

记好“二十四节气灸” 调动机体潜能治未病

二十四节气不仅是季节变更的重要标志,不同节气的阴阳消长还可以影响人体内在的阴阳变化。《素问》中指出“冬伤于寒,冬生咳嗽;春伤于风,春必温病;夏伤于暑,夏生积泄;秋伤于湿,秋必咳疟”,这指出了不同季节,各有其多发病,且有一定的节气规律,可早预防。根据中医“天人合一、因时制宜”的防治思想,结合二十四节气不同特点,在季节阴阳交替变换时,选择对人体脏腑功能有影响的穴位进行艾灸,从而最大限度的调动机体潜能,以应对环境,抵抗疾病,从而达到治未病的作用,这就是“二十四节气灸”的起源。关于“二十四节气灸”,且听安徽省针灸医院脑病四科副主任医师周婷来讲一讲。

□ 王津焱 记者 马冰璐 文/图

小寒(公历1月5~7日):宜养肾。中医认为“寒性凝滞,寒性收阴”。艾灸肾俞、涌泉、足三里、对养肾,保护脾胃有显著效果。

大寒(公历1月20~21日):宜润肺除燥。艾灸肺俞、大肠俞、中府,同时注意清淡饮食,可润肺除燥。

立春(公历2月3~5日):当助阳生发。艾灸百会、风府、风池、肝俞、胆俞,可补阳气、清热解毒。

雨水(公历2月18~20日):《黄帝内经》说:“春主肝”,肝脏在春季活动比较旺盛。湿邪易困扰脾胃。艾灸天枢、三阴交、足三里、风市、涌泉可以健脾利湿。

惊蛰(公历3月5~7日):当顺时养阳。春天肝当令,惊蛰护肝正当时。背痛脚凉者,艾灸肝俞、胆俞、三阴交、足三里、肩井可补足阳气以健身。

春分(公历3月20~21日):当防旧疾发:百草发芽,百病发作,春分防旧疾复发。春季眼病高发,调补肝肾是关键。艾灸肝俞、肾俞、三阴交、足三里、可以补充肝之精气。

清明(公历4月4~6日):当防高血压。清明之时,人体肌肤腠理舒展,五脏六腑因内外清气而润濡。艾灸神阙、关元、气海、涌泉,可以预防高血压。

谷雨(公历4月19~21日):三月百虫生,风热感冒亦流行,人之气与自然界是相通的。艾灸足三里、天枢、大椎可以清肺热、防感冒。

立夏(公历5月5~7日):养心正当时。艾灸足三里、三阴交、内关、中脘、天枢、脾俞,可以清心败火最适宜。

小满(公历5月20~22日):除湿正当时。人凭借天地灵气而生,顺应四季更新变化规律而成长。小满湿热重,应警惕风疹等湿热性疾病。艾灸脾胃区域可以除湿邪、清内热。

芒种(公历6月5~7日):谨防梅雨伤人。艾灸肝俞、肾俞,可健脾祛湿。

夏至(公历6月21~22日):从中医理论讲,夏至也是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。艾绒汗蒸可以调理脾胃,清暑利湿。

小暑(公历7月6~8日):当避暑湿,小暑谨防暑湿至水肿。艾灸丰隆、承山、会阴可以健脾祛湿。

大暑(公历7月22~24日):当防中暑,大暑是冬病夏治的好时机,在养生保健中常有“冬病夏治”的说法。艾灸关元、足三里、背部俞穴。

立秋(公历8月7~8日):当养脾胃;秋来“伏”不去,祛湿养脾胃。艾灸诸关节、脾俞、足三里、丰隆,



名医简介

周婷 副主任医师,医学博士,全国老中医药专家学术经验继承人,擅长针灸并用治疗神经系统疾病,如脑梗死、脑出血的防治,颈椎病、脑及脊髓外伤后遗症、脊髓炎、面瘫、眩晕、睡眠障碍、高血压病等各种常见老年病。

可健脾祛湿和胃。

处暑(公历8月22~24日):应防温燥;秋三月,谓之容平,自然界景象因万物成熟而平定收敛。“早卧早起,与鸡俱兴”。中医认为:“春夏养阳,秋冬养阴。”艾灸腹部穴位,可预防着凉泄泻。

白露(公历9月7~9日):当养阴。艾灸血海、内关、神阙、关元、气海、天枢,可预防着凉泄泻,并补养阴气。

秋分(公历9月22~24日):当防燥凉。艾灸气海、中脘、关元、天枢、足三里、三阴交可保养肺阴、护肺和养阴。

寒露(公历10月8~9日):当防寒凉。艾灸涌泉、足三里、三阴交,可以温通经脉,防止寒邪入侵机体。艾灸肩井、天宗可防肩周炎。

霜降(公历10月23~24日):宜进补。艾灸风门、风池、肺俞、肾俞、中脘、天枢、足三里,可化痰祛湿。

立冬(公历11月7~8日):宜补养肾精。艾灸背部膀胱经可养护阳,补肾精。

小雪(公历11月22~23日):宜温肾阳。艾灸肾俞、涌泉、足三里,可温养肾阳,保护阳气。

大雪(公历12月7~8日):宜温补避寒。冬属阴,大雪时节是一年中阴气较重的季节。这时如果借助天气的优势养阴,则可以调整体内的阴阳平衡,尤其是阴虚的人。可艾灸涌泉、肾俞、肺俞可温补不受寒。

