

一针解千愁?“中医快乐针”到底是啥

资讯 >>

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

不用吃药，不用运动，一针就能变快乐？在当今快节奏、高压力的社会环境下，看到这句话你会不会心动？网友们把这种疗法称为“中医快乐针”，说扎针之前“不想说话”，扎针之后“路上看到条狗都想和它打招呼”。

那么，什么是“中医快乐针”？效果真有那么神奇吗？



针灸正成为很多人缓解焦虑的方法。图 / 吴小兵

★ 年轻人选择用中医治抑郁

“去医院针灸科扎了‘快乐针’，医生被我的表述逗笑了”“医生说因为我创业而思虑过多，给我扎个‘快乐针’”“这段时间打不起任何精神，不想说话，不想起床，去尝试了针灸，突然就能笑了”……在社交平台上，不少网友分享自己因为抑郁情绪而前往医院做针灸的经历。有人说，自己在针灸之后会哭，但“哭完一身轻”，感觉“心态变好了”。

那么，针灸真能治疗抑郁吗？

“中医在抑郁症、焦虑症方面的治疗方案已经很成熟了，课题研究和临床治疗一直都在做。”9月3日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）针灸推拿康复科副主任医师李鑫告诉记者，中医有“久病则郁”的说法，意思是患有生理方面的疾病时间长了，不仅会影响患者的生理机

能，也会引发心理方面的疾病，出现失眠、紧张、恐惧、心慌、心悸、胸闷等症状，这也是抑郁症、焦虑症常见的临床表现。“我们在临床中发现，针灸、推拿等中医疗法，对睡眠障碍、焦虑恐惧等症状有很好的治疗作用。”

医生可以根据患者的具体情况，用针灸疏通经络，“就像疏通堵车中的高速公路一样，让经络畅通，患者本身的疾病也会得到一定改善”。之后再推拿，比如促进肠胃蠕动，或者做艾灸，让患者得到精神上的放松，再合并心理疏导，会有不错的治疗效果。

在刚刚过去的暑假里，李鑫每天都要接诊七八个学生。“特别是中考或者高考失利的学生，他们并没有达到患抑郁症的程度，但普遍出现了焦虑症状。”与此同时，研究生及刚参

加工作的上班族都是诊室里寻求治疗焦虑症状的“主力军”。

正在读高二的学生果果（化名）让李鑫印象深刻。果果成绩很好，读初中时从没有掉出过年级前五名，顺利考上了重点高中。然而，在新学校里，她的成绩只能排在班级中游。学业压力和心理落差，让果果的心理出现了问题，她不敢看老师、不敢和同学打交道，几乎没有任何社交，注意力不集中，甚至连饭也不怎么吃，身形迅速消瘦，父母很着急，都打算让她休学了。“我们通过针灸，首先调理了她的脾胃，让她恢复食欲，开始正常吃东西。之后又做了头部的针灸，改善她的睡眠，最后再进行心理辅导，大概持续了十个疗程左右。”现在，果果已经恢复自信重返校园，成绩也维持得不错。

★ 根据具体症状制定治疗方案

李鑫强调，每个人抑郁、焦虑的表现是不一样的，针灸治疗抑郁的手法并非千篇一律，而是根据患者的具体症状制定个性化方案。“有些人表现为情绪低落、对生活的兴趣丧失，有些人表现为睡眠障碍或者食欲不振，有些人表现为身体疲乏等等。”医生会根据不同的症状，选择不同的穴位进行针刺，以达到调

节气血、平衡阴阳、舒缓情绪的效果。一般情况下以头部、四肢的末端、腹部等处的穴位为主，一次治疗的时间在30分钟左右。

“我们会根据患者的评分量表来进行分级，一般5到7天是一个小疗程，在一个疗程结束后，我们会再做评估，决定是否进行下一个疗程。”同时，在治疗期间，医生还会

尽量带着患者做运动，通过运动宣泄不良情绪，达到身心放松的状态，还会做治疗回访。

在治疗过程中，除了针灸外，医生还会根据患者的具体情况，加入推拿、艾灸等中医特色疗法，同时辅以心理疏导，帮助患者身心两方面的状态得到全面改善。

★ 出现这些症状需及时就医

在信息化时代，网络上会出现各种各样的抑郁症自评量表，而李鑫并不建议用此类方法进行评估，“这样反而会增加自己的焦虑情绪”。

那么，碰到什么情况时该及时就医呢？李鑫表示，当情绪出现极其敏感的状态时，“比如说当身边两个人在小声交流，你却觉得他们是在说你的坏话”。其次是出现睡眠障碍，“入睡困难、容易惊醒、经常做噩梦，甚至出现连续刷一样的梦，醒来之后对梦境的记忆依旧清晰等，这些都是睡眠障碍的表现”。同时，在

