

灯火灸：民间独特疗法

灯火灸疗法是流传于我国民间的一种古老而又独特的医疗方法，始载于《本草纲目·灯火》，属于中医学的“灸疗法”范畴，又名灯火焮、灯芯灸、灯火蘸、烧灯火或爆灯法。其治疗原理是通过灯芯火对皮肤的温热刺激，借助经络的传导作用，对疾病起到“外惹内效”之功。千百年来，临床实践证明，灯火灸施术方法简单，副作用少，安全可靠，疗效较好。

施灸材料

灯芯草数根（药店有售）、植物油（胡麻油、苏子油、香油、豆油均可）、火柴、普通消炎药膏、紫药水。

施灸方法

一、明灯爆灸法 取灯芯草1根（约10厘米），蘸植物油并使之浸渍寸许，点燃灯芯后，对准选灸穴位，快速直接点触于穴位上爆灸。一触即离去，听到“叭”的爆响声，即告成功，此为1壮。本法灸后局部皮肤会稍灼伤，偶会起小水泡，3-4天后水泡自然吸收而消失。本法适应性广，常用于各种急性病症的治疗。

二、阴灯灼灸法 取灯芯草1-2根，蘸植物油点燃约半分钟后，吹灭灯火，待灯芯温度稍降，利用灯火余烬点于所选穴位灼灸，一触即为1壮。主要治疗各科急性和慢性病的治疗。

三、压灯指温熨法 取灯芯草1-3根，蘸植物油点燃明火，然后术者用拇指指腹压在灯芯火上，旋即利用拇指指腹的温度迅速移压在患部或治疗穴位上。此法多用于2周岁以下的婴幼儿。

四、灯芯柱灸法 取灯芯草1-2根，剪成1厘米长的小段，谓“灯芯柱”，再将剪下的“灯芯柱”浸在植物油中。治疗时将浸油的灯芯柱稍滴干，然后将其竖直放于所选穴位上，点燃，任其燃烧。每燃完1柱为1壮，每穴1-2壮为度。本法适用于慢性病、虚损性疾病的处理。

施术疗程

灯火灸疗法历来很讲究治疗

时机，强调“轻病早治、急病速治、慢性病长期治”。因此，施灸的疗程长短和间隔时间应根据患者的具体情况而定。

一般来讲，对于急性病证以及急性痛证，如中风晕厥、感冒之类，宜每日施灸1次，连续1-3天可治愈，故疗程相对短少；而对于一些慢性疾病，如慢性气管炎、慢性胃肠炎、骨质增生等，一般2-3天施灸1次，5-10天为1个疗程，一般要1-3个月才能逐渐生效，所以疗程相对较长。

注意事项

面部、黏膜以及大血管附近，不宜施灸；妇女妊娠期，腰骶部、少腹部不宜施灸。因本法属火热刺激，凡实性、热性病证不宜施灸。

小儿皮肤娇嫩，取穴宜少，宜采用阴灯灼灸法、压灯指温熨法，不提倡明火爆灸。灸后局部出现轻微的灼灼焦点，或偶尔发生小水泡，可用针将其挑破，挤去黄水，应保持局部清洁，涂以消炎药膏，预防感染。

临床应用

灯火灸疗法最常用于治疗感冒，治疗风寒感冒和热感冒效果都好。

风寒感冒症见发热恶寒、无汗、头痛、咳嗽、四肢酸痛、鼻塞流涕等，舌苔薄白，脉浮紧。治则疏风散寒，宣肺解表，主要取穴为风池、风门、列缺、合谷。宜用明灯爆灸法，每天施灸1次，每穴1壮，连灸3-5天。头项强痛者可加外关穴；鼻塞不通加迎香穴；发热或高热加大椎穴、曲

池穴；喉痒咳嗽者加肺俞穴、天突穴。

风热感冒症见发热、咽喉红肿疼痛、痰黏或黄、流鼻涕、口渴喜饮，舌尖边红，苔薄白微黄。治宜疏风散热、肃肺解表，主要取穴为大椎、合谷、风池、外关。宜用明灯爆灸法，每天施灸1次，每穴1壮，连灸2-3天。

药理作用

疏风解表、温中散寒 通过灯火灸灼灸体表穴，能调和营卫、宣肺解表；温热效应刺激穴位，可起到温中散寒、健脾暖胃之作用。临床可治疗外感风寒表证、中焦虚寒呕吐、腹痛、泄泻等证。

行气活血、散结消肿 灯火灸为温热刺激，可使气机温调，营卫和畅，起到行气活血、消瘀散结之作用。

温阳补虚、回阳固脱 中医认为，“人体以阳气为本，得其所则体强而寿长，失其所则体弱而夭”。灯火灸属纯阳之性，能回垂绝之阳，且能温阳补虚、回阳苏厥。用于治疗脾肾阳虚、元气暴脱之证，如虚脱昏厥、休克、久痢、久泄、遗尿、遗精、早泄、阳痿、崩漏等证。

