

艾灸课堂

艾灸养生有讲究

艾灸具有效果明显、简便易行、经济实用的优点，几乎没有什么毒性和副作用，只要认真按照治疗原则和操作规程，对人体一般不会造成不良反应。

艾灸有哪些禁忌

由于艾灸以火熏灸，施灸不注意有可能引起局部皮肤的烫伤，另一方面，施灸的过程中要耗一些精血，所以有些部位或有些人是不能施灸的，这些就是施灸的禁忌。古代施灸，禁忌较多，有些禁忌虽然可以打破，但有些情况确实是应禁忌的。

1. 凡暴露在外的部位，如颜面，不要直接灸，以防形成瘢痕，影响美观。
2. 皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰骶部、下腹部，男女的乳头、阴部、辜丸等不要施灸；关节部位不要直接灸；大血管处、心脏部位不要灸，眼球属颜面部，也不要灸。
3. 极度疲劳，过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳、妇女经期忌灸。
4. 某些传染病、高热、昏迷、抽风期间，或身体极度衰竭、形瘦骨立等忌灸。
5. 无自制能力的人，如精神病患者等忌灸。

艾灸的注意事项

1. 要专心致志，耐心坚持：施灸时要思想集中，不要在施灸时分散注意力，以免艾条移动，不在穴位上，徒伤皮肉，浪费时间。对于养生保健灸，则要长期坚持，偶尔灸是不能收到预期效果的。
2. 要注意体位、穴位的准确性：体位一方面要适合艾灸的需要，同时要注意体位舒适、自然，要根据处方找准部位、穴位，以保证艾灸的效果。
3. 防火：现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着，因此，施灸时一定要注意防止落火，尤其是用艾炷灸时要小心，以防艾炷翻落。用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内，以利于熄灭。
4. 要注意保暖和防暑：因施灸时要暴露部分体表部位，在冬季要保暖，在夏天高温时要防中暑，同时还要注意室内温度的调节和开换气扇，及时换取新鲜空气。
5. 要防止感染：化脓灸或因施灸不当，局部烫伤可能产生灸疮，一定不要把疮搞破，如果已经破溃感染，要及时使用消炎药。
6. 要掌握施灸的程序：如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹，先头身后四肢的顺序进行。
7. 注意施灸的时间：有些病症必须注意施灸时间，如失眠症要在临睡前施灸。不要在饭前空腹时或在饭后立即施灸。
8. 要循序渐进，初次使用灸法要注意掌握好刺激量，先少量，如用小艾炷，或灸的时间短一些，壮数少一些。以后再加大剂量。不要一开始就大剂量进行。
9. 防止晕灸。晕灸虽不多见，但是一旦晕灸则会出现头晕、眼花、恶心、面色苍白、心慌、汗出等，甚至发生晕厥。出现晕灸后，要立即停灸，并躺下静卧，灸足三里，温和灸10分钟左右。
10. 注意施灸温度的调节：对于皮肤感觉迟钝者或小儿，用食指和中指置于施灸部位两侧，以感知施灸部位的温度，做到既不致烫伤皮肤，又能收到好的效果。（华华）

养生保健

秋冬之交 顺时养生



秋天高气爽，草木凋零；冬季万物闭藏，天冷气燥。秋冬之交气候处于“阳消阴长”的过渡阶段。深秋过后，雨稀气燥，冷暖空气骤然进退，昼夜温差较大，天气变幻莫测，稍有不慎，容易杂病缠身，被称为“多事的季节”。

顺时养生健身防病

如何健康度过天气多变的秋冬之交？在加强锻炼、讲究卫生的同时，顺应天气、科学养生也很关键。俗话说：“人法自然，人顺四时。”其就是要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律来养生。

早在周秦时期，人们就已注意到自然环境因素与人的健康、疾病都存在着密切的关系，认为四时气候变化、昼夜更替、地理环境等，均可影响人体健康，可

导致疾病与折寿。这是有关顺应自然养生的思想萌芽，及至《内经》，这种思想得到了系统总结。按照中医养生理论，秋冬之交在保健方面最重要的是顺时养生。顺时就是顺四时而适寒暑，这是中医养生一条极其重要的原则。人体只有适应四时阴阳变化的规律，才能与外界环境保持协调平衡，从而达到健康长寿之目的。顺时养生，即按一年四季气候阴阳变化的规律和特点调节人体，健身防病，从而达到健康长寿的目的，它是养生保健的重要环节。

秋冬为何易患感冒

中医博大精深，中医养生理念坚持以预防为主，养生为核心，注重“未病先防”、“既病防变”、“病盛防危”、“新愈防

复”。历代医家、养生学家均把顺应自然列在防病保健的重要位置，强调要顺应四时变化来养生。

顺四时为养生的第一条，顺四时则生，逆四时则亡。人就像树一样，春天树要发芽了，它所有的营养从根部向枝干调动，它的力量是从内部向外走；而外面呢，又给了它一种阻力。所以中医讲，春天的脉是弦脉。什么叫弦脉呀？那就是里面的力量要往外走，而外面还没准备好条件，所以你春天的脉一按就是弦脉，跟那个刚发芽的芽尖一样。到了夏天，树叶非常繁茂，因为所有的营养都从根部调动起来，集中到枝叶上去了。所以夏天容易闹肚子，原因不完全是细菌和病毒，因为你的阳气都跑外面来了，你里面是最弱的。中医说至虚之处必是致病之所。秋风一

