

# 拔罐治疗

同里镇卫生院 倪佩玉

I

---

# 感冒后咳嗽拔罐疗法



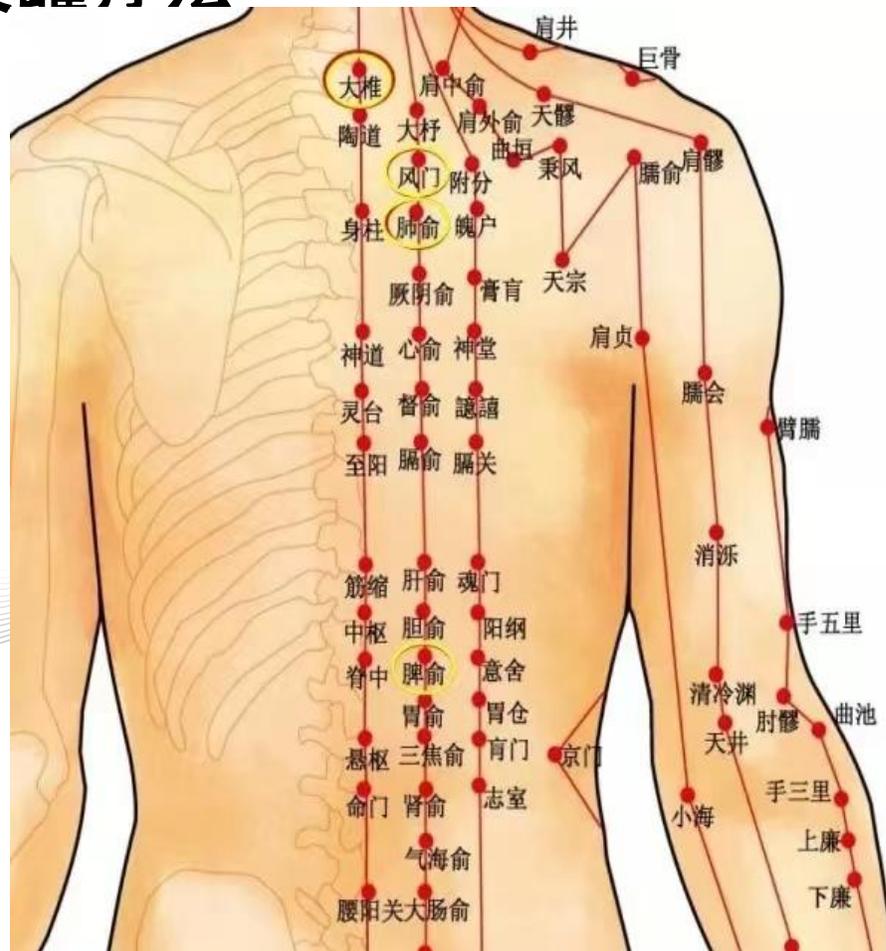
今天来跟大家讲一讲：感冒后咳嗽。感冒一般一周左右就会康复，但是，有时候这个咳嗽却会持续很长一段时间，别的症状都好了，就是咳嗽还一直不好，这个挺让人心烦的。

**特点**为刺激性干咳，可有少量白色黏液痰。

# 感冒后咳嗽拔罐疗法

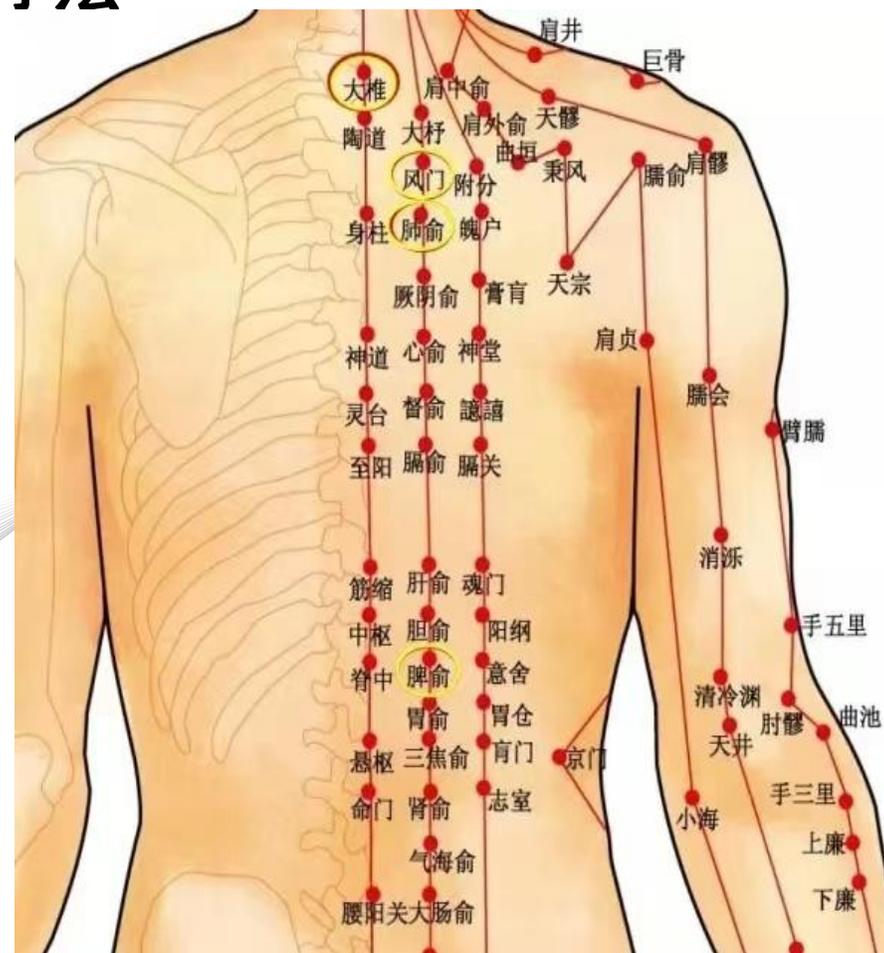
## 大椎穴

在脊柱区，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。为手足三阳经及督脉之会，能清热解表，还可防治感冒。



