

中老年针灸注意事项看过来

杜肇娟

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R245

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-035-01

针灸是传统的特色疗法之一，可以起到疏通经脉以及调和气血的作用。针灸是我国传统的医疗技术，它不仅可以治病，还可以防身健体。对于中医针灸而言，尤其是中老年患者，在进行针灸时千万要注意相关的事项。中医针灸起源已久，它的理论被很多人所了解并认可，很多中老年人在患病之后会选择中医针灸的方式来进行治疗，那么治疗时有哪些注意事项呢？

针灸好处虽然多，但是也不是人人都适合使用的，那么针灸有哪些作用呢？中老年针灸有什么地方需要注意呢？下面我们就一起来看看吧！

中医针灸起源发展

中医针灸起源于古代中国，可以追溯到公元前 2700 年左右的夏朝时期。传说中，黄帝曾练习针灸，将自己的经验整理成《黄帝内经》，被誉为中医经典之一。古代针灸经验主要靠口口相传，传统针灸术形成于春秋战国时期。后来，唐朝《千金方》、明清时期的《四库全书》都有关于针灸的记录。十九世纪时期，外国传教士对中国进行广泛的传教活动，大量的针灸经验被翻译为各国文字并传播到全世界，尤其是日本、韩国等东亚国家，形成了东方针灸的传统疗法。

今天，中医针灸已被广泛应用于治疗各种疾病，在世界各地受到越来越多人的青睐，并已成为中医学的重要组成部分。

中医针灸理论认知

中医针灸的原理是通过刺激特定的穴位，调节和平衡人体内部的阴阳气血等生理机能，从而达到治疗疾病的目的。

中医针灸理论的核心是人体的“经络”系统，也就是说人体内部存在着一条纵横交织的“经络”，其运行方式类似于电路。这条“经络”系统连接了身体的各个组成部分，如器官、组织、肌肉、神经、皮肤等，并通过其内部的气血等生命物质进行交流、调节、循环等。根据中医学的理论，当人体处于健康状态时，“经络”系统保持顺畅通畅，气血等生命物质也能正常循环。而当人体受到疾病侵袭时，这种平衡就会被破坏，气血等生命物质的运行也会受到阻碍，从而导致疾病的发生。中医针灸的治疗方法，就是通过针刺等手段刺激

特定的“经络”穴位，以调节和平衡人体内部的阴阳气血等生理机能，从而达到治疗疾病的目的。针刺本身可以刺激局部的血液循环，增强细胞代谢，促进恢复和重建受损组织，同时还有调节神经免疫系统、改善内分泌和代谢功能等作用。

总之，中医针灸的治疗原理是以“经络”为基础，通过刺激特定的穴位，调节和平衡人体内部的阴阳气血等生理机能，促进身体自我修复和恢复，达到治疗疾病的目的。

中老年人针灸治疗时的注意事项

1. 医师评估

中老年人身体虚弱，抵抗力也较弱，容易发生意外反应。在接受针灸治疗之前，需要医师全面评估其身体情况和疾病状态，根据病情和身体情况制定针灸治疗方案。

2. 诊断明确

对于中老年人的病情，需要认真进行诊断明确。虽然针灸疗法效果显著，但并不是所有的疾病都适合采取针灸治疗。应该选择适合本人的疾病治疗方式，这需要依据具体的病情和治疗目的而不同。

3. 穴位选择

针灸时应选择穴位准确、深浅适宜、操作轻柔、不宜过度刺激的方法，为了避免人体的疼痛敏感，选择不过于敏感的穴位也是重要的，针灸师应有技能和经验选穴。

4. 卫生安全

无论是中老年人还是年轻人，在针灸治疗过程中都需要保持卫生环境，避免引起感染，并且使用无菌的一次性针具。治疗过程中，该着舒适的服装，不宜过于紧身或过于暴露皮肤。

5. 随诊观察

因为中老年人的身体功能是不稳定，治疗后的效果也难以确定，出现不适反应需要及时观察和处理。即使没有不良反应，也需要经常随诊观察，了解其病情变化。如有进一步的反映问题，应及时联系医师处理。

总之，针灸治疗对中老年人是非常有效和安全的，但一定要根据个人身体情况和疾病状态，结合专业医师的建议，进行适当的选择和控制治疗进度和效果，以避免不必要的风险。

（上接第 34 页）

为对声音极度不敏感，注意力不集中等。且经常发生的情况是儿童的一只耳朵患有中耳炎，另一只耳朵正常，但是家长长期没有察觉，或在体检时发现或在情况非常严重的时候才发现，都在无意中增加了对身体的危害性，并不排除可能会导致耳聋现象的发生。儿童可能会在日常生活中表现为对父母的呼喊不理睬、看电视时一反常态，要求过大的音量等，如果有发现异常情况，父母必须予以关注。

4. 耳鸣：耳鸣则主要表现为耳朵会响，且多为间歇性的耳鸣。耳鸣的症状一般都不会很严重，但是患者在头部运动、打呵欠、拧鼻涕时都有可能听到嗡嗡声、流水声等。少数分泌性中耳炎患者还可能会出现耳内流水现象，但是该现象

的持续时间比较短，大概维持在几个小时或者 1 天左右。对于儿童来说如果年龄稍大，则可能会向家长反映耳朵内听到声响，作为家长则必须予以重视，带孩子及时就诊；对于婴幼儿来说，会表现出烦躁、哭闹的情绪等。部分患者可能在突然起身时同时出现耳鸣和头晕的症状。

5. 全身症状：中耳炎不仅仅会引起耳部不适，还可能引发全身症状，如食欲下降、发烧、头晕、全身乏力等。儿童的全身症状通常会比成人更为严重，如出现呕吐、腹泻等不良消化道症状，且如果鼓膜出现穿孔现象，体温会明显下降，全身症状会有所缓解，儿童出现全身症状后，还可能出现并发症，如脑膜炎、面神经麻痹等。全身症状对人体的危害性比较大，如果患儿表现出严重的不适情况，则建议住院接受治疗。