

别迷恋艾灸 治百病只是传说

□记者 朱娜 见习记者 马文双

艾灸,是老一辈人常用的传统保健方法,随着各种电子治疗仪的走红,渐渐淡出了人们的视野。但是近一两年来,艾灸在网络和民间又迅速流行。有人认为,艾灸不仅能治疗风湿疼痛,还可以治疗不孕不育,具有减肥、美容等功效。甚至有人认为,每天用艾灸可以让人长命百岁。艾灸简直成了包治百病的神奇方法!既然如此神奇,为何一些医院却不使用?艾灸是不是所有人都能使用?

1 艾灸“复出”迅速流行

魏女士,今年28岁,在我市某事业单位工作。上周,她看一篇文章介绍,对局部或穴位进行艾灸,具有祛寒止痛、治疗痛经、调理肠胃、改善虚弱体质等作用。魏女士有脾胃虚寒的毛病,受凉后总爱拉肚子。她看到艾灸有这么好处,于是她到药店购买了3个艾灸盒和1盒艾条。她回家坚持使用了一个星期,觉得胃部暖乎乎的特别舒服,而且肠胃功能也的确得到了改善。魏女士尝到了甜头,开始迷恋上了艾灸。腿受凉用了艾灸,月经前用艾灸以求缓解痛经,受凉引起拉肚子用艾灸。现在魏女士经常向朋友推荐艾灸,她身边的

朋友和家人,已经购买了近900元的艾灸盒和艾条。

如今,年轻一代迷恋艾灸,使有关艾灸治病和保健的书籍、文章、保健品也跟着大行其道。以前药店里很少有出售艾灸盒、艾条的。近一两年,药店也开始出售,并且很受消费者欢迎。一药店负责人告诉记者,从去年开始,他们药店抱着试一试的想法,开始销售艾灸盒和艾条。没想到在很短的时间内,艾灸盒、艾条就销售一空。

除实体店之外,艾灸在网络上的销售也异常火爆。

2 艾灸市场冰火两重天

有市民反映,自己在家无法对准穴位进行艾灸,很想到医院请专业医生做或指导自己如何做。但是,几乎所有的医院都没有艾灸项目。艾灸虽然在民间受到追捧,但在我们的医院里却难觅艾灸的身影。同样是艾灸,为何面临冰火两重天的尴尬局面?

市中心医院针灸理疗科主任王金玺介绍,艾条点燃后会有很浓烈的味道,以至于整个房间弥漫着艾条味,有些人难以忍受。这是艾灸退出医院的原因之一。还有重要的一点,就是经济原因导致艾灸退出医院。艾条很便宜,10块钱就可以买一大盒。以前没有艾灸盒时,多数是由人拿着点燃的艾条对准人体穴位进行艾灸,或

者将艾条插在针灸的针柄上。虽然艾条便宜,但是也需要有一两个人盯着,防止点燃后的艾条落到皮肤上烫伤皮肤。针灸需要人有相当深厚的医学基础,相对而言,艾灸操作起来比较简单。一个没有太多医学理论知识的人,也可以进行艾灸操作。但是,一个专业人士与没有医学知识的人同样是操作艾灸,起到的效果是不一样的。现在有艾灸项目的医院,一次艾灸收费为15元至20元。如果收费过低,无法维持科室正常运转,也就无法体现医生的价值;如果收费稍高一些,市民又无法接受。

那么,一次艾灸该收多少钱?据了解,至今国家相关部门并没有明确规定。

3 治百病只是传说



“小到感冒头痛,大到乳腺增生、不孕不育,甚至是癌症,都能通过艾灸治疗或改善症状”。网络上流传着大量类似艾灸治百病的“神话”。那么,艾灸究竟有何作用,是否真的如此神奇?

河南省针灸推拿学校附属医院医师李慧鑫说,艾灸主要的作用是祛湿散寒、止疼活血、通经活络、行气活血等。古人认为,“针所不为,灸之所宜”。意思是说,针灸和艾灸各有所长,艾灸还可以弥补针灸不足之处。凡针刺无效时,改用艾灸往往能收到不错的效果。虽然古人给予艾灸较高的评价,但是它仍然是辅助治疗,更不能包治百病。比如,因受凉引起的胃疼或胃痉挛,用艾灸就可以痊愈。有痛经的女性,在月经前用艾灸,也可以得到缓解。但是,如果是别的病症引起的疼痛,如胃穿孔、子宫内膜异位症等,用艾灸是没有用的,只会延误病情。至于治疗不孕不育更是没有科学依据,不孕不育是由很多原因造成的,如果是身体构造方面出了问题(如输卵管堵塞等),只用艾条熏,无论如何是不可能改变人体构造的。但如果是宫寒患者,可以尝试以艾灸作为辅助疗法。

4 艾灸也有适应症、禁忌症

并不是所有的人和所有的病症都适合艾灸。总体来说,艾灸适合阳虚体质的人,也就是虚寒症状,如脉虚、脾虚、肾虚等。冬天怕冷,平时喜欢吃热的东西,面色苍白、萎黄,腰膝酸软无力,脉象细弱无力的人可以使用艾灸。

对于寒湿引起的局部关节疼痛,使用艾灸也能起到很好的效果。怎样才能判断寒湿症?李慧鑫介绍,寒症表现为身体疼痛处固定,怕

按,遇凉疼痛加剧,遇热即可得到缓解;湿症为疼痛不明显,并且有些肿胀麻木的感觉。

每种疗法都有自己的禁忌症,艾灸也不例外。对于热症患者,则不适合使用艾灸。若皮肤红肿发热,或皮肤长疖子,则不能使用艾灸。发烧的患者也不适合艾灸,这样只会加速体温上升。腰椎间盘突出急性发作期,也不适合用艾灸,不仅不能缓解症状,反而会加重病情。

5 找准穴位再艾灸

究竟是哪儿疼灸哪儿,还是对准穴位再灸,或者是随便找个部位都可以灸?王金玺介绍,市民在家用艾灸保健时,对局部进行艾灸,也能起到一定作用。但若是想治疗一些慢性疾病,还是要对准穴位才能起到好效果。常用的几个穴位有:

足三里:位于小腿前外侧,外膝眼下3寸。此穴位是人体的一大保健穴,主要用于调理肠胃、保护胃气。

关元:位于脐下三寸,常用艾灸可以补益阳气。

三阴交:在小腿内侧,足内踝尖上三寸。女性在月经前四天开始艾灸,有助于缓解痛经。同时,对失眠也有一定疗效。

风池:位于人体后颈部,有壮阳益气的作

用。如果出现头疼,也可艾灸此穴。

涌泉:位于足前掌,艾灸此穴可以促进面部血液循环,有美白、滋润皮肤的作用。由于足底皮肤易被烫伤,艾灸时要观察温度。如果温度太高受不了,也可以在足底垫上一层布保护皮肤。

虽然现在多用艾灸盒,可以减少烫伤人的机会,但并不能完全避免烫伤皮肤。在艾灸时人们要时刻注意温度,如果确实忍受不了,可以换个部位进行艾灸。每次时间为15至20分钟,时间过长或次数过多,会出现上火、发热、皮肤瘙痒等。如果不小心将皮肤烫出水疱,不要将水疱弄破,以免皮肤感染。可以让水疱的液体自行吸收,或者到院进行处理。



1.权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,基于本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
2.洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法:

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655385订阅,3元/月,不收GPRS流量费。