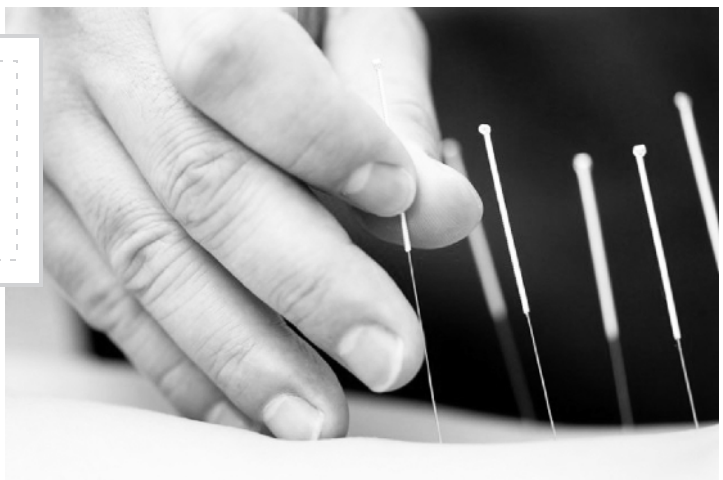
针灸学是祖国医学的重要组成部分，针灸疗法具有适应症广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点。针灸适合哪些病症？针灸治病需要注意些什么？近日，记者采访到北京电力医院针灸理疗科副主任医师李春华，听她介绍一下中医针灸的那些事儿。



中医针灸 你了解多少？

巧用“小针”来治病

□本报记者 盛丽

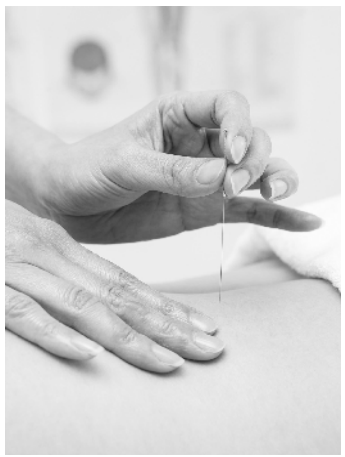
针灸治疗范围广泛

中医针灸是针法和灸法的合称。针法是把毫针刺入患者身体某一穴位，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病；灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。

针灸治疗的范围比较广泛，不仅仅是颈肩腰痛，“针灸治疗效果比较好的疾病包括中风偏瘫、面瘫、面肌痉挛、多发性神经炎、癫痫等神经科疾病；颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、风湿性关节炎等骨科疾病；月经失调、痛经、不孕症、更年期综合征等妇科疾病；呃逆、腹痛、腹泻、感冒、咳嗽、哮喘等内科疾病；耳鸣、小儿近视、眼疲劳、麦粒肿等五官科疾病；湿疹、带状疱疹等皮肤科疾病，以及针灸戒烟、减肥、美容等。”李春华说道。

身体过于疲劳不宜针灸治疗

经常扎针灸会泻气吗？阴雨天可以针灸吗？针灸会不会容易引起感染？对于针灸这种中医手法，不少人还存在着一些误区。对此，李春华解释，针灸的补泻是建立在明确的辨证施治前提下，合理的补泻手法，除了根据不同病情、体质、年龄、气候、环境等因素外，还要密切注意补虚泻实的原则和病情有机地结合起来。针灸的补泻法是补正气、泻邪气，且针灸具有双向良性调节作用。



“阴雨天也是可以针灸的，有的病人可能针感较之晴天会稍差，但一般医院诊室的温度和湿度都是相对恒定的，差异不会太大，无需过多担心。针灸在治疗过程中，遵循‘一人一针一穴’的原则。也就是说，一根针具，只能用于一个人的某一穴位，一旦刺入某人的穴位，用完之后，应当将其丢弃。如果针具不是一次性的，若想再次使用该针具，则需要严格消毒。目前正规医院使用的针具都是一次性的，避免交叉感染。”李春华介绍。

“身体过于疲劳的病人不宜进行针灸治疗。”李春华说，一些患者因为种种原因，身体比较疲劳，精神紧张程度较高，而且长时间没有进食，饥饿感比较强烈，或是惧怕针灸的，这类病人是不适合用针灸进行治疗的。针灸治疗主要是通过刺激，激发机体潜力，疏通经络，让气血运行顺畅，进而达到治疗目的，其实也是一种刺激，让身体机能进行调节。但是，如果病人处于疲劳状态，也就是说身体各机体组织能力不足，需要休息、需要积蓄力量。“若这时采用针灸的方法，对机体组织进行刺激，会增加机体组织负担，或是主观上惧怕针刺的感觉，如果我们还进行针刺的话，达不到理想的效果。”