生活中还出现了类似强迫症的反应，比如说明明锁了门，却一定要回去反复检查等等。李鑫建议，出现上述情况后要及时就医。

当然，不是所有有症状的人都需要进行针灸治疗。“有一部分人是不需要做任何治疗的，他需要的仅仅是一个运动处方，我们会建议他去做运动、唱歌，甚至是大哭、到空旷的公园喊几声等等，给自己的情绪一个宣泄口。”通过舒缓情绪，这部分人的症状往往可以得到改善。症状稍严重的患者才需要

针灸来进行辅助治疗，而极少数患者如果已经达到重度抑郁，甚至出现躯体化障碍，“除了针灸之外，我们也会建议患者配合服用抗抑郁药物”。

“针灸作为绿色疗法，可以尽量减少患者的药物摄入，最大的苦就是有点痛，但这种疼痛是完全可以忍受的，甚至可以说是忽略不计的。”李鑫强调，针灸并不是万能的，有适应证和适用范围，如果想通过针灸来缓解抑郁，一定要前往正规医院寻求专业医生的帮助。

被3岁儿子踢到乳房后，女子跨省求医

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁 通讯员 周培江）近日，来自山东菏泽的韩女士（化姓）在网络平台上刷到了湖南省第二人民医院（省脑科医院）普外微创乳甲外科副主任医师、副主任曹鸿儒的科普视频后，连夜开车赶到长沙寻求治疗。这是怎么回事呢？

一个月前，韩女士不慎被3岁的小儿子踢到了乳房，次日便发现左侧乳房上有一个红枣大小的肿块，疼痛明显，在当地医院被诊断为“乳房炎性肉芽肿”，但辗转了几家医院后，治疗效果都不理想，而且出现了面部红肿、下肢结节性红斑、咳嗽、流涕、喷嚏等不适症状，这让她很是焦虑。碰巧，韩女士在网上刷到了曹鸿儒医生讲述肉芽肿性乳腺炎治疗的视频，便踏上了求医之路。

曹鸿儒介绍，肉芽肿性乳腺炎是一种非细菌性炎症，起病急，破坏力大，周期长，疗效差，是乳腺疾病里的疑难杂症，其发病特点可以简单地用“333”概括：发病年龄平均在30岁左右，发病时间一般在断乳以后1~3年，小孩3岁左右。这是因为30岁的女性处于生育的高峰期，断乳后乳腺腺泡和导管内会残留乳汁，水分被不断地吸收，留下的酯类物质等会不断刺激乳腺腺泡和导管上皮，产生免疫应答，引起局部的炎症反应及超敏反应，从而导致肉芽肿的形成。

3岁左右的宝宝很是好动，一不留神就会撞倒或者踢到妈妈的乳房，在外力作用下导管上皮被破坏，导管内内容物进入小叶间质，引起超敏反应，并进一步破坏小叶结构。

除了创伤外，还有感染和化学刺激，以及口服避孕药都可能导致肉芽肿性乳腺炎。

曹鸿儒强调，此病病程漫长，治疗不当病情容易反复，从而对女性的身心造成极大伤害，同时该疾病容易误诊误治或者治疗不当，导致迁延不愈，因此要早治疗。

老人被木刺扎伤险截指，竟与高血糖有关

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁 通讯员 李洁）近日，湖南省人民医院手足显微外科收治了一例因小木刺扎伤险遭截指的患者，经医护团队精心治疗，患者成功保住了手指，于9月2日康复出院。

娄底66岁的朱先生半个月前在家劳作时不小心被小木刺扎伤了右手拇指，由于创面非常小，他没有当回事。2天后，被扎伤的手指出现红肿、疼痛的情况，并且不能活动，朱先生在当地医院进行了切开引流和抗感染治疗。

谁知半个月过去了，伤口并未好转，拇指反而肿得越来越厉害，局部逐渐发黑并流脓。为求进一步治疗，朱先生来到湖南省人民医院手足显微外科就诊。

接诊的邓淑华医师为朱先生进行了详细检查，发现其右拇指至手背、大鱼际明显肿胀，被脓液包裹，右拇指背侧可见5cm×3cm皮肤坏死伴发黑，测随机血糖高达36.02mmol/L，考虑“脓性指头炎”，面临截指的风险，需立即行急诊手术治疗。经过十天精心治疗和护理，朱先生保指成功，血糖也得到有效控制。

该院手足显微外科主任陈建民介绍，脓性指头炎是指手指末节掌面的皮下组织化脓性感染，多由刺伤引起，致病菌多为金黄色葡萄球菌。早期表现为指头发红、轻度肿胀、针刺样疼痛，继而肿胀加重、疼痛剧烈。

朱先生受伤后第一时间未及时处理，加之患有糖尿病全然不知，长期处于高血糖状态，加速了手指感染坏死，也成为了伤口久治不愈并继续恶化的“帮凶”。