补中益气、升阳举陷 还可用于治疗气虚下陷之证，如子宫下垂、眼睑下垂、胃下垂、脱肛，以及妇人崩漏等证。

降逆平肝、引气下行 可以治疗气逆上冲、肝阳上亢等证，如常灸涌泉穴，可治疗肝阳上亢之高血压病；常灸足三里、绝骨等穴，可预防肝风内动而引起的中风。

刘淑远

（编者注：请在专业人士指导下实施）



活血祛湿话荷花

百花入药来(34)

荷花，又名莲花、水芙蓉，为睡莲科莲属的多年生水生植物。荷花婀娜多姿，象征着高雅纯洁，有“出污泥而不染，濯清涟而不妖”的佳句，被誉为“花中君子”。荷花除供观赏外，还有很高的药用价值，每年六、七月在含苞待放时，采其花蕾，阴干即可入药。

中医认为，荷花性温，味苦甘，具有活血止血、祛湿消风、益色驻颜的功效，常用于治疗跌损呕血、天泡湿疮等症。《本草再新》载：荷花“清心凉血，解热毒，治惊痢，消湿去风，治疮疥。”临床治疗天泡湿疮，可取

鲜荷花瓣贴敷患处；取干荷花6克，开水冲泡代茶饮，有祛暑热、养颜美容的功效。

荷花除花可供药用外，其叶、蒂、梗、花蕊（莲须）、莲房、莲子（心、衣）、根茎（藕、藕节）等皆有较高的药用价值。

荷叶有清暑利湿、升发清阳及止血的作用；荷蒂古称荷鼻，为荷叶基部连同叶柄周围部分，有清暑祛湿、和血安胎的功效，适用于血痢、泻泄以及妊娠妇女胎动不安等症；荷梗为荷的叶柄或花柄，具有清热解暑、通气的功效，可用于暑热胸闷、泄

泻痢疾，以及妇女赤白带下等症；莲须为荷花的雄蕊，具有清心益肾、涩精止血的功效，常用于治疗男子梦遗以及多种出血证；莲房为荷花成熟的花托，有消瘀、止血、去湿的功效；莲子具有养心益肾、补脾涩肠的功效，可治疗夜寐多梦、遗精、淋浊、久痢、虚泻、妇人崩漏带下等症；莲芯有清心去热、止血涩精的功效，对心烦不安、口渴、吐血、遗精颇有疗效。

天津副主任中医师 韩冰



千家药方

治湿疹方

吴茱萸、蛇床子、白芷、黄柏、大黄、苍术、花椒各12克，龙骨、牡蛎、石膏、白矾各15克，海螵蛸30克，青黛20克，冰片5克，以上药物研粉后装瓶密封备用。使用时根据湿疹范围大小，取适量药粉用香油调糊后抹患处，每天两次。

治溃疡方

灯芯草15克，地龙25克，侧柏叶20克，冰片（烧炭）10克，各药物均研粉混合备用。使用时用蜂蜜调合药粉撒于溃疡处，也可直接将药末撒于患处，每天2-3次。本药粉有消炎止痛、生肌敛口的作用，治疗期间忌食辛辣等刺激性的食物。

治痔疮方

硫磺、苦参各等份，研末后混合备用。使用时取适量药粉用清水适量调糊状，外涂患处，每日3-5次，连用3天，治愈率几乎100%。治疗期间注意个人卫生，勤换衣服、床单、被套等，同时禁食辛辣刺激食物。

江苏省常州市主治医师 李志良献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

夏天泡脚 增进食欲

大多数人以为只有冬天才适合泡脚，其实，夏天泡脚也有很好的养生作用，有助于祛除暑湿。

三伏天是一年中最热的时候，根据中医“天人相应”的理论，人体阳气此时最为旺盛，若用温水泡脚能很好地刺激经络，振奋人体阳气，改善脏腑机能，特别适合先天脾胃不好的人，脾胃功能正常，人体就不容易被湿气侵犯，可振奋精神、增进食欲。

另外，双脚是人体穴位最为密集的部位之一，存在着与各内脏相对应的反射区，脾、胃、肝、肾等重要脏腑的经脉都经过这里，药物的作用可以通过足部穴位、经络的传导至各脏腑，起到保健作用。

夏天泡脚建议用些藿香、紫苏叶等，因两者都有很好的芳化湿浊功效，所含的挥发油有防腐和抗菌作用，对于夏季好发的足癣以及一些皮肤病均有较好的治疗作用。

需要提醒的是，藿香与紫苏叶因含挥发性成分，故不可以久煮，建议将其他药材先煮沸10分钟后再将两者放入。

北京市西城区民政中医门诊部
副主任医师 曹淑芬