

## 基层适宜技术

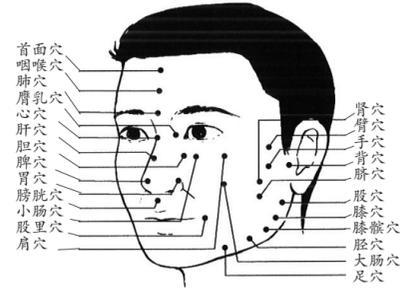
# 面针技术的临床应用

面针技术是指针刺面部特定穴位治疗全身性疾病的一种针刺技术,具有通经活络、麻醉镇痛、美容等作用,主要适用于各种痛证、消化系统疾病、皮肤病等,以及麻醉镇痛领域。

**临床应用**  
适应证:面针技术主要适用于痛、胆绞痛、肾绞痛、胃脘痛、膝关节炎等痛证,以及急性腰扭伤、肩关节周围炎等导致的疼痛;胆管炎、胆囊息肉、胃肠功能紊乱等肝胆脾胃病证;针刺麻醉、美容等情况。

### 面针穴位定位与主治

分区	穴位	定位	针法	穴数
额区	首面穴	眉心至前发际正中连线的上、中1/3交界处	沿皮刺	单穴
	咽喉穴	眉心至前发际正中连线的中、下1/3交界处	沿皮刺	单穴
	肺穴	两眉内侧端连线的中点	沿皮刺	单穴
鼻区	心穴	鼻梁骨最低处,两眼内眦连线的中点	沿皮刺	单穴
	肝穴	鼻梁骨最高点下方,鼻正中线与两颧连线之交叉点	沿皮刺	单穴
	脾穴	鼻尖上方,鼻端准头上缘正中处	沿皮刺	双穴
眼区	胆穴	鼻梁骨外缘偏下方,目内眦直下,肝穴的两旁	沿皮刺	双穴
	胃穴	鼻翼中央偏上方,脾穴两旁,胆穴直下,两线交叉处	沿皮刺	双穴
	膈穴	目内眦稍上方,鼻梁骨外缘凹陷处	沿刺	双穴
口区	膀胱穴	人中沟的上、中1/3交界处	沿皮刺	单穴
	股里穴	口角旁5分,上、下唇吻合处	直刺	双穴
耳区	背穴	耳屏前方,耳屏内侧与下颌关节之间	直刺	双穴
	小肠穴	颧骨内侧缘,肝穴、胆穴的同一水平线上	沿皮刺	双穴
颊区	大肠穴	颧面部,目外眦直下,颧骨下缘处	直刺	双穴
	肩穴	颧部,目外眦直下,颧骨上缘处	沿皮刺	双穴
	臂穴	颧骨后上方,肩穴后方,颧弓上缘处	斜刺	双穴
颞区	手穴	颧骨后下方,臂穴下方,颧弓下缘处	直刺	双穴
	股穴	耳垂与下颌角连线的上、中1/3交界处	直刺	双穴
	膝穴	耳垂与下颌角连线的中、下1/3交界处	直刺	双穴
	膝腋穴	下颌角上方凹陷处	直刺	双穴
	胫穴	下颌角之前方,下颌骨上缘处	沿骨刺	双穴
	足穴	目外眦直下方,下颌骨上缘处	沿骨刺	双穴
	肾穴	颊部,鼻翼的水平线与太阳穴直下垂线的交叉处	直刺	双穴
脐穴	颊部,肾穴下方约7分处	直刺	双穴	



### 病证举例:

黄疸(胆汁淤积症)。取肝穴透胆穴。局部消毒,用直径0.2毫米、长13毫米~25毫米的毫针沿皮刺,从肝穴透刺至胆穴,轻轻捻转至得气。

针刺麻醉。取胃穴透膈乳穴、大肠穴透胃穴。局部消毒后用直径0.2毫米、长25毫米~40毫米的毫针从胃穴透刺至膈乳穴、大肠穴透刺至胃穴,加用电针连续波/疏密波14赫兹~25赫兹,强度加至患者可耐受的最强范围。先测患者手术部位痛阈,记录皮肤肌电、心率和呼吸频率为电针前痛反应指标;如果出现皮肤肌电抑制、呼吸变慢加深(简称镇痛效应),应停止电针,如此反复至手术结束。

