

早报会客厅

在肚脐上隔药灸,借助艾火的热力,透入肌肤刺激组织,以调和气血,疏通经络;戴上放有艾柱的特制“眼镜框”,闭上眼睛睡一觉,不知不觉间促进眼部血液循环、缓解眼部不适、改善视力。中医特色疗法的大力发展,让形式多样的特色灸法中医治疗走进千家万户。入冬以来,到医院咨询艾灸养生调理的人群越来越多。铺药灸、脐疗、督灸、温针灸……不同的中医治疗技术应该怎么选择,有什么作用,又该做何准备?青岛市海慈中医医疗集团西院区治未病中心主任董娟带大家一起了解中医特色灸法,开启新一年的健康养生之路。

# “艾”身体 “灸”健康

海慈中医医疗集团西院区治未病中心主任董娟带你了解特色灸法

特别提醒

## 家庭艾灸也要“专业范儿”

许多人选择在家中自行进行艾灸,首先要选择合适的工具,如艾条、艾柱、艾灸盒等,每种工具都有其特点和适用场景。艾条适用于局部穴位的艾灸,艾柱适用于特定穴位的集中刺激,而艾灸盒则适用于多个穴位操作。

其次,要控制时间与频率,一般来说每个穴位的艾灸时间可以在15分钟至30分钟之间,要密切观察身体的反应,如有无过敏、疲劳等不适症状。艾灸首先要确保安全,艾灸后及时将艾条或艾柱熄灭,也要避免烫伤,注意通风。有些人可能对艾灸产生过敏反应,如皮肤瘙痒、红肿等,应立即停止艾灸并寻求医疗帮助。

最后,艾灸后的自我护理对于巩固疗效和促进身体的恢复也很重要。如注意保暖,避免受寒,保持均衡的饮食,多摄入富含营养的食物,避免立即洗澡,以免影响气血循环和穴位的刺激效果。

## 艾灸虽好 谨防走入误区

董娟提醒,在门诊上不难遇到很多对艾灸感兴趣,也经常在家自行艾灸的朋友,但艾叶性温,加之火力之热,适合治疗寒性疾病,如果不熟悉艾叶的属性和功效,很容易走入艾灸的使用误区,例如:

1. 过用艾灸。艾灸具有温阳散寒的功效,所以对外感风寒湿邪有一定的效果。需要注意的是,寒湿邪祛除后就应及时停止,不可过用,否则会对人体产生不良反应。还有的人做完一次艾灸后,感觉颈肩部舒服许多,就想要天天灸,这也不建议。每种特色灸法、针对每种疾病病情,都有相应的疗程和时间。

2. 误用艾灸。因艾叶性温,对于实热证、阴虚证、湿热证等都应该慎用或禁用。还要注意时间,有的人喜欢在午休或者晚上睡前艾灸,都是不恰当的时间。

3. 误认为艾灸包治百病。艾叶是一味常用的中药,与其他中药一样,以药性之偏来调理身体之偏,治疗疾病。但是有些人夸大其词,将艾灸包装成可治百病的灵丹妙药,导致生病后不去正规医疗机构找医生治疗,而是选择在艾灸馆艾灸,最后浪费了金钱,又耽误了治疗甚至加重病情。建议大家在艾灸之前,一定要咨询专业中医师,科学艾灸。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 院方供图

防近视

## 寒假前咨询预约核桃灸

“两个孩子马上迎来寒假,我过来问问后面什么时间再来做核桃灸好?”近日,记者在海慈西院区治未病中心门诊遇到了前来咨询的张女士。张女士告诉记者,她的孩子出现了近视的情况,暑假时曾在治未病中心接受过两个疗程的“中药熏蒸核桃灸”。“戴上特制的眼镜,医护人员将里面的艾柱点燃,孩子只需要躺下睡一觉或者歇一会,起来后就告诉我‘感觉眼睛都亮了!’”张女士计划寒假期间再带孩子过来,缓解视疲劳、近视情况。

