

艾灸 扶持正氣 治過敏性鼻炎



秋天，正是過敏性鼻炎的高發季節。此時病邪容易入侵，體內正氣逐漸衰退，常常一有風吹草動，過敏性鼻炎就來侵犯，患者會出現打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛發癢、頭痛頭暈等不適。從醫已40年的奇效艾灸專家單桂敏，在博客上分享艾灸療法，幫助過敏性鼻炎患者解除痛苦。單桂敏認為，用艾灸治療，就是扶持身體內的正氣，平衡陰陽，防治疾病，康復保健。

艾灸防病古來有之

單桂敏說，自古以來灸法防病保健很受重視。《備急千金要方》提到以灸療預防「瘴癘溫瘧毒氣」。《扁鵲心法》指出：「人於無病時，常灸關元、氣海、命門、中脘，雖未得長生，亦可保百餘年壽矣」。現代不僅已為大量的臨床所證實，而且得以進一步發揚。

《素問·陰陽應象大論》指出「肺主皮毛」，《素問·咳論》有「皮毛者，肺之合」一說，可見「肺主一身之皮毛」，在治療鼻炎和外感時，肺俞穴起重要作用。用艾灸治療鼻炎，行抵禦外邪之功能，灸後鼻腔內白細胞明顯降低，對免疫球蛋白有雙向調節的作用，可以很快改善機體的免疫力。

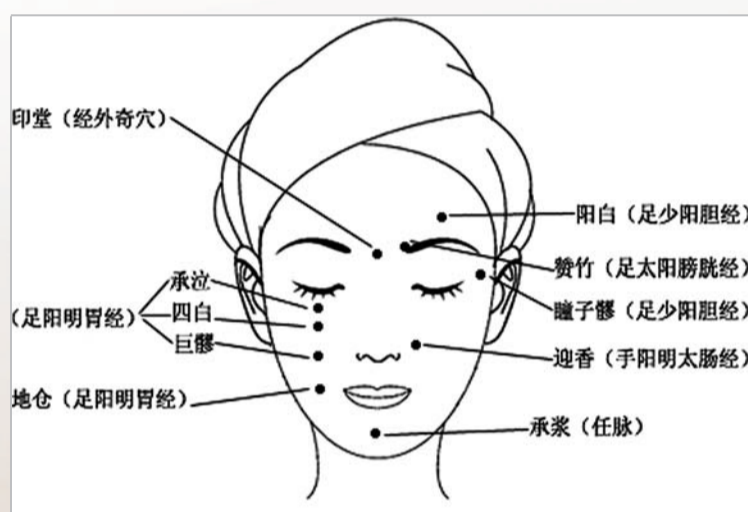
巧取穴艾條灸灸

治療過敏性鼻炎，需要取穴迎香、鼻

樑、印堂、攢竹、陽白、太陽、肺俞。治療鼻炎時，選用艾條灸灸，可以有針對性地灸灸臉上相應穴位，感覺熱，效果更好。先從迎香開始灸灸，艾灸面部每側時，迎香的部位多停留一會，感覺大熱的時候，移到鼻樑，來回幾個回合，感覺大熱移動到印堂，多停留一會，感覺大熱移動到攢竹、陽白、太陽，面部艾灸下來大約是30分鐘到1個小時。

艾灸肺俞穴，對於治療鼻炎很有療效。因肺俞在背部，不容易夠著，可以用單眼艾灸盒或雙眼艾灸盒灸灸，時間大約在15-30分鐘。肺俞穴在第三胸椎棘突旁開1.5寸，走足太陽膀胱經。艾灸肺俞，散發肺臟之熱，可以調節水液代謝、調節呼吸、調節體溫，抵禦外邪。

除了過敏性鼻炎外，其實鼻竇炎、急性鼻炎、慢性鼻炎、乾酪性鼻炎、肥厚性鼻炎、乾燥性鼻炎、萎縮性鼻炎等一系列鼻炎，都可以用這種方法治療。



過敏性鼻炎食療方

治療過敏性鼻炎，除了藥物、按摩、艾灸等方法外，也可以採用中醫食療法。

- 過敏性鼻炎患者應儘量少吃魚、蝦等發物。
- 平時體弱多病、體寒的過敏性鼻炎患者，可以適當吃生薑、陳皮、小茴香等溫熱的食物來改善體質。
- 若鼻涕流得太多，可以試試用桂枝煮生薑水代茶飲。
- 烏梅具有「酸收之性」，因此在醫生的指導下與黃麻、桂枝一起使用，可以治療過敏性鼻炎。

藥膳——鱈魚煲豬腎

該食療方是一道益氣固本、溫腎健脾的藥膳，對治療過敏性鼻炎有不錯的效果。做法是將250克洗淨、切斷的鱈魚和100克洗淨的豬腎以及3片生薑一起放進鍋裏，再加入2000毫升清水。先用武火煮沸後再用文火煮2小時，並加入適量的鹽即可食用。此外，蜂蜜、大棗、金針菇和胡蘿蔔也是四種抗過敏的食物，可適當多吃。

