

针灸养生不可天天扎

相对于药物可能存在的药物副作用而言,针灸算得上是一种绿色疗法。出于养生的目的,一些人尤其是中老年人认为 既然是绿色疗法就可以 经常扎 甚至 天天扎。事实上,这样针灸并不能产生想象中的治疗效果,无限叠加,身体也不会因此更加获益。

科学针灸确有养生之效

针灸法在我国历史悠久。据文献记载,新石器时代首先出现了针刺疗法。那时,人类制造出种类较多且较为精细的石器,这才有了适合医用的砭石。砭石是一种锐利的石块,它作为针具的前身,算是最早的医疗工具,主要用来破开脓肿、排脓放血,或用以刺激身体的某些部位以消除疾病。

现在针刺疗法使用的不锈钢针,就是在古代砭石、石针、骨针、竹针等原始针具的基础上,历经铜针、金针等不同阶段发展而来。而灸法是指通过对身体某一部位进行固定的温热刺激,来治疗疾病。针灸学是中医的重要组成部分,是祖国传统医学的瑰宝,它是中医理论为指导,研究经络、腧穴及刺灸方法,探讨运用刺灸防治疾病规律的一门学科,包括经络、腧穴、刺灸方法、临床治疗、针灸医史、实验针灸等学问。针灸具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的作用,除了是一种治疗疾病的手段,也有一定的养生作用。

通过针灸,可以刺激穴位、经络,调动人体内在的抗病能力,达到防治疾病的目的。其中,针刺疗法必须由具备专业资质的医务人员

操作,不能由无资质人员或患者本人实施。相对而言,灸法的要求没有这么高,而且相对安全、便于操作。在遵医嘱的情况下,人们可根据身体状况和季节特点选取不同穴位,如足三里、关元、气海、神阙等穴位进行保健灸法,用点揉、按摩等方式取得温补阳气的效果。比如,为改善脾胃功能,可以每天按压或艾灸足三里穴,睡眠有问题可每天适度点揉神门穴,睡前揉涌泉穴、按压照海穴、揉揉耳穴等,有助于改善睡眠。

常常针灸 效果最大化

生活中有不少人认为,扎针灸的次数越多、时间越长,效果越好。然而,临床实践中发现,长时间、不间断地针灸刺激或持续多日的针灸治疗,并不能保证针灸效果的无限叠加。多数情况下,如慢性疼痛、火针治疗、月经病、周围神经病等,有适当的治疗间隔是必要的,这样有助于患者的“针刺得气”,从而起到扶正祛邪的作用。所谓“针刺得气”,是指在针刺穴位后,经过手法操作或较长时间的留针,使患者出现酸、麻、胀、重等感觉,行针者则觉得针下沉紧的作用。这种针刺产生的程度及其持续时间的长短,往往和疗效有密切的关系。

当然,有一部分疾病如急性的疼痛、实性的呃逆(俗称打嗝)、外感咳嗽、急性泄泻、突发性耳聋等,建议由专业针灸大夫天天针刺,甚至每天两到三次,以便有效缓解症状,恢复健康。

