

# 中医“放血”病随血出

## 医生提醒：需专业操作，忌自行尝试

“没想到扎几针放点血，喉咙痛两天就好了！”30岁的钟先生因急性咽炎就诊于江门市五邑中医院针灸科，主治中医师张倩在其少商、商阳二穴刺放血后，患者当即感觉咽喉肿痛明显缓解。

这正是传承千年的中医放血疗法。作为中医传统疗法的重要组成部分，放血疗法在当代医学中依然焕发着独特的生命力，它究竟有何奥秘？能治疗哪些疾病？又有哪些注意事项？

文/图 江门日报记者 何雯意  
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



放血疗法需要专业医生进行操作。图为“放血疗法+拔火罐”治疗。

## A 放血疗法能促进气血正常运行

“许多人初闻‘放血’二字难免心生畏惧，实则这是中医体系内古老而成熟的‘去火’良法。”张倩解释，放血疗法也称“刺血疗法”“刺络疗法”，是指用三棱针、采血针或一次性无菌注射针头点刺穴位、病灶处、病理反应点或浅表血络，通过放出少量血液，使身体里的蕴热毒邪随血外泄，从而达到防病治病目的的一种方法。

追溯其源头，中医放血疗法的最早文字记载见于《黄帝内经》。《黄帝内经》详论了刺络放血的理论和临床应用，提出“菀陈则除之”的核心原则。《素问·调经论》中“视其血络，刺出其血，无令恶血得入于经，以成其疾”的记载，更明确了放血疗法的

操作思路。明代医学家张景岳也曾指出：“三棱针出血，以泻阳热气”，进一步阐明了放血疗法的退热泻火功效。

“放血疗法不只是‘放血’那么简单。”张倩表示，放血疗法可以调节神经与内分泌系统，促进气血正常运行，达到“通”的目的，恢复正气。

## B 放血疗法可用于治疗多种病症

张倩介绍，经过长期临床研究，放血疗法可用于治疗120多种病症，涉及外科、内科、骨伤科、疼痛科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等多个领域。采访中，张倩分享了多个临床病例。

45岁的赵先生因工作繁忙、应酬频繁，每年夏季都会被反复发作的口腔溃疡和舌头溃疡折磨。张倩在为其进行经络检查时发现，他大脚趾的井穴附近布满了小红血丝，判断为热毒蕴结所致。经过几次针对性点刺放血后，赵先生的溃疡症状得到了显著改善。

善，往年持续整个夏天的痛苦得以缓解。

33岁的李先生则体验过放血疗法对情绪问题的调节作用。这位程序员因长期熬夜加班，出现焦虑烦躁、失眠多梦的症状，有时甚至会莫名其妙心慌手抖。“我感觉自己像一根绷紧的弦，压力太大了。”李先生说。张倩在他中指第一背侧的中冲穴附近发现了蜿蜒怒张的小青筋，“这是心经热盛的表现，心主神志，热邪扰心就会导致情绪失常。”点刺放血后，李先生感觉自己神清气爽，就像“卸下了千斤重担”，当晚就睡了个安稳觉。

27岁的周女士被满脸的肌肤问题困扰多年——额头、面颊的丘疹又红又硬，颈部和背部更是连片冒出带脓头的疙瘩，皮肤常年泛着油光，还总被便秘缠上。张倩仔细检查后发现，周女士的丘疹根部坚硬，脓头明显，正是中医所说的“热毒蕴结、气血瘀滞”的表现。张倩在周女士背部大椎、肺俞、膈俞、胃俞等穴位分组放血，5日一次，3次后，丘疹、脓疱基本消退，伴随症状大有改善。

## C 把握好“度”和“禁忌”，不可自行尝试

放血疗法适用范围广，但在很多人眼中，“放血”带着几分危险的色彩。“会不会失血过多？”“会不会感染？”面对患者的疑问，张倩表示，规范操作的放血疗法很安全，关键在于把握好“度”和“禁忌”，必须在专业医师指导下进行，绝不可自行尝试。

“首先要明确适应症，不是所有疾病都适合放血。”张倩强调，以下几类人群需谨慎使用或禁用放血疗法：身体极度虚弱、正气不足者；孕妇、产后女性、月经期间的女性；有外伤大出血史者；皮肤有感染、溃疡或严重

