



艾灸,属于中医针灸疗法中的灸法,使用点燃的艾条,艾柱熏烤人体相应穴位,以达到治病保健的作用。随着大家对养生保健的逐渐关注,越来越多的人开始接受艾灸。除了医院,不少市民尝试在家艾灸,众多养生会所也随之推出了各种艾灸套餐。不过专家表示,艾灸虽然看起来简单,但是操作不当也有不少风险。

本报记者 陈晓丽

治疗、养生应用广泛,艾灸渐受关注

艾灸起源的具体时间已经很难考究,应该说随着火的发明和应用,人体某部位受到火烤时,不但感到舒服,而且感到病痛减轻,因而产生的一种新的治病方法——灸疗法。可以肯定的是艾灸疗法在春秋战国时代已颇为流行,春秋时代的《诗经·采芻》载:“彼采艾兮”,西汉毛亨和毛萁传释:“艾所以疗疾”。

艾灸对某些疾病的治疗,以及调理亚健康状态、保健养生都有非常好的疗效,越来越受到人们的喜爱,成为适合家庭保健的好方法和适宜现代人的养生之道。艾灸保健疗疾绿色

疗法,其独特的疗效和优势也越来越受到世界的关注。

山东省中医院治未病中心主任谭奇纹介绍道:“艾灸具有温散寒邪、温通经络、活血逐痹、消瘀散结以及防病保健的功效,可以提高人体免疫力。”谭奇纹进一步解释道:艾灸作用一是通过温热之力达到温通经络,行气活血,驱寒除湿等效果;二是借助艾草本身的药力,《本草纲目》记载:“艾叶苦辛、生温、熟热、纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,还寒温,暖子宫……以之灸疗,能透诸经而除百病。”艾草是中药中少

有的能通十二条经络的药物;三是艾灸身体不同的穴位,使用不同的施灸方法防治相应疾病。

“灸疗可以补充针刺的不足,针灸配合相辅使用,可以达到最好的治疗效果。”济南市中医院针灸科主任马兆勤说道。艾灸的类型很多,简单说有艾条灸、艾炷灸和温针灸。艾条灸又分温和灸、雀啄灸、回旋灸;艾炷灸分为直接灸和间接灸等。艾灸适合人群极为广泛,内、外、妇、儿、骨伤、五官科疾患都可以用灸法;养生保健、抗衰老、防中风、防感冒、增强人体免疫力灸法也具有很好作用。

在家艾灸前,最好先咨询专业医生

艾灸是十分简单易行的一种治疗方法,现在有不少人都尝试在家自己进行艾灸,不过艾灸虽然简单,但操作不当的确有一定风险。谭奇纹曾经接诊过一位60岁的女性患者,因为患有糖尿病10多年,一直在应用胰岛素治疗。自己在家尝试艾灸三阴交时,不小心被烫伤形成水泡,水泡破了以后发生感染,导致皮肤慢性溃疡,住院治疗两个多月皮肤创伤面才慢慢愈合。

“传统艾灸直接灸又称瘢痕灸,灸后局部会有起泡或流脓,中医认为这是人体排毒的表现,临床对某些疾

病也确实能有很好的疗效。”谭奇纹提醒道,但是由于市民在家自行艾灸难以把握起泡的程度,对皮肤损伤过大,可能会造成感染等其他问题,所以现在普遍应用温和的艾灸,尤其是养生保健,以不起泡为宜。

除了烫伤,谭奇纹经常会碰到相关咨询,例如艾灸后出现口干舌燥、口渴、咽痛,甚至有流鼻血、头痛、失眠的情况。谭奇纹表示,艾灸要根据体质、疾病、年龄等选择刺激量,要循序渐进,以上这些反应多数是因为灸法不恰当、灸量应用过多,或者没有在对身体状况辨证准确的前提下艾

灸所造成的。因此,艾灸并不能随便自行操作,最好先到医院咨询专业医生。

除此以外,马兆勤还提醒道,为了保证艾灸的治疗效果,艾灸时要专心致志,集中精力;要选择舒适体位,找准穴位;每次艾灸时间一般要在30-40分钟左右;养生保健灸,要长期坚持,方可收到较好效果;注意防火,艾草易燃性很强,每次艾灸结束一定认真检查是否完全熄灭艾灰;施灸时,冬季要保暖,夏季高温要防中暑,要注意室内温度的调节和空气流通。

