

# 针灸方法，帮你甩开颈椎病

周 泉

自贡市中医医院推拿科 643010

〔中图分类号〕R245

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 03-084-01

颈椎病在人们日常生活中是一种常见的疾病，以往患病人群主要以老年人为主，然而随着人们生活方式的变化，越来越多的年轻人由于久坐的缘故，同样也会患有颈椎病。因此，颈椎病患者有逐年增加的趋势。颈椎病尽管不是什么严重的病症，但是对人们的日常生活产生了很大影响，若没有经过及时治疗，颈椎病同样十分危险。针灸治疗法能够有效缓解颈椎病为患者带来的不便，那么让我们来了解一下针灸是如何治疗颈椎病的。

## 一、针灸治疗颈椎病的效果

颈椎病造成的颈部疼痛主要是因为神经压迫造成的血液供应不足。针灸主要有舒筋活络、活血化瘀以及止痛的功效，针灸能够有效治疗或缓解颈椎病，减少颈椎病对患者日常生活带来的不利影响。颈椎病分为很多种类型，不同类型的颈椎病治疗方法也各不相同。部分颈椎病可以利用保守治疗的方法，针灸治疗就属于保守治疗中相对有效的一种。针灸治疗产生的伤口小、可以大大缓解颈部疼痛以及僵硬等不适，治疗颈椎病效果相对更好。针灸能够加速血液循环，令氧气以及营养物质有效的供应到颈部，还可以快速减轻局部炎症性致病因子以及相关有害物质，同时还能够让紧绷的肌肉得以放松。然而患有神经根型颈椎病以及脊髓型颈椎病的患者并不适合针灸治疗，应及时采用手术治疗方法，让受到压迫的神经得以缓解。

## 二、针灸治疗颈椎病的方法

### （一）针刺治疗

针刺治疗可以舒筋活络、活血化瘀、调理气血。在具体操作过程中，可以在颈椎穴位上通过针刺、插、转等方式进行治疗。针灸治疗颈椎病需要根据病人的实际情况，病人的年龄以及发病时间来决定的。若是患者患有颈椎病的时间较短，可以采用局部针刺的方式来进行治疗。局部针刺法选用的穴道主要包括颈部夹脊穴以及阿是穴，还可以采用毫针刺加上拔罐的方式进行治疗。由于患病时间短，治疗效果会更为理想。若是颈椎病相对严重，已经造成活动不便以至于头部不能动的患者，需要在病变的具体部位寻找疼痛点，配合改善血液循环和消肿止痛的药水，可以在穴位注射维生素 b1、维生素 b2 等药物，改善颈部局部血液循环，加快代谢，同时配合消除水肿的药物效果会更好。若是颈椎病患病时间过长，已经非常严重了，甚至压迫脊髓造成患者行动困难，走路不稳，就需要采用埋线疗法。埋线疗法可以通过长时间的刺激，改善局部供血不足的状况，消除炎症水肿。因此，对于严重的颈椎病，选择埋线治疗法更为妥当。

### （二）艾灸治疗

艾灸是治疗颈椎病的有效方法。艾灸的主要作用是活血化瘀、消肿止痛。艾灸治疗颈椎病主要通过艾条或是艾灸盒。主要选择风池穴，风池穴位于头部下方，距离患者背部中线

1.5 厘米至 2 厘米处。艾灸盒或是艾条用于艾灸过程中，每个穴位需要用艾灸 3-5 分钟，能够有效缓解颈椎病的疼痛感，不仅可以有效治疗颈椎病，还能预防颈椎病。由于颈椎病长时间低头工作造成的，还可能是因为局部受凉导致的，在疼痛症状相对较轻的情况下，艾灸能够有效缓解颈椎病带来的不适。值得注意的是，艾灸治疗过程中，注意防止局部皮肤烧伤。在患者情绪不稳定，或者处于饥饿状态、饱食状态以及醉酒状态时，不要进行艾灸治疗。尽量不要从事低头的相关工作，同时注意不要低头玩手机。在艾灸治疗后，需要及时做好颈部保暖工作，减少受凉的可能性，避免颈椎病症状反复发作。尽管艾灸对治疗颈椎病具有一定的功效，但是若是患者出现麻木、疲劳等状况，需要采用针灸等其他治疗方案进行治疗。

### （三）温针灸治疗

温针治疗是在针刺的条件下，将艾灸与之相结合。具体操作为，将艾炷引燃，放置于针柄上进行针灸治疗。温针主要采用的是圆利针、锋勾针以及小针刀等。作为一种常用的颈椎病治疗方法，需要到正规的医院进行温针治疗。具体操作中，首先需要选择正确的穴道，若是颈部疼痛普遍选用夹脊穴，上臂外侧至手腕处酸麻需要取颈部 4-5 棘突夹脊穴。具体穴位要根据患者的实际病情而定。针法主要采用短刺法，毫针刺入后并在针尾放置艾绒，点燃艾绒，颈部受寒者可点两次。

## 三、注意事项

若是颈椎病引发的颈部疼痛，首先可以利用按摩的方法来治疗。同时也能够采用颈部热敷的方法来改善颈部血液循环情况，可以将按摩与针灸法共同使用，效果更佳。

1. 注意休息：颈椎病主要是因为坐姿以及走路姿势不正确导致的，养成良好的行为习惯，走路时减少看手机的频率，久坐后及时锻炼。因此，在日常生活中注意休息，看书以及看手机时避免长时间低头。长时间低头十分容易造成肌肉疲劳，造成颈椎负担过重，从而引发颈椎病。

2. 注意防寒：避免受凉，防止受伤。

3. 加强颈部锻炼：颈椎病是由于长时间缺乏运动所致，锻炼颈部肌肉能够确保颈部血液循环，在运动过程中注意不要进行太激烈的运动，注意保护颈部。

## 四、总结

颈椎病作为一种常见的慢性疾病，对人们的日常生活带来了很大的不便。因此，在工作生活中避免久坐以及长时间的低头，能够有效降低颈椎病的发病频率。患有颈椎病也不要害怕，积极锻炼，在生活中配合医生进行治疗，颈椎病就能够得到有效的缓解。针灸治疗颈椎病是一种有效的方法，对于早期的颈椎病具有很好的效果。因此，要重视颈椎病，早发现早治疗。本文为大家介绍了针灸治疗颈椎病的方式方法，希望读者能够有所收获。