

浅谈中医针灸 9 大作用、功效及注意事项

人体身上至少有 365 个穴位，即经络气血在身体表面聚集、输注或通过的重点部位，是一个反应区域，与身体内部脏腑以经络联系，中医师在熟悉解剖学基础上，透过针灸穴位，调整体内机能，以达到治疗效果。

针灸 9 大作用 / 功效

减肥
透过穴位刺激，如腹部针灸配合电针仪微电流刺激，可疏通经络气血，调整五脏六腑功能，刺激肌肉活动，帮助身体代谢毒素及祛湿，降低食欲，配合均衡饮食，可有效控制体重，达到修身减肥的功效。

治疗湿疹
不少人深受湿疹痒痒困扰，在发作期可以针灸、刺络放血以及拔罐舒缓痒痒，休止期针灸配合内服中药作长期调理，可有效地降低发作范围、频率、痒痒程度、过敏反应。

美容

所谓「有诸内，必形诸外」，在调整内在身体平衡后，自然面色体态更好，针刺在局部如面部，更有效紧致面部皮肤，改善皱纹。

改善痛症
针灸可以止痛，放松肌肉与筋膜等软组织，以及解除组织粘连问题。针灸能够止痛的科学理论有「门控控制理论」以及「脑内啡理论」。当针灸刺激时，把神经通道占满，痛觉就无法透过通道传到脑部，针灸过程中的「酸、麻、胀、痛」感，也就是「得气」的感觉，就是阻断痛觉的刺激。透过针刺的刺激，可让大脑释放脑内啡，会有止痛的效果。

调整肠胃功能
有些人吃中药会反映有胃部不适的情况，透过针灸近部取穴，如取腹部的穴位，直接的刺激可改善肠道蠕动，在经络理论方面来看，疏通肝胆脾胃的经气，有效改善消化不良、泄泻、便秘等肠胃问题。

改善睡眠问题

针灸透过刺激关键穴位来达到安神的效果。在 180 人的大型临床试验中，以百会、神庭、四神聪、神门、三阴交为穴位，针刺 6 周后，结果显示针灸可有效改善睡眠质量及白天功能状态，取穴神门穴与氨基丁酸(GABA)途径相互作用，可抑制中枢神经系统活性，以及影响脑内褪黑激素浓度。

治疗情绪病
针灸刺激头部穴位可以开窍醒脑、解郁安神、疏通气血郁滞，配合电针仪可增加血清素的分泌，有助纾解抑郁症状，身心舒畅放松，改善情绪和睡眠素质。

治疗中风后遗症
现代医学研究发现针刺穴位能改善脑的氧代谢，增加脑血流及血糖的供应，保护中枢神经元，减少神经元的衰亡；通过改变外周刺激的输入，还能促进大脑皮质功能区的可塑性重组，激活大脑固有的神经通路，降低致死率，促进中风后遗症患者的康复。

辅助癌症复康

针灸在辅助西医治疗癌症如止痛或改善其他副作用，更有效果。美国亦有研究发现，针灸能大幅降低接受荷尔蒙治疗的乳癌妇女的疼痛状况，帮助患者持续治疗，提高存活率。

针灸治疗注意事项

针灸前
为避免昏厥，患者不应在饥饿、过饱、紧张、暴怒、通宵后、饮酒后、运动后或过度疲劳时接受针灸治疗，并建议先排空膀胱，穿着宽松衣物，方便针灸治疗。就诊前可先坐下休息 5 分钟，使身体放松，情绪稳定，疗效更佳，亦可避免晕针情况。

针灸时
在针灸期间，患者应保持舒适的姿势，不应改变位置及姿势，以免弯针或断针。行动不便者应有陪护人员在旁协助照顾。针灸期间，施术部位会有酸、麻、胀、痛、电、蚁行感，为正常针感反应，若针刺部位疼痛或电流感超出可忍受范围，应与中医针灸师沟通并改变针灸

治疗的强度。治疗中如有头昏、恶心、冷汗出、心慌心跳、眼昏、呼吸困难等晕针现象，请立即通知中医针灸师或医护人员处理。

针灸后
针灸取出银针后，如有皮下出血或青肿瘀血等现象，均可自行吸收退散，无需紧张。1 - 2 天后，针刺部位可能仍会残留疼痛感，及局部出现瘀血，均属于正常现象。完成治疗后应以照常洗澡、工作、劳动、运动。视乎体质以及年龄，如年轻力壮者可能在 1-2 次治疗后情况就有大幅改善，而长者体虚者则需要持之以恒的治疗，情况才能更持久有效的改善身体状况。

其他注意事项
已刺勿劳
对于痛症，针刺后可使骨骼肌收缩蛋白明显恢复，应注意休息，完全恢复后从小活动量开始，循序渐进的活动，防止骨骼肌重复损伤。

避风寒
如因寒引发的腰痛等症状，针灸后应注意保暖，避免反复受感。

谁适合 / 不适合针灸
以下人士适合作针灸治疗：
• 肠胃问题：消化不良、腹泻、便秘

• 睡眠问题：入睡困难、多梦、容易醒、睡眠浅
• 情绪问题：焦虑、抑郁
• 妇科问题：月经不调、痛经、白带异常、不孕、产后调理
• 体重管理：减肥
• 皮肤问题：湿疹、牛皮癣
• 痛症：头痛、肩周炎、肩颈背痛、腰痛、膝痛、肘痛、跟痛、关节退化