从成色、手感、火力、气味等方面选艾条

接触过艾灸的很多人往往发现,现在市场上的艾灸产品品种繁多,价格高低各异,品质良莠不齐。据介绍,艾条是将艾草粉碎后筛选出艾绒卷制而成,当年艾草提取的艾绒一般也是青绿色,味道也较为浓烈。经过一年及以上的存储,艾草会逐渐从青绿变黄,这就成为陈艾。

谭奇纹表示,判断艾条质量好坏可以从以下几个方面来做判断,一是看成色,“好艾条一般采用陈艾绒精心制作,艾绒细腻均匀,杂质少,色泽土黄;劣质艾绒,杂质枝杆占绝大部分,成分粗糙,色泽暗淡。”谭奇纹解

释道。二是捏实度,好艾条端口紧实细腻,密度好,不容易松散,燃烧也更全面,燃烧后的灰烬灰白色并且手感细腻;劣质艾条,包装容易松散不均匀,燃烧不全面,灰烬较为粗糙。三观艾火,好艾条是真正的纯阳之火,火力柔和持久,渗透力强,疗效更好;劣质艾条杂质枝梗粉多,燃烧速度慢,但是容易有灼痛感,治疗作用差。四是闻艾烟,好艾条气味浓而不呛,艾烟淡白,还有一股清新。劣质艾条,艾的气味较淡,非常刺鼻,燃烧杂质产生烟雾对人体健康有危害。

“《孟子·离娄》中有一句话说:

‘七年之病,求三年之艾。’意思治疗疾病应选陈艾,陈艾久经日晒,油质已经挥发且含挥发油少,艾质更为柔软,燃烧缓慢,灸之则火力柔和,燃着后烟少,艾灰不易脱落,治疗效果好。”谭奇纹说道。不过,有业内人士表示,其现在在市面销售的很多艾条宣称三年陈,甚至五年陈,其实基本都是1-2年陈,由于存储成本高,且时间久了容易有自燃风险,真正的三年陈艾草已经极为罕见了,有些商家为了让艾条颜色讨喜,甚至会用硫磺熏制,所以黄得耀眼且没有任何杂质的艾条并不意味着就是好艾条。



本期养生·周霞
主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

木耳清肺 抗霾不靠谱

今冬的雾霾是大家心头一大痛点,最严重的那几天我家小朋友学校都停课了。

因此如何抗霾成了热议话题。天气季节气候依靠个人力量一时也解决不了,因此各类抗霾养生方法走红网络、市井。我婆婆这几天天天给我们做木耳吃。说“吃木耳清肺抗雾霾”。

我这中医博士被老太太“抗霾养生”了。问老太太怎么知道这个方法,老太太说街坊邻居告诉她的。

那么“吃木耳清肺抗雾霾”这个说法靠谱么?

木耳营养丰富,味道鲜美,其中含有丰富的胶质和纤维素,可以把残留在消化系统内的杂质和废物(如难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子和金属屑等)吸附起来集中排出体外,有清理肠胃的作用。

清理肠胃、滑肠通便就能抗霾吗?

我们知道,雾霾是通过呼吸系统进入身体的,消化系统和呼吸系统是两大不同功能系统,清理胃肠无法阻拦雾霾对呼吸系统的损害。

不过,中医认为木耳确有滋阴润肺、清肺救燥的功效,但此“清肺”是祛肺阴虚导致的虚火过旺,而不是清除肺部雾霾颗粒物。虚火是阴虚不制阳导致的五心烦热、失眠、干咳少痰等症状群,雾霾颗粒是有形物。能清肺热、清肺火是指能治疗肺阴虚引起的症状,根本没有清除肺部污染物的意思,所以二者不可等同。

不仅木耳没有抗雾霾的功效,其它具有润肺的食材:如银耳、梨等,以及被称作人体“清道夫”的猪血,也都没有传说中的抗雾霾的功效。

所以,“吃木耳清肺抗雾霾”这种养生说法一点都不靠谱,切勿以讹传讹!

在雾霾天里,要尽量减少外出和室外锻炼时间,尽量不要开窗换气,如果一定要出门那就戴好防雾霾专用口罩,这才是合理的个人防护措施。

愿我们祖国的蓝天越来越美好!