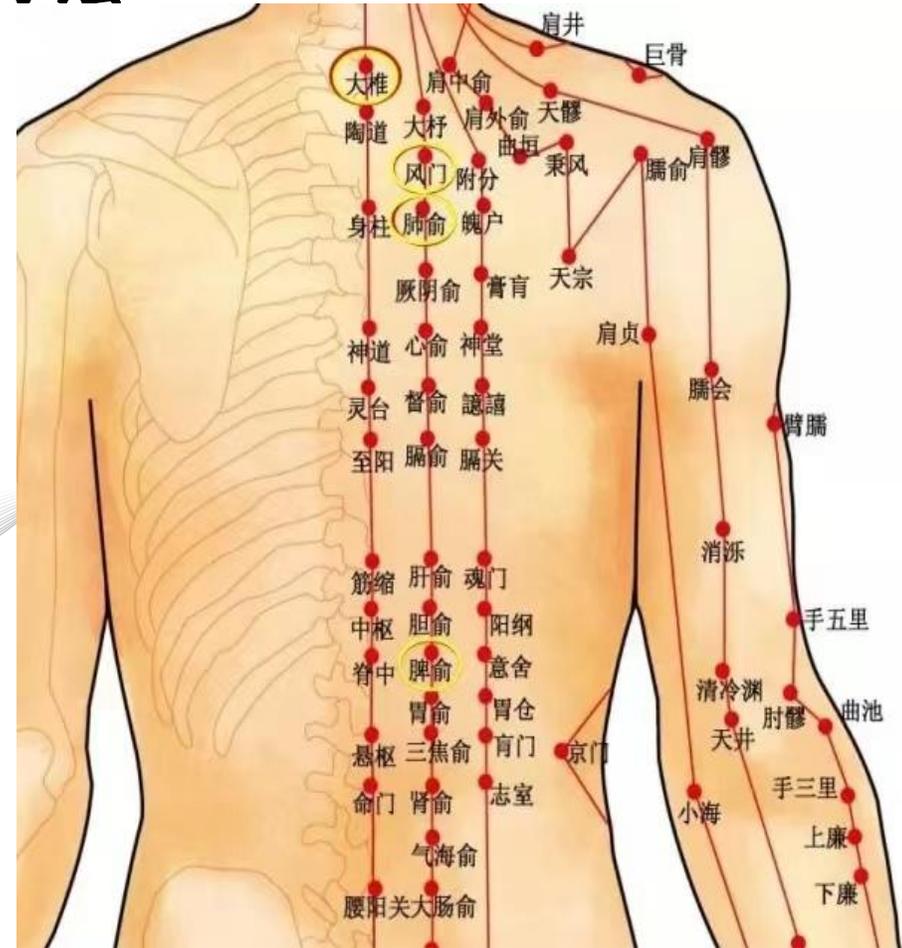
## 感冒后咳嗽拔罐疗法

**风门穴**在背部，当第2胸椎棘突下，后正中线上旁开1.5寸。为风邪出入之门户，取之可益气固表、宣肺解表。



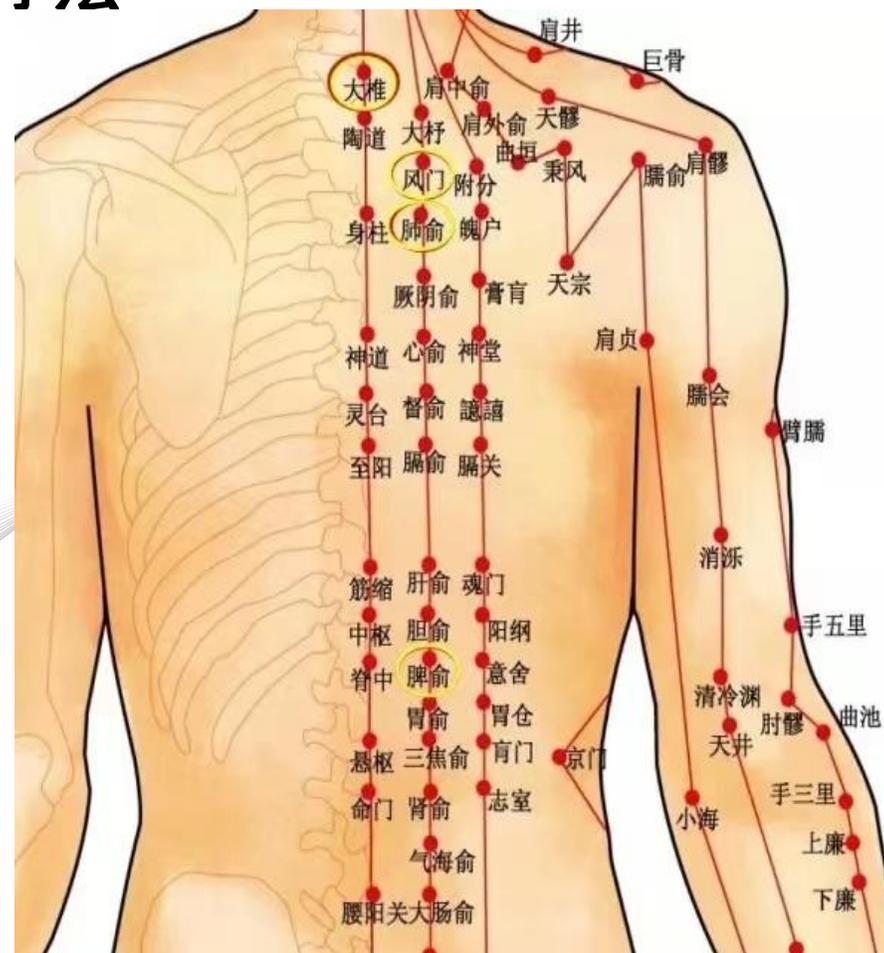
## 感冒后咳嗽拔罐疗法

**肺俞**在背部，当第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。主治肺部疾患，咳嗽、气喘、感冒等，有很好的止咳效果，兼能补益肺脏。



## 感冒后咳嗽拔罐疗法

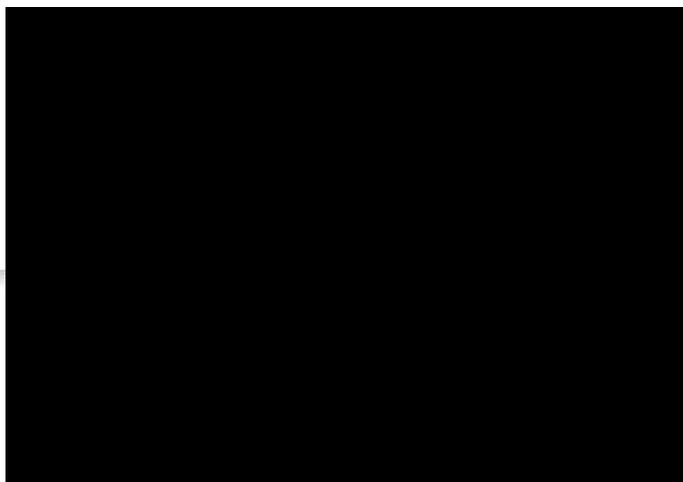
**脾俞**在背部，当第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。脾俞能健脾化痰，为人体重要的补气穴位，与上述诸穴配伍使肺脏得润，气机畅达而咳自止。



