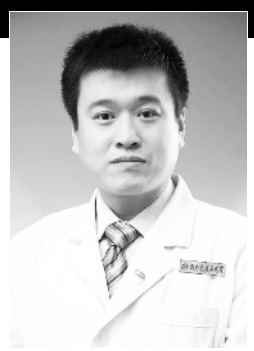
针灸

针灸是中国传统特色疗法之一,它是一种“从外治内”的治疗方法。经常针灸,可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能的作用。针灸具体有哪些功效?针灸后又需要注意什么呢?请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师杨冠男来给我们介绍一下。

“内病外治”功效多

针灸后调养需注意四个方面

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心 主治医师
杨冠男

针灸的三大功效

针灸疗法起源于中国。早在战国时期问世的《黄帝内经》一书，就有针灸相关经络、穴位和针刺手法的相关记载。针灸是一种“内病外治”的自然疗法，通过经络、腧穴的传导作用，以及应用一定的操作手法，来治疗全身疾病。

针灸疗法分为针法和灸法，具有疏通经络、调和阴阳和扶正祛邪的作用。针法是用金属制成的针灸针，刺入人体一定的穴位，运用手法，以调整营卫气血；灸法是用艾绒搓成艾条或艾炷，点燃以温灼穴位的皮肤表面，达到温通经脉、调和气血的目的。

疏通经络

疏通经络的作用就是可使瘀阻的经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针灸最基本最直接的治疗的作用。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，运行气血是其主要的生理功能之一。经络不通，气血运行受阻，临床表现为疼痛、麻木、肿胀、瘀斑等症状。针灸选择相应的腧穴和针刺手法及三棱针点刺出血等使经络通畅，气血运行正常。

调和阴阳

针灸调和阴阳的作用就是可使机体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化，是针灸治疗最终要达到的目的。疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。针灸调和阴阳的作用是通过经络阴阳属性、经穴配伍和针刺手法完成的。

扶正祛邪

针灸扶正祛邪的作用就是可以扶助机体正气及驱除病邪。疾病的发生发展及转归的过程，实质上就是正邪相争的过程。针灸治病，就是在于能发挥其扶正祛邪的作用。

针灸后需注意四方面调养

不要过度劳累

接受针灸后，不要过度疲劳，身体的疲惫往往会让针灸效果减半。这是因为针灸打通了人体的经脉，而打通的经络需要进行静心调养，充沛的精力是保证针灸手术完全康复的先决条件。

尽量不要洗澡

针灸完成之后，一定要注意洗澡的时间。尽量等待两个小时左右，等伤口愈合再洗澡。针刺是一个大概念，包含着很多内容及方法，例如，针刺还包含着其他一些治疗方法，诸如穴位埋线治疗、火针治疗、刺络放血治疗、小针刀治疗等等。这些不同的治疗方法，也决定着治疗以后何时可以洗澡的问题。

做好防护工作

针灸借助银针等工具来实现疾病的预防与治疗，在完成针灸手术后，一定要做好基础的防护工作，不要着凉，否则会使针灸效果降低。如果是面部、头部针灸，外出时尽量佩戴口罩或者戴质地柔软的帽子。

注意饮食搭配

针灸后，还应当结合日常的饮食来进行后期的调养与滋补。针灸会损耗人体的部分能量，需要通过食物进行及时有效的补充才可以。尽量吃一些较为清淡的食物，忌食辛辣刺激食物还有牛羊肉，过于油腻的食物会让针灸部位油脂分泌过多，形成堵塞。

相关链接：

常用保健穴位推荐

新冠肺炎疫情这一特殊时期，给您推荐几个常用的保健穴位，提高大家的抵抗力，做到“正气存内，邪不可干”。

足三里

足三里穴位于小腿部，在外膝眼下3寸,距离胫骨1横指处。足三里穴是日常保健最常用的穴位之一,具有调理脾胃、补中益气、通经活络的作用，大家可以在家中采用艾灸足三里的方法来防治疾病,每日艾灸足三里穴20分钟，对提升抵抗力很有帮助。

关元穴

关元穴也是我们常用的保健要穴之一，具有培元固本、补益元气的作用，可用于元气不足所导致的多种疾病。关元穴位于小腹部，肚脐下3寸。同样，关元穴也可以采用艾条灸的方法进行自我治疗，对大家的抵抗力同样大有益处。

三阴交

三阴交穴位于小腿部，在内踝尖上3寸，胫骨后缘，是人体的肝、脾、肾三条经脉的交会穴。自我按揉或艾灸三阴交穴，可健脾益血、调肝补肾，亦有安神之效，对睡眠质量的改善也很有帮助。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

坚果热量虽高却能减肥

研究表明，在不增加每日总能量摄入的前提下，适当吃坚果不仅不会增肥，还可能帮助控制体重。原因有3点:①1.坚果的饱腹感比较强，适当吃一点就可以很长时间不饿，能够避免因为过分饥饿而吃太多。2.坚果中那些无法被消化的纤维可能会与肠道中的脂肪结合，从而使排出的热量增加。3.坚果中丰富的不饱和脂肪酸可以增加脂肪的氧化和产热效果，这样将更有助于将热量转化为身体供能部分。

