



第5版：农村与社区

上一版 < > 下一版



2009年5月28日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
上上期 下一期

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

艾灸——保健疗疾好方法

艾灸疗法，是使用艾绒制成的艾炷、艾卷，点燃后，在身体的穴位上施行熏灸，以温热性刺激，通过经络腧穴的作用，以达到养生保健，延年益寿、防病治病目的的一种方法。

延年益寿保健灸

穴位：足三里（位于小腿前外膝眼下3寸，胫骨前嵴外侧一横指处）、气海（位于腹正中线上脐下1.5寸处）、关元（位于腹正中线上脐下3寸处）。

分组：第一组，关元、气海、左侧足三里穴；第二组，关元、气海、右侧足三里穴。

方法：选准穴位后，点燃药用艾条，分别对准第一组穴位，每穴悬灸10分钟，以各穴位皮肤潮红为度。第二天用同样的方法悬灸第二组穴位。如此交替悬灸，连续三个月为一个疗程。休息一周，再继续第二个疗程。施灸时注意力要集中，艾火与皮肤的距离，以受灸者能忍受的最大热度为佳。注意不可灼伤皮肤。

说明：关元、气海、足三里，是人体强壮保健要穴，每天艾灸一次，能调整和提高人体的免疫功能，增强抗病能力。成书于宋代的《扁鹊心书》中说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽不得长生，亦可得百年寿。”特别是女士，艾灸以上穴位后，神清气爽，容光焕发，全身特别是小腹十分舒畅。

艾灸治胃痛

穴位：中脘穴（位于腹正中线上脐上4寸处）、足三里穴。

方法：选准穴位后，点燃药用艾条，在中脘穴、一侧足三里穴上各悬灸10分钟，以穴位处皮肤潮红色为度。胃痛可立即缓解。施灸时要注意力集中，艾火与皮肤的距离，以受灸者能忍受的最大热度为佳，不可灼伤皮肤。

说明：艾灸足三里穴能使胃痉挛趋于缓解，使胃肠处于正常蠕动状态。因此，艾灸疗法，对不论什么原因所致的胃痛，包括现代医学中的急、慢性胃炎和胃及十二指肠溃疡病及胃神经官能症等，若以胃脘疼痛为主者，用艾灸疗法，效果均很明显。（博 恩）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened