

关节疼痛 如何正确使用艾灸

专家指出,治疗重在坚持,更要有耐心

关节痛在中医中一般被归为“痹症”范畴。“痹”即闭阻不通。人过中年后血气渐衰,关节也开始出现老化,很容易气血运行不畅,导致经脉闭阻,引起关节疼痛。艾灸治疗关节疼痛的具体操作如下:

选择一:艾条治疗

- 1.点燃艾条,令其缓慢燃烧;
- 2.一手拇、食、中三指拿着艾条,同时小指放在皮肤上作为支撑;
- 3.将艾条悬于穴位之上,艾火距离皮肤2~3厘米进行熏烤,以使穴位局部温热红晕,又不致烧伤皮肤为度。
- 4.还可以在穴位周围移动艾条,扩大施灸面积。每穴位应保证施灸20分钟以上,依次施灸,每天1~2次。
- 5.艾灸后最好按摩患处或顺着经络按摩,每个人的不适感都不同,这些要根据自己的不适,按摩腿部的足三阳或足三阴的经络。

选择二:艾灸盒治疗

用单眼艾灸盒或双眼艾灸盒在疼痛或肿胀的部位开始艾灸,在膝关节周围和局部压痛点及肾俞穴等部位。如果有热感或微热感并能顺着经络感传,并向四周扩散,这是气至而有效。并观察气至点是否有感传、是否有接续的感传。用两根艾条分别在双肾俞穴施灸,患者可感觉热感向四周扩散并传至下肢,部分患者可感觉传至膝关节。若感传不能达到膝关节,可以再点燃一根艾条放在所感传到的远端接续感传。以膝关节,肾俞为主要艾灸穴位,并观察感传路线,做好接续感传。

选择三:自贴式灸粒

把两个或三个自贴式灸粒直接贴在疼痛点或肿胀部位,一次性点燃,每个穴位艾灸2~3次。在肾俞穴也是这样的感传的性质。对于艾灸的施灸部位,可以根据自己的疼痛部位为腧穴,这就是以痛为输或以感传为腧、或以温热、酸、麻、胀、凉等为腧,为艾灸点。艾灸不一定要求穴位准确,主要是有感传,就是针灸所说的气至而有效,艾灸也是,有这些感觉也是气至而有效。

同时,专家指出,关节疼痛的产生,不是一朝一夕的。所以治疗也得有耐心,艾灸治疗关节痛重在坚持,当然,最好是在咨询医生的前提下进行。 晓蕾

●关键词

艾灸疗法 是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。常用于内科、外科、妇科、儿科、五官科。艾灸疗法的适应范围十分广泛,在中国古代是治疗疾病的主要手段。用中医的话说,它有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。



艾灸 冬天里的一把火

迷上艾灸 但不过于迷信

30多岁的曹卡就是这样一个用艾灸养生并坚持多年的“养生达人”。如今,她不光自己做,还带动身边人一起做。

“生完孩子后,我腰不舒服,睡眠也不好,还总感冒。无意间了解到艾灸,就买了一套艾灸器具和讲述艾灸及穴位的书籍,自己在家灸。”曹卡说,使用艾灸一段时间后,感冒次数明显少了,睡

眠状况也有所好转。尝到甜头的她就更来劲了,并向身边的亲朋好友推荐。但好多人坚持了一段时间,有一定效果后就不再坚持了。“养生贵在坚持,毕竟这个疗效不可能一下就达到。”但曹卡对此也过于迷信,只是将此当作养生的一个方法,“身体要靠自己保养,做艾灸对提高身体素质有一定的帮助,但真的生病了还是需要去医院治疗。”

艾灸治病 但需辨清体质

艾灸是通过艾绒燃烧产生的热量刺激身体的穴位,通过经络、神经、体液的传导,激发和调动人体内在的抗病能力,起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络的作用。中医认为,人之所以会生病,全是因为人体阴阳失和,经络不通。优质艾条燃烧产生的热量会渗透皮肤深达身体里层,产生循经感传现象,气血在强大的热流推动下,冲破瘀阻点,从而达到祛病保健的作用。