• 中风后遗症、下运动神经元疾病

• 保健养生
不适合针灸人士：
• 怀孕 3 个月以下，肚脐以下禁针；怀孕 3 个月以上，下腹部、腰骶部易引起子宫收缩的穴位不适宜针刺

• 小儿凶门(婴儿头骨未弥合的菱形空间)未闭合
• 过饥、过劳、身体虚弱
• 躁狂、情绪不稳
• 糖尿病皮肤难以愈合
• 严重凝血障碍
• 严重皮肤感染、溃疡
• 恶性肿瘤(指部分患者情况，西医不建议接受针灸治疗)
• 白血病

关节炎让人苦不堪言，保护膝关节的技巧不得不知

不论是跑跳蹲跪，很多生活习惯都会不经意间对膝关节造成影响，而且膝盖问题也在逐年年轻化。下面 10 种保护膝关节的小技巧或许对你有帮助！

1、控制体重
要想护好膝关节，就要维持正常体重，因为肥胖是膝关节的大敌。日常生活中建议低油、低脂、低热量饮食，多吃水果蔬菜，并控制好主食的摄入量。不能偏食，不能吃过多肉类、油腻或辛辣食物，食物多样化荤素搭配，另外还应戒烟酒、适量饮茶。

2、补钙
补钙可以保护膝关节，但应以食补为基础，多吃奶制品、豆制品、蔬菜及海产品，少吃菠菜和葱等影响钙吸收的食物。不过，菠菜的营养价值也很高，可以先把菠菜在开水中快速焯一下，这样绝大部分草酸就被去除了，也就不会影响钙质吸收。

3、侧身爬楼梯
虽然经常爬楼梯、爬山对膝关节有伤害，但你可以试试侧身爬楼梯，这样就能帮你保护膝关

节。对于普通人来说，对关节最有好处的运动就是游泳。在水里人体是与地面平行的，各个关节基本不负重。有糖尿病、高血压等慢性病的人多游泳，对全身都好。其它对关节有好处的运动还有骑车、做体操等。

4、每天散步 40 分钟
每天饭后散散步不仅有助食物的消化和吸收，同时还能保护膝关节，防止膝关节过度磨损。建议老年人每天坚持散步 40 分钟，步幅控制在 40~50 公分。

5、快慢交替着走
对于关节不好的中老年朋友来说，快步走不如交替走，也就是快慢结合地走。快步走对膝关节有一定的冲击作用，3 分钟快步走，结合 10 分钟慢步走，对关节则有一个缓解和保护作用。

6、少做长期蹲跪的动作
不在坚硬的地板上做剧烈运动，比如下蹲、蛙跳、跑步、跳绳还有跳舞，都会加重对膝盖骨的磨损。尤其是蹲下去再站起来，对关节的磨损最大。在站起和坐下时，注意先让膝关节轻微反复弯

曲几下，有利于保护膝关节。

7、每天抬腿
平时可以多抬腿的动作，来增强大腿前侧的股四头肌和大腿后侧的股二头肌的力量，从而增加膝关节的稳定性，减缓关节的磨损。

可以试试下面这个简单的动作：(1)找一把可以靠背的椅子，臀部往后坐，靠着椅背。双手放在椅子背后，背部垫靠垫。(2)大腿下垫一条浴巾，也可以将几条浴巾和毛巾捆绑在一起，只要够厚、捆得扎实就可以，目的是要将膝盖垫高。(3)坐姿端正，腰背挺直，两脚垂放，一前一后地自然晃动。不需大幅度摆动，轻轻松松地晃啊晃就可以了。这一招看似简单，却对强化膝盖却很有帮助。

8、注意保暖
关节受凉、受冻会诱发关节炎，所以要注意保暖，避免过于潮湿的环境。戴一个保暖型护膝，是中老年朋友保护膝关节的一个简便有效的措施。但最好不要长期戴护膝，否则会产生过度依赖。

9、鞋底别太薄
运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋，以减少膝关节压力。日常生活中，鞋跟以 2~3 公分为宜，鞋底不宜太薄，否则可能会对膝盖不利。

10、推拿按摩“护膝穴”
帮膝关节推拿按摩，也是保养膝盖的好方法。按摩腿部穴位以膝关节外侧的足三里、内侧的血海、后侧的委中为主，每个穴位按 1 分钟，3 个穴位轮流按 3 遍，以微微酸胀为宜。

(1)足三里穴位置：外膝眼下 4 横指。

(2)血海穴位置：下肢绷紧，膝盖上侧肌肉最高处。

(3)委中穴位置：膝盖后侧腘窝正中。
虽然关节疾病不会致命，但疼痛起来是让人难以忍受的，所以我们不能忽视膝关节的问题。专家提醒运动前后，多多拉筋伸展，运动后若出现膝盖疼痛，可先冰敷及休息几天。若疼痛持续无改善，建议就医检查是否膝部肌腱、韧带拉伤，避免转为慢性疼痛。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、胃病、肝病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周五周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备