## 感冒后咳嗽拔罐疗法

**操作方法：**取俯卧位，充分暴露背部，应用适当的玻璃罐，闪火法快速将罐吸附于穴位上，15分钟后起罐，以皮肤不起水疱为度，每日治疗1次。2周为一疗程，如咳嗽消失则停止治疗。

# 感冒后咳嗽拔罐疗法



## 感冒后咳嗽拔罐疗法

**拔罐**是中医特色疗法之一，可**温通经络，开泄腠理，恢复正气，有效驱除外邪，改善肺的宣发功能**。背腧穴为脏腑经气输注于腰背部的腧穴，位置与脏腑相应位置的高低基本一致，与脏腑功能有密切关系，因此选用背俞穴来治疗感冒后咳嗽。

## 肩周炎的艾灸治疗方法

**肩周炎**即肩关节周围炎，是发生在肩关节囊及其周围韧带、肌腱、滑囊的广泛性、退行性病变，在中老年病中，本病是常见病、多发病。



## 肩周炎的艾灸治疗方法

中医认为，人过五十便正气渐损，营卫失调，阳气虚弱，肝肾不足，气血虚弱，以致筋脉肌肉失去濡养。如恰遇风湿寒邪外侵，阻滞经脉，气血运行不畅，**脉络不通**故发本病，或久病**气血亏虚**，不荣则痛。



## 肩周炎的艾灸治疗方法

肩关节周围疼痛和肩关节功能障碍是肩周炎的主要临床表现，到后期关节肌肉萎缩，严重影响患者的生活和工作质量。



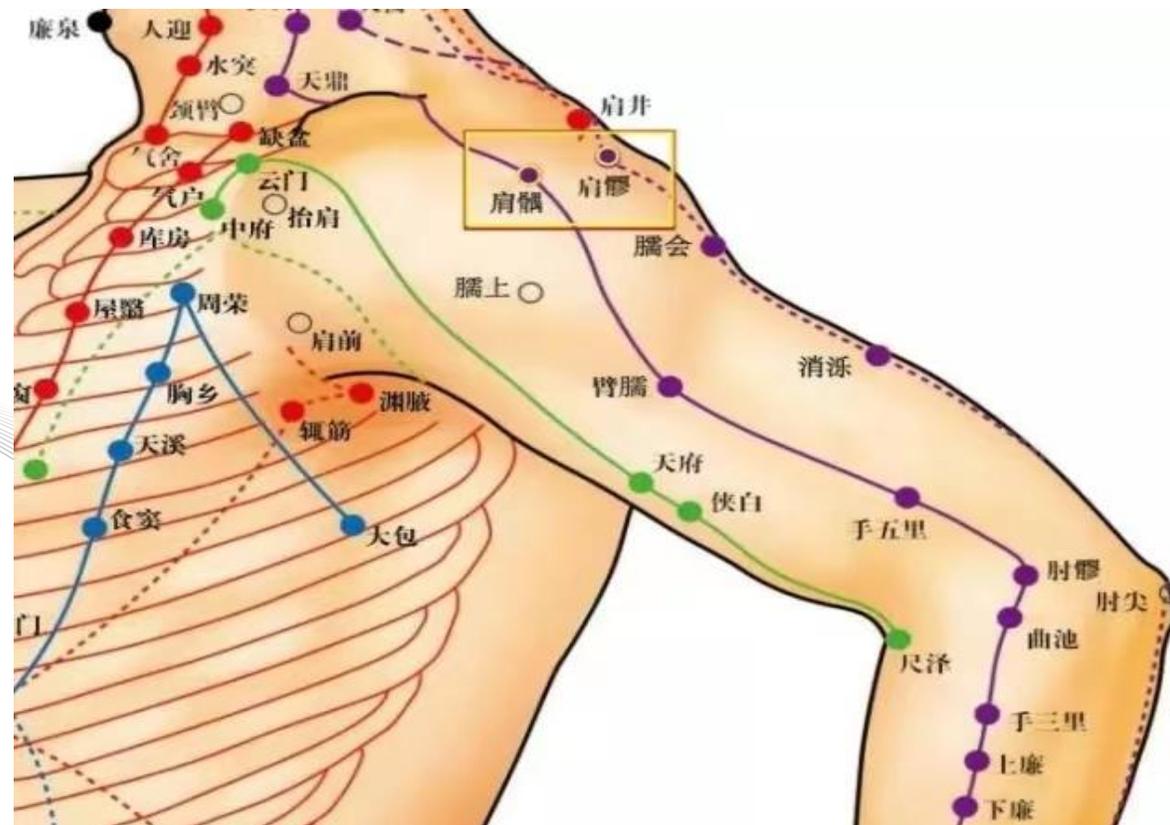
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**艾灸**治疗之原理在于提高了局部的温度，使之经络舒通，气血畅通，从而达到温经散寒，活络止痛的目的。病程越短，疗效越好，病程越长，疗效越差，对年龄小者效果好，年龄大者差之。



