

# 夏天这么热 为什么反而适合艾灸



艾灸不仅是传统医学的治病方式,也是不少现代人居家养生的手段,民间俗语“家有三年艾,郎中不用来”道出了艾灸的好处。

很多人可能不知道,夏天更适合艾灸。但有人疑惑:艾灸属于“热疗”方式,热上加热对身体好吗?

## 艾灸为什么适合夏天 灸

说起冬病夏治,很多人首先想到的可能是“三伏贴”。其实,中医里符合冬病夏治理论的疗法还有很多,夏季艾灸就是之一。

夏天艾灸的优势在于,夏天穿衣少,方便艾灸,如果冬天艾灸,穿脱衣服容易增加虚寒体质者的外感几率。此外,天气炎热,气温高,人体对温度的敏感性较高,不易烫伤。

灸法主要是借助灸火的热力给人体经络腧穴(穴位)以温热性刺激,从而达到防治疾病的目的,艾叶辛温

味苦,有温经散寒、调经止血之功。

艾灸法通过这种温热刺激,使局部皮肤充血、毛细血管扩张,不仅促进药物吸收,还能增强局部血液与淋巴循环,促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散吸收,降低神经系统兴奋性,发挥镇静、镇痛作用。

冬病夏治,尤其是夏季艾灸适用于中老年人、儿童以及各类亚健康人群。适宜病种包括:

呼吸系统疾病  
如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎、慢

性咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿等。

消化系统疾病  
如慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。

风湿骨伤类疾病  
如类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等病,以及肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等属于中医“痹症”范畴,以受寒疼痛加重为特点的一类疾病。

泌尿生殖系统疾病  
主要包括虚、寒性的痛经、慢性盆腔炎、遗尿症、夜尿症等。

## 夏天艾灸找准3大养生穴

针对不同年龄人群,艾灸的养生穴也不相同,夏天艾灸常见3大穴位。

**35岁前灸 肺俞**  
年轻人户外活动多,出汗后常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。因此,保护肺气非常重要。

肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。

灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显

灼热感且能够忍受为度。

中医有“随年壮灸”的说法,即在农历生日当天灸,小儿可灸5分钟左右,青年灸15分钟左右,转季灸,即每月灸两次,分别在节气更替的前1-2天施灸。

**35-60岁灸 足三里**  
人到中年思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,容易生痰湿,致肥胖及并发高脂血症、脂肪肝等。

灸足三里能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。

**足三里穴**位于小腿前外侧膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴。

**60岁后灸 关元**  
步入老年,肾气渐衰,元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。

该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部,前正中线上,肚脐下3寸处。

艾灸方法同肺俞穴,最佳频率为一日1次,贵在坚持。

## 居家艾灸有哪些禁忌

湖北省中医院针灸科主任周仲瑜介绍,艾灸有多种类型,根据是否起泡可分为“瘢痕灸(化脓灸)、无瘢痕灸(非化脓灸)。

传统中医认为,起疱化脓的瘢痕灸能改善体质,增强机体的抗病能力,起到治疗和保健作用。但不建议在家中自行做瘢痕灸,因为普通人难以把握起泡的程度,可能引起较严重的皮肤损伤、感染等问题。

目前,临床通常推荐温和的艾灸方法,以不起疱为宜。具体方法、时

长、距离和部位,要根据个人耐受程度而定,还可借助艾灸盒等外用器具在家里更为方便地完成操作。

艾灸并非人人能用,尤其是以下几种情况,应慎用。

过饱、过饥、大渴、大惊、大恐、大怒之时;实证、热证及阴虚发热的病人不宜灸;妇女妊娠期,腰骶部和小腹部不宜施灸;颜面部、心前区、大血管和关节活动处不可用瘢痕灸;禁灸和慎灸的穴位:哑门、风府、天柱、头临泣、头维、丝竹空、攒竹、睛明、迎

香、人迎、渊液、乳中等。

做艾灸时,还要注意以下细节:如果灼烧感很明显,不必强忍疼痛,应及时调整,离身体再远一些或停止治疗,以免烫伤皮肤;如果做瘢痕灸,应防感染;艾灸的一般顺序为先背部后胸腹,先头身后四肢;自行在家做艾灸时,一定要咨询针灸医生,在医生指导下完成。

(来源:生命时报 微信公众号《夏天这么热,为什么反而适合艾灸》)