秋高氣燥在養肺(一)

曾慶明



曾慶明，從事中醫30餘年，深圳市名中醫，羅湖中醫院院長。

時間已走進了秋天。秋天肺氣當令，養生保健的著眼點在清潤養肺。應該如何天人合一地來養護肺？其中非常重要的原則是「隨其性、就其能」。

肺之特性和功能，要之有五：

1、喜降主肅降。春夏陽氣升發，秋冬陽氣潛藏。人體內是肺啟動了陽氣從升發到潛藏的過程，所以「秋氣通於肺」。

2、嬌臟又挑大樑。言其嬌臟，是因形態柔弱，空虛如巢，且惡寒熱燥氣，喜溫潤清潔。言其挑大樑，指其具有十分重要的生理功能，貴為「宰相」，《內經》喻之為「相輔之官」。實乃一人之下，萬人之上。所以，秋季養肺，一定也不比春季養肝，夏季養心和冬季養腎來得次要。

3、肺主氣司呼吸。呼吸關乎存亡而且關乎生命質量，一個人氣息低淺，氣若遊絲、呼多吸少，那必定是含胸塌背、體弱多病、免疫力差、不堪一擊虛弱的肺虛之人。一呼一吸、一升一降，

形成了人體最重要的生理基礎呼吸節律。

從中醫的角度講肺化生氣血：氣能生血，中醫治療血虛立足點是補氣，在補氣的基礎上才能補血，如李東垣的當歸補血湯，方名「當歸補血」，而其君藥是六倍於當歸的黃芪，所以中醫有「氣為血帥」的理論和實踐。

同時「肺與大腸相表裏」，肺之肅降功能有助於推動大腸的向下蠕動，確保大便的順利排出，肺氣虛或肺氣閉也是大便不通秘結的原因之一。

肺主皮毛，全身皮毛由肺所主，這是《內經》定下的「功能」。其實現的途徑之一主要是出汗，要減肥、要治療整體性代謝性疾疾病如糖尿病、肥胖症、甚至高血壓、高血脂症等，一定要考慮到肺這個環節，從肺去養生與保健、治療，往往能收效顯著。

往深處說，肺主皮毛是主人與大自然開合功能鍵，是人體具有「天人合一」的物質和功能基礎。肺主呼吸本身就調養皮毛。《內經》中肺「開鬼門」（如汗腺）的作用，即實際上是汗孔在一開一合，其節律即是皮膚的呼吸節律，看不見、摸不著，不知不覺中，小到天氣之變化、大到季節的變換、陽氣升發與潛藏，都由肺和皮毛有關聯。

這是為什麼多數人在季節變換時不生疾病的原因之一所在，乃皮毛在感知環境的變化也。一有變化，皮毛通知「宰相」，宰相通知「君主」，君主讓「將軍」指揮著五臟六腑、千軍萬馬，小小風寒暑熱燥濕如之奈何？！

一個過度的不出汗與出汗的人，必須考慮到他的肺氣是否虛弱或閉塞，治肺是要著之一。

疏經通絡39式 治痛經

路新宇



路新宇，經絡養生專家，近日出版了《上班族身體保養指南》，針對39種常見疾患，總結除一套自我輔助調理方式，以供大家解決疾患。

在中醫看來，肝、脾、腎三臟對女性的生理周期至關重要。脾生血，人體通過進食來獲取養分，脾運化功能正常可以保證吃進體內的食物被充分吸收轉化為水谷精微，脾運化不好，造血量會不足，表現為月經量少、食少納呆、面色萎黃；脾統血，脾的功能不正常，不能統攝血液，會發生紫癍、衄血、便血、崩漏等血液逸出脈外的情況，如果遇到崩漏時要採用脾經「隱白穴」放血的方法來治療。

肝藏血，女人例假之血即藏在肝裏面。肝屬木，木曰曲直，女性來月經，也是一個曲直的過程，月經之血來自於肝，平時血收藏在肝中，例假來臨，肝的疏洩功能增強，於是血液排出。月經提前、延後或者月經來臨之時牽扯不爽，是肝的疏洩功能出了問題，這類女性朋友一定伴有煩躁、易怒、壓抑等肝氣不舒的症狀，解決痛經當然也要調情志。

腎中藏有生命活動的原動力，《素問·上古天眞論》云：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均，故真牙生而長極。」由此看來，腎氣的充足是月經正常的

生理基礎。腎與膀胱是表裏關係，當代女性易受寒，膀胱經受寒必然使腎氣受損。

保持經絡的暢通，是肝、脾、腎、膀胱這四個臟腑功能正常的基礎。痛經的原因雖有多種，寒凝、氣滯、血瘀……皆與肝、脾、腎有關，經期疼痛的朋友可以先試著疏通這四條經絡，如果效果不明顯，再找中醫師當面辨證診治，經絡順暢後，再配合湯藥結果也會事半功倍。