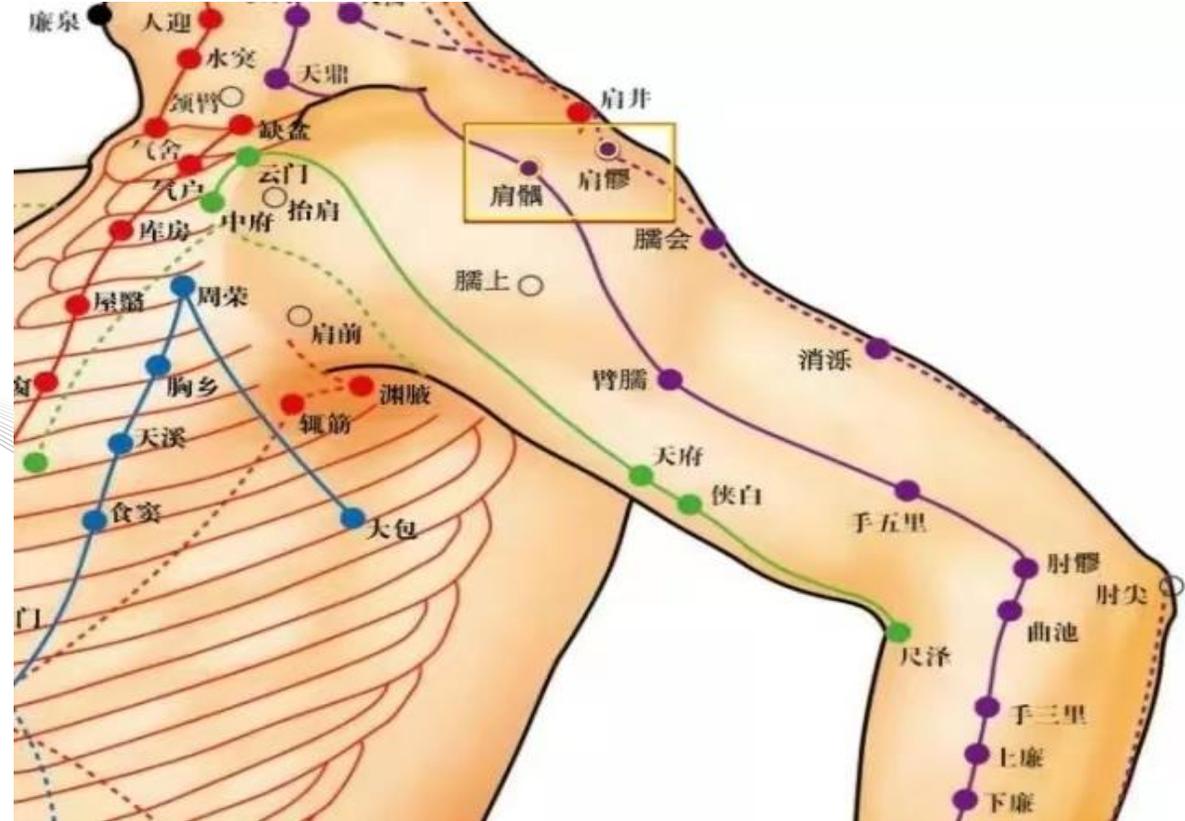
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**肩髃(yu)**: 在肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。有通经活络，疏散风热的功效，是肩部疾患的常用穴。



