夏天这么热 为什么反而适合艾灸?

艾灸不仅是传统医学的治病方式,也是不少现代人居家养生的手段,民间俗语“家有三年艾,郎中不用来”,道出了艾灸的好处。

很多人可能不知道,夏天更适合艾灸。但有人疑惑:艾灸属于“热疗”方式,热上加热对身体好吗?

来听听专家解读,了解夏天艾灸的几大养生穴位。

受访专家
东南大学附属中大医院针灸科主任 高建芸

艾灸为什么适合夏天“灸”?

说起冬病夏治,很多人首先想到的可能是“三伏贴”。其实,中医里符合冬病夏治理论的疗法还有很多,夏季艾灸就是之一。

夏天艾灸的优势在于,夏天穿衣少,施灸部位容易暴露,方便艾灸,如果冬天艾灸,穿脱衣服容易增加虚寒体质者的外感几率。此外,天气炎热,气温高,人体对温度的敏感性较高,不容易被烫伤。

灸法主要是借助灸火的热力给人体经络腧穴(穴位)以温热性刺激,从而达到防治疾病的目的;艾叶辛温味苦,有温经散寒、调经止血之功。

艾灸法通过这种温热刺激,使局部皮肤充血、毛细血管扩张,不仅促进药物吸收,还能增强局部血液与淋巴循环,促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散吸收;降低神经系统兴奋性,发挥镇静、镇痛作用。

冬病夏治,尤其是夏季艾灸适用于中老年人、儿童以及各类亚健康人群。适宜病种包括:

1、呼吸系统疾病

如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿等。

2、消化系统疾病

如慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。

3、风湿骨伤类疾病

如类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等病,以及肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等属于中医“痹症”范畴,以受寒疼痛加重为特点的一类疾病。

4、泌尿生殖系统疾病

主要包括虚、寒性的痛经,慢性盆腔炎,遗尿症,夜尿症等。

夏天艾灸找准3大养生穴

针对不同年龄人群,艾灸的养生穴也不相同,夏天艾灸常见3大养生穴位:

35岁前 灸“肺俞”

年轻人户外活动多,出汗后常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。因此,保护肺气非常重要。

肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。

灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度。

中医有“随年壮灸”的说法,即在农历生日当天灸,小儿可灸5分钟左右,青年灸15分钟左右;转季灸,即每月灸两次,分别在节气更替的前1~2天施灸。

35~60岁 灸“足三里”

人到中年思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,容易生痰湿,致肥胖及并发高脂血症、脂肪肝等。

灸“足三里”能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。

足三里穴位于小腿前外侧外膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴。

60岁后 灸“关元”

步入老年,肾气渐衰,元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。

该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部、前正中线上,肚脐下3寸处。

艾灸方法同肺俞穴,最佳频率为一日1次,贵在坚持。

居家艾灸有哪些禁忌?

湖北省中医院针灸科主任周仲瑜介绍,艾灸有多种类型,根据是否起泡可分为:

瘢痕灸(化脓灸)
无瘢痕灸(非化脓灸)

传统中医认为,起泡化脓的瘢痕灸能改善体质,增强机体的抗病能力,起到治疗和保健作用。但不建议在家中自行做瘢痕灸,因为普通人难以把握起泡的程度,可能引起较严重的皮肤损伤、感染等问题。

目前,临床通常推荐温和的艾灸方法,以不起泡为宜。具体方法、时长、距离和部位,要根据个人耐受程度而定,还可借助艾灸盒等外用器具在家里更为方便地完成操作。

艾灸并非人人能用,尤其是以下几种情况,应慎用:

1. 过饱、过饥、大渴、大惊、大恐、大怒之时;
2. 实证、热证及阴虚发热的病人不宜灸;
3. 妇女妊娠期,腰骶部和小腹部不宜施灸;
4. 颜面部、心前区、大血管和关节活动处不可用瘢痕灸;
5. 禁灸和慎灸的穴位:哑门、风府、天柱、头临泣、头维、丝竹空、攒竹、睛明、迎香、人迎、渊液、乳中等。