每種疾病的出現都不是偶然，在疾病形成過程中，我們犯錯，身體才會出現相應症狀，痛經或者月經不調的朋友不妨回憶一下自己是否持續受寒（冬天穿得少、夏天吹空調）；是否容易焦慮、易怒；是否飲食不規律，營養過剩或不足；是否熬夜趕工不按时睡覺。這些因素不主動去除，月經是不會正常的。

自我輔助調理方法

- 痛經發作時按以下操作效果明顯，但平時要養成探查經絡的習慣，如遇痛點則點按疏理，以防患於未然。
- 1、探查脾經，敲揉地機穴、三陰交穴；
 - 2、探查肝經，敲揉陰包穴、點揉太沖穴；
 - 3、探查腎經，點揉太沖穴、水泉穴、照海穴；
 - 4、探查膀胱經，點揉昆侖穴。

國藥寶典

四物湯

「四物湯」被中醫界稱為「婦科養血第一方」，由當歸、川芎、熟地、白芍四味藥組成。它最早記載於晚唐蔣詺人著的《仙授理傷續斷秘方》，後經東漢名醫張仲景改進，變成了《金匱要略》中的名膠艾四物湯，專門用於治療婦科血症。

「四物湯」中的四味藥，當歸可減輕經前症候群的疼痛、腹脹、陰道乾澀及憂鬱情緒；熟地含有甘露醇、維生素A等成分，使當歸補血活血療效增強；川芎可活血祛風，調節子宮收縮，其中富含的維生素E是抗氧化劑，還能影響內分泌系統，減輕乳房不適、焦慮及沮喪等症狀。縱觀全方，不但可滋補血氣，紅潤臉色，更可幫助治療頭暈目眩、月經不調或閉經。

「四物湯」經後世「加減法」，演化成一系列方劑。

桃紅四物湯

桃紅四物湯在「四物湯」的基礎上加入桃仁、紅花。根據清代《醫宗金鑒·婦科心法要訣》記載，桃紅四物湯具有活血養血、祛瘀調經功能。原料：當歸9克，川芎6克，熟地12克，炒白芍10克，紅棗5顆切開，紅糖少許。做法：加水煮沸後，再煮15分鐘即可。一天飲用2次。

丹參四物湯

丹參四物湯由「四物湯」演化而來，在補血四物湯的基礎上增加了丹參。丹參可以活血，讓肝臟的血出來，加快全身血液流動，如此滋補，可使冬季手脚不再冰涼。

T6

養生之道

責任編輯 林濤 宋君
美術編輯 謝都

二〇一三年九月二十三日 星期一

穴穴通

秋季按穴 增強免疫少生病(三)

●殿門穴

在大腿後側、臀橫紋至圍橫紋正中央聯線中點，是足太陽膀胱經上一個重要穴位。主治腿痛、腰背骨痛、坐骨神經痛、下肢麻木疼痛、腰間盤突出等。

按摩方法：

- ①正坐床上或凳椅上，用兩手拇指指關節，同時捏拿兩殿門各50下。
- ②兩手掌分按兩腿殿門，同時上下摩擦50下。

●殿門穴

在第五掌骨小頭後方凹陷中，是手太陽小腸經上的一主要穴位。主治頭項強痛、鼻衄、上肢抽搐、肘臂疼痛、喉喉腫痛、手指攣急等。

按摩方法：

- ①用右手拇指指關節，拇指在左手掌上，食指在左手背，兩指同時用力掐捏採左手後溪50下；換左手指捏採右手後溪50下。
- ②兩手握拳，拳心朝上，兩後溪對敲50下。

●環跳穴

在臀部、大腿外側、大轉子後凹陷中，足少陽膽經上重要穴位。主治腰腿痛、下肢疼痛、坐骨神經痛等。

按摩方法：

- ①兩手握拳，手心向內，兩拳同時推打兩側環跳各50下。
- ②兩手抱兩膝後再伸直，以此反覆，一伸一屈共做50下。

養生錦句

●十指按揉

手指腳趾多揉按，失眠頭痛不用愁。常揉拇指健大腦，常揉食指胃腸好。常揉中指能強心，常揉環指肝平安。常揉小指壯雙腎，十指對力強心臟。雙手對插頭腦清，旋轉關節通經脈，反掌伸展鬆筋骨，揉揉十指祛頭痛，按摩四關行氣血，搖肩轉髖鬆頸椎，甲角切切精神爽。

●睡眠秘訣

睡前要開窗通風，傍晚開窗，一夜睡得好；睡前熱水泡腳；要想睡得好，先得打通腿；飯後不可馬上睡覺，吃飽便睡，增病減歲；枕頭高度適宜，三寸長壽，四寸無憂；少仰睡多側睡，側臥龍虎仰睡；睡眠不點燈，洗澡不當風；睡覺可增加幸福指數，一覺免三災，塌天大事一睡休。

香港/中國內地有售

金活 健康之家

快用飛鷹活絡油

家美哥誠摯推薦

Kingworld Medicines Group Limited

金活藥業集團有限公司 股份代碼 01110.HK

Kingworld 金活

上班族 身體保養 指南

Kingworld Medicines Group Limited