

针灸虽好，并非适合所有病症

□ 黄运旋

近日，26岁的小玲通过针灸来“疏通”。所谓的“师傅”在她的肩膀、后背等处连扎几针，几个小时后，小玲开始咳嗽、胸口发闷并伴有疼痛，到了晚上甚至出现呼吸困难。医生检查后发现，小玲的右肺像气球一样被扎破了，胸腔内充气形成右侧气胸，右肺已被压缩40%，必须立即进行手术将漏气“放出”。

针灸虽好，并非适合所有病症。作为我国传统医学的重要组成部分，针灸



图为医生在为患者进行针灸治疗。
(作者供图)

已有数千年的历史。它以独特的理论体系和显著的疗效，赢得了广泛认可和赞誉。然而，如同其他医疗手段一样，针灸也有其利与弊。

针灸不当为何会引发气胸

针灸作为一种侵入性的治疗方法，其治疗效果与针灸医生的技术水平密切相关。如果针灸医生在操作过程中未能准确找到穴位，或者针灸的深度、方向掌握不当，就有可能损伤患者的组织器官。气胸就是针灸不当可能引起的严重后果之一。

关于针灸治疗，临幊上常有“腰腹深如井，胸背薄似饼”的说法。针灸医生在针刺胸部、锁骨或胸椎旁的穴位时，一定要把握好进针的深度和角度，因为这些穴位距离我们肺部表面可能仅有1-2厘米的距离。一旦针刺的位置有所偏差，就可能会刺穿胸腔并伤及肺部组织，导致气体积聚在胸膜腔内而造成气胸。

气胸患者通常会出现胸痛胸闷、心悸、干咳等不适。如果出现以上症状，医生应立即停止针灸，并让患者保持安静，持续吸氧，避免剧烈运动。一般情况下，针刺导致的气胸多为少量气胸，通过观察和保守治疗可以恢复正常。但若气胸量较大，患者出现呼吸困难甚至休克等危急情况，则需要急诊抢救，

必要时进行胸腔穿刺或胸腔闭式引流等手术治疗。

针灸治疗的注意事项

为了确保针灸治疗的安全和效果，患者在接受针灸治疗时需要注意以下几点。

一是选择正规医院和专业医生进行针灸治疗，避免由于医生的水平较差而出现医疗事故。

二是针灸前要保持心理状态稳定，避免在过饥、过饱或过于疲劳的状况下接受针灸治疗，以免产生晕针或针灸后不适的感觉。

三是针灸过程中要选好合适体位，不要随意乱动，以免影响针灸医生的操作或导致意外发生。

四是针灸后要注意保持针刺部位的干燥和清洁，避免针孔感染。一般建议针灸后2小时以上再洗澡，并避免盆浴。

五是针灸后应适当休息，不要立即从事高强度活动。

这些疾病适合针灸治疗

针灸以其独特的疗效，在多个系统疾病的治疗中发挥着重要作用。目前，研究发现针灸适合治疗的疾病包括：神经系统疾病，如偏头痛、面瘫、中风病，疼痛性疾病如腰痛、膝关节炎、纤维肌痛、

术后疼痛；妇科疾病，如绝经期潮热、月经不调、痛经；癌症相关症状，如癌痛、慢性疲劳、化疗引起的恶心呕吐；胃肠道疾病，如功能性便秘、肠易激综合征等。世界卫生组织推荐，针灸还可以用于治疗鼻炎、哮喘、失眠、急性结膜炎等。

这类人群不宜针灸

尽管针灸具有广泛的适应症和显著疗效，但并非所有人都适合接受针灸治疗。以下人群不宜针灸。

一是孕妇：孕妇的腹部和腰骶部均不宜针灸。

二是皮肤表面有溃疡、破损的患者：这些部位不宜针灸，以免加重感染或损伤。

三是有严重出血倾向的患者：如血友病患者，应避免针灸导致出血不止。

四是过饥、过饱、过劳或过度紧张的人群：这类人在接受针灸治疗时可能会产生晕针等不良反应。

五是小孩：由于配合度不高，小孩在接受针灸治疗时需要特别注意。

针灸作为一种中医传统疗法，具有独特的优势和广泛的应用前景。然而，患者在接受针灸治疗时也需要充分了解其利弊和注意事项，以确保治疗的安全和效果。

(作者系广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主治医师)

冬季养生重在“藏”，听专家说说有哪些讲究

□ 科普时报记者 史诗

立冬一到，冷空气正式“上岗”，气温也就开始嗖嗖往下掉了。

寒冬的“先遣部队”快马加鞭赶来，怎样才能健康过冬？11月6日，国家卫生健康委举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。

