



春季

艾灸养肝正当时



立春后，万物复苏，生机勃勃，此时正是养肝的好时机。

中医理论认为，春五行属木，肝在五行中也属木。立春以后，气温逐渐升高，万物复苏，外界属于这种生发向上的环境，人体的肝脏肝火比较旺，情绪波动也较大。肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。所以，从立春开始，就应充分利用春季大自然“发陈”之时，着手养护肝脏。

春季养肝的重点：一是要生发阳气，在饮食上减酸增甘；二是要调顺肝气。艾灸养生以节气灸为重，此时艾灸相应的穴位，有助于养肝护肝，对全年的健身防病也十分有利，有事半功倍的效果。

肝经起于脚大拇指内侧趾甲缘上，沿腿的内侧向上到达肋骨缘期门穴。用手按压肝经上的穴位，如果发现有痛点多，就说明经络堵塞。经常艾灸下面这几个穴位，可以养肝护肝。

太冲穴 是肝经原穴，也就是肝经气血运行的根源所在。艾灸此穴，能让人在无力时补足血气；在头晕脑胀时降压顺气；在怒发冲冠时泻火入眠。还有助于人虚寒时温暖身体，调理女性月经不调。

大敦穴 是肝经的井穴，该穴对于肝经经络以及肝脏本身的

疾病都有治疗作用。如疝气、少腹痛、遗尿、癃闭、尿血、月经过多、崩漏等，经常灸大敦穴，具有保健肝经的作用。

行间穴 在第一、第二脚趾趾缝端，艾灸行间穴对于疏肝理气、调畅气机很有帮助，适合肝郁气滞或肝火旺的人。脸色发黄的女性常灸这个穴位，有助于改善皮肤状况。

三阴交 为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三经交会之处，保健应用广泛，除可健脾益血外，还可调肝补肾、安神定眠，帮助睡眠。三阴交也是女性保健要穴，对月经不调、腰膝酸软、白带异常、经前综合征、更年期综合征等都有治疗作用。

太溪穴 为肾经原穴，也是储存肾脏元气的仓库。肝属木，肾属水，树木需要水的浇灌才能健康成长，所以养肝必须要滋

阴。

除以上穴位外，老年人、孩子还可加灸神阙穴、足三里。

神阙穴 也就是人的肚脐眼，对各种急慢性胃肠道疾病治疗都有作用。艾灸神阙穴还可让身体健壮，五脏六腑更加和谐，让气血更加充盈。

足三里 在小腿前外侧，是一个滋补强壮穴位。30岁以上的人阳气逐渐衰弱，灸足三里穴可补气壮阳。女性常灸可面色红润，常保年轻；男人可筋骨强壮，精力充沛；老人常灸不易生病，健康长寿。

这些穴位每天可艾灸 2~3 个，从上到下，每个穴位 10~15 分钟。肝主血脉主筋，长期坚持可养血脉、补肝血。艾灸后要多喝温水，更有利于灸后排毒。

湖南省人民医院针灸科一部
主任 主任医师 王志兴

节后不适 中医来应对

年后开工的这几天，你是否会突然感到心神不定、烦躁不安？是否提不起精神、浑身无力，嗜睡、做事精力无法集中？或者总感到腹胀，没有食欲？……如果出现了上述不适，那么你可能患上了“节后综合征”。对于这些情况，可以通过中医方法来应对。

针对腹胀、食欲差

宜素少荤，多喝汤粥 炒菜宜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，或选择清蒸、白灼等做法，少吃油炸油煎食品。多吃具消食理气作用的食物，如萝卜；多喝粥和汤水，可加快胃肠道的新陈代谢。

宜清少浓，搭配水果 可喝红茶或绿茶，还可金银花、菊花泡水喝，能祛火生津，使胃肠道尽快恢复到正常状态，但是尽量少喝浓茶、碳酸饮料等。多吃水果，补充膳食纤维和维生素，对排便有帮助。

针对肩颈酸痛

1. 中医推拿，提捏颈项部、肩部，按揉风池穴、肩井穴、合谷穴和后溪穴各 3 分钟。可使局部肌肉放松，缓解疼痛。按揉风池穴、肩井穴、合谷穴和后溪穴四个穴位，可起到疏通经络气血、通经止痛的效果。

