定要谨慎。一定要找到医生来做,如果在外面进行针灸时,一定要看这个医生有没有中医执业医师资格证,而且还必须要经过培训才行。这个是非常重要的,因为针灸对于医生的手法是有

严格技术要求的。一旦针灸手法不当,很容易造成非常严重的后果。第一,针灸时的深浅是有讲究的。扎的浅了就达不到效果;扎的深了会造成更坏的影响,比如在前胸后背上扎针,扎的深了容易引起气胸,严重了甚至会导致死亡。再比如在脊椎上扎针,扎的深了就容易致残。第二,容易扎错或扎不准穴位。扎错

或扎不准穴位是起不到治疗效果的,还有在患者身上也是有一定感知度的。如果穴位扎的对,针感对了,在中医上叫“得气”,患者会有酸、麻、胀、痛的感觉。而如果扎不准穴位,患者感到的就只是普通的刺痛,中医上叫“不得气”,当然这也是没有任何效果的。第三,断针。有些扎针者手法不当或者针用的时间长了,又或者被针灸者

过于紧张,就会出现这种断针的情况。出现这种情况就比较麻烦,如果是针有一半断在外面还可以夹取出来,如果断在体内,针就会随着人体的活动移动位置,这就需要外科手术来取,也是很危险的。

除了上述几种针灸手法不当容易导致的后果外,专家们还说,为了避免一些不必要的后果,建议人们最好

还是到正规的大医院进行针灸。另外,针灸的针具在消毒上也是特别需要注意的。针具消毒不彻底或者多人使用,也容易导致严重的后果,比如交叉感染,像艾滋病、乙肝等的血液传染性疾病的感染。所以一定要注意按照正规医院的消毒流程走,进行高压消毒等,保证针具的卫生安全。

### 名 医 推 荐

**贾乐红** 烟台市中医医院针灸推拿科主任,学科带头人,从事针灸临床工作30余年,技法娴熟,自成一家,治疗强调辨证论治,针刺注重无痛高效,擅长以针灸治疗面瘫、中风偏瘫、慢性腰痛、肩周炎、颈腰椎病、顽固性失眠、头痛等,对小儿脑瘫等疑难杂症有其独到见解,且疗效显著。承担多项省级重点课题,在国家级、省级核心期刊发表论文十余篇。



**王英杰** 烟台山医院康复科副主任中医师,从事中医、针灸、理疗工作近二十年。擅长运用中医、针灸结合现代理疗技术治疗各种软组织损伤、颈椎退行性病变(颈椎椎退变、增生、椎间盘突出、椎管狭窄等)、外伤性截瘫、周围神经损伤引起的肢体瘫痪、面瘫、偏头痛等神经系统疾病。擅长运用针灸配合中药内服治疗因妇科内分泌失调导致的黄褐斑、痤疮、卵巢囊肿、痛经、月经失调、不孕、乳腺增生等疾病。擅长运用针灸配合中药治疗消化系统疾病,对慢性腹泻的治疗疗效尤佳。



**高长琴** 蓬莱市中医医院副主任中医师,急诊科主任。擅长脑血管病、睡眠呼吸暂停综合症、打呼噜(即打鼾)治疗、睡眠疾病、脑梗死引起吞咽障碍、偏瘫的治疗,以及精神科疾病等。治疗睡眠呼吸暂停综合症、打鼾(打呼噜)、“针灸(8联针)”治疗睡眠呼吸暂停综合症。治疗方法痛苦小、见效快,一般3-7次治疗既可以治愈。



**观点:** 针灸治百病,侧重各不同。针灸本着缓解、治愈的原则,给患者带来很好的治疗效果。最有效的还是身体各部位酸疼等一些症状的治疗,另外针对一些特殊疾病也有不错的效果,比如眼肌无力、动眼神经麻痹、面瘫、带状疱疹等也是有明显效果的。不过针灸

在手法上是有讲究的,比如刺入深浅,刺入穴位是否准确等等是有严格要求的,这就对针灸师也具备更高的专业要求。另外对针具的卫生情况也是要求很严格的,现在一般都建议每人一套针具,并定期进行高压消毒,这样就可以有效避免交叉感染。

**观点:** 针灸在治疗上要依据病情而制定治疗方案,有些疾病短期治疗就可以痊愈,有些疾病则需要长期的跟进治疗。一般以疗程为标准,两个周为一个疗程,一个疗程大概可做十四五天,两个疗程之间最好休息一个周。因为如果长期不

断地针灸治疗,反复在一个穴位上进行刺激,很容易引起穴位的疲劳,时间久了穴位就失去了原有的敏感性。如果可以两个疗程中间休息一段时间,让穴位得到休息、放松,恢复穴位的敏感度,这样再进行针灸治疗,效果就会好很多。

**观点:** 针灸除了对身体各部位酸疼起到很好的疗效。当然像其他一些疾病也同样是可以治的,不过主要以辅助为主,虽不能说使疾病达到痊愈,但也会对病情起到缓解的作用。另外,针灸在治疗打鼾上更有特别的疗效,很多人不重视打鼾,其实长期打鼾也会导致

很多疾病的产生,严重了甚至可猝死。这里的针灸治疗主要是将局部松弛的组织恢复其原有的正常功能,简单几针,完全不会破坏掉人体组织。但需要注意的是,如果患者曾经做过咽部手术的就不要再试用此法了,因为手术破坏了患者咽部的正常组织结构。