郑州市中医院康献勇主任表示,艾灸作为中医一种传统的保健养生方法,虽可疏通经络达到预防早衰、防治疾病的目的,但并不是人人适合。因此建议,在做艾灸前,最好到正规医院辨清体质,以及听取医生的建议选择适合的艾灸穴位,而不是盲目地在家里自己艾灸。“像温和灸(用艾灸盒灸)和隔姜灸(把姜片切成3厘米厚,用针在姜片上扎一些孔,然后将艾柱放上去)比较适合市民在家自行操作。”

艾灸虽好 不是人人适合

医生建议,虚寒性体质的人比较适合做艾灸,表现为怕冷怕风、免疫力低下、手脚冰冷等。而舌红苔少、出虚汗的阴虚火旺者和实热症者不适合用艾灸。另外,对于糖尿病患者、肾功能不全者、孕妇不建议用艾灸。

还有极度疲劳,过饥或者过饱、酒醉、情绪不稳的人和处于经期的女性不适合艾灸。对患有某些传染病,和身体极度衰竭、消瘦的人不应进行艾灸。无自制能力的人也建议不要使用。

了解穴位 自己也可尝试

足三里穴 位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。

主治:胃痛、呕吐、腹胀、便秘。

神阙穴 位于脐窝正中,是人体任脉上的要穴。

主治:腹痛、脱肛、水肿、虚脱。

腰阳关穴 身体腰部的后正中线上,第四腰椎棘突下凹陷中。

主治:月经不调、腰骶痛、下肢萎痹。

肾俞穴 取穴时通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。

主治:腰痛、肾脏病、高血压、低血压、耳鸣、精力减退。

亚飞 鹏云

延伸阅读

怎样区别 好坏艾条

闻味道 好的艾条味道温和、清香,普通的艾条闻起来有点刺鼻。

看外观 艾条中的艾绒是土黄色的,细腻、柔软,用手捏一下,似乎有油粘在手指上。而普通的艾条呢,看上去粗糙,发青色,用手捏一下,似乎把手上的一点滋润都吸走啦!

看燃烧时间 相同长度下,好的艾条燃烧时间比较长。

使用感受 好的艾条,皮肤感觉温暖而柔和,温热的感觉绵绵不断地渗入皮肤,顺着身体的经络延展,感觉舒服。普通的艾条呢,很容易有烧灼感,刺痛,热力猛烈不稳定。

郑州同济医院
TONGJI HOSPITAL OF ZHENGZHOU

诊疗科目:

- * 内科、外科
- * 妇科专业
- * 计划生育专业
- * 生殖健康与不孕症专业
- * 耳鼻咽喉科、口腔科
- * 皮肤病专业、中医内科专业



健康热线 0371-65751666

院址: 郑州花园路与红专路交汇处东南角

(豫)医广(2012)第05-18-219号

金水植得口腔门诊部

诊疗科目: 口腔科

电话: 0371-88882777

地址: 金水区金水路25号

河南省现代医学研究院医院

河南省现代医学研究院医院是一所综合性医院,全天24小时应诊,无假日。

诊疗项目: 内科 外科 妇科专业 生殖健康与不孕症专业 儿科 眼科 耳鼻咽喉科 口腔科 皮肤专业 肿瘤科 康复医学科 中医科 中西医结合科。

地址: 河南省郑州市西站路62号 电话(0371)60203366

广告证明文号:(豫)医广[2011]第10-21 373号

郑州新世纪女子医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

诊疗科目:

- ◇ 预防保健科
- ◇ 妇产科专业
- ◇ 妇产科
- ◇ 妇女保健科
- ◇ 妇产科专业
- ◇ 口腔科
- ◇ 临床体液
- ◇ 中医科
- ◇ 急诊医学科(急诊室)
- ◇ 生殖健康与不孕症专业
- ◇ 内科
- ◇ 外科
- ◇ 计划生育专业
- ◇ 优生学专业
- ◇ 临床免疫
- ◇ 医学影像科
- ◇ 医学检验科
- ◇ 临床化学检验专业
- ◇ 麻醉科

健康热线: 67353333

咨询QQ: 139501991

医院地址: 郑州市金水区黄河路43号(黄河路与卫生路交叉口)