# 暴雨来袭 如何应对

遭遇暴雨天气一定要做好安全防范,这些知识一定要了解。

**一、居家做好防范工作**  
关注天气预报、预警信息尽量减少外出,妥善安置阳台易落物品。

提前关闭门窗,可在家门口放置挡水板、堆置沙袋等防止屋内进水。屋内一旦进水,立即关闭电源、煤气等设备。

**二、在室外及时躲避**  
暂停室外大型集会和高空、户外作业。不贸然涉水前行,警惕井盖/

下水道/排污井,避开广告牌/变压器/电线杆等危险区域。

谨防触电,驾/骑车尽量避开积水处,途经漫水路、漫水桥时,要注意观察,水情不明不涉水通行。

**三、警惕危险区域**  
不在山区沟谷/滩涂河道/泄洪道等区域游览、野营和露营。

看好孩子和老人,提醒他们不靠近河湖边/建筑工地,特别是工地的深基坑。

暴雨天气不参加涉水活动,不到山地/峡谷/水边等易发生灾害的场所游玩。

**四、高风险地区居民及时转移**  
警惕和防范强降雨可能引发的山洪泥石流、滑坡、城市内涝等次生灾害。

低洼地势居民应及时转移到安全地带,切断低洼地带有危险的室外电源。

年久失修房子或是土坯房内人员,不能待在屋里,应及时转移。

**五、工厂企业做好防范措施**  
各单位要确保厂区电气设备/线路/防雷设施安全运行。

危险化学品生产企业,要加强对敞开式和半露天式库房的防风措施。

在工地地要做好深基坑/塔吊等安全检查落实应急排水/设备加固等防范措施。

**六、地方及有关部门加强防范**  
水库泄洪落实提前告知预警、转移避险措施。

全面强化小型水库(尤其是病险水库、溢洪水库)、尾矿库、山洪和地质灾害危险区、沿河低洼地带、切坡建房户等高风险区域的巡查防守。

提醒船舶选择安全水域停泊,严防走锚、断缆情况发生。

## 辛苦减重 如何才能不反弹

在临床营养科的日常工作中,我们见到了不少减重后又反弹的案例,其中一位刘女士,之前体重一直在65千克左右。她曾多次短期尝试各种减肥方法,但收效甚微。工作后,她下定决心节食减肥,每天只吃一些水煮蔬菜和少量鸡胸肉,在坚持3个月后,她的体重成功下降到55千克。达到预期体重后,刘女士又恢复了正常饮食。然而,没过多久,她的体重就开始迅速反弹,甚至上升到67千克,比减重之前还要重。她感到困惑,不明白为什么辛辛苦苦减掉的体重就这么回来了。

其实,减重反弹对身体危害很大。首先,反弹会影响人体代谢功能。多次减重和反弹会导致基础代谢率下降,进一步加重肥胖问题。其次,研究显示,体重波动大的人,患心血管疾病的风险比体重稳定者更高,反复的体重波动甚至比持续肥胖更危险。再次,减重失败和体重反弹会给减重者带来巨大的心理压力,反复减重失败可能引发焦虑、抑郁等心理问题。

### 如何防止减重反弹

#### 1.明确自身肥胖情况,设定合理目标。

首先要明确自身的肥胖程度,设定合理的减重目标。可以结合体质质量指数(BMI)、体脂率、腰围、腰臀比、内脏脂肪面积等多个指标进行肥胖评估;也可以到医院做一个人体成分分析检查。在明确是否肥胖及肥胖程度后,再设定减重目标,不要追求快速减重。多次反弹的减重者最好选择进程较慢的减重方案。像刘女士,如果她采用更温和的减重方案,可能身体更容易适应,也不容易反弹。

#### 2.调整饮食习惯,改善饮食结构。

一日三餐确保蛋白质、脂肪和碳水化合物的均衡摄入,食物种类做到多样化,避免过度节食或单一饮食模式。减重期及减重后的维持期,都要建立健康且可长期坚持的膳食模式,这是避免体重反弹最重要的一步。

#### 3.长期坚持运动。

合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪,还可以保持或提高肌肉含量,提升基础代谢率和身体素质。建议减重者每周至少进行150分钟的有氧运动和抗阻训练,结合自身喜好选择有趣、可坚持的运动方式。

#### 4.保证睡眠充足。

睡眠不足会影响身体激素水平,导致食欲增加和代谢紊乱。每天保证7-8小时的优质睡眠,有助于维持身体的正常代谢和激素平衡,减少体重反弹的风险。

#### 5.每天坚持测量体重。

每天清晨起床后,在空腹状态下、排空大小便后,固定时间到固定体重秤上测量体重,做到对自己的体重心中有数。

#### 6.做好饮食记录。

做好一日三餐饮食记录,这其实就是对自己饮食行为的监测。日常生活中可以使用食物秤,用久了或许就可以做到熟练评估食物的摄入量,为长期维持减重成果打好基础。

#### 7.寻求专业帮助。

通过调整生活方式,但未达到减重效果的人,可以到医院健康体重管理门诊就诊,寻求专业帮助。肥胖是一种疾病,减重者不应抵触医疗手段。

(来源:健康中国 微信公众号《辛苦减重 如何才能不反弹》作者 姚颖)

## 应急安全科普

安全举报电话:

13588606110、676110

永康市应急管理局