皮肤病的患者，需避开患处，从周围选穴；危重传染病患者和心、肝、肾功能严重损害者；有血友病、血小板减少性紫癜等凝血功能障碍疾病的患者，绝对禁止放血；糖尿病患者，尤其是血糖控制不佳的，也必须谨慎。

在操作规范上，放血疗法有着严格的要求。由于放血疗法属于有创操作，器械消毒至关重要。临床中必须使用一次性医用针具，治疗前后都要对皮肤进行严格消毒，以防伤口感染和血液性疾病的传播。

控制放血量。放血量需根据患

者的体质、年龄、病情等因素综合判断，一般情况下以少量出血为度，避免因放血过多导致气血亏虚。

张倩特别提醒，放血疗法的操作规范极为严格，选择的部位、针刺的深度、放血的时机等都有讲究。“必须由专业医师操作。”张倩提醒，一旦操作不规范，可能造成细菌感染、血液性传播等严重后果。因此，即便对放血疗法有一定了解，也绝对不建议自行在家尝试，建议到正规医院，由专业医生辨证施治，认准相应的症候后才能采取相应疗法。

## ★ 相关新闻

### 江门市五邑中医院“中医特色疗法中心”开诊

江门日报（记者何雯意）为弘扬千年中医精髓，提升患者就医体验，江门市五邑中医院倾力打造的“中医特色疗法中心”于8月1日在门诊楼7楼700诊室正式开诊。

据悉，“中医特色疗法中心”将秉承“传承精华、守正创新”理念，打造

具有中医特色的中医疗法示范平台，整合原针灸科治疗大厅优质资源，集结中医护理骨干团队，汇集火罐、火龙灸、督脉灸、铜砭刮痧、耳穴疗法等20余项中医特色技术，解决以往治疗分散、体验不佳的痛点，为患者提供“一站式”传统疗法服务。

此外，该中心拥有一支技术精湛、经验丰富的中医护理团队：由全国中医护理骨干团队，汇集火罐、火龙灸、督脉灸、铜砭刮痧、耳穴疗法等20余项中医特色技术，解决以往治疗分散、体验不佳的痛点，为患者提供“一站式”个性化护理模式。



“中医特色疗法中心”为患者提供“一站式”传统疗法服务。

# 七旬阿伯脑出血伴多重感染险丧命

## 医院多学科团队联手续写生命奇迹

“谢谢医生！没有你们我真的无法想象自己现在怎么样！”七旬的张伯没想到竟然在鬼门关走了一遭。从突发脑出血被送入江门市五邑中医院急诊医学科，到经历复杂手术、重症医学科监护，再到与多重耐药菌的博弈，如今，张伯不仅神志清醒且可下地行走。张伯用顽强的生命力，在江门市五邑中医院多学科团队的守护下，写下了一段生命奇迹。

一个月前的凌晨，睡梦中的张伯突然感觉左侧乏力，这场突如其来的乏力，成了他与死神角力的开端。被紧急送入江门市五邑中医院急诊医学科时，张伯的左侧肢体已完全无法动弹。接诊医生迅速判断这是急性脑血管病的信号，通过颅脑CT血管成像(CTA)检

查排除脑血管畸形后，高血压性右侧基底节出血的诊断让医护人员紧张了神经。基底节区是大脑的“运动指挥中心”，藏在那里的血肿，就像一颗引线滋滋燃烧的炸弹，随时可能毁掉肢体活动与认知功能。

在多学科联合会诊中，神经外科团队考虑患者高龄，制定了“锁孔开颅清除血肿”的手术方案——既要把血块抢回来，又要尽量少伤脑组织。影像科团队连夜做出血肿的三维模型，像给医生递了张“导航图”；麻醉科团队反复推演气道管理风险；手术室的器械早已摆得整整齐齐。

清晨5时51分，手术灯亮起，这场与时间的赛跑正式开跑。显微镜下，医生的手稳如磐石。沿外侧裂入路的每一步操作都像毫米级雕刻，避开那些细如

发丝的神纤维。“找到血肿了。”显微镜镜头里，医生精准定位，一点点清除积血，又小心翼翼地封堵出血点。整个手术下来，出血量控制在100ml以内，3个小时后，血肿被彻底清除。

