

# 艾灸后腹泻 是体内在排湿

张女士1个月前因小腹坠胀去医院检查,被确诊患有宫颈囊肿以及盆腔积液,在医生的指导下,在中脘、八髎、三阴交、足三里等穴进行艾灸治疗,连续艾灸了一周后,张女士小腹坠胀感有明显好转,但又出现了新问题——腹泻。医生告诉她,这是非常好的排病反应,于是她坚持艾灸,没有用什么方法刻意调理,又坚持了一周,张女士腹泻的症状就消失了,最重要的是,一直折磨她的小腹坠胀感也消失了。

## 腹泻是排寒湿的重要方式

人体排寒湿的方式有很多种,比如流汗、放屁、二便等,而艾灸后腹泻,其实也是人体排出寒湿重要方式。患有妇科疾病的人,一般体内寒湿比较重,艾灸后出现腹泻的情况也更多。

腹泻不仅是排湿的一种方式,也是中医治疗疾病的重要方法之一,称之为“下”法。有的人可能在艾灸几天后就出现腹泻的症状,而有的则可能在半个月后才出现,而具体持续的时间也会因人而异。如果阳气较弱,体内寒湿较大,艾灸后腹泻持续的时间也会相对较长。

明代医学家张介宾曾说:“天之大宝,仅此一丸红日,人之大宝仅此一息真阳。”很多人都不理解,既然艾灸可以培补人体元阳,为什么还会出现腹泻呢?这里把艾灸培补人体阳气比喻为像给人体安个小太阳,

各种阴邪都会散去,就像大雪堵塞道路,被太阳一照,雪化成水,排到下水道,道路就畅通了。这和艾灸后出现腹泻的原理是一样的。

## 哪些人艾灸后易腹泻?

艾灸后易出现腹泻的人群一般是肠胃功能比较弱,脾肾阳虚的人,如果患者大便次数频繁,而且味道比较臭,则说明患者肾阳虚或胃肠问题比较重。需要说明的是,这种腹泻和普通腹泻是有差别的,普通腹泻后会让人有虚脱感,而艾灸后出现的腹泻表现为腹部突然疼痛,腹泻之后,疼痛症状就会消失,一般不会有疲劳感。

当然,这里也要排除一些情况,如脾胃功能弱的人,吃辣椒过多或者过食油腻食物,第二天可能也会腹泻,中暑也会引起腹泻等等,如果排除了这些原因,且泻完感觉不累,这就说明是艾

灸在起作用了。

## 艾灸后腹泻该怎么调理?

艾灸后出现腹泻,通常情况下,如果没有其他不适,可以选择继续艾灸,同时适当多饮用一些温开水;如果因为腹泻严重引起了虚脱,并同时伴有呕吐等其他症状,就需要适当调理,如补充一些糖盐水,即在温水中加入适当精盐、白糖即可,同时艾灸关元、足三里、神阙穴,以培补元气,增强正气,使寒湿等外邪尽快排出体外。

还有很多人在艾灸几次后,肚子会“咕咕”叫,这通常也说明肠胃功能有问题,且以胃寒为主。这类人并非刚开始就有这种反应,最长的患者可能在艾灸1年之后。这个时候,患者大可以放心继续艾灸,只要坚持下来,把脏腑中的浊气排出体外,症状就会消失。

江西省中医院 于文(整理)

## ■千家药方

### 治慢性咽炎方

金银花、青果、桔梗各12克,陈皮、生甘草各10克。加水两碗,沸后改用小火煎30分钟,水煎两次,混合两次药液,兑入1勺蜂蜜,频频饮用。每日1剂。

### 治牙痛验方

苍耳子仁(焙黄)60克,生竹叶(去梗)500克,生姜120克,食用白盐180克。先将竹叶加水熬成浓汁,再将生姜捣汁入锅,煮沸,弃渣,药汁中加入食盐,熬干,与苍耳子仁共研成细末,入瓶备用。牙痛时,取药粉少许涂擦患处,每日3次。

### 慢阻肺外敷方

鱼腥草、枇杷叶适量,强的松5片,氨茶碱注射液适量。将鱼腥草、枇杷叶、强的松研末后,与氨茶碱注射液调成糊状,外敷于肺俞穴(第3胸椎棘突下旁开1.5寸),每日1次。主治慢性阻塞性肺疾病,以及急、慢性支气管炎等。

