



中医护理技术之温灸刮痧

◎成都市青白江区人民医院 伍燕

在悠久的历史长河中，中医以其独特的理论体系和治疗方法，为无数人的健康保驾护航。其中，温灸与刮痧作为中医护理技术的重要组成部分，以其简便易行、效果显著的特点，深受人们的喜爱。今天，就来一起探讨一下中医护理技术中的温灸与刮痧，了解其是如何通过古老智慧，为我们的健康添砖加瓦的。

温灸：温暖身心的绿色疗法

温灸，顾名思义，即利用温暖的艾条或艾绒对身体的特定穴位或部位进行熏灼。艾条的核心成分为艾叶，蕴含着丰富的药理作用，能够温经散寒、行气活血、祛湿通络。当艾叶的热力与药效通过温灸深入肌肤，直达经络时，便能有效调和气血，扶正祛邪，为身体带来温暖与平衡。

操作温灸虽看似简单，却蕴含着技巧，需精准选取如足三里、关元、神阙等气血汇聚的穴位或部位，点燃艾条后，将艾条的一端缓缓靠近所选穴位或部位，保持一个既能感受到温热又不至于烫伤皮肤的安全距离。在熏灼过程中，轻轻移动艾条，确保热力均匀分布，每个穴位一般温灸5至10分钟，当然，这个时间也可根据个人体质和具体病情灵活调整。

温灸的适用范围广泛，尤其擅长应对风寒感冒、胃痛、腹泻、关节炎等多种虚寒性疾病。对于体质虚弱、阳气不足的人群而言，温灸更是增强体质、提升免疫力的不二之选。然而，温灸并非人人适用，存在高热、出血倾向、孕妇以及皮肤破损等特殊情况的人群，应避免使用温灸，以免适得其反，加重病情或引发新的健康问题。

刮痧：疏通经络的自然疗法

刮痧则是通过特制的牛角、玉石等材质的刮痧板，此类刮痧器质地温润，在人体背部、颈部及四肢等经络丰富的部位进行适度刮拭，不对皮肤造成损伤。刮痧时，专业技师会运用适当的力度与速度，在皮肤表面刮出一道道红色的痧痕，此种情况其实是皮下毛细血管扩张、血液轻微渗出所致，可直观地展示刮痧的效果，标志着经络的疏通以及邪气的排出。

在刮痧前，需先在选定部位涂抹适量的刮痧油或润滑剂，以减少摩擦，保护皮肤，然后技师会手持刮痧器具，以均匀而适度的力度，沿单一方向进行刮拭，每个部位大约刮拭5至10次。刮痧过程中，技师需密切关注患者的反应，一旦患者出现疼痛、不适等症状，应立即停止刮痧，以防意外发生。

刮痧疗法广泛应用于多种实证、热证的治疗，如感冒发热、咳嗽、头痛及肌肉疼痛等。它能迅速疏通经络，帮助身体排出邪气，从而有效缓解病痛。然而，刮痧并非人人适宜，皮肤破损、有出血倾向、严重心脏病及精神疾病患者应避免刮痧，以免加重病情或引发其他健康问题。

温馨提醒：虽然温灸与刮痧作

为中医传统疗法，以其安全有效著称，但在享受其带来的健康益处时，仍需细致入微，确保治疗过程万无一失。以下是在使用过程中需特别留意的几点：（1）选择正规机构：进行温灸与刮痧治疗时，务必选择拥有合法资质、经验丰富的中医医疗机构或专业的中医护理师，确保治疗过程的安全性和有效性，在出现问题时可获得及时的专业指导。（2）了解个人体质：每个人的体质和健康状况都是独一无二的，因此，在接受治疗前，深入了解自己的体质和病情至关重要。经专业咨询，制定个性化的治疗方案，避免盲目跟风或随意尝试，以免对身体造成不必要的负担。（3）注意治疗后护理：治疗后，身体处于较为敏感的状态，此时应特别注意保暖，避免受风受寒；同时，保持良好的作息规律，均衡饮食，适量运动，为身体的恢复提供充足的能量和营养。（4）观察治疗效果：在接受治疗后，应密切关注身体的反应和治疗效果。一旦发现任何不适或病情加重的迹象，应立即停止治疗。

总之，温灸与刮痧作为中医护理技术的瑰宝，以其独特的魅力和显著的疗效，为人们的健康带来福音。通过了解和应用这些古老智慧的健康守护方法，可以更好地照顾自己和家人的健康。😊