

健康关注

有事没事扎针灸？ 别这样养生

李彬

相对于药物的固有属性——“药物副作用”而言，针灸算得上是一种绿色疗法。出于养生的目的，一些人尤其是中老年人认为，既然是绿色疗法就可以“经常扎”，甚至“天天扎”。事实上，这样针灸并不能产生想象中的治疗效果“无限叠加”，身体也不会因此更加获益。

科学针灸确有养生之效

针灸疗法在我国历史悠久。据文献记载，新石器时代首先出现了针刺疗法。那时，人类制造出种类较多且较为精细的石器，这才有了适合医用的砭石。砭石是一种锐利的石块，它作为针具的前身，算是最早的医疗工具，主要被用来破开痈肿、排脓放血，或用以刺激身体的某些部位以消除病痛。

现在针刺疗法使用的不锈钢针，就是在古代砭石、石针、骨针、竹针等原始针具的基础上，历经铜针、金针等不同阶段发展而来。而灸法是指通过对身体某一部位进行固定的温热刺激，来治疗疾病。

针灸学是中医的重要组成部分，是祖国传统医学的瑰宝，它是中医理论为指导，研究经络、腧穴及刺灸方法，探讨运用刺灸防治疾病规律的一门学科，包括经络、腧穴、刺灸方法、临床治疗、刺灸医经医籍、实验刺灸等学问。针灸具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的作用，除了是一种治疗疾病的手段，也有一定的养生作用。

通过针灸，可以刺激穴位、经络，调动人体内在的抗病能力，达到防治疾病的目的。其中，针刺疗法必须由具备专业资质的医务人员操作，不能由无资质人员或

患者本人实施。相对而言，灸法的要求没有这么高，而且相对安全、便于操作。在遵医嘱的情况下，人们可根据身体状况和季节特点选取不同穴位，如足三里、关元、气海、神阙等穴位进行保健灸法，用点揉、按摩等方式取得温补阳气的效果。比如，为改善脾胃功能，可以每天按压或艾灸足三里穴；睡眠有问题可每天适度点揉神门穴，睡前搓涌泉穴、按压照海穴、揉揉耳穴等，有助于改善睡眠。

常常针灸≠效果最大化

生活中有不少人认为，扎针灸的次数越多、时间越长，效果越好。然而，临床实践中发现，长时间、不间断地针灸刺激或持续多日的针灸治疗，并不能保证针灸效果的“无限叠加”。

多数情况下，如慢性疼痛、火针治疗、月经病、周围神经病等，有适当的治疗间隔是必要的，这样有助于患者的“针刺得气”，从而起到扶正祛邪的作用。所谓“针刺得气”是指在针刺穴位后，经过手法操作或较长时间的留针，使患者出现酸、麻、胀、重等感觉，行针者则觉得针下沉紧。这种针感产生的程度及其持续时间的长短，往往和疗效有密切的关系。

当然，有一部分疾病如急性的疼痛、实性的呃逆（俗称“打嗝”）、外感咳嗽、急性泄泻、突发性耳聋等，建议由专业针灸大夫天天针刺，甚至每天两到三次，以便有效缓解症状，恢复健康。

除此以外，不建议人们出于养生目的盲目“经常

扎”“天天扎”，应根据不同的疾病性质来选择合适的针灸疗程，使针灸作用最大化。

针灸前后有讲究

针灸是一门精细化的诊疗方法，在针灸前和针灸后要注意一些安全事项，否则不但达不到疗效，还可能危及健康。

不能在过饥、过饱、过劳或醉酒的状态下进行针灸。针灸前要保持轻松的心情，避免情绪过度紧张，尽量不化妆、刮舌苔、喷香水，以防影响医生对身体状况的正确判断。特别是要在针灸前去一次卫生间，避免针灸后留针（指进针后将针置于穴位内不动，以加强针感和针刺的持续作用，一般停留一二十分钟）出现不适，或针灸腹部时对膀胱产生刺激。

针灸后要注意皮肤清洁，不需要专门进行皮肤消毒，只要不接触脏水、油污等不干净的东西即可，以避免针眼感染。同时，不可立即洗澡、洗头、接触冷水、外出吹风或吹空调，否则患者可能出现类似外感症状（外感风寒、外感风热、外感暑湿）或针眼局部轻微感染等。另外，患者还要进行充分的休息。