湖南省新化铁路医院  
主任医师 李典云 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 石头亦良药(8)

### 解毒散结麦饭石

麦饭石又名长寿石、炼山石、马牙砂,是一种天然的硅酸盐矿物,学名为石英二长岩。其性温,味甘,无毒,有解毒散结、祛腐生肌、除寒祛湿、益肝健胃、活血化瘀等功效,可用于痈疽发背、痤疮、湿疹、脚气、痱子、手指皲裂等症。相传北齐马嗣明通晓医术,为杨令治背疮,取麦饭石如鹅卵石者,猛火烧赤,纳浓醋中,当有屑落,醋中再烧淬,俟石至尽,取屑晒干,筛极细末,和醋涂于患处,很快痊愈。

麦饭石还有美容作用,其粉末溶液能洗脸、沐浴;其提取物涂于面部,能促进新陈代谢,美白肌肤,使皮肤白皙透亮,对普通痤疮、雀斑、夏日斑、汗疹、腋臭症、汗斑、水疱疹以及由化脓菌引起的皮肤疾患均有效。

现代药理实验表明,麦饭石富含人体必需的多种微量元素,能够净化水质,对镉、铅等对人体有害的元素以及细菌团具有较强的吸附作用;对大肠杆菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌,以及其余致病菌,也有较好的吸附功能;长期饮用麦饭石浸泡的水,可增强机体的免疫功能,提高机体抗感染能力,调节机体的新陈代谢,有健胃、利尿、保肝、抗疲劳、抗缺氧和防衰老作用;使用超声波处理的麦饭石水浴,可以迅速缓解人体筋肉的疲劳,起到按摩效果。

天津副主任中医师 韩德承

## 常年灸五穴 身体保康健

### 关元穴

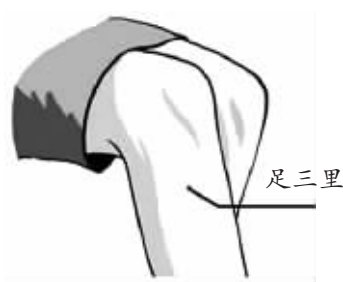
关元穴又名丹田,属任脉之穴位,位于脐下3寸处,是人体重要补穴之一。主治阳痿早泄、梦遗滑精、遗尿癃闭、小便频数、尿浊尿血等泌尿生殖系统疾病,以及月经不调、闭经、痛经、崩漏、带下、产后出血等妇科常见病;还可治疗腹胀腹痛、腹泻痢疾、脱肛便秘等胃肠系统疾病,以及各种疝气、浮肿、虚劳损伤、四肢厥冷等。

### 命门穴



命门又名精宫,属督脉之穴位,位于第2腰椎棘突下,与脐相对,其气与肾通,是生命之根本,是维护生命的门户,故名命门。主治五劳七伤、虚损腰痛、尿频、遗尿、阳痿、早泄及各种虚寒病症。

### 足三里穴



足三里位于外膝眼下3寸一横指处,具有补益脾胃、调和气血、扶正培元、祛邪防病的功效,是养生保健的第一要穴。常灸可治疗胃痛、腹胀肠鸣、呕吐、便秘、腹泻、水肿、神经疾

病、急慢性乳腺炎、肠痈等症。

### 神阙

神阙即肚脐,有调理脾胃、祛寒壮阳之功效,但此穴不宜直接灸,多用隔物灸。《类经图翼》曾记载:“若灸至三五百壮,不惟愈疾,亦且延年。”《医学入门》曾说:“凡一年四季各熏一次,元气坚固,百病不生。”具体方法:以肉桂粉、附子泥、蒜泥等药末填脐,上放艾炷施灸,每次灸3~5壮。

### 中脘穴

中脘穴又名太仓,为任脉之穴位,位于脐上4寸,具有调胃和中、补虚益气、健脾化湿之功效。主治胃脘痛、恶心呕吐、呃逆、反胃、腹胀、腹泻、溃疡病、胃下垂、浅表性胃炎、胃痉挛、消化不良、肠炎、胃神经官能症等一切胃肠病症。

黄伟杰