

特色针灸疗法 并非越“新”越好

疼痛疾病,还能覆盖内、外、妇、儿等各个科室。近几年来,一些针灸的特色疗法,如调平针、中医特色小针刀、针刺治疗鼻炎等五官科疾病、微针美容减重、火针等在临床应用十分广泛。在此基础上,我们科也开展了中药贴敷、中药涂擦、中药熏蒸、中药泡洗等治疗方式。

问:“经方+针灸”是一种什么样的治疗方式?

刘波:广义上经方指汉代以前经典医籍中记载的经典方剂,其核心在于“方证对应”。经方组方严谨,小而精,具有极高的临床针对性和可重复性。经方+针灸结合的优势在于实现了“内外同治”,能通过药物

调理气血阴阳,同时利用针灸疏通经络,从而扩大治疗范围、增强疗效。

此外,“经方”+针灸的即时刺激效应,能快速缓解病情,提高整体治疗效率。这种“强强联合”的方式特别适合疑难杂症、慢性病,实现精准打击。

问:中医针灸特色疗法与普通疗法相比,有哪些优势?

刘波:针灸特色疗法与普通针刺的核心区别在于治疗手段的单一性与综合性。

普通针刺通常指基础的毫针刺刺激,而特色疗法则是基于中医理论的“组合拳”,其核心优势在于针对性更强、起效更快、适应症更广。一是治疗手段从“单一刺激”到“综合干

预”。特色针法往往结合了特殊针具、特定手法。

当然,特色疗法并非越“新”越好,而是越“对”越好。具体的疗法选择需要医生根据病情的急缓、虚实以及患者的体质来综合判定。针灸科要保持技术先进并实现迭代,必须突破传统“一支针、一根艾”的刻板印象,呈现出专科细分化、技术微创化及跨界融合化的趋势。其核心可以总结为坚持“传承不泥古,创新不离宗”。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

全国血管健康日

做好8件事,守护心血管健康

5月18日是全国血管健康日,据统计,我国心血管疾病患病人数约3.3亿,且每5例居民死亡中就有2例死于心血管疾病。然而心血管疾病并非突发的孤立事件,专家表示,80%的心血管疾病可以通过科学的预防和管理来避免。

坚持适度运动。规律运动能增强心肌收缩力,改善血管弹性,降低血液黏稠度。研究表明,每周坚持150分钟中等强度有氧运动的人群,心血管病发病风险比不运动的人低35%。

健康饮食。高油、高盐、高糖饮食是血管硬化的“加速器”。日常饮食要遵循“清淡、均衡”原则,每餐吃到七八分饱即可。

积极减肥。腹部肥胖被称为“心血管疾病的预警信号”。腰围每增加1厘米,心血管病风险就会上升2%。减肥不用追求“快速瘦身”,通过“管住嘴、迈开腿”的组合方式,每月减重1-2公斤,长期坚持就能减少血管压力。

远离烟草。吸烟是损伤血管内皮的“元凶”。无论烟

龄长短,戒烟都能有效降低心血管病风险,戒烟1年后,冠心病风险就能降低50%。

控制饮酒。过量饮酒会导致血压升高、心率加快,加重动脉硬化。尤其是本身有高血压、高血脂的人群,更要严格戒酒。

充足睡眠。睡眠不足会扰乱身体新陈代谢,导致血压、血糖波动。长期熬夜会让交感神经持续兴奋,增加血管痉挛、血栓形成的风险。成年人每天应保证7-8小时睡眠。

管好“三高”。高血压、高血脂、高血糖是心血管病的“三大元凶”。国家心血管病中心发布的研究显示,“三高共管”能使心血管病发病风险降低40%以上。建议中老年人每年定期体检,一旦发现指标异常,及时遵医嘱干预,切勿擅自停药或减药。

放松心情。长期焦虑、紧张会让体内肾上腺素分泌增多,导致血压升高、心率加快。平时可以通过听戏曲、养花种草、和老友聊天等方式释放压力,保持积极乐观的心态。

综合

控制3类指标,躲开慢性病

代谢是人体维持生命的基本生理过程,血糖、血脂、尿酸被称作身体的“代谢晴雨表”。

血糖——身体的“能量指针”

如果空腹 $\geq 7.0\text{mmol/L}$,或者饭后 $\geq 11.1\text{mmol/L}$,就要小心患上糖尿病的可能。如果数值卡在中间不上不下,这叫“糖耐量异常”,是身体给你的“黄牌警告”。

血脂——血管的“清洁指标”

若总胆固醇 $\geq 5.2\text{mmol/L}$ 、甘油三酯 $\geq 1.7\text{mmol/L}$,或高密度脂蛋白胆固醇降低、低密度脂蛋白胆固醇升高,均属于血脂异常。长期高油、高胆固

醇、高糖饮食,缺乏运动,肥胖,吸烟,过量饮酒,遗传因素等,血脂就容易亮红灯。

尿酸——代谢的“排泄指标”

只要血尿酸数据超过 $420\mu\text{mol/L}$,不管男女,都算高尿酸血症了。

高嘌呤食物摄入过多、高果糖饮料饮用过量、饮酒、缺乏运动、肥胖、肾脏排泄功能异常、遗传因素等,都是让尿酸升高的“元凶”。

想要血糖、血脂、尿酸保持正常,需要记住这个口诀:三餐规律,少油少糖;迈开双腿,腰围不胖;多喝白水,戒烟限酒;定期体检,心里有数。 裘真

入夏建议多吃“苦”

俗话说,“入夏吃苦,胜似进补。”

适当吃苦养心 夏气与心气相通,苦入心、能清心火,适当吃“苦”正是夏季的顺时养生之法。

健脾除湿 夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃,而苦味食物有助补气固肾、健脾除湿的作用。

促进食欲 苦味能刺激味蕾,激活味觉神经;还可刺

激唾液腺,增进唾液分泌;同时刺激胃液和胆汁的分泌。结合起来就会增进食欲。

哪些“苦”值得在夏天吃?

苦瓜:专攻初夏心烦燥热、胃口不佳。

莲子:立夏养心的佳品,其妙处在于“带芯”;莲子心虽苦,却能清心火、安神。

红苋菜:食用红苋菜既能补充维生素与膳食纤维,又可养心。 梦莲