

零基础学艾灸,教你挑好艾



艾绒是艾条的主要原材料,艾绒的质量直接影响到施灸的效果,而艾绒的质量与艾叶的新陈有密切关系。



	优	劣
绒	细如棉绒,质地纯净,柔软干燥,可捏成型,易燃且中途不易熄	纤维不清,有杂质,粗硬潮湿,不易捏成型,灸时易熄
色	青黄色或金黄色	黑褐色
味	气味清淡,有艾草的芳香	气味浓烈,刺鼻,有霉味或青草味
火	火力柔和,易产生灸感	火力暴烈,有烧灼感
烟	烟淡白且小、味淡、挥发油少	烟较浓且大、味重、刺鼻、易发出响声
灰	燃烧充分,速度均匀,不易掉灰;艾灰发白,细腻	燃烧不充分,不均匀,易掉灰;艾灰偏黑,粗糙



本节内容选自《零基础学艾灸》作者:孟献威,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

《零基础学艾灸》

本书作者为“针灸泰斗”谢锡亮亲传弟子、美国加州针灸师联合会特聘国际专家孟献威,同时也是“弘艾书院”的创始人。孟献威老师16年间遍访中日韩艾灸名师,潜心钻研艾灸技术,将每片艾叶的应用发挥到极致,在艾灸治疗慢性病方面卓有成效。他秉承着“遵循古法制灸,传承正统灸术”的理念,旨在将中国的灸法传承下去,并发扬光大,让艾文化和灸技术融入每个人的日常生活中,做到“家中有艾火,郎中不用来”。

从零开始学艾灸,新手看这本就够了!

健康书架

《经络穴位一日一学》



本书收录了十二经脉、任督二脉、经外奇穴中精选的365个穴位,让您一天只用记忆一个穴位,真正做到了积少成多。更有穴多用,按摩、艾灸、拔罐、刮痧等多种使用方法。

《脾不虚女人不老》



从健脾的角度出发,横扫14种面子问题,如痘痘、黄褐斑、眼袋、黑眼圈面部的困扰;治疗10种女人高发病,使你摆脱乳腺增生、月经不调、痛经等早衰烦恼。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多好书



官方天猫旗舰店 官方微信

并记录在《本草纲目》中:“自成化以来,则以蕲州(蕲春旧称)者为胜,用充方物,天下重之,谓之蕲艾。”那是因为蕲艾挥发油含量最高,而且黄酮含量也最高。

那么如何分辨艾绒的优劣呢?主要是从绒、色、味、火、烟、灰六个方面入手(见上表)。

什么是好艾条?

艾条是用优质艾绒卷成的圆柱体长条,一般国标规格为长20厘米,直径1.8厘米,但也会根据治疗需要有大小、粗细之分。优质艾条整体比较结实,如果艾条松软,可能是工艺不过关,或者艾叶质量不好。其次,优质艾条是用桑皮纸或纯棉纸包裹,用米糊等天然物质黏合接口,这样的艾条燃烧后产生的有害烟雾能降到最低,而劣质艾条则会使用化学黏合剂。还可把艾条点

燃,观察其烟的形状。优质艾条燃烧后的烟非常轻盈飘逸,气味芳香,劣质艾条产生的烟十分浓烈刺鼻。燃烧时,优质艾条的火星不易掉落,艾灰细腻,而劣质艾条中因为掺有杂质,火星十分容易掉落。

居家艾灸时推荐使用性价比较高的8:1纯度三年陈艾条,艾制品现在不存在物美价廉之说,高质量的艾条(艾炷)价格也不会低,贪图便宜很可能买到劣质产品,这一点希望大家牢记。

● ● ● 提醒

不要购买劣质艾条

艾条燃烧的气味自然清香。但是市面上出售的艾条品质参差不齐,劣质艾条燃烧后会产生对人体有害的物质,所以大家一定要学会如何辨别什么是好的艾条。



扫描
即
购
码

三伏天,虽然天气热得让人难以忍受,但是这样的天气也是进补调理身体的好时机。江苏省中医院普内科主任陆为民表示,多年来该科开展冬病夏治、穴位贴敷治疗阳虚证为主的慢性疾病及亚健康状态,收到良好效果,符合“春夏养阳”的治未病理念。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