除此以外,不建议人们出于养生目的盲目经常扎、天天扎,应根据不同疾病性质来选

择合适的针灸疗程,使针灸作用最大化。

针灸前后有讲究

针灸是一门精细化的诊疗方法,在针灸前和针灸后要注意一些安全事项,否则不但达不到疗效,还可能危及健康。不能在过饥、过饱、过劳或醉酒的状态下进行针灸。针灸前要保持轻松的心情,避免情绪过度紧张,尽量不要化妆、刮舌苔、喷香水,以防影响医生对身体状况的判断。特别是要在针灸前去一次卫生间,避免针灸后留针(指进针后将针置于穴位内不动,以加强针感和针刺的持续作用,一般停留一二十分钟)出现不适,或针灸腹部时对膀胱产生刺激。针灸后要注意皮肤清洁,不需要专门进行皮肤消毒,只要不接触脏水、油污等不干净的东西即可,以避免针眼感染。同时,不可立即洗澡、洗头、接触冷水,外出吹风或吹空调,否则患者可能出现类似外感症状(外感风寒、外感风热、外感暑湿)或针眼局部轻微感染等。另外,患者还要进行充分的休息。需要说明的是,针刺治疗是将针灸刺入穴位或病变处而起作用的,针灸从业者除掌握针灸相关理论外,还要求有一定的解剖知识基础,尤其是对一些危险部位的解剖结构要了然于心。因此,建议患者前往正规的医院,了解自己是否适合针灸疗法,并由专业人员实施针灸,以免带来不良后果。

出针后少量出血属正常

近几十年来,国内学者围绕针灸开展了系

统学的研究,除了骨关节疾病以外,针灸对血管类疾病、神经类疾病、慢性胃肠疾病、肾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病,以及美容减肥和部分皮肤疾病都有显著治疗效果。但是一些人对于针灸的认识还存在一些不正确的看法。针刺穴位不应出血是最普遍的误区。临床上,一些患者认为针刺不应出血。若看到出针后出血了,患者尤其是初次针灸的人会受到害怕,认为“没扎好”。实际上,毛细血管遍布全身,针刺入穴位后,有时穴位下的毛细血管也会破裂。若出针后皮肤有少量出血、局部小范围淤青均属正常,不会对身体健康造成不良影响。对于出血来说,在中医理论中并非禁忌,比如一些热病、淤滞类疾病还会用到放血疗法。所以,患者不必对针刺部位少量出血过度紧张,用干棉球按压片刻即可止血。

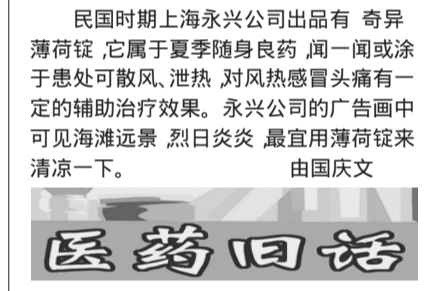
扎针会使人体漏气,尤其是老年人、久病的人不适合扎针,这也是另一个常见误区。日常所说漏气的气和中医理论所提到的气是完全不同的概念。人体不是像气球那样,有个小口,里面的气就会漏光。所谓人体里面的气,在中医理论里指的是正气,是人体的正常功能和脏腑器官的机能。医者通过相关的穴位组合并使用适当的针刺手法,可以补充人体所需,增强人体的脏腑功能。这就是针灸里所说的“补气”,也就是扶助人体的正气。针灸临床治病的原则是“实则泻之,虚则补之”,不会出现所谓的漏气。

据人民网



清凉薄荷锭

民国时期上海永兴公司出品有奇异的薄荷锭,它属于夏季随身良药,闻一闻或涂于患处可散风、清热,对风热感冒头痛有一定的辅助治疗作用。永兴公司的广告画中可见海滩远景,烈日炎炎,最宜用薄荷锭来清凉一下。
由国庆文



医药旧话

医药图谱



针灸著作,又名《膏育腧穴灸法》。一卷,首列《千金方》、《明堂铜人灸经》。作者以膏育穴于人体病理关系至重,故此书专门介绍膏育穴的灸法、部位及不同流派的取穴法等,并附有插图。并有灸膏育穴后补养法等论述,为后世研究膏育穴之主要参考资料。



性味:苦、涩、平。归经:肝经。功效:收敛止血,调经通乳,清热解暑,利湿。主治:用于咯血、吐血、肠风下血、崩漏、外伤出血,月经不调,黄疸,咽喉疼痛,目赤肿痛,口鼻生疮,痈疽疔毒,烫火伤等。

