



靠谱的 健康小知识

■ 海都记者 陈燕燕

炎炎盛夏,又到了三伏灸的日子,最近,康康买了艾条、生姜,在家自己灸疗,没想到接连灸了半个月,他竟开始失眠,鼻炎也发作了。

福建中医药大学附属福州中医院针灸科主任陈娇凤说,三伏灸是“冬病夏治”的好时机,但艾灸是医疗行为,不可过量,不同病症应灸不同穴位、不同灸量,最好请中医针灸医师依据患者个人的不同体质辨证选穴,指导施灸。

神操作

照着穴位图灸疗 他失眠又鼻炎

他失眠了 连灸半个月

师指导施灸,不同病症应灸不同穴位、不同灸量;艾灸是医疗行为,不可过量;最好请针灸医生



陈娇凤

福建中医药大学附属福州中医院针灸科主任

哪里痛灸哪里? 灸得越久越好?

俗话说:“家有三年艾,郎中不用来!”近年,不少人购买艾条、艾灸盒,自行艾灸,有的人认为,哪里痛灸哪里,一次性可以多灸几个穴位,灸的时间越久越好。

陈主任说,艾灸能益气温阳、养生保健,尤其适合冬夏时节。但不是人人都能灸,更不一定是“哪里痛灸哪里”。经期妇女、孕妇、过度劳累、过饱、过饿、醉酒、大汗、情绪亢奋者应慎灸,糖尿病、脉管炎、脑血栓或截瘫患者对皮温感知迟钝,也应当慎灸,阴虚严重的糖尿病患者不宜艾灸。颜面部、颈部及大血管走行的体表区域、黏膜附近,不建议自行施灸。

“不是灸得越多越久,疗效越好。”她指出,灸的时间过短,可能没效果,时间过长,使穴位敏感度降低,达不到预期目的。一次性灸太多的穴位,可能损伤阴液,容易出现上火、口干舌燥、便秘、长痘等症状。最好先请针灸科医生因人因病制定个体化穴位组方,再针对性地艾灸。

医点通

盛夏灸疗好 但有禁忌症

盛夏是灸疗的好时机,但也有禁忌症。陈主任说,三伏天艾灸,可治疗或预防冬天易发的寒性疾病,但操作不当,可能灸出毛病,还极易烫伤。

她强调,夏季灸疗,也要注意避风寒、调饮食,应在保持室内空气流通的情况下进行,不要风扇直吹,避免穿堂风吹,灸疗后半小时内不宜洗澡,艾灸后,可多喝温水,饮食应清淡,忌食辛辣刺激性食物、冷饮、生冷水果等。

艾灸对技术和手法有一定要求,手持艾条进行温和灸时,最好距离皮肤2~3厘米,以局部有温热感而无灼痛为宜。大伙自行艾灸时,可观察局部皮肤是否微红为度。一旦感觉疼痛,应及时调整加大艾灸与皮肤的距离。如果给小儿施灸,可先用家长的食、中两指放于灸的部位,感受艾灸温度,避免孩子烫伤。

自行艾灸时,要小心防护,及时除去已燃烧完的艾灰,防止艾灰掉落灼伤皮肤。若皮肤起疱不应继续施灸,若出现较大水疱或烧伤,不要自行处理,必须前往医院,以烫伤就诊。

康康:一到夏天,天天吹空调,我的颈椎、腰椎疼得很,快切几块姜,点几个艾柱,帮我做个隔姜灸。

康夫人:我又不是医生,怎么帮你灸?

康康:艾灸有啥难?我买了中医古籍,你照着穴位图,依葫芦画瓢就是了。

康夫人:你每天灸半小时,连着灸了半个月,疼痛没缓解,反倒天天失眠,是不是灸错了?

陈娇凤主任:你照着穴位图,可能灸的穴位不太准,且灸的程度把握不恰当,不但不能治病、养生,还可能适得其反。

康夫人:早就叫你不要自己艾灸了,弄得家里乌烟瘴气,鼻炎又发作了。

康康:无烟不成艾!艾烟能镇静安眠、抗菌消毒,还能预防传染病,熏一熏,对身体没坏处。

陈娇凤:艾叶本身无毒,但长期在不通透的空间内艾灸,艾烟会对呼吸道、眼鼻产生刺激,造成身体不适。艾灸时,要精选优质陈艾,做好排烟工作,减少艾烟的不良影响。当然,最好到医院灸疗,安全有保障。



拿块姜 灸一灸吧



康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)

建隆/漫画

“讲文明 树新风”公益广告

和谐 和谐源于“真诚沟通”

和谐 和谐源于“爱心奉献”

和谐 和谐源于“诚实守信”

和谐 和谐源于“协作互助”

中共福建省委文明办 海峡都市报社

宣

石狮市雪峰广告有限公司制作

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第21074期开奖公告

开奖日期:2021年6月30日

本期出球顺序:20+18+11+25+14 07+03 本期开奖号码:11+14+18+20+25 03+07

本期全国销售金额:289189592元。本期使用第2套摇球。本期一等奖出自:湖北(基本1注 追加1注) 700603888.99元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年8月30日,逾期作弃奖处理。 开奖信息查询网站:http://www.lottery.gov.cn

Table with columns: 奖项, 中奖注数, 单注奖金, 应派奖金合计. Rows include Basic, Addition, and various prize levels from 1st to 6th.

中国体育彩票福建31选7第21171期开奖公告

开奖日期:2021年6月30日

本期开奖号码:09+17+18+20+21+24+25 30 本期出球顺序:24+09+25+18+21+17+20 30

Table with columns: 奖项, 本地, 中獎注数, 单注奖金. Rows include 1st to 6th prizes.

中国体育彩票福建31选7附加第21171期开奖公告

开奖日期:2021年6月30日

本期开奖号码:09+17+18+20+21+24+25 30 本期出球顺序:24+09+25+18+21+17+20 30

Table with columns: 投注方式, 本地中獎注数, 单注奖金. Rows include various bet types and prize levels.

中国体育彩票福建22选5第21171期开奖公告

开奖日期:2021年6月30日

本期开奖号码:02+10+16+18+22 本期出球顺序:16+22+18+10+02

Table with columns: 奖项, 本地中獎注数, 单注奖金. Rows include 特等奖, 一等奖, 二等奖.

中国体育彩票排列3(福建省)第21171期开奖公告

开奖日期:2021年6月30日

本期开奖号码:4 6 5 本期全国销售金额:32077284元,本省(区、市)销售金额346722元。 5290228.16元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年8月30日,逾期作弃奖处理。 第21172期开奖时间:2021年6月30日20:00:00,止售时间:2021年7月1日20:00:00。

Table with columns: 投注, 全国, 本地, 中獎注数, 单注奖金, 应派奖金. Rows include 直选, 组选, and 合计.