此外，李春华提示，还有一些特殊人群也需要注意。“孕妇和老年人，因他们的身体抵抗能力较弱，因此，在对其用针时，手法当轻缓，不宜过猛。老年人应适当调整体位，最好处于卧位，穴位尽量少取，手法尽量偏轻。怀孕的女性，不仅腰腹部穴位是禁止针刺的，肢体的穴位如至阴、昆仑、三阴交、合谷等穴位，也会让子宫收缩，用针时一定要避开。小孩在进行治疗时，若出现不配合情况，对治疗的影响非常大的，极有可能出现折针、滞针、弯针等情况，所以，应当停止针灸治疗。”

李春华还介绍，有出血性疾病的患者，或常有自发性出血，损伤后不易止血者，不宜针刺。皮肤感染、溃疡、瘢痕和肿瘤部位不予针刺。

眼区、胸背、肾区，胃溃疡、肠粘连、肠梗阻患者的腹部，尿潴留患者的耻骨联合区针刺时应掌握深度和角度，禁用直刺，防止误伤重要脏器。

三伏天 用艾灸“燃”起身体“小马达”

进入三伏天，不少人会贴上三伏贴，以达到冬病夏治的功效。其实，还有一种中医方法也很适合在三伏天来做，这就是艾灸。艾灸是用艾叶制成的艾条、艾柱产生的艾热刺激人体穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能的一种中医疗法。

为什么要在三伏天做艾灸？哪些病适合做艾灸？李春华介绍：“选择在三伏天做灸是因为三伏天是阳气最旺盛，气血循环最好的时候。这个时候我们的皮肤松弛、毛孔扩张，所以此时做灸对身体进行温补，更容易渗透皮肤、刺激穴位、帮助疏通经络，从而调节各大脏腑，将体内的寒气驱除出来，焕发身体活力。”

李春华提示，艾之火是纯阳之火，具有走三阴通十二经之功。灸火连续燃烧，可使艾火的纯阳温热之气由肌肤的表面透达到我们的经络，同时因为经络和脏腑相互联系，又能使阳气通达到五脏六腑，调动全身的阳气生发。”阳气一旦生发，就会活跃我们体内细胞，给身体增添活力。另外在三伏天施灸能增加机体的免疫功能，针对哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎、女性宫寒以及脾胃虚寒类疾病具有显著的疗效。”

胃不好 这几种水果不宜多吃

水果中的维生素C可以抗氧化、促代谢，β胡萝卜素还有助于抗癌，膳食纤维可以帮助抑制食欲、起到瘦身减肥的功效……水果虽然很好，但是吃水果也有一定的忌讳，尤其是对有胃病的人群而言，以下这些水果不宜多食。

猕猴桃 猕猴桃里面含有许多氨基酸，还有很多的食物纤维、各种维生素、钙、磷、钾等微量元素以及糖类，单宁、果胶和猕猴桃碱等有机物。不过，因为猕猴桃中的果胶成分会造成胃的负担变重，进而导致胃部产生灼热、腹痛、泛酸等不适症状。

桃子 桃子中有着大量的铁元素，多吃桃子对缺铁的人非常有益。此外，桃子还含有多种维生素和各种无机盐等营养物质。但是，桃子中不利于消化的大分子物质的含量特别高，这些物质进入肠胃后，对胃肠功能不佳的人而言，消化起来会非常困难。

鲜枣 鲜枣中含有的营养物质也极为丰富，有着防止氧化和预防癌症等功效，但鲜枣不可一次进食过量，不然会损害我们的肠胃。因为鲜枣中膳食纤维的含量过高，如果一次性吃了太多鲜枣，肠胃就会感到不适。

番茄 番茄因具有较强的酸性很容易促进胃部产生更多的胃酸，而如果胃酸刺激到食道黏膜就会引起胃灼热(即烧心)、呕吐、反酸甚至食管炎。所以，胃病患者应该少吃番茄。

（杜晶）

公告

北京市总工会机关事务管理处（以下简称“机关事务处”），统一社会信用代码：12110000746100964Q，根据《中共北京市委机构编制委员会办公室关于调整市总工会工勤编制和所属机关事务管理处隶属关系的通知》（京编办事[2019]54号）及相关规定，经主管部门同意进行转隶，并准备予以注销。故对机关事务处的债务（包括或有或潜在债务）进行清查、核对及清理，请机关事务处的债权人自2020年7月29日起90日内，持身份证明的原件及复印件、债权凭证的原件及复印件及其他与拟申报债权有关的文件向机关事务处申报债权。

联系人：马思佳

联系电话：13811574912

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

北京市总工会机关事务管理处

2020年7月29日

公告

王红雨先生：

身份证号：131102197911270619

您自2020年4月30日放假后至今未上岗工作。北京鸿腾伟业物业管理有限公司于2020年5月9日委托邮政EMS快递《通知书》，通知您2020年5月11日复工复产上岗工作，可是遭到您的拒签。截至2020年5月20日，您未与公司有任何联系和沟通。

