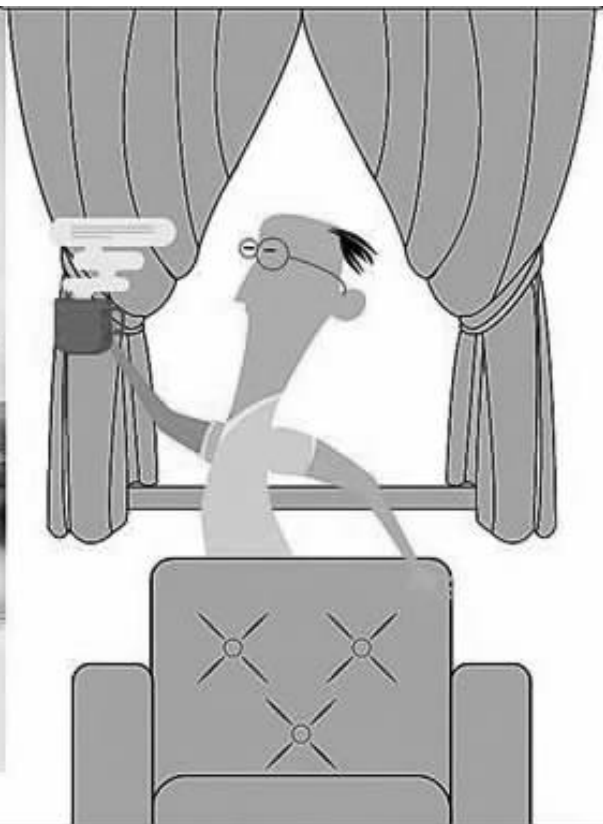


## 居家艾灸

## 适合关节、消化、妇科、男科、顽固病

艾灸,是一种能够强身健体的中医特色疗法,由于操作难度不大,很多人可以在家里自行艾灸,保健养生。哪些人适合居家艾灸?艾灸对哪些疾病的保健治疗效果好?居家艾灸时,又应该取哪些穴位?



## 虚寒类疾病最适合艾灸

“艾灸适合治疗的是一些寒性、虚性的疾病,主要以慢性疾病为主。”广州中医药大学第一附属医院康复中心主任庄礼兴教授表示,对相关疾病进行艾灸,应该先到医院确认症型,在医生指导下进行操作。避免治疗不当,适得其反。常见的适合艾灸的疾病主要有以下四类:

一、关节性疾病。包括老年人退行性关节炎、关节活动障碍、肩周炎、腰椎病、

颈椎病等,以及办公室白领因工作性质导致的腰椎病、颈椎病。这些疾病应该经过医生辨证之后,才可判断是否适合艾灸,切不可自己随意开灸。要特别注意的是,证型属于肝阳上亢型的关节性疾病是不适宜艾灸的。

二、消化系统疾病。包括十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能障碍等疾病,辨证为虚寒型的拉肚子、胃胀、胃

痛,也可通过艾灸治疗。

三、妇科、男科疾病。例如慢性盆腔炎、前列腺炎等,还有一些属于虚寒型的症状如小便清长、腰膝酸软、下腹坠胀等,也属于艾灸的治疗范围。

四、顽固性疾病。例如强直性脊柱炎,用艾灸治疗的效果比较好;一些通过中医的辨证,属于虚寒性的诊断不明、无法解释的功能性疾病,也可以尝试艾灸治疗。

## ■小贴士

居家艾灸  
最适合用艾条  
或隔姜灸

艾灸的具体手法有很多,居家艾灸怎么操作最好?庄礼兴建议,可以选择一些简单的灸法,例如使用艾条灸或隔姜灸,更加专业的艾灸,则建议到正规医院进行治疗。

艾条灸即用点燃的艾条,在穴位上方隔空灸。艾灸时,灸处潮红、有温热感即可;隔姜灸则是在穴位上敷上一片姜,将艾柱放上点燃即可。注意姜片要稍微大一点,避免烫伤皮肤。

庄礼兴建议,艾灸要先从少量、小剂量开始,以后再加大剂量。艾灸的时间不要太长,一般控制在 20~30 分钟为好。

(摘自《新快报》)

## 保健、治病选穴不同

艾灸虽然可以作为一种居家保健的方式,但这并不意味着艾灸可以随意做。庄礼兴说,要通过艾灸来保健、治疗疾病,首先应当对疾病的类型进行判断,再根据具体情况,选择适当穴位。即使是同样的疾病,选取的穴位也可能有所不同。因此,需要灸哪个穴位,最好还是得先咨询医院专家的意见再进行操作。常见的一些穴位如下:

## ◎用于保健的穴位

一、儿童常见腹泻、腹胀等消化系统的疾病,或感冒、咳嗽等呼吸系统的疾病。从保健、强身健体的角度,艾灸选穴建议选取:大椎、肺俞、足三里、

大肠俞等。

二、老人多见是一些虚寒类的疾病,如关节退行性变、局部肌肉关节疼痛等。艾灸选穴建议以滋养肝肾,提升阳气为主,建议选取命门、百会、足三里及阿是穴。

三、妇科、男科的保健艾灸,建议可以选取腹部和腰骶部的一些保健穴位,女性还可以选取“子宫”一穴作为日常保健。

四、手脚冰凉的人群,可以选取大椎、关元、足三里及四肢末端的一些穴位,有助于减轻手脚冰凉的症状。

五、补肾、补脾可以选择肾俞、脾俞、命门等穴位。

六、作为日常的保健,百会、足三

里、三阴交这三个穴位是功效较好、普适性强、容易操作的穴位,不妨多灸这个几个穴位。

## ◎用于治疗疾病的穴位

一、消化性疾病及女性的子宫下垂、头晕:可选百会穴治疗。

二、失眠:通过辨证非阴虚、热证的,可选百会、风池、三阴交及足三里治疗。

三、颈椎病、颈部疼痛:可选风池、大椎、督脉和膀胱经上的一些穴位来治疗。

四、肩部疼痛:可选肩髃、肩髃、手臂等穴位。