保健巧手

中医认为,心主血脉和神志,心血的旺盛与否,直接关系到面色的荣枯及神志活动。全身的血液都在脉中运行,依赖于心脏的搏动而输送全身,发挥濡养作用。按摩心区能直接作用于心脏,加强心肺功能。由于心脏的解剖位置在两肺之间,通过心区的按摩,还能间接地对肺及腹腔脏器起到良性刺激作用。

按摩心区通血脉

按摩部位 按摩部位在心区进行,主要着力于左前胸第5肋间隙上下的心前区部位。按摩方法 一手掌或两手掌握重叠,放于心区,手掌着力,作缓慢的环形摩动,可先按顺时针方向,再按逆时针方向,各按摩30次。两手交替,相叠,叠放在心区的位置,以掌根着力,稍用力下压,连做36次。

外感风寒按三个穴位 对付三伏天气暑热、潮湿和贪凉所致的外感风寒,经常按摩身上的三个穴位:涌泉、极泉和阴陵泉,效果最佳。涌泉 滋阴清热防上火。中医认为,汗为心之液。正常出汗能散热清火,出汗太多则伤气伤阴。阴津受损就会出现口干怕热、眩晕耳鸣、焦躁易怒等阴虚火旺的症状。《黄帝内经》认为,肾出于涌泉,是说肾经之气犹如源泉之水,灌溉滋润周身四肢各处。按摩涌泉可滋阴降火,缓解上火症状。涌泉位于脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处,晨起和睡前用力揉按20-30次,效果更好。

脾胃不好的人,通常会选择吃药调理,其实,按按我们手掌上的一个指头,也可调理,而且,比吃药实用多了。随时可用。在人的无名指头上有个穴位和足三里同样重要。针灸绝学《董氏奇穴针灸学》中记载,三眼穴同足三里,即三眼穴同样具有防病、保健的作用。常按揉三眼穴可以调脾胃、抗衰老。

茶在我们的生活中占有着非常重要的地位,在我国茶被认为是日常生活中的必需品,并且我国的文人骚客为了表达茶对我们生活做出的贡献,写出了许多赞美茶的文章。茶叶可作饮品,含有多钟有益成分,并有保健功效。我国的茶文化历史悠久,因此造就了茶在我们生活中的重要地位,茶的种类有许多,有绿茶、红茶、花茶等,并且不同的茶对于人们的

人过中年,皮肤难免松弛衰老,有没有一个可以延缓皮肤衰老的偏方?推荐一款玉竹白蜜膏,此方有一定养颜美容效果,中年女性可以长期服用。玉竹白蜜膏制作方法很简单,将玉竹1000克磨成粗粉,加水煎煮3次后弃渣取汁,加白蜜250克调成膏状,早晚空腹开水冲服30克,服用一段时间后即可感觉皮肤变好。玉竹又名葎蕤,性微寒、味甘,有滋阴润燥、养胃强心、补虚除烦、生津止渴和延年益寿的功效,补而不腻,常用于治疗热病阴伤、咳嗽

烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数等证,有一定抗衰老、养颜作用。《神农本草经》记载,玉竹“久服去面黑黯,好颜色,润泽,轻身不老”。现代药理研究表明,玉竹含有较丰富的铜,有防治毛发白化的作用。黑芝麻味甘性平,能补益肝肾、养血润燥、乌须发。

作用也是不一样的,下面我们就来看看健脾胃喝什么茶比较好。香兰凉茶 藜香9克、佩兰9克、茶叶6克。藜香、佩兰洗净,和茶叶一起放茶壶中,用500毫升开水冲泡,上盖闷5分钟,加入冰块冷却待饮。解热祛风,清暑化湿,开胃止呕。荷叶凉茶 将半张荷叶撕成碎片,与中药滑石、白术

各10克,甘草6克,放入水中,共煮20分钟左右,去渣取汁,放入少量白糖搅匀,冷却后饮用,可防暑降温。 蕙仁茶 炒蕙仁10克、鲜荷叶5克,山楂5克。有健脾利湿、泻肠止泻的作用。主治脾虚泻,如大便时溏时泻,稍进油腻之食加重,甚则食谷不化,伴有饮食不馨、腹脘胀闷、面色萎黄、神倦乏力、舌淡苔等。