因为您目前主要负责公司人事的各项工作，责任重大，但是由于您至今未上岗，严重影响公司人事工作的开展并已造成不良后果！通过公司研究决定，根据《劳动合同法》第25条第二项员工“存在严重违反劳动纪律或用人单位规章制度的情形”，公司《员工手册》丙类过失第19条：一个月旷工3天以上（含3天）或一次连续旷工2天以上（含2天）的规定内容，您已构成严重旷工违纪行为。依据《劳动合同法》规定和公司管理制度的《奖惩条例规定》给予违纪“丙类过失”，解除劳动关系，予以辞退。

特此通知！

北京鸿腾伟业物业管理有限公司

2020年7月30日

公告

致：

斯俊杰（身份证号：110101192607054512）及其继承人

崔嘉文（身份证号：110101195208064012）及其继承人

朱玉成（身份证号：110102195407261939）及其近亲属、利害关系人

鉴于：

1.自2003年起，本单位先后向斯俊杰先生出借人民币共计19万元用于其住院及就医使用，至今斯俊杰先生尚欠本单位借款本金30311.18元（叁万零叁佰壹拾壹元壹角捌分）尚未偿还。

2.自2010年起，本单位先后向崔嘉文先生出借人民币共计55.5万元用于其住院及就医使用，至今崔嘉文先生尚欠本单位借款本金504057.77元（伍拾万零肆仟零伍拾柒元柒角柒分）尚未偿还。

3.自2010年起，本单位先后向朱玉成先生出借人民币共计16.5万元用于其住院及就医使用，至今朱玉成先生尚欠本单位借款本金40024.15元（肆万零贰拾肆元壹角伍分）尚未偿还。

4.本单位主管单位北京市总工会已将上述三笔债权无偿调拨至北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）。

基于以上事实，现本单位依法对上述债务人或继承人、近亲属、利害关系人发出本公告。请上述债务人或其继承人、近亲属、利害关系人自本公告发布之日起停止向本单位清偿上述债务，转为向北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）清偿上述债务，并尽快履行上述还款义务。北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）指定还款账户及联系信息如下：

开户人：北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）

账号：020000310900896320 3

开户行：工行珠市口支行

联系人：隋方

联系方式：010-83570017

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

特此公告！

北京市总工会机关事务管理处

2020年7月29日

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告 北京天润医疗,注册号:110114600301506,高润变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户债务,由本人承担。个体工商户注销。马旭峰 2020年7月30日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京旭日新能科技商店,统一社会信用代码为92110114MA00BTWD6W,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。陈淑文 2020年7月30日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828918,经股东会决定,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。杨丽,杨会娟,承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京市房山区长阳镇玄玉东五金商店,统一社会信用代码为:92110114MA0D2M8121,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。张玉东 2020年7月30日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京恒福商贸中心,注册号:110108000788647,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

个体工商户转变企业组织形式公告 北京京顺通商贸中心,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

注销公告 北京东城区鼎盛贸易商行,统一社会信用代码:92110101MA00DJH430,现拟变更企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司,本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳

注销公告 北京经纬国际服装有限公司,注册号:110108236969594,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司,本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106011828919,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。杨丽,杨会娟,承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289618,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。杨丽,杨会娟,承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

注销公告 北京市东城区东直门内大街2号,注册号:110101000300113,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳

注销公告 北京市海淀区中关村大街27号,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

注销公告 北京市西城区大栅栏西街38号,注册号:110102000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请将其转变为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户注销。李春芳 2020年7月30日

注销公告 北京天润医疗器械公司(统一社会信用代码:91110105MA00FB3207)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘其龙,清算组负责人:刘其龙,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106013289918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289919,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市东城区东直门内大街2号,注册号:110101000300113,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘其龙,清算组负责人:刘其龙,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市海淀区中关村大街27号,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市西城区大栅栏西街38号,注册号:110102000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106013289917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市东城区东直门内大街2号,注册号:110101000300113,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘其龙,清算组负责人:刘其龙,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市海淀区中关村大街27号,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市西城区大栅栏西街38号,注册号:110102000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106013289918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828919,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市东城区东直门内大街2号,注册号:110101000300113,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘其龙,清算组负责人:刘其龙,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市海淀区中关村大街27号,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市西城区大栅栏西街38号,注册号:110102000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106013289917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828917,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市东城区东直门内大街2号,注册号:110101000300113,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘其龙,清算组负责人:刘其龙,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市海淀区中关村大街27号,注册号:110108000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市西城区大栅栏西街38号,注册号:110102000788654,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:陈荣高,清算组负责人:陈荣高,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市丰台区大红门南路1号,注册号:110106013289918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市顺义区牛栏山镇牛栏山大街1号,注册号:110106013289918,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:杨丽,杨会娟,清算组负责人:杨丽,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告

注销公告 北京市昌平区百善镇百善村委会,注册号:110106011828918