粉刺(痤疮)。取肺穴、大肠穴、胃穴及面部痤疮处。局部消毒后用直径0.2毫米、长13毫米~25毫米的毫针沿皮刺或直刺,对局部痤疮进行围刺,针刺角度与皮肤表面成15度,每一皮损区围刺4针~6针。

不寐(失眠):取心穴、肺穴、肾穴。局部消毒,选用直径0.20毫米、长13毫米~25毫米的毫针沿皮刺或直刺。

### 禁忌证

1. 严重心、肝、肾功能不全者。
2. 局部皮肤有感染、溃疡或瘢痕者。

### 操作前准备和操作步骤

**操作前准备**  
根据面部具体穴位深浅,选择直径0.2毫米、长13毫米~25毫米的毫针。

**操作步骤**  
1. 严格无菌操作。  
针具:应达到灭菌水平。一次性针具,严禁重复使用;可以重复使用的针具,应遵循《中医医疗技术相关性感染预防与控制指南(试行)》的要求进行“清洗-修针-整理-灭菌-无菌保存”的处置。

**皮肤消毒:**采用碘伏或75%乙醇擦拭2遍,皮肤消毒范围应大于等于5厘米。  
**手卫生:**应严格执行《医务人员手卫生规范》。

### 人员手卫生规范。

### 2. 面针选穴原则。

根据对应部位选穴:根据病变器官或手术涉及的脏器选用相应的穴位,如心脏疾病取心穴,胃病取胃穴,小儿夜尿取膀胱穴、肾穴,胃部手术取胃穴,阑尾切除术取大肠穴。

根据脏腑病位选穴:如皮肤病取肺穴,因“肺主皮毛”,故针刺麻醉时常取肺穴来减轻或抑制切皮、缝皮时的疼痛;因“心藏神”,故往往取心穴以镇静安神、加强镇痛的作用等。也可以选用与该脏腑有表里关系的穴位,如肝穴与胆穴、胃穴与脾穴穴往往同取相关穴位(具体见图和图表)。

**体位选择:**以施术者能正确取穴,操作方便,患者感觉舒适为原则。

**进针方式:**按毫针刺法进针,看穴位处皮肤的厚薄及针刺的需要,分别以横刺、斜刺或直刺,迅速穿皮,再徐徐刺入一定的深度。前额部、鼻部、口旁的穴位都采用横刺或斜刺;颊部、颧部及耳前的穴位都采用直刺。

**留针处理:**针刺得气后可留针10分钟~30分钟,每隔5分钟~10分钟运针1次,如有需要也可用皮内埋针法。在针刺麻醉时,一般采用持续捻针,在便于长时间运针的额、鼻和眼旁的穴位,往往用电针持续刺激,脉冲频率一般为180次/分~240次/分,连续波,强度以患者能耐受为度。

**出针后处理:**若出血不止,可用无菌干棉球或棉签擦拭或按压止血。

**疗程:**每次留针30分钟,10次为1个疗程。

### 注意事项

1. 面部,尤其是鼻、唇区域属于“危险三角区”,针具和皮肤必须严格消毒。

2. 由于鼻部皮肤较薄,故选用针具宜短不宜长,不宜直刺进针,以免引起强烈疼痛。出针后,一般应顺其自然止血,必要时使用输液贴进行贴敷。

(文章来源:《基层中医适宜技术》(2025版))

## 每周一练

(肺癌、肺结核、肺血栓栓塞症)

### 一、肺癌的转移方式中,下列哪项正确

- A. 鳞癌发生血行转移出现较早
- B. 肺泡细胞癌早期血行、淋巴转移
- C. 腺癌早期发生淋巴转移,血行转移较晚
- D. 未分化癌早期出现血行、淋巴转移
- E. 淋巴转移只发生在肺癌同侧