冬至(公历12月21~23日):宜养护阳气。可艾灸肾俞、至阳,以保护阳气,藏护肾精。

可见,不同的节气对应治疗和预防的疾病也不同,其实大家经常听说的“三伏灸”“冬病夏治”也是节气灸的临床运用,市民可根据不同的体质及疾病特点,选择对应的节气进行艾灸。一般,节气灸可以在节气当天或前后15天内进行,用点着的艾条每天灸一次,每次灸20分钟。

老人打篮球 既是爱好又能锻炼身体

王先生年轻时就爱打篮球,长期锻炼的结果,就是让王老看上去很是健康,身形很灵活,“老人常有的毛病,我一样都没有。”不仅身体健康,王先生看上去也就像五十多岁的样子,丝毫没有老态。

现在,没事的时候,王先生也会带着自己12岁的小孙子一起去锻炼,“现在的孩子锻炼少,长得都很虚胖,带他一起锻炼锻炼。”

健康心理

“熊孩子”还是“多动症”? 警惕三种表现

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 孩子上课经常走神,做作业时不能全神贯注,做做玩玩,粗心大意;在家或是课堂上,话多、小动作多、爱管闲事……合肥市一院儿科医生赵娟提醒,如果孩子有上述表现,在跟孩子心平气和地沟通之后,排除掉教学内容乏味、学习方法不当等可能性的因素之后,孩子的行为依旧没有改变。那么,或许家长要当心,这可能是注意缺陷多动障碍(ADHD)的表现,也就是大家常说的多动症。

“ADHD主要表现为与年龄不对称的注意力易分散,注意广度缩小,不分场合的过度活动和情绪冲动、任性等,常伴有不同程度的认知障碍和学习困难,智力正常或接近正常。”赵娟表示,得了ADHD的孩子的典型表现可分为三大类,即注意力涣散,多动和冲动。这些症状可单独出现,也可以同时发生。

“在幼儿园阶段,很多孩子都有注意力不集中、满地跑的现象,这大多属于生理性多动。但如果超过六岁,情况依旧没有好转,且越来越加重,那么家长就需要引起足够重视了。”赵娟表示,从接诊病例来看,前来咨询就诊ADHD的以小学一年级学生居多。ADHD的症状大多在小于6岁的学龄前期就已经出现,而到了7到13岁,随着生活学习的矛盾突出,症状也更为明显。

“有些家长认为治疗ADHD就是为了提高孩子的学习成绩,其实不然。”赵娟表示,ADHD治疗的目标是让孩子症状减轻或消失、学习成绩上升、人际关系改善,并且能度过身心巨变的青春发育期。部分孩子病情进展到一定程度时,需要采用药物治疗。规范地使用可令大脑皮层兴奋、集中注意力的药物可改善症状。如果家长觉得孩子已经存在注意力方面的问题,如多动、马虎、走神、发呆、写作业拖延等,应及时进行检查评测,了解孩子注意力情况,及早进行干预。

寻医问诊

读者:人们常说,预防疾病应注意手卫生,请问如何正确洗手?

专家:先用流动水湿手,然后使用肥皂擦涂双手,揉搓包括手掌、背部、手指之间、指甲下约20秒。清洁后用流动水冲洗干净,用干净的布擦干双手。
□记者 马冰璐



●M.7005男,合肥重点设计院工程师,硕士,38岁,1.78米,短婚未育,儒雅博学,英俊进取,高知家庭,经济优越。诚觅36岁以下,专科以上,面容姣好的未婚或未育女士相识相知。

●M.7685男,合肥重点大学教师,硕士,29岁,1.77米,未婚,儒雅谦和,锐意进取,高知家庭独子,房车俱全。诚觅年龄相仿,职业稳定,温柔秀丽的女孩结伴同行。

●M.8691男,合肥部署科研单位工程师,硕士,25岁,1.77米,未婚,稳重务实,兴趣广泛,高知家庭独子,房车俱全,经济优越。诚觅26岁以下,本科及以上学历,秀丽端庄,肤白气质佳的女孩爱心永结行。

●F.5947女,合肥市直公务员,27岁,1.68米,本科,未婚,高挑清秀,肤白气质佳,经济优。诚觅一位35岁以下,1.72米以上,综合素质好,有责任心富爱心的先生相识相知。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)



星报讯(记者 祁琳) 合肥市民王先生今年68岁了,几乎是每天下午去球场打篮球,“很多人一开始不知道我快要70岁了,打完球之后都会吃惊。”王先生说,这是他经常遇到的事情。