艾灸时,注意以下细节:

如果灼烧感很明显,不必强忍疼痛,应及时调整——离身体再远一些或停止治疗,以免烫伤皮肤。

如果做瘢痕灸,应防感染。

艾灸的一般顺序为先背部后胸腹,先头身后四肢。

自行在家做艾灸时,一定要咨询针灸医生,在医生指导下完成。

据生命时报

最新『科学』流言榜来了

最新一期的“科学”流言榜发布,针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言

肠息肉会越切越多

真相 这种说法没有科学依据。有些类型的肠息肉有癌变风险,及时切除是非常有必要的,也不会越切越多。

肠息肉是在结肠内膜形成的一些细胞小团块,大部分肠息肉是良性无害的。但有一些息肉(比如腺瘤性息肉)如果不及时处理,可能会有癌变的风险。因此,尽早切除是有必要的。

息肉切除本身并不会导致更多的息肉。如果在切除之后复查时又发现了新的息肉,它可能是之前未被发现的息肉,或者是之前的息肉未被完全切除,在原位复发。还有一些患者因为遗传因素或者生活习惯,本身就容易长息肉,并不是切除导致的。

总之,如果发现了息肉,特别是有癌变风险的息肉,要积极配合医生的治疗,避免延误病情。

流言

孩子太早戴眼镜会加重近视

真相 有些家长认为越早戴近视眼镜会使眼球变形,担心近视变得越来越严重。恰恰相反!

眼球突出、眼轴变长等眼球变形的情况,正是近视度数加深的结果,而非戴眼镜所致。尤其是高度近视者,眼轴延长更明显,与是否戴镜无直接关联。

若孩子觉得戴框架眼镜不方便,可在医生指导下选择角膜塑形镜(OK镜)或离焦软镜等角膜接触镜。

此外,发现孩子视力异常时,应尽早到专业机构检查,避免因错误认知延误干预时机。定期复查视力、建立视觉健康档案,是科学防控儿童近视的关键。

流言

经常刮胡子会越长越粗

真相 网上流传着不要经常刮胡子的说法,认为这样会刺激皮肤,导致新长出来的胡子越来越粗。这是一个常见误区。刮胡子不会改变胡须的粗细,所谓“越刮越粗”只是生理错觉。

包括胡须在内的毛发都是从毛囊中生长出来的,它的粗细受到毛囊结构的影响。而毛囊的结构与基因以及激素水平有关,跟刮胡子这个行为并没有直接关系。

人们之所以产生刮完胡子会变粗这样的想法,可能是刮完胡子之后的触感导致的错觉。胡子的形状不是圆柱形,而是更接近于圆锥形,从毛囊向外逐渐变细。在刮胡子之后,靠近毛囊的“胡子茬”确实比“胡子尖”要粗,所以给人以胡子变粗的感觉。但实际上刮胡子并不会对毛囊产生影响,胡子重新生长之后粗细并不会发生变化。

流言

注射端粒酶基因可逆转衰老

真相 这种说法没有科学依据。端粒酶是科学家研究抗衰老的重要方向之一,但“注射端粒酶基因就能永葆青春”的说法目前并不成立,应警惕此类夸大宣传。

端粒是染色体末端的“保护帽”,每次细胞分裂时它都会缩短,当端粒变得过短时,细胞会进入衰老或凋亡状态。端粒酶是一种可以延长端粒的酶,它在某些细胞(如干细胞、癌细胞)中活性较高,因此被认为有延缓细胞衰老的潜力。

需要明确的是,端粒缩短只是衰老的一个因素,衰老是涉及基因组稳定性、线粒体功能、代谢改变等多因素的复杂过程,仅靠延长端粒并不能逆转整个衰老过程。目前的研究主要局限于动物或细胞实验,但尚未在人体中证明安全有效。

据北京青年报