需要说明的是，针刺治疗是将针刺入穴位或病变处而起作用的，针灸从业者除掌握针灸相关理论外，还要求有一定的解剖知识基础，尤其是对一些危险部位的解剖结构要了然于心。因此，建议患者前往正规的医院了解自己是否适合针灸疗法，并由专业人员实施针灸，以免带来不良后果。（北京中医医院针灸科主任）

医说新语

白内障发病率 与年龄有关

续闻

据2018年屈光性白内障手术新进展国际会议公布的数据显示，我国60岁至89岁人群白内障发病率约为80%，90岁以上人群白内障发病率高达90%以上，是老年健康的一大杀手。在近日举行的“关注白内障，用爱守护光明”活动上，中华医学会眼科分会白内障学组成员施玉英表示，白内障是全球首位致盲性眼病，关系到老年人的晚年生活质量。《“十三五”全国眼健康规划（2016-2020年）》提出，我国百万人口白内障手术率到2020年底将达到2000例以上。为此，北京首都大耳鼻喉医院和北京扶老助残基金会联合发起成立了首都大耳鼻喉爱老公益基金，基金将用于眼部健康义诊筛查进社区、眼部免费检查进医院等惠民活动。

施玉英说，中国眼病致盲的原因中，白内障占比最高，其次为青光眼，而目前眼科医生人数少、技术经验丰富的精英人才稀缺，也加剧了眼底疾病问题的严峻性。

值得注意的是，公众对于白内障的认知仍有不少误区。北京首都大耳鼻喉医院眼科主任王宇提醒，白内障目前并无有效的药物治疗，手术是目前唯一的治疗手段，除了视力进行性减退外，老花眼突然好转也是白内障的信号，白内障会产生严重的并发症，包括青光眼、色素膜炎等，甚至引起眼球萎缩等眼病，导致永久性失明。另外，老年人由于身体机能衰退，可能同时患有多种眼病，一般情况下，老年人应该3个月至半年到眼科做一次眼部健康检查。

健康互联网

超九成人有手机 不良用眼习惯

李青霞

《国民手机用眼行为大数据报告》近日在北京发布，调查数据让人震撼。数据显示，截至2017年12月，中国网民规模达7.72亿，其中手机网民规模达7.53亿，占比达到97.5%。参与调查的数万网友，平均每天看电子屏时长近6个小时，占全天时间的24%；每天使用手机的次数达108次，即一天24小时中，每13分钟就会使用一次手机。95%以上的人都有不良手机用眼习惯。

爱尔眼科角膜病研究所所长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师李绍伟教授表示，伴随着使用手机的频率、使用时长高涨，随之而来的是五花八门的用眼恶习，其中在交通工具上使用手机的占比达到79%，以不正确的姿势（躺着或趴着等）使用手机的达66%，在黑暗环境中使用手机、在强光下使用手机的人数也不少。

李绍伟说，大量近距离工作和频繁使用手机，改变了人们传统的生活习惯和用眼方式，其危害是不可估量的。伴随“指尖生活”的盛行，中老年人易患的白内障、老年黄斑变性，中青年易患的青光眼、干眼症，以及青少年易患的近视、斜视等正在快速增加并明显呈年轻化趋势。

李绍伟提醒，在手机盛行的时代，“指尖上的生活”成为一种流行，很多人的用眼负荷日益加重，定期进行眼健康检查显得尤为重要。特别是青少年，每半年就需要进行一次眼健康检查，及早发现眼健康问题，及时进行矫正。眼健康检查要到正规的眼科医疗机构进行。另外，青少年要加强户外活动，养成正确的读写姿势，掌握科学的读写方法以保护视力。

健康资讯

健康医疗板块亮相京交会

本报电（张敏）2018中国（北京）国际服务贸易交易会“健康医疗服务板块”近日精彩亮相。

本次活动以助力“一带一路”医疗服务为主题，内容涵盖高端医疗、慢病管理、医疗保险、辅助生殖、健康旅游、医养结合、互联网+健康医疗、大数据等多方面，受到国内外健康行业的高度关注。



图为医疗设备体验区。

喻京英摄

临床研究国际高峰论坛举行

本报电（杨佳付冬红）北大医学临床研究国际高峰论坛近日在京举行，国内外专家汇聚一堂，共谋临床研究发展。

据北京大学临床研究所所长方伟岗教授介绍，10年前中国临床研究与国际相比差距很大，关键是缺乏一个平台来支撑、支持并引导，2008年北大医学临床研究所应运而生。经过10年的发展，临床研究所取得的成就远超预期。2017年，该研究所已正式获批成为亚太经合组织（APEC）监管科学卓越中心。

链接▶▶▶

出针后少量出血属正常

近几十年来，国内学者围绕针灸开展了系统科学的研究，除了骨关节疾病以外，针灸对血管类疾病、神经类疾病、慢性胃肠疾病、肾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病，以及美容减肥和部分皮肤疾病都有显著治疗效果。

但一些人对于针灸的认识还存在一些不正确的看法。“针刺穴位不应出血”是最普遍的误区。

临床上，一些患者认为针刺不应出血。若看到出针后出血了，患者尤其是初次针灸的人会感到害怕，认为“没扎好”。实际上毛细血管遍布全身，针刺入穴位后，有时穴位下的毛细血管也会被刺破。若出针后皮肤有少量出血、局部小范围淤青均属正常，不会对身体健康造成不良影响。对于“出血”来说，在中医疗法中并非禁忌，比如一些热病、淤滞类疾病还会用到放血疗法。所以，患者不必对针刺部位少量出血过度紧张，用干棉球按压片刻即可止血。

“扎针会使人漏气，尤其是老年人、久病的人不适合扎针”，这也是另一个常见误区。日常所说漏气的“气”和中医理论所提到的“气”是完全不同的概念。人体不是像气球那样，有个小口，里面的气就会漏光。

所谓人体里面的“气”，在中医理论里指的是“正气”，是人体的正常功能和脏腑器官的机能。医者通过相关的穴位组合并使用适当的针刺手法，可以补充人体所需，增强人体的脏腑功能。这就是针灸里所说的“补气”，也就是扶助人体的“正气”。针灸临床治病的原则是“实则泻之，虚则补之”，不会出现所谓的“漏气”。

医药指南

眼科新药艾力雅中国上市

喻京英

拜耳公司近日在北京宣布，该公司生产的艾力雅（阿柏西普眼内注射溶液）两个新适应症药品在中国获批上市，分别用于治疗成人糖尿病性黄斑水肿（DME）和成人新生血管（湿性）年龄相关性黄斑变性（AMD）。

数据显示，中国有超过1亿人患有糖尿病，而糖尿病性黄斑水肿（DME）是造成糖尿病患者失明的主要原因，在糖尿病人群中的发病率为7.6%。著名眼底病专家

黎晓新教授表示，年龄相关性黄斑变性，是一种慢性、进展性视力损害性疾病，也是导致老年患者视力不可逆性损伤的主要原因，而随着中国老龄化进程的加速，AMD患病人数亦会有不断升高的趋势。

据中华医学会眼科学分会副主任委员、眼底病学组组长许迅教授介绍，黄斑是人体正常的眼底结构，是眼底视网膜最重要的部位，起到精细视觉的作用，包括视觉、形

觉和色觉。而DME和AMD最重要的病因是脉络膜新生血管生成和黄斑水肿，造成患者视力严重下降或者致盲，最终严重影响患者的生活自理能力和心理健康。

中华医学会眼科学分会常务委员、中国医师协会眼科医师分会副会长陈有信教授表示，抗血管内皮细胞生长因子（VEGF）药物所针对的就是这些因子，通过注射药物，可抑制血管内皮细胞生长因子与其受体的结合，从而抑制脉络膜新生血管的生长，达到恢复正常的视网膜结构和功能的作用。阿柏西普眼内注射溶液，显示出很好的疗效和安全性，抗VEGF药物已经成为欧美DME和AMD患者首选治疗方法之一。作为全球首个完全人源化的融合蛋白艾力雅的作用时间更长，具有更持久的疗效，目前，全球已有100多个国家批准艾力雅用于多种眼底疾病的治疗。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

《黄帝内经》早已指出，人体的毒素有内源性及外源性两种。外源之毒主要包括六淫邪气、时疫疠气及虫兽之毒。内源之毒则有寒毒、湿毒、热毒、燥毒、瘀毒以及进入人体的药毒。对我们的身体产生不良作用的物质都可以统称为“毒”。

