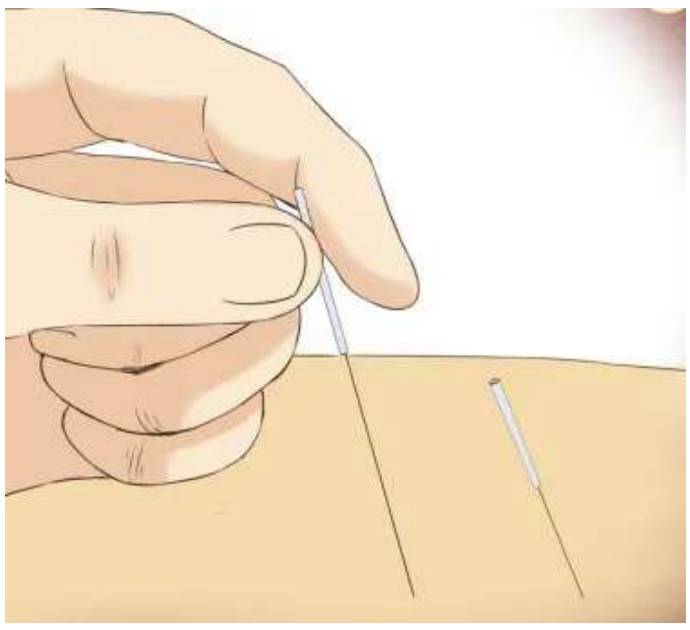
她靠针灸摆脱了9年的痛经，说不定你也可以

台州市立医院 2025年09月12日 10:04 浙江

青春少女小花（化名）曾被痛经困扰多年。每逢经期，**小腹疼痛难忍，严重时痛到只能卧床休息，还伴有全身冷汗、恶心及呕吐**，症状长达9年。期间小花看过很长时间的中医，效果不太明显，因此止痛药一直是小花常备药。再也不想喝中药的小花来到了台州市立医院，想尝试一下针灸治疗。

接诊小的是**康复医学（针灸推拿）科副主任医师潘丹。**潘医生通过中医四诊（望闻问切），发现小花**舌质偏红，脉弦细，面部有痤疮，但手脚偏凉**，进一步交流后，医生了解到小花正处于毕业季，求职的压力令她**情绪比较焦虑，越焦虑越喜欢熬夜。**结合小花自诉平日里情绪易紧张、肢体怕冷等情况，潘医生分析小花的体质：**压力致肝郁气滞，气滞致全身经络不畅、寒热失调**。因此潘医生给小花制定的方案是**针刺、艾灸、中药等综合治疗**。



就诊当天，小花正值经期，腹痛不适，潘医生立即予**针刺活血止痛治疗**，留针时小花感觉自己的腹痛有明显减轻，起针后全身不适明显缓解。针灸结束后，潘医生还为小花开了中药并叮嘱当天开始服药，同时继续坚持每日针灸治疗一次，直至疼痛消失。

接下来，小花遵医嘱在下个月经周期前半个月开始继续前来治疗，**月经前期针灸一周三次，月经期每日一次**。

前后共坚持治疗了3个月经周期，小花惊喜地发现：自己的痛经现象明显减轻。截至目前，小花已经在潘医生的门诊随访1年，曾经那种痛到怀疑人生的腹痛再也没来过。

针灸治疗痛经的主要原理在于：

1.中医角度，痛经多因气血不畅或寒湿凝滞所致，**针灸能通过刺激特定穴位疏通经络，调节气血，缓解疼痛**。

2.现代医学角度，痛经是由于子宫和盆腔的血循环异常，使子宫缺血痉挛而出现疼痛。**针灸可扩张血管，改善子宫和盆腔的血液循环，缓解疼痛**。另外，针灸能通过调节内分泌系统，影响与痛经相关的激素（如前列腺素）水平，减轻症状。

值得注意的是，针灸治疗对原发性痛经效果较好，对继发性痛经还需结合病因进行综合治疗。

医生建议

现代社会，女性生活、学习、工作压力大，饮食及作息普遍不规律，生冷油腻等食物不忌口。另外，长期熬夜、缺乏运动等不健康生活习惯也会导致身体机能及内分泌失调，痛经只是身体机能失调的表现之一。

1 饮食方面

早睡早起，晚上入睡时间最晚不超过10点半，尽量减少手机等电子产品的使用，尤其晚上睡前减少手机的使用，可提高夜间睡眠质量。

2 作息方面

尽量避免油炸、辛辣刺激、冷饮、饮料等食物，多选择优质高蛋白、新鲜蔬菜、水果等，多饮温开水。

3 运动方面：

避免久坐不动，适当进行有氧运动，逐渐增加运动量。

可选择的运动方式有：慢跑、打球、跳操、游泳、划船、骑车、爬山等。

运动时间尽量选择光照较好但紫外线不太强的时候。**日出前及日落后均不宜运动。**冬季建议运动时间：上午9时至下午3时为最佳；夏季建议运动时间：上午6时至8时，下午5时至7时。

潘丹 康复医学（针灸推拿）科
副主任医师 医学硕士

擅长：针灸治疗妇科月经病、盆腔炎；胃肠疾病；皮肤病；减肥、美容及其他各种亚健康状态的调理等。

出诊时间：周一、二、四全天；周五上午（新院区）

作者丨康复医学（针灸推拿）科 潘丹

台州市立医院
台州学院附属市立医院
扫码关注
台州市立医院
微信公众号

台州市立医院
台州学院附属市立医院
扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

市立科普 · 目录 ≡

< 上一篇 · 如何拉住一只想松开的手 | 世界预防自杀日