三伏天,这样敷贴暖脾益肾

穴位贴敷,是传统中医外治方法的重要组成部分,古代又称天灸、自灸、冷灸,是祖国医学中一种独特的养生保健方法。陆为民介绍,巴布剂是将药材提取物或化学药物熔解、混合于天然或合成水溶性高分子材料基质中,涂在背衬材料上,供贴敷于皮肤的外用制剂,经透皮吸收起到全身作用或局部作用。

巴布剂在上世纪70年代首先由日本研制成功,近年来,随着国内外药剂学术及其应用的迅速发展,经皮给药系统所独特具有的用药简便性和安全性使它成为21世纪药品开发中最引人注目的领域之一。

不同于西医内病外治(指采用化学药物进行对症治疗,主要根据皮肤通透性而定,以经皮给药系统为代表),中医内病外治是指在中医理论指导下,依据辨证与辨病相结合的方法,采用中药穴位或病位给药,主要通过穴位经络效应与透皮吸收的药理作用,以膏剂、贴剂为代表剂型。中国的穴位、经络博大精深,源远流长,在面对当今药源性疾病问题日益突出的情况下,

中医外治法受到越来越多国内外专家学者的重视。

暖脾益肾巴布剂是江苏省中医院普内科根据国医大师徐景藩教授多年临床经验研发的新型穴位敷贴,拥有国家专利,是在“伏天”通过药物调节人体脏腑功能,增强抵御疾病能力,是具有中医时间医学、针灸学和外治法相结合的中医特色疗法,其精选丁香、肉桂等中药组方,结合经典穴位搭配,采取先进工艺,制作成品贴敷,具有成分均匀、载药量大、易于吸收的特点,能暖脾益肾、培土生金,促进金水相生,肺脾肾三脏真调,扶正驱邪,温通经脉。

暖脾益肾巴布剂适用于脾肾阳虚体质者及亚健康人群,临床主要表现为四肢不温;形体白胖、唇淡;精神倦怠;面色淡白无华、胱白;畏寒喜暖、喜热饮;易感冒;大便稀溏;腰膝酸冷;小便清长或夜尿频多;阳痿、滑精、宫寒不孕;舌淡胖嫩苔白、脉沉乏力等。禁忌人群为:贴敷部位有皮肤创伤、溃疡、感染者;对贴敷药物或敷料成分过敏者;孕妇。



CFP供图

一有胸痛 赶紧去这里救治

南医大二附院胸痛中心成立

快报讯 (通讯员 张国强 记者 刘峻)7月28日,南京医科大学第二附属医院胸痛中心揭牌成立,并同时成立了南京浦口医院胸痛分中心和浦口沿江社区卫生服务中心等6家基层医院的胸痛分中心。该中心成立后,将通过多科协作,准确、快速诊断并早期识别各类高危胸痛患者,给予及时、专业、综合、有效的治疗,特别是通过急诊冠脉介入治疗使急性心肌梗死患者得到早期再灌注,以达到挽救生命、改善预后的目的。

心血管病死亡率仍居我国疾病死亡人数首位,全国每5个死亡人中,就有2个是死于心脑血管病,而且这个发病率与死亡率还在不断攀升。南医大二附院专家表示,胸痛中心的成立以及基层医院分中心网络化的建设,有助于完善胸痛诊疗规范,提高各类胸痛患者的诊疗水平,将为胸痛中心的网络建设和分中心的运行提供充分的人力、物力保障,在门诊、就诊、检验、收费、发药等环节,实行急性胸痛优先原则。

中国胸痛中心认证体系于2013年9月正式启动,是经国家卫生计生委医政医管局授权,由中华医学会心血管病学分会负责认证工作。医院胸痛中心成立后将胸痛的患者第一时间按照医学常规和指南进入诊治程序,得到最及时和规范的诊断治疗。