二、患者为男性,67岁,咳嗽,痰中带血丝2个月,发热10天,胸片显示右肺上叶片状阴影,呈肺炎样征象。患者1个月后发现右面部无汗,瞳孔缩小,上睑下垂及眼球内陷,胸片显示右胸顶部致密块影,最可能的诊断是

- A. 转移性肺癌
- B. 中央型肺癌
- C. 粟粒性肺结核
- D. 纵隔淋巴瘤
- E. Pancoast 肿瘤(肺上沟瘤)

三、患者为男性,67岁,咳嗽,痰中带血丝2个月,发热10天,胸片显示右肺上叶片状阴影,呈肺炎样征象。患者出现以上症状,是由于肿瘤侵犯或压迫了

- A. 膈神经
- B. 喉返神经
- C. 臂丛神经
- D. 上腔静脉
- E. 颈交感神经

四、患者为男性,65岁,低热,咳嗽并痰中带血丝3个月,胸片显示左肺上叶不张,少量胸腔积液。为确诊,进一步检查应首选

- A. 胸部CT
- B. 肺穿刺活检
- C. 支气管镜检查
- D. 纵隔镜检查
- E. 痰细胞学

### B. 胸部探查

- C. 胸腔镜检查
- D. 支气管镜检查
- E. 经胸壁穿刺活检

### 五、对放疗最敏感的肺癌是

- A. 小细胞未分化癌
- B. 鳞癌
- C. 腺癌
- D. 肺泡细胞癌
- E. 以上均不敏感

六、患者为男性,50岁,干咳嗽2周,有吸烟史20余年,20支/天,胸部X线检查结果显示右上肺近胸膜处可见直径1.5厘米的类圆形结节。为了辅助诊断,应首先采取的检查是

- A. 支气管镜
- B. 血清肿瘤标志物
- C. 胸部CT
- D. 痰细胞学
- E. 胸部MRI(磁共振成像)

### 七、肺癌患者出现声音嘶哑提示

- A. 肿瘤侵犯上腔静脉
- B. 肿瘤侵犯喉返神经
- C. 肿瘤侵犯颈交感神经
- D. 肿瘤侵犯膈神经
- E. 肿瘤侵犯纵突

八、患者为男性,24岁,浸润性肺结核患者,使用“异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇”四联抗结核治疗。在治疗过程中,患者双手及双足有麻木感,首先应采取的措施是

- A. 加用维生素B<sub>6</sub>
- B. 停用乙胺丁醇
- C. 停用吡嗪酰胺
- D. 停用利福平
- E. 停用异烟肼

### 本期答案

一、D	二、E	三、E	四、D
五、A	六、C	七、B	八、A

## 艾司唑仑用药提醒

用途:艾司唑仑主要用来缓解焦虑、紧张、恐惧等情绪。

可能出现的不良反应:常见不良反应包括乏力、头晕、口干、想睡觉、不想活动;长期服用艾司唑仑,可能会产生依赖(程度不重)。

用药禁忌:对本品或同类药物过敏者;孕妇;正在服用酮康唑、伊曲康唑的患者。

特殊人群注意:哺乳期妇女用药,可能对婴儿有风险;18岁以下青少年和儿童不建议使用艾司唑仑,安全性未明确;老年人、体质弱的人,用量可适当减少,尤其是老年高血压病患者,服用艾司唑仑要从小剂量开始,慢慢调整用药剂量;有急性酒精中毒、肝肾功能不好、严重慢阻肺者,需要在医生指导下使用。

用药期间注意事项:1. 艾司唑仑不要和红霉素、酮康唑等药物同服,以免影响疗效;不良反应用药,会增加未知风险,若需要同时服用止痛药,用量要减小到原来的1/3;避免长期大剂量服用艾司唑仑,防止成瘾,停药时要逐渐减少剂量,不能突然停药;3. 静脉注射后要卧床观察3小时以上,不要随意活动;4. 用药剂量要遵医嘱,过量会出现呼吸不畅、血压过低,需要立即就医,可用氟马西尼进行急救;5. 若出现异常兴奋,不要服用巴比妥类药物。

