



艾灸在家就能做？ 教你 3 个安全穴位

随着生活节奏加快和各种压力的增加，不少人常出现肠胃不适、免疫力低下及易疲劳等问题，人们也越来越注重养生保健，为此，我们需要找到一种有效且简单的方法来维护健康。艾灸是一种古老的中医疗法，就是在身体某些特定穴位上施灸，进而起到调经络、和气血、养脏腑、益寿延年的作用。近些年来，艾灸已逐渐成为人们居家养生的首选方法，该法可以对身体各个部位进行调理，从头到脚为我们的健康保驾护航。下面介绍 3 个在家就能灸的常用艾灸穴位，让大家轻松掌握日常养生保健秘诀。

足三里：脾胃的“守护神”

足三里属于足阳明胃经的一个主要穴位，被称为“长寿穴”。位于人体小腿外侧，犊鼻下 3 寸，解溪和犊鼻连线之上，浅层分布着一些腓肠外侧皮神经。艾灸足三里，具有调整人体脾胃功能、强化消化吸收能力的功效。

艾灸足三里的时候，宜采取艾条温和灸的手法。点燃艾条后，让其与皮肤距离大约为 2~3 厘米，15~20 分/次，左右两侧穴位均需要进行艾灸。

杨梅可入药

杨梅又名朱红、树梅、圣生梅、白蒂梅，为杨梅科植物杨梅的果实，分布于长江以南各省，初夏果实成熟时采收。

杨梅原产我国，其栽培历史可追溯到汉代。西汉司马相如所作《上林赋》中，有“山枣杨梅，櫻桃蒲陶”的词句。杨梅风味特佳，营养丰富，很多人都爱食用。除鲜食外，杨梅还可制成杨梅酒，酒色红艳，滋味清甜。炎夏之时饮用，既清凉消暑，又治痢消痧。

杨梅入药始见于唐代孟诜所作《食疗本草》，其性温味甘酸，可生津解渴、和胃消食、止呕止泻，适用于津少口渴、食积腹胀、吐泻腹胀、腹痛等症，还可用于外伤出血、水火烫伤等。如取鲜杨梅 500 克，洗净，加白糖 100 克，腌渍 2~3 天后食用，每次 10 枚，每日 3 次，可治津少口渴。取新鲜杨梅适量，浸入白酒中，酒量以浸没杨梅为度，密封 20 天，每次饮酒 10~15 毫升，或吃酒浸杨梅 3~5 枚，每日 1~2 次，可治痧气、腹痛吐泻及受寒腹痛、腹泻。

刘桂云



神门穴：安睡之门

神门穴作为心之原穴，具备宁心、安神的作用。

神门穴位于手腕处，让掌心朝向自己，于小指向下延伸，手腕关节的横纹部位，存在一个骨头凹陷处。一般这个穴位需要用力按压才能够找到。

神门穴属于“人体自带的安神丸”，具有一定的舒缓神经、镇静安神功效。在家日常保健艾灸时，需采用温和灸手法，5~10 分钟/次。也可以用拇指对神门穴进行反复点按 30 次，特别是睡前指压或者艾灸具有较好效果。

关元：元气的“储存罐”

关元穴属任脉，具备通利小便、培补元气的作用。

关元穴处于下腹部，脐中下 3 寸，人体前正中线上。该穴位

属于人身元阴元阳关藏之处。艾灸关元穴具有温肾壮阳、培补元气、调理冲任的功效。对于女性群体而言，艾灸关元穴能够调理痛经、月经不调等一些妇科方面的问题。对于男性群体来说，对关元穴实施艾灸，具有补肾固精、改善性功能的作用。

在家日常保健艾灸关元穴的时候，可选择仰卧位姿势。将腹部充分暴露，点燃艾条艾灸穴位，20~30 分钟/次，以皮肤温热为最适宜。此外，也可通过艾灸盒施灸，在关元穴上固定艾灸盒进行艾灸更加方便。

总之，艾灸属于一种全方位的养生方法，能为人们健康提供全面的守护。该法不仅能缓解身体方面的不适，还有助于提升机体免疫力，起到预防疾病的效果。不过，需要注意的是，艾灸并不是所有人群都适合，比如存在严重出血性疾病患者、艾叶过敏者等不适合，孕妇的腰骶部和腹部也不宜施灸。

现代社会生活节奏快，压力大，大家在日常忙碌生活中记得点燃一根小小的艾条，通过传统中医智慧来守护健康，享受美好的生活。

华容县中医医院 杨丽花



靖州茯苓

靖州茯苓来自多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。《中国药典》2020 版收载的名称为茯苓。多于 7~9 月采挖，挖出除去泥沙，堆置“发汗”后，摊开晾至表面干燥，再“发汗”，反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后，阴干，称为“茯苓个”；或将鲜茯苓按不同部位切制，阴干，分别称为茯苓块和茯苓片。