正常情况下，人体本身具备一定的解毒、排毒能力，中医称这种解毒能力为“升清降浊”，从而达到身体状态的平衡。但当毒素超出了人体自身的解毒、排毒能力范畴，或人体的五脏功能减退，排毒系统出现故障时就易导致内毒蓄积。毒素一旦蓄积，就好比定时炸弹，导致人体早衰及各种疾病发生。这就启示我们排毒养生的重要性。

在几千年的医学发展过程中，中医积累了丰富的排毒、解毒保健经验值得继承、发扬和推广。中医最为常用的治法是汗、吐、下、和、温、清、消、补八法。其中大家对“汗、吐、下”三法最为熟知。汗法：是通过发汗以祛除邪的治疗方法。发汗是祛除体表毒素最

为便利的办法，可谓因势利导。皮肤是人体最大排毒器官，毒邪在表，通过运动或服用排解毒邪的药物发汗将毒素排出体外。通常着凉感冒发热可服用姜汤后覆被发汗，发热可解。早在夏、商、周时代，盛行温泉沐浴，实质上就是在清洁皮肤的基础上，促进皮肤血液循环，通过发汗来排毒。吐法：是通过引起呕吐祛除邪的一种治疗方法。用于治疗痰涎、宿食或毒物停留在胸膈之上，而病情急剧、实邪壅塞的病证。催吐给患者造成的痛苦较大，现代医学已将其改良为洗胃、吸痰等方法。下法：是通过泻下大小便以祛除毒邪的一种治疗方法。用于治疗实邪积滞肠胃，大便秘结不通的里实证。人体慢性中毒学说的创始人是俄国的梅尼契可夫教授，他因为这个学说的提出，获得了诺贝尔医学奖。他说：“大肠积聚的食物腐败之后，形成有害物质，引起自身中毒，于是发生疾病和衰老的现象”，主张排除宿便。下法是最为直接的排毒解毒方法。

中医排毒养生八法都有哪些？

王红蕊

下法涵盖通大便和利尿。服用通便的药物或食物，可加速肠蠕动，减少肠内容物滞留的时间，促进粪便排出从而清除毒素。利尿对于水湿毒邪者最为有效，平素喜食厚味，易生湿化浊，水湿内停，痰饮渐生，日久成毒。利尿可减轻肢体水肿，使滞留在体内组织间的有害物质清除体外。著名医家张从正提出“陈莩去而肠胃洁，痼疾尽而荣卫昌”。汉代王充在《论衡》中指出：“欲得长生，肠中常清，欲得不死，肠中无滓。”肠中的残渣、浊物要及时不断地给予清理，排出体外，才不会“留毒不散”，保证机体的正常生理功能。和法：是通过和解或调和作用以消除邪邪的一种治疗方法。用于治疗邪在少阳或脏腑失调的症证。清法：是通过清解热邪的作用以祛除里热邪的一种治疗方法。用于治疗热在气分、热在营血以及热在脏腑等病证。消法：是通过消导和散结的作用，对气、血、痰、食、水、虫等所结成的有形之邪，使之渐消缓散的一种治疗方法。用于治疗食

积、痞块等病证。温法：是通过温中散寒、回阳救逆等作用，使寒去阳复的一种治疗方法。用于治疗中焦虚寒、亡阳厥逆、寒凝经脉等里寒病证。补法：是通过补益人体气阴阴阳的不足，增强机体抗病能力的一种治疗方法。用于治疗人体的气虚、血虚、阴虚、阳虚等各种虚弱病证。以上几种方法是中医排毒解毒的重要方法。

中医博大精深，除以上方法外，还有五脏排毒、十二时辰排毒、体质排毒、中药排毒及经络排毒等等。加强排毒观念，及时清扫自体的毒素，这样才能身轻无病，才能延年益寿。但是个别商家为了自己的利益乱用“排毒，解毒”字眼，标榜排毒概念，推销自己的产品盈利。其所说的排毒并非中医理论里的排毒。大家一定要仔细甄别。排毒最行之有效的方法是什么就是日常合理的饮食、健康的生活方式、规律的作息时间，愉悦的情绪体验。（作者系北京朝阳中医医院医师）