但这仅仅是第一关。张伯抽了几十年烟，肺功能本就弱。术后第二天，气管插管顺利拔掉，可他的呼吸情况仍不稳定。直到术后第五天，他才转到普通病房。

没等大家松口气，体温单上的数字开始往上蹿，37℃、38℃、39℃……病原体检测报告接踵而至，容易引发病菌的流感嗜血杆菌，让普通抗生素无效的泛耐药肺炎克雷伯菌，以及致命的烟曲霉菌一起乘虚而入——这三种“病菌组合拳”，对术后虚弱的老人来说，几乎是致命一击。

多学科团队立刻摆开“防御阵”：抗感染药物精准投放，呼吸支持模式创新调整，全方位的感染防控织成一张密网。一个多月的拉锯战后，张伯的体温终于稳住，炎症指标乖乖“退了兵”，逐渐恢复正常。

与感染作战的同时，康复也在同步推进。神经外科和康复医学科联手，打出“中西医结合拳”：针刺打通经络，灸法温煦气血，中频脉冲电刺激唤醒肌肉，中药贴敷、刮痧轮番上阵，还有专门的肺功能康复训练。

40天后，在医护人员和张伯的共同努力下，张伯终于可以在助行器的帮助下独立行走。

（江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖）

## 江门市中心医院儿童重症医学科 从死神手中抢回溺水男童



溺水男童家人为医护人员送锦旗。

暑假来临，高温天气让游泳池成为孩子们的消暑好去处，但溺水隐患也随之攀升。前段时间，7岁男孩合仔(化名)在游泳池游玩时不幸溺水，幸得江门市中心医院儿童重症医学科(PICU)医生团队救治，把他从死神手中抢回。

当日晚上8时，合仔在游泳池玩耍时意外溺水。当家人发现时，孩子已失去自主呼吸和心跳，口唇青紫，意识完全丧失。现场人员立刻跪地实施心肺复苏，胸外按压的节奏与死神脚步声在游泳池边交织。江门市中心医院组团式帮扶专家、副主任医师王方方接到120调度后，在当地儿科主任及护士长的支持、协助下，争分夺秒展开救治。当时小孩处于昏迷状态，双侧瞳孔散大、心跳微弱、发绀，经过紧急处置，暂时稳住了生命体征，同时向江门市中心医院PICU发出紧急转运申请。

江门市中心医院PICU主任刘东接到转运请求后，立即指派主治医师王晓伟携带转运呼吸机、监护仪等专业设备出发。在持续高级生命支持下，救护车穿越夜色，于凌晨3时将患儿安全送达江门市中心医院PICU。

“不能放弃！”医护团队迅速响应。主任医师关浩锋与主治医师钟金娜在评估病情后，为合仔进行多模态脑保护、呼吸循环支持、低温等综合管理治疗。

监护仪上跳动的数字牵动着所有人的心。经过数小时鏖战，孩子的生命体征逐渐稳定，72小时后撤离了呼吸机。在接下来的日子里，通过神经康复、运动康复、肺功能训练，合仔的身体一天天好转。一周后，康复出院。

刘东表示，合仔的成功救治印证了“生存链”理论：现场CPR(即心肺复苏术，存活率提高40%)→专业转运(死亡率下降25%)→高级生命支持(神经功能恢复率提高60%)。刘东强调：“每延迟1分钟CPR，生存率下降7%—10%。这个案例中，现场人员的正确施救比任何神医药都关键。”他提醒，夏天玩水成了很多孩子喜欢的活动，但溺水危险也悄悄潜伏在身边，家长与孩子要牢记防溺水知识，远离危险水域。

（文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 何家怡）

## 心理医生支招 科学运用人体快乐“四件套”减压

随着社会节奏的加快，越来越多人发出感慨，儿时的一根冰棍、一件新衣、一场游戏足以让心情飞起，但随着年岁的增长，寻找未被压力和焦虑污染的快乐，似乎成了成年人难以企及的事。日前，记者就此采访了江门市中心医院蓬江分院心理科副主任医师雷波，探秘目前已知的能够让人产生快乐的4种“神秘激素”——多巴胺、内啡肽、血清素和催产素，通过科学方式制造快乐，为生活减压，为心力赋能。