用法用量:口服,每次一两毫克,一天3次;肌肉注射,一次2毫克~4毫克(具体用量遵医嘱)。(文章由开封市中医院提供)



本栏目由河南省卫生健康委药政管理与食品安全处指导

## 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:5615865@qq.com 联系人:朱忱飞  
电话:13783596707

本版治疗方法需要在专业医生指导下应用

# 科学抗衰 守护中年女性肌肤健康

□李海燕

“岁月从不败美人”,尤其对于步入50岁的女性而言,肌肤状态的科学养护,不仅是对抗时光痕迹的有效方式,更是绽放从容魅力、热爱生活的直观体现。

50岁的女性会发现,肌肤越来越容易出现暗沉发黄、细纹加深、松弛下垂等问题,这并非单纯的衰老那么简单,根源在于身体的生理变化。随着年龄增长,女性体内的雌激素水平会明显下降,而雌激素是维持肌肤健康的“关键营养素”——它能促进胶原蛋白的合成,增强皮肤的锁水能力,加速肌肤新陈代谢。一旦雌激素减少,胶原蛋白就会快速流失,真皮层的支撑力随之下降,细纹、皱纹便会慢慢出现;同时皮肤的锁水能力减弱,皮脂腺分泌也会减少,加上新陈代谢堆积在表层,肌肤自然显得暗沉无光、粗糙。除此之外,长期的紫外线损伤、不规律的作息、错误的护肤方式,以及精神压力过大等,都会进一步加重这些肌肤问题,让衰老迹象更加明显。其实,科学养护无须依赖昂贵的医美项目,只要遵循“保湿、抗老、

防晒、内调”的原则,就能有效改善肌肤状态,延缓衰老。

基础护肤的核心是“强效保湿+温和抗老”,这是改善肌肤干燥、告别暗淡的关键一步。50岁女性的肌肤皮脂腺功能已经明显减弱,干燥缺水是导致肌肤暗沉、粗糙的首要诱因。因此,护肤的第一步就要做好温和清洁,避免过度清洁而破坏肌肤屏障,洁面时一定要避开皂基类、磨砂类产品,这类产品清洁力过强,会带走肌肤表面的天然皮脂膜,让肌肤变得更加干燥、敏感,甚至引发泛红、刺痛。建议选择氨基酸类温和的洁面产品,这类产品泡沫细腻,清洁力适中,既能清除皮肤表面的灰尘和多余的油脂,又能保护皮脂膜,早晚各清洁一次即可,无须额外增加清洁次数。清洁后,要及时使用爽肤水,优先选择含有玻尿酸、神经酰胺、维生素B<sub>5</sub>等成分的产品,这些成分能快速为肌肤补充水分,同时修复受损的肌肤屏障,缓解干燥紧绷感。后续的护肤则要选择滋润度高的抗老面霜,优先选择含有角鲨烷、维生素E、羊毛脂等成分的产品,这

些成分能深层锁住肌肤水分,减少水分流失,同时起到温和抗老的作用,坚持使用能让肌肤逐渐摆脱粗糙暗淡,恢复水润透亮的状态。

对于50岁的女性而言,淡化皱纹、改善松弛是护肤的重要目标,关键在于精准补充胶原蛋白、激活肌肤自身的代谢能力。很多女性会陷入“越贵的抗老产品效果越好”的误区,其实选择适合自己的产品,比盲目追求大品牌护肤品更加重要。建议优先选用含有视黄醇、胜肽、玻色因等经典抗老成分的精华产品,这些成分各有优势,可根据自身肌肤状态选择。其中,视黄醇能直接促进肌肤胶原蛋白的生成,有效淡化静态纹,同时加速老化的角质代谢,让肌肤更通透,但刺激性稍强,初次使用需要遵循“少量、渐进”的原则,从低浓度、每周两三次开始,让肌肤逐渐适应;胜肽则更加温和,适合敏感肌肤或初次尝试抗老产品的用户,它通过抑制神经递质的传递,减少动态纹的产生,同时促进胶原蛋白合成,让肌肤更紧致;玻色因的核心作用是深层修复真皮层,增强肌肤的支撑力,改善肌肤松弛下垂的问题,同时还能提升肌肤的锁水能力,让抗老化和保湿效果同步提升。使用精华时,建议在晚间涂抹,涂抹后配合向上提拉按摩手法,重点护理眼周、法令纹、抬头纹等容易生长纹的区域。

