



“艾”护宫寒，“灸”暖全身

◎首都医科大学附属北京中医医院 刘 双

随着天气转凉，或是工作学习过度劳累，不少女性会感觉下腹部不适，出现发凉、坠胀、隐隐作痛等症状，情况严重时还会伴有腰酸背痛、乏力疲惫以及月经失调等情况，这些表现很可能就是中医所说的“宫寒”。虽然短期内宫寒不会造成特别严重的后果，但长此以往，机体的内分泌系统、免疫系统和生殖系统都可能受到不良影响。不过，出现上述症状的女性也不必过于担忧。接下来，本文将为您介绍我国中医传承数千年的艾灸疗法。艾灸借助温热之力，能够疏通经络、祛除寒气，在防治妇科疾病方面有着独特的作用和效果。

艾灸可促进血液循环调节内分泌功能

中医理论指出，宫寒并非单纯指女性子宫受寒，而是外界寒气入侵女性生殖系统，引发一系列功能减弱的症状。宫寒女性常出现小腹湿冷、月经有血块、手脚发凉等病症，长期持续还可能影响生育功能。

艾灸是针对宫寒问题的传统治疗方式，它通过点燃艾条，利用其产生的余热刺激特定穴位，如关元穴、气海穴等。这种治疗方法如同阳光融化冰雪，能温和地驱散体内寒气。现代医学也证实，艾灸的热力可直接促进局部血液循环，调节机体内分泌功能，尤其适合久坐不动、缺乏运动的宫寒女性。许多宫寒女性艾灸后表示，症状得到很大程度缓解，精神状态和气色也有所提升。

艾灸在治疗导致宫寒的不同妇科疾病时应用灵活，但需根据患者体质和基础情况调整艾灸穴位、热度等。对于痛经患者，可在经前一周开始灸治三阴交、关元等穴，有

助于缓解经期腹痛；月经不调患者长期规律灸肾腧、血海等穴，可辅助调节内分泌，恢复正常周期；备孕调理方面，艾灸能温养胞宫，为胚胎着床与发育创造良好环境。多项临床研究表明，坚持艾灸数月可逐渐提高机体免疫功能，调节内分泌系统，稳定女性雌孕激素水平。

不过，并非所有女性都适合艾灸治疗。体质湿热或实热、月经量较多、常口干舌燥的女性应避免艾灸，否则可能引起体内湿热壅滞，扰乱正常生理周期；经期也不可施灸。居家艾灸时，艾条选择有讲究，应选质地坚韧可靠的，以防艾灸时折断烫伤。艾灸时，艾条对准穴位3~5厘米，以自我感觉局部温热无痛感为宜，每次艾灸时间控制在20分钟内，避免长时间刺激穴位。

配合生活方式调整效果更显著

将艾灸融入日常生活，能在减少不必要日常用药的同时，改善身心状态。若在艾灸之外，配合以下生活方式调整，效果会更显著。

1. 艾灸后饮一杯温姜茶，有助于发汗排湿。

2. 日常注重腹部保暖，防止脐部受风。

3. 减少生冷食物的摄入，尤其要避免食用寒性海鲜。

4. 每晚用艾叶煮水泡脚约30分钟，起到温经散寒的作用。

需要特别留意的是，采用艾灸治疗宫寒等病症后，若长时间未见明显疗效，或症状加重，应及时前往医院检查或复查，以排除其他相关疾病。中医治疗讲究辨证施治，专业医生会根据个人体质差异选择不同的穴位，制订个性化的治疗频率和周期，还可能结合针灸、中药等方式进行联合治疗与调理。在中医治疗过程中，患者要与就诊医生及时沟通，如实反馈接受治疗后的自我感受，这有助于医生制订和调整治疗方案，促进疾病快速康复。

艾草清香沁人心脾，一缕温热温暖身心。愿这份传承千年的中医智慧，能为您驱散宫寒的困扰，带来身心的安宁与平衡。😊