湖南省有同治《茶陵州志》、康熙《武冈州志》等 21 个地方志药之属中记载出产茯苓。靖州及周边地区是茯苓传统产区，靖州周边会同县、溆浦等地方志中均有生产茯苓的记载。1921 年《溆浦县志》更是强调“茯苓，医者多谓本苓胜于云苓”。

靖州交通连接西南地区，长期生产积累的加工技术与人员，形成了西南地区种植茯苓的集中初加工与集散地，因此靖州茯苓是因产地加工技术与集散形成的道地药材产区。湖南省靖州茯苓的道地产区以靖州苗族侗族自治县、绥宁县为

核心，怀化市其他各县区、平江县等地也生产。

根据 2020 年版《中国药典》规定，靖州茯苓性味甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经。具有利水渗湿、健脾、宁心之功效，用于水肿尿少、痰饮眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠。

茯苓应用广泛，素有“十方九苓”之称。威喜丸、四君子颗粒、六味地黄丸等中药中都用到到了茯苓。湖南补天药业股份有限公司从茯苓中提取加工的茯苓多糖口服液，可治疗肿瘤患者放化疗脾胃气虚。靖州茯苓提取物可以用于化妆品，常用于面膜等保湿美白产品中。靖州茯苓是湖南省药食两用资源代表种类，入选国家《药食两用目录》。北京的特色食品茯苓饼，就是加入了茯苓粉加工而成，传说清代的慈禧太后特别喜欢吃。

湖南省中医药研究院中药资源研究所副所长 副研究员 金剑

五音疗愈： 藏在中医古籍里的“情绪处方”

“以前觉得听音乐就是放松心情，没想到还能治病！”在衡阳市中医医院中风脑病科接受五音疗愈的张阿姨感慨道。一个月前，因脑卒中后抑郁整日闭门不语的她，如今在《阳春白雪》的琴声中已能跟着节奏轻轻哼唱。这种将中国传统五音（宫商角徵羽）与脏腑调养结合的疗法，让更多卒中患者找到了康复新路径。

五音疗愈源于中医经典理论《黄帝内经》，是中国传统医学“天人合一”思想的智慧结晶。古人将“宫、商、角、徵、羽”五音与人体五脏（脾、肺、肝、心、肾）相对应，通过不同音调、节奏和旋律的乐曲，调节气血运行与脏腑功能，达到调和阴阳、疏解情志的功效。现代医学研究进一步证实，五音疗愈可通过声波振动、心理暗示和神经调节等多重机制，改善脑功能，缓解情绪障碍。

卒中患者常伴有抑郁、焦虑、失眠、社交退缩等问题。中风脑病科通过择时选乐，为张阿姨制定个性化的音乐处方。宫音健脾，每日 9:00~11:00 播放宫调式曲目，如《春江花月夜》《山居吟》《幽兰》等，调节脾胃功能，缓解思虑过度。商音润肺，每日 15:00~17:00 播放商调式曲目，如《阳春白雪》《阳关三叠》《楚商》等，改善呼吸不畅、悲伤情绪。羽音益肾，每日 17:00~19:00 播放羽调式曲目，如《梅花三弄》《石上流泉》《寒江残雪》等，缓解腰膝酸软、恐惧不安。

“就像给情绪做针灸，音乐是看不见的银针。”衡阳市中医医院中风脑病科主任陈建宏解释道。该科室能为卒中患者提供“辨证施乐”个性化方案，通过体质辨识、情绪评估定制专属音乐处方；同步配合针灸、子午流注、耳穴疗法等中医特色技术，提升疗效。五音疗愈以其“非药物、低风险、身心同治”的优势，成为卒中康复的新选择。

通讯员 暨莎莎 曾海燕

六神丸可治疗粉刺

粉刺，即寻常性痤疮，又称青春痘，是青春期常见的一种慢性毛囊皮脂腺炎症性疾病，好发于面部及胸背部。

中医认为，本病多为肺热及血热郁滞肌肤，或过食膏粱厚味，致使脾胃积热，上蕴肌肤，或肌肤不洁，热毒雍盛所致，当以清热解毒、凉血行滞为治。临床观察发现，采用中成药六神丸外用治疗本病效果较好，介绍如下。

取六神丸 10~15 粒，绿药膏 1 瓶。将六神丸研为细末，与绿药膏混合均匀备用。每晚常规清洗皮肤后，将六神药膏糊涂抹于患处、双手心及双足心涌泉穴处，翌晨洗去，每晚 1 次，30 天为 1 疗程，连续 1~2 个疗程。

六神丸为治疗热毒疮痈的要药，绿药膏有清热解毒、护肤生肌之功，两者合用，清热解毒、活血洁肤，故对粉刺的治疗效果较好。

湖北远安县中医院 主任医师 胡献国