很多50岁的女性会忽略防晒,认为“只有晴天需要防晒”,这其实是护肤中最容易被忽视的误区——防晒是50岁女性抗老化的重点,紫外线更是导致肌肤暗沉、长斑、加深皱纹的“头号元凶”。紫外线会直接破坏肌肤中的胶原蛋白和弹性纤维,加速肌肤光老化,让细纹变成深皱纹,同时刺激黑色素生成,导致肌肤暗沉、老年斑,甚至加重肌肤松弛。无论晴天还是阴天,无论室内还是室外,每天都要涂抹防晒霜,涂抹时要注意足量覆盖,面部、颈部、手部等暴露部位都要涂抹到位,避免漏涂导致局部肌肤老化加快。外出时,除了涂抹防晒霜,还要搭配帽子、口罩、遮阳伞等防晒装备,做好“硬防晒”,双重防护才能有效阻挡紫外线的伤害。长期坚持防晒,不仅能延缓肌肤老化,还能让肌肤保持透亮光泽。

肌肤状态的好坏,不仅取决于外在护肤,更离不开内在调理——内在调理决定肌肤的底色,对于50岁的女性而言,饮食与作息调整尤为重要。饮食上,要注重营养均衡,多吃富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、鱼胶、银耳、鳕鱼等,这些食物能为肌肤补充合成胶原蛋白的原料,增强肌肤弹性;同时多补充富含维生素C、维生素E的食物,如橙子、猕猴桃、蓝莓、坚果、菠菜等,维生素C能促进胶原蛋白合成,同时起到抗氧化作用,减少自由基对肌肤的损伤,提亮肤色;维生素E则能滋润肌肤,延缓肌肤衰老。此外,要养成多喝水的习惯,每天饮水量保持在1500毫升~

2000毫升,充足的水分能促进身体新陈代谢,帮助排出体内毒素,让肌肤更通透。作息方面,要保证每天七八个小时的充足睡眠,避免熬夜。同时,适度运动也不可或缺,如瑜伽、散步、打太极拳等,这些运动能促进全身血液循环,让肌肤获得充足的氧气和营养,呈现出自然的红润感,还能缓解精神压力,让身心保持愉悦。除此之外,保持愉悦的心情,也是肌肤年轻的“隐形秘诀”。50岁是人生的“黄金阶段”,褪去了年轻时的浮躁,多了一份从容与淡然,而从容的心态会直接反映在肌肤状态上。长期的焦虑、烦躁会导致内分泌紊乱,进而影响肌肤的新陈代谢,让肌肤出现暗沉、长痘等问题。保持积极乐观的心态,学会享受生活,能让内分泌保持稳定,减少肌肤问题的产生,让肌肤更紧致、更透亮。不必过分纠结于眼角的细纹、肌肤的暗沉,接纳岁月留下的痕迹,用科学的方式呵护自己,就是对自己最好的致敬。

肌肤的养护,从来不是为了“逆龄”,而是为了保持健康的状态,绽放属于这个年纪独有的魅力。无须畏惧时光,不用盲目跟风护肤,只要坚持科学的护肤方式、养成健康的生活习惯,就能告别肌肤暗淡与皱纹,让每一寸肌肤都藏着岁月沉淀的精致与光芒,活成自己喜欢的模样,从容、自信、优雅的一生。(作者供职于平顶山市第二人民医院)



河南疾控CDC