董娟向记者介绍,核桃灸是以核桃壳为垫隔物,垫在艾柱下进行施灸的一种治疗手段。属于隔物灸的一种,通过借助艾柱的热力,温灸穴位,其温热作用由经络循行直达病所,具有温通经络、扶正祛邪的作用。“中药熏蒸核桃灸将艾灸与中药熏蒸结合,发挥协同作用,起到1+1>2的效果。药泥的加入不仅使保温时间延长,温度波动小,热力均匀渗透,而且提高了隔热效果,提高了安全性。所以每年假期,都会迎来就诊小高潮,孩子不会感受到烫或者疼,治疗完成后也能明显感受到眼睛舒服、明亮,所以很受家长和青少年欢迎。”董娟说道。

药泥配方是根据患者情况,辨证施治,一人一方。“曾有一位30岁的白领王先生患有干眼症,来就诊时眼睛内的红血丝非常多,自己尝试过很多治疗方法都不见效。经过辨证施治,我们通过为他中药熏蒸核桃灸配合口服中药,用了两个疗程,就取得了明显恢复。”董娟介绍,中药熏蒸核桃灸入选山东省中医治未病质控中心首批中医治未病特色技术、山东省中医药科技项目及青岛市中医药强市揭榜挂帅项目,主要应用于近视、视疲劳、干眼、结膜炎等眼疾,黄斑变性等慢性眼底疾病。

铺药灸

## 变换“造型”对症下药

“中医特色灸法对于慢病管理也发挥着重要作用,帮助改善体质,调理代谢性疾病。”董娟介绍,常常会见到许多糖尿病、肥胖、非酒精性脂肪肝等患者选择腹部铺药灸。铺药灸是将药粉用姜汁调成糊状,用压舌板均匀涂到施灸区域,然后铺上纱布,将生姜泥均匀地铺到竹制铺灸围栏里,拍打紧实,均匀地压出多道横向凹槽,将搓好的艾柱首尾相接地依次放到凹槽里,将每道凹槽里的艾柱首尾点燃施灸。“选择这种灸法,需要时间较长,大约90分钟。”董娟介绍,这种灸法将陈艾绒+中药+姜泥+药物发挥合力,可以根据不同病症如前列腺增生症、压力性尿失禁等变换不同“造型”,如大圆盘形、U型等,达到刺激不同穴位的目的。

比较而言,脐灸发展历史悠久,更为熟知,即在肚脐上隔药灸,利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点,借助艾火的纯阳热力,使药力透入肌肤,刺激组

织,以调和气血,疏通经络,从而达到防病健体的目的。26岁的李女士连续痛经5年,并伴有头晕、恶心、呕吐、厌食、腰膝冷痛等,董娟建议她可以利用休息时间来治未病中心试试隔药脐灸。坚持治疗一段时间后,李女士惊喜地发现,终于不再受痛经折磨,生活也越来越自信了。

治未病

## 系列特色疗法各有高招

“当前三九天是一年中最寒冷的时期,此时人体阳气敛藏,气血不畅,皮肤干燥,毛孔闭塞,诸多疾病易得易犯,如反复感冒、慢性咳嗽、慢性鼻炎、慢性咽炎、哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。”董娟说,还有不少老年人有颈肩腰腿疼等遇寒加重的疾病,有的中青年群体遭遇手足冰冷、疲倦乏力、精力不足等亚健康状态。中医认为,冬至后阳气缓缓回升,白天慢慢变长,是冬病冬治的最好时机。

名医 档案

## 董娟

副主任医师,青岛市海慈中医医疗集团西院区治未病中心主任,副主任医师。山东省中医临床优秀人才、山东省中医临床骨干、山东省中医药文化科普巡讲团专家、青岛市优秀青年医学人才、青岛市巾帼工匠、青岛市妇幼先进工作者。中华中医药学会治未病分会委员、山东省中医药学会中医适宜技术专业委员会副主任委员、青岛市中医药学会治未病专业委员会副主任委员、青岛市中医药学会五运六气专业委员会副主任委员。主持省级课题1项、市级课题1项、青岛市中医药强市建设“揭榜挂帅”项目2项,发表SCI论文3篇、国家级论文7篇、专著4部、发明专利3项、实用新型专利1项。

擅长:中西医结合及针药结合调治亚健康、脾胃病、单纯性肥胖、更年期健康管理、月经病、中医备孕调理、颈肩腰腿痛及中医杂病。