玉竹白蜜膏养颜护肤 红润、皮肤柔嫩、抗机体老化、延缓早衰有一定作用。白蜜(土蜂蜜)富含葡萄糖、多种氨基酸、维生素、酶类及微量元素等,能补虚润肺,调脾胃、润肤生肌、解毒。两者制膏服用,具有润燥护肤、养颜消斑、益寿抗衰老之功效。据《中国妇女报》

酸与多种微量矿物质,其中的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙等营养物质也可养护头发,防止脱发和白发。制首乌味苦涩,能养血滋阴、乌须发,为治疗脱发、白发之要药。研究表明,制首乌能促进毛发黑色素的生成。蜂蜜补虚解毒而调和诸药。以上几味药合用,有滋补肝肾、清热凉血、养血乌发的功效。此方润肠致泻,慢性肠炎、便秘腹泻者不宜服用。患者要注意劳逸结合,保证睡眠充足,保持乐观情绪,忌焦虑、忧愁、愤怒,加强营养,多吃海带、动物肝脏、黑芝麻等富含铜、铁元素的食物,常按头部穴位。据《生命时报》

气血。适度捏拿腋窝,每次按揉约3分钟,然后左手举,右手轻拍左腋下30-50次,再换左手拍打右腋下,重复5遍。 阴陵泉 利水除湿健脾胃。湿邪的形成主要有两个原因。一是三伏天气候潮湿闷热,湿邪经皮肤侵入人体,此外,过多食用生冷会损伤脾胃,影响脾运化水湿的功能,体内多余的水分就无法运出体外,导致腹胀腹满、没有胃口、胸闷呕吐、大便稀溏,甚至水肿等症。阴陵泉属于足太阴脾经合穴,位于胫骨内侧面下方凹陷处。按摩阴陵泉有助加强脾胃运化、利水除湿、调理三焦,可预防夏季消化道疾病的发生。 据古方中医网

脾胃不好按揉三眼穴

按摩作用 常按摩三眼穴也可调整气血、阴阳,从而实现调脾胃、抗衰老、防病于未然的目的。三眼穴在我们双手的无名指上,只有准确找到穴位,按摩才能有效,否则效果会大打折扣。针对老年人阳气渐衰所致的消化不良、腹泻等病症,经常按摩三眼穴有助于缓解症状。 据搜孤网

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

浅谈国医士

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

度。儒家之中的观念与五行之土与数字五相关,《内经》亦反复强调脾胃的重要性,以胃气为诊断疾病的关键。儒家重视从事物的隐含,预兆中知几,崇尚闻而知之、望而知之。立足于篇孔子引南人之言曰:“人而无恒,不可以作巫医”,但就是儒学与医学共同推崇的一种德性。我国最早的医学典籍《黄帝内经》将治国与治病视同一理,认为二者都要遵循中和之道。《汉书·艺文志》曰:“太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,盖论病以及国,原诊以知政。”司马迁《史记·扁鹊公列传》专门记载了扁鹊的事迹,其名不出于家,中兄治病,其在毫毛,故名不出于家。扁鹊者,其血脉,毒膏,副肌肤,润

难病诊治

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

杏林故事

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。

难病诊治 难病诊治,即那些现代医学难以解释、独特疗法和确切疗效。那么患哪些疾病该看中医呢? 慢性肝病 中医的指导思想为整体观念,辩证论治,中医在诊疗时特别注意五脏六腑之间的相互关系,善于分析、综合和推理,擅长于理人、体气、血、阴、阳和脏腑功能平衡。因此,中医对于各种慢性肝病如慢性肝炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、肺气肿、慢性胃炎、慢性肠炎、反胃、口苦、面部痤疮、尿道综合征、贫血、糖尿病及老年期的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾病的治疗有相当好的疗效。