心理医生帮助来访者缓解焦虑。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 曹昆恒

### 快乐是一种化学反应

从心理生理的角度来看，快乐是一种化学反应。当我们做了某些事后，大脑就会释放某些化学物质，这些“神秘物质”扮演着不同角色，共同构成了快乐的源泉。

多巴胺，是一种神经递质，在人体大脑中发挥着重要作用，也是“快乐激素”。当我们对某些事情产生渴望或者是想象时，如果这件事与目标、兴趣或价值观相符，大脑就会释放多巴胺。当需求被满足，多巴胺会带来兴奋。它也被称为“奖赏激素”，但往往是短暂的。

想要提升多巴胺水平，雷波建议：“做喜欢的事情，能让大脑分泌更多的多巴胺。这种正面的情绪反馈不仅能体验到快乐和满足，还能增强自信心和幸福感。时不时地给自己定一个可以完成的小目标，刺激大脑的奖励系统。有些食物也含有能够影响大脑化学物质的成分，如巧克力、香蕉、草莓(含有丰富的维生素

B1、烟酸和酪氨酸)，这些都有助于多巴胺的合成。”

内啡肽，是一种类似吗啡的激素，具有天然的止痛作用。当我们感到压力和痛苦时，大脑就会分泌出相应的内啡肽来缓解痛苦，由此让人产生幸福感。与多巴胺不同，内啡肽带来的愉悦感是高级且长久的。

内啡肽的补偿机制是“先痛苦再享受”，类似运动后的快乐、吃辣后的痛快、出汗后的爽快。科学研究表明，运动是最直接且有效的途径之一，中等至高强度的运动能够显著促进内啡肽的分泌。走进大自然是获取内啡肽的又一秘诀，大自然的壮丽与细腻总能触动心灵深处，激发内啡肽的释放。

雷波说：“内啡肽的一个重要特性是，它往往在我们面对挑战、克服困难时最为活跃。可以在日常生活中设置一些小目标或小挑战，让每一次的突破都成为内啡肽绽放的契机。”

### 学会取悦并爱护自己

除了多巴胺、内啡肽外，让人产生快乐的“神秘激素”，还有血清素、催产素。

雷波介绍，血清素是调节心情的关键，是天然的情绪平衡器，与情绪、消化、记忆、睡眠及脑功能息息相关。血清素不负责生产“快感”，但它却是能够感受快乐的“闸门”。正常的血清素水平，会使人平静而专注，因而能更好地感受快乐。身体内血清素降低，会引起焦虑、烦躁，甚至失眠、消化不良和认知问题。

“想要血清素带来的快乐，就要让自己掌控生活。”雷波表示，科学研究表明，规律的生物钟不仅能提高工作效率，更是维持身心健康、促进血清素分泌的关键。均衡、健康的饮食无疑是至关重要的。富含色氨酸的食物，如牛奶、香蕉、豆腐等，是合成血清素的重要原料。此外，大自然是天然疗愈剂，它能促进血清素的分泌，让人找回久违的快乐与平和。

催产素，是一种由下丘脑合成、垂体后叶释放的神经肽激素，既是激

素也是神经递质。它并不是只有孕育和哺乳宝宝时才产生，而是一种在人与人之间建立信任和亲密关系时发挥作用的激素。握手、拥抱、亲吻、拍肩，甚至是撸猫，都有催产素在起作用，可带来持久的平静和安全感。它源自人与人之间真挚的情感连接，又被称为“爱的荷尔蒙”。

“想要获得爱的催化剂时，可以进行拥抱与触摸。”雷波介绍，皮肤是人体最大的器官，也是情感交流的重要媒介。一个简单的拥抱或温柔的触摸，能瞬间激活体内的催产素工厂。朋友倾诉、同事协作、社会互助，都能激发体内催产素的释放。自我关怀也是激发催产素的重要途径，冥想、瑜伽、阅读、散步等自我放松与充电的方式，能帮助减轻压力，激发催产素的生成。

一生中，我们不仅承担各种角色，还肩负各种社会角色，在扛起责任与重担的同时，应学会取悦并爱护自己。每一次温柔地对待自己，都是重建与世界的相处方式。