起，人的血开始从外向里走。到冬天，人的气血都藏到里面了，而外面不足，就容易外感（感冒）了。

很多人吃膏滋药。为什么膏滋在冬天吃而不在夏天吃呢？因为夏天你的气血都跑外面去了，内里是空的，别说吃膏滋药了，就是多吃点涮羊肉都吸收不了。而冬天由于你的气血都藏到里面去了，吃进去能够运化，这运化是为了明年春天做准备。

冬令进补调和气血

冬者，天地闭藏，水冰地坼。从自然界万物生长规律来看，冬季是万物闭藏的季节，自然界是阴盛阳衰，各物都潜藏阳气，以待来春。“寒”是冬季气候变化的重要特点。冬令进补，是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。祖国医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系，应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则进行调理，可以改善营养状况，增强机体免疫功能，促进病体康复等方面，更能显示出药物所不能替代的效果。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。（珊珊）

秋冬之交 哪些蔬菜最养生

最近天气忽然变冷，才感觉到冬天就快到了，看看最近正逢时的蔬菜。

秋冬之交，饮食的原则是以“甘平为主”，即多吃有清肝作用的食物，蔬菜如豆芽菜、胡萝卜、菜花、芹菜等，其吃法也要求多种多样。

第一，豆芽菜。黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物以及钠、铁、磷、钙等人体必需的微量元素。豆芽菜后，不但能保持原有的物质，而且增加了维生素的含量，有利于消除疲劳。豆芽中的

叶绿素可以防治直肠癌。

第二，胡萝卜。中医认为，胡萝卜味甘平，食之补脾健胃。秋末胡萝卜以炖食最好，炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上，炒食也可保持胡萝卜素80%以上。

第三，菜花。菜花含有丰富的维生素类物质，每200克新鲜菜花，可为成年人提供一天所需维生素A的75%以上。其维生素C的含量更为突出，每100克可达80毫克，比常见的大白菜、黄豆芽菜高三四倍，比柑橘高两倍。

第四，芹菜。中医认为，芹菜性凉，味甘辛无毒，平肝健胃，富含蛋白质、糖类胡萝卜素、维生素C、氨基酸等，能兴奋中枢神经，促进胃液分泌，增进食欲，并有祛痰作用。芹菜可与香干炒食，色彩鲜艳，味道清香。

第五，小白菜。中医认为，小白菜味苦微寒，养胃和中，通畅利胃。小白菜富含维生素C和钙质，还含磷、铁、胡萝卜素和B族维生素等。还有洋白菜，即卷心菜，性味苦平，能益心肾、健脾胃，对胃及十二指肠溃

疡有止痛、促进愈合的作用。

第六，莴笋。莴笋肉质细嫩，生吃熟炒均宜。秋季常吃莴笋，可增强胃液、胆汁和其他消化液的分泌。莴笋中含的钾是钠的27倍，有利于促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者大有裨益。莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。莴笋中的含磷量高，这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。此外，秋季患咳嗽的人，多吃莴笋叶可止咳。（秋平）

推拿之道

腹部揉一揉 健康又长寿

按摩的优点非常之多，简单易学，而且操作起来比较方便，放松身体的同时可以起到保健作用。我们常按的部位可能就是脚部、腰部和颈部，其实还有一个部位我们应该好好重视，那就是腹部。中医专家指出：按摩腹部对健康是很有利的，经常按摩腹部能让你更加长寿。

其实，腹部按摩在我国历史悠久。《黄帝内经》记载：“腹部

按摩，养生一诀。”名医孙思邈也曾写道：“腹宜常摩，可祛百病。”医学宝典和中医名家早就已经提出这个养生妙法了。可是，要怎么按摩自己的腹部才能起到相应的养生作用呢？

按摩有拿捏、按揉等手法，建议可用手掌的大鱼际来按摩缺盆穴，同时用手指按摩肩井穴。按摩时一定要轻柔，力量要适中，以舒适为主，不要用力过猛，否则可能

会损伤到肌肉组织。这种操作每天只需做一次，一般选在晚上比较好，时间不要超过半小时。另外，养生专家强调，在操作之前，配合一些热疗法，效果会更好。

如用热毛巾敷，对肩部进行淋浴、泡脚等。时间也不要过长，20分钟足矣。还可以配合进行一些肩臂的活动，如扩胸运动、上举或托举动作、头部上昂轻转、牵抖肩臂（需家人配合）等，

但动作一定要轻柔，三五次即可。按摩后要注意适当休息，避免寒凉刺激，更不要再度损伤。

中医养生专家特别提醒，按摩这种外治疗法也有禁忌。如心、肺、肾等重要脏器功能有严重损害的，患有皮肤病、传染性疾病、精神病、肿瘤、骨折、外伤、烧伤的都需要小心。选用正确的中医按摩手法按摩会收到意想不到的结果。（凤凰）