6类食物给身体消炎

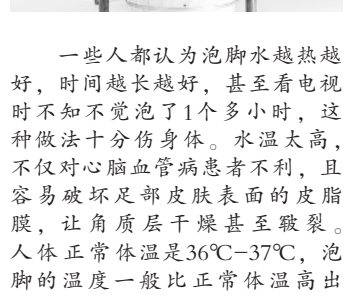
①核桃：核桃有助改善心脏健康和降低炎症风险。②鱼类:欧米伽3脂肪酸有助抑制炎症,三文鱼、沙丁鱼等富含此类物质。③粗粮：全谷物食品和未经过精加工的粗粮,消化速度慢,能防止血糖骤升,有助控制炎症。④果蔬:所有绿叶菜都富含镁元素，有利于缓解炎症。⑤茶:白茶、绿茶、乌龙茶等富含儿茶素，有助抗氧化和消炎。⑥一些调味品:生姜、大蒜、肉桂等配料中，含有大量天然抗炎物质如姜黄素，可在做菜时适当放一些。

红灯

泡脚水不是越热越好

一些人都认为泡脚水越热越好，时间越长越好，甚至看电视时不知不觉泡了1个多小时，这种做法十分伤身体。水温太高，不仅对心脑血管病患者不利，且容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，让角质层干燥甚至皲裂。人体正常体温是36℃-37℃，泡脚的温度一般比正常体温高出2℃-3℃为宜，约为40℃。

跷二郎腿导致关节疼痛



跷二郎腿会使膝关节长时间保持一种扭曲的状态，导致关节疼痛,影响其功能。特别是关节已经出现疼痛的患者，更要避免跷二郎腿。此外，跷二郎腿还会让人弯腰驼背，造成脊柱尤其是腰椎的压力分布不均,容易导致腰痛。最好不要跷二郎腿，如果一定要跷,时间不要超过15分钟。

·广告·

房山区城管执法局 组织开展2020年全员培训活动

为进一步加强城管执法队伍建设，转变工作作风，提高执法水平，提升履职能力，适应综合执法体制改革和执法力量下沉的形势需要，近日，房山区城管执法局2020年全员培训正式开班。

本次培训以提高行政执法人员综合素质和依法履职能力为出发点，采取集中授课与现场实操相结合的方式进行。培训包括习近平新时代中国特色社会主义思想学习贯彻、《民法典》解读、燃气执法和违法建设专题培训、国学与个人素养等课程，内容涵盖党风廉政、依法行政、文化建设、综合素养及业务培训等多个领域。

培训共分为两个阶段，第一阶段为集中培训阶段，采取集中授课的方式进行；第二阶段为讨论总结阶段，以科、室、队为单位，结合培训内容，理论联系实际，总结先进经验、查找问题不足，交流工作体会。

本次培训旨在通过全员培训引导全体城管队员学理论、学政治、学业务，提高政治站位、提升综合能力。

（李安琦）

公 告

北京众护科技术发展有限责任公司现已注销三年，拟向登记机关申请简易注销登记，现将报申明，并郑重承诺：

本企业债权债务已清算完成，不存在未清清算费用，职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应缴纳税款及其他未了结事务，清算工作已全面完成。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形：涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业；正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的；存在股权（投资权益）被冻结、出质或动产抵押等情形；有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助，被予以行政处罚等情形的；企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的；法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的；不适用企业简易注销登记的其他情形。

本企业营业执照正副本已丢失，申明作废。

北京众护科技术发展有限责任公司

对 对 以上承诺的真实性负责，如果违法失信，则由本企业投资人北京众护科技术发展有限责任公司承担相应的法律后果和责任，并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人：黄卓 电话：18173150973

个体工商户转变企业组织形式公告

北京市房山区长阳镇长兴路口三间房东侧，我白领记帐服务部，现决定转变为企业组织形式，变更后企业类型为有限责任公司（非法人独资），名称变更为北京白领记帐服务有限公司，法人承诺变更前有关个体工商户经营债权债务由本企业承担，个体工商户营业执照正、副本已丢失，特此声明作废。

个体工商户转变企业组织形式公告

北京市房山区长阳镇长兴路口三间房东侧，我白领记帐服务部，统一社会信用代码：92110113L3185691X，现决定转变为企业组织形式，变更后企业类型为有限责任公司（非法人独资），名称变更为北京白领记帐服务有限公司，法人承诺变更前有关个体工商户经营债权债务由本企业承担，个体工商户营业执照正、副本已丢失，特此声明作废。

北京欧普国际建筑装饰工程有限公司（注册号：91110105MA01985L3D7，不慎遗失企业章、财务专用章、法人人名章，特此声明作废。

北京欧普国际建筑装饰工程有限公司（注册号：91110105MA01985L3D7，不慎遗失发票专用章，特此声明作废。

北京欧普国际建筑装饰工程有限公司（注册号：91110105MA01985L3D7，不慎遗失财务专用章，特此声明作废。

北京欧普国际建筑装饰工程有限公司（注册号：91110105MA01985L3D7，不慎遗失合同专用章，特此声明作废。

北京欧普国际建筑装饰工程有限公司（注册号：91110105MA01985L3D7，不慎遗失法人人名章，特此声明作废。

北京京都联诺机械租赁有限公司（注册号：91110105MA0042RE3Q，不慎遗失财务专用章，特此声明作废。

北京京都联诺机械租赁有限公司（注册号：91110105MA0042RE3Q，不慎遗失发票专用章，特此声明作废。

北京京都联诺机械租赁有限公司（注册号：91110105MA0042RE3Q，不慎遗失法人人名章，特此声明作废。

北京京都联诺机械租赁有限公司（注册号：91110105MA0042RE3Q，不慎遗失合同专用章，特此声明作废。

北京京都联诺机械租赁有限公司（注册号：91110105MA0042RE3Q，不慎遗失企业