

針灸骨傷知多少？ 求診中醫沒煩惱！

◎桃園長庚中醫針灸科主治醫師 劉耕豪

◎桃園長庚中醫骨傷科主治醫師 何欣怡



掃描 QR code 可觀看
影片檔

相 信許多民眾心裡對針灸存有許多疑問，「針灸到底有什麼作用？」、「什麼情況需至骨傷科求診？」、「看針傷科要注意那些事情？」等。現在我們就來為各位解惑，揭開中醫針灸及骨傷科的神秘面紗吧！

● 針灸

針灸是中醫重要且特殊的治療方法之一，透過針刺的物理刺激或配合艾灸的使用，完全體現出中醫「簡、便、效、廉」的所有特點！也因為針灸治療操作簡便、療效顯著且較無副作用，因此臨床上應用非常廣泛。目前全世界已有超過 140 個國家地區使用針灸醫學，而且已是世界衛生組織（WHO）所推薦的安全有效之傳統療法。

針灸的原理主要是透過人體的經絡系統來說明。經絡可以理解為一個通道系統，負責輸送全身的「氣血」，使氣血在身體內的各個組織與器官分布保持平衡與穩定。經絡系統在內部連屬於五

臟六腑；在外則連屬於筋肉、皮膚。當出現阻塞不通的情況時，則影響了氣血的分配，使「邪氣」（各種產生病變的因子）侵入，此時人體就會開始出現異常病變。而針灸的目的即是恢復氣血的平衡、調動人體自身的反應，克服經絡的阻塞，使氣血狀態恢復正常，病症因此得以治癒。

在實際操作治療中，針刺法是運用一定的操作手法，將金屬製成的毫針刺入人體的特定部位（穴位），從而產生治療疾病的作用。過程中患者有可能出現酸、麻、脹、重或涼、熱等感覺，均屬於可接受的「針感」範疇；而中醫師則會根據患者病情，選擇針刺部位或調整施針深度，並決定是否要配合電針或艾灸治療。

臨床上有哪些人或哪些疾病適合針灸呢？1996 年 11 月世界衛生組織（WHO）於義大利米蘭會議中通過 64 種針灸適應症，其中包括消化系統疾病、內分泌代謝性疾病、婦科病、神經

精神系統疾病、運動系統疾病等，現代研究也證實針刺有明顯的止痛及調整自律神經的效果。

儘管針灸偏於物理性的治療，不包含化學藥物的影響，對人體的副作用相對較小，但由於針刺屬於侵入性的治療，因此實際上在進行針灸操作過程的前、中、後均有一些注意事項應配合並加以留意：

1. 治療前：凡大飢、大渴、飯後困倦、情緒激動時皆不宜立即接受針灸。飢渴者需先少量進食或飲水，其他情況應先休息數分鐘，使身體放鬆、情緒穩定。
2. 治療中：針灸過程中，應儘量保持身體放鬆，請勿移動或翻身，以減少疼痛。如果忽然有頭昏眼花、噁心反胃、心悸冒汗、四肢冰冷、呼吸短促等現象，這有可能是暈針的前兆，請立即告訴醫護人員處理。
3. 治療後：起針後請勿揉針孔，以免造成瘀血或出血；如有皮下出血或青腫等現象，此屬微血管破裂，一般幾天後即會自行消失，毋需緊張。起針後如下針處有酸脹的現象，此屬遺留針感，一般幾天後亦會自行消失；但若出針後仍有局部刺痛感，可告知醫師處理。針後如有疲勞、痠脹等現象，乃屬自然反應，勿需過慮。

針灸的目的是調氣，因此患者的配合也是影響針灸療效的因素之一。若能注意並配合上述幾點事項，相信能將針灸過程的不適減到最低、也能提高治療

的效果！

● 骨傷

一般民眾對於中醫骨傷科的認識並不深，往往侷限在一些刻板印象，如跌打損傷找國術館、給推拿師傅按摩、用中草藥或狗皮膏藥敷貼等。長庚中醫部設立中醫骨傷科，有別於坊間民俗療法，是由資歷完整且具執照的中醫師團隊，給予民眾專業的治療及服務。

究竟是什麼類別的疾病需要到中醫骨傷科求診呢？事實上中醫骨傷科的治療範疇相當廣泛，大體可以分為傷筋、傷骨及骨病。傷筋，是指人體軟組織如韌帶、肌肉、肌腱受到損傷或感到痠痛；傷骨，指的是骨折或骨折後遺症、



▲透過針灸可恢復氣血的平衡、調動人體自身的反應，克服經絡的阻塞，使氣血狀態恢復正常，治癒病症

脫臼和關節半脫位；骨病，則泛指和人體骨骼關節生長發育或代謝相關的疾病，如退化性關節炎、骨質疏鬆、脊椎側彎等。簡單來說，凡肢體有筋骨痠痛的症狀，或是因跌打損傷導致筋骨疼痛，都可以至中醫骨傷科求診。

中醫骨傷科的治療方法相當多元，包括筋骨整復推拿、薰洗、拔罐、針灸、內服及外用藥、練功療法指導等。以下介紹相關內容及注意事項：

1. **筋骨整復推拿**：骨傷科醫師會於問診後以手觸診，診斷問題所在，並用傷科手法調整筋骨，矯正所謂「骨錯縫、筋出槽」的情形，來解決痠痛的根源，亦即所謂「治本」。治療過程中請將您的肢體放鬆，配合醫師要求之擺位，以利醫師診斷及治療。
2. **薰洗**：薰洗是將藥物薰蒸，以高溫之蒸氣噴向患處以達疏通關節經絡，活血止痛的療效。薰洗過程中，請保持一定距離，以避免危險。
3. **拔罐**：以罐為工具，利用燃燒排除罐內空氣，使之吸附於腧穴或應拔部位的體表，產生刺激，使局部的皮膚充血、瘀血，以達到防治疾病的目的。拔罐時若覺不適，請告知醫師或跟診護理人員。
4. **針灸**：可以藉由針刺穴位來處理相應臟腑及經絡之損傷。如病情需要，亦會使用到電針或艾灸處置。
5. **藥物**：醫師會根據您的病情，開立相關內服或外用藥物。注意外用藥布的敷貼時間勿過長，如有過敏反應請及

早移除。

6. **練功及運動療法**：為了加速筋骨復原及預防症狀復發，醫師會針對您的需要，指導適合的練功及運動療法。

由於現代科技的進步，中醫骨傷科在傳統的望、聞、問、切診斷基礎上，配合現代醫學的影像診斷、神經學檢查及實驗室數據等，更能增加診斷的準確性，大幅提升醫療品質，有效改善病人的症狀，可提供民眾除了止痛消炎藥或復健治療之外的其他選擇。🌟



▲ 利用薰洗機將藥物薰蒸，以高溫之蒸氣噴向患處以達疏通關節經絡、活血止痛的療效