2. 肩颈部铜砭刮痧，可祛除湿气，加速人体气血运行，促进体内毒素的排出。

针对睡眠和情绪

热敏灸疗法 是采用艾热，针对热敏腧穴施灸，通过特定手法激发透热、扩热、传热等经气传导，从而达到气至病所，并施以个体化的饱和消敏灸量，提高疗效的一种新灸法。热敏灸可温经散寒、行气通络、扶阳固脱、养心安神，有防病保健、延年益寿等功效。

脐腹灸疗法 通过在肚脐上隔药灸，借助艾火的纯阳热力，透入肌肤，刺激组织，以调和气血，疏通经络，从而达到防病健体的目的。脐灸可调节脏腑阴阳平衡，调整体质，常用于虚劳诸疾和预防保健。

中药包足浴疗法 睡前用中药包温水泡脚按摩足底，可起到调节脏腑虚实、疏通经络气血、养心安神促睡眠的作用。如消除疲劳，可用党参、黄芪、茯苓、白术等中药；改善睡眠，可用五味子、川芎、夜交藤、百合等中药。

此外，上班后要调整情志、尽早收心，并适当运动、按时睡子午觉、晒晒太阳；每天工作一段时间后，通过闭目养神、聆听轻音乐、读书阅报等方式也有助于调整身心。

湘湖市中医院热敏灸治疗中心
主任 主治医师 李新勇

萝卜热敷治病

萝卜热敷治病是娄底新化梅山医学的特色疗法，主要用于以下 5 种情况。

治疗冻疮 将白萝卜皮在火上烤熟后，敷在冻疮上，冷了后再烤热，再敷，每天 5~6 次，每次 30 分钟。

治疗足跟疼痛 将白萝卜皮

在火上烤熟后，敷在疼痛的脚跟上，冷了后再加温，再敷，每天 2 次，每次 30 分钟，连续用 10 天。

治疗腹胀和消化不良 将白萝卜带皮切成直径 6 厘米、厚 3 厘米的圆形，在火上烤熟后，贴敷于肚脐，胶布固定。每日三餐后贴敷 30 分钟，连用 1 周。

治疗脚臭和脚气 将白萝卜皮烤热，每晚来回擦双脚，连用 1 个月。

缓解偏头痛 将白萝卜切成酒杯口大小的块状，烤热敷在太阳穴 20 分钟，有助于缓解偏头痛，次数据病情而定。

娄底市第二人民医院
主任医师 罗建国

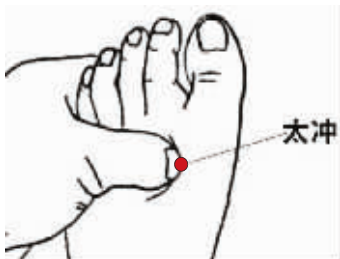
老人“尿不尽”常按太冲穴

有些老年男性在小便之后会出现“尿不尽”的现象，多因前列腺增生导致，对此，常按摩太冲穴有较好的作用。

太冲穴属于足厥阴肝经第三穴位，在足背大足趾与二足趾之间的凹陷处。主治头痛、头晕、疝气、肋间神经痛、腰骶神经根炎、下肢部疼痛、子宫出血、乳腺炎等；足部反射按摩主治咳嗽、气喘、气管炎、感冒等。患有前列腺增生的患者每晚在临睡前，坐在床前的凳上，将脚放在床沿，一只手拇指按摩揉捏太冲穴，另一只手沿足底涌泉穴平行向足弓按

摩，这相当人体的肾脏到膀胱的反应区，每足各 3 次，每次 100~108 下，坚持大约 3 个月左右，前列腺增生的症状基本上能得到缓解。

河北黄骅市国营中捷友谊农场医院中医科主任医师
张泽峰



防春困 喝五味子茶

喝五味子茶能预防春困引起的神疲乏力，还能治疗头昏眼花、精神萎靡、记忆力减退等。

方法：茶叶 3 克，北五味子 4 克，蜂蜜 25 克。将五味子炒焦，加开水 500 毫升，放入茶叶、蜂蜜即可。1 天分早中晚 3 次温饮，每日服 1 剂。

徐州医科大学附属医院
中医内科副主任中医师
单克锋 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用