感染任何病毒，都能吃抗生素吗

有句老话叫“肺为娇脏，邪必先伤”。在天气寒冷、空气干燥的时候，我们的呼吸系统是最容易受到各种病原菌威胁的。

其中，三类人群需要格外注意，分别是老人、儿童，有结构性肺病的人群，免疫抑制的人群。

中日友好医院主任医师陈文慧进一步解释，结构性肺病是指慢阻肺病、支气管扩张，以及肺间质纤维化等；而免疫抑制的病人，如恶性肿瘤患者，需长期服用一些激素免疫制剂，导致他们的免疫功能非常低下。

“一旦出现感染，切忌盲目用药。”陈文慧特别强调，冬季人们容易出现的感染，大都来源于病毒。很多药店都有检测试剂盒，一旦我们有上呼吸道感染的症状，可以先自行检测。同时，切忌随便使用抗生素。当咳嗽伴黄痰增多，发烧无明显好转，血象出现了增高，这时可能需要应用抗生素。

预防“冬季呕吐病”，应该怎样做

喜欢在秋冬季“捣乱”的，还有诺如病毒。

中国疾病预防控制中心研究员彭质斌介绍，诺如病毒是导致急性胃肠炎的常见病原体之一。诺如病毒急性胃肠炎

全年均可发病，又名“冬季呕吐病”。托幼机构、学校等人群密集场所易引起聚集性疫情。

诺如病毒不仅生命力顽强，传播方式也是五花八门。比如，它最喜欢藏匿在被污染的食物或饮用水中，一旦你不小心入口，它就乘虚而入；若你不慎接触了患者的粪便或呕吐物，也可能让它“找上门”；患者呕吐时产生的气溶胶，被污染的物品或环境表面也会成为它的“寄生地”，只要你碰触后没洗手，就有感染风险。

儿童感染诺如病毒后，临床表现以呕吐为主，成年人则以腹泻为主。彭质斌说，诺如病毒急性胃肠炎多为自限性疾病，目前没有特效药物和疫苗可用。但多数症状较轻，无须特殊治疗，休息2-3天即可康复，可以适当口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。

面对如此顽固的“敌人”，我们要做的就是全方位防御。

注意手卫生。饭前、便后、加工食物前应用肥皂和流水洗手；含酒精消毒纸巾和免洗消毒剂等不能代替洗手。

注意食品和饮水安全。加工处理食品时应做到生、熟分开；蔬菜瓜果应彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是贝类海鲜类食品；不喝生水。

减少接触。诺如病毒急性胃肠炎患者在有症状期间和症状消失后2-3天内，尽量避免与他人接触。

做好消毒工作。发生呕吐时，应尽快疏散集中人群，做好通风，家人最好用含氯消毒剂对污染的环境和物品进行规范消毒处理。



AI制图

冬季宜进补，能大快朵颐吗

中国中医科学院西苑医院主任医师

唐旭东说，中医强调天人相应，即春生、夏长、秋收、冬藏。冬季时令主收藏，是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法。唐旭东提醒，不能一听到进补就开启狼吞虎咽模式，还是应该遵循三大原则：因人而异，因时制宜，适度进补。

首先，因人而异。人与人的体质不同，进补原则也就不同。唐旭东表示，人的虚证分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。气虚体质的人可能动一动就气短，懒得说话，没什么力气；阳虚的人在此基础上可能还有怕冷、四肢不温，大便稀溏等症状；阴虚的人容易出现眼干、嘴巴干、大便干，甚至潮热盗汗；血虚的人则表现为面色无华。

你若觉得自己“全中”也莫慌，因为唐旭东表示，复合在一起的症状确实很常见。

他建议，气虚及阳虚者可以食用羊肉、鹿肉、鸡肉等偏温的食材；气虚者可以加入人参、黄芪、党参等补气的药物，阳虚者可以加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物；阴虚及血虚者适合选老鳖、老鸭、鱼等温和甘平的食材，阴虚者可以加百合、麦冬、银耳等，血虚者可以加当归、熟地、大枣等。

冬季进补还要因时制宜。唐旭东推荐了中医的传统药膳——当归生姜羊肉汤。其中，当归补血养血，生姜温中散寒，羊肉补益脾肾。大家还可以在冬季吃点生萝卜，有降气消食、清化导滞等作用。“我们要缓慢地进补，结合锻炼、饮食调整改善体质。补益的程度也要适度，过多就会上火，滋腻的滋补药也会带来消化不良。”唐旭东说。