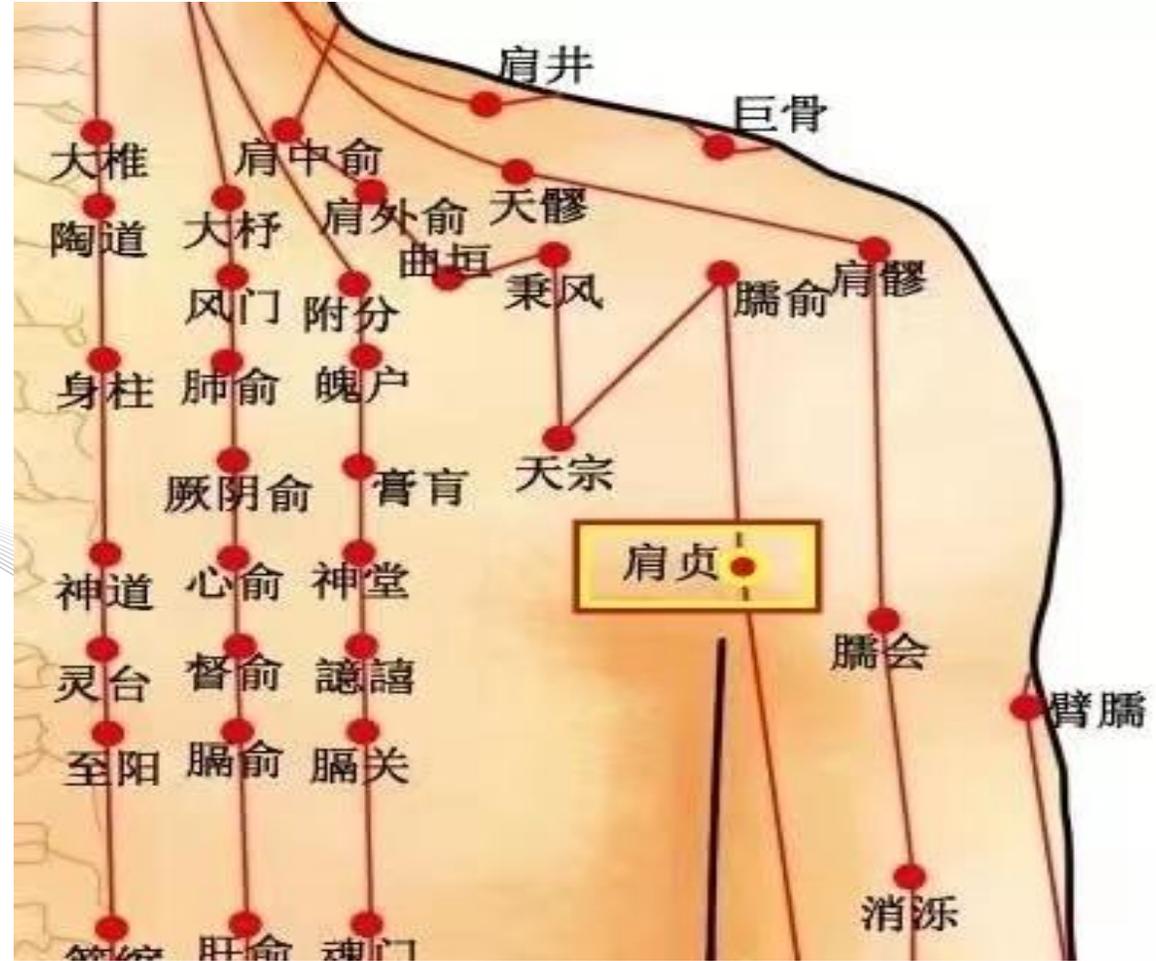
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**肩髃(liao)**: 在肩部，肩隅后方，当臂外展时于肩峰后下方呈现凹陷处。主治荨麻疹，肩关节周围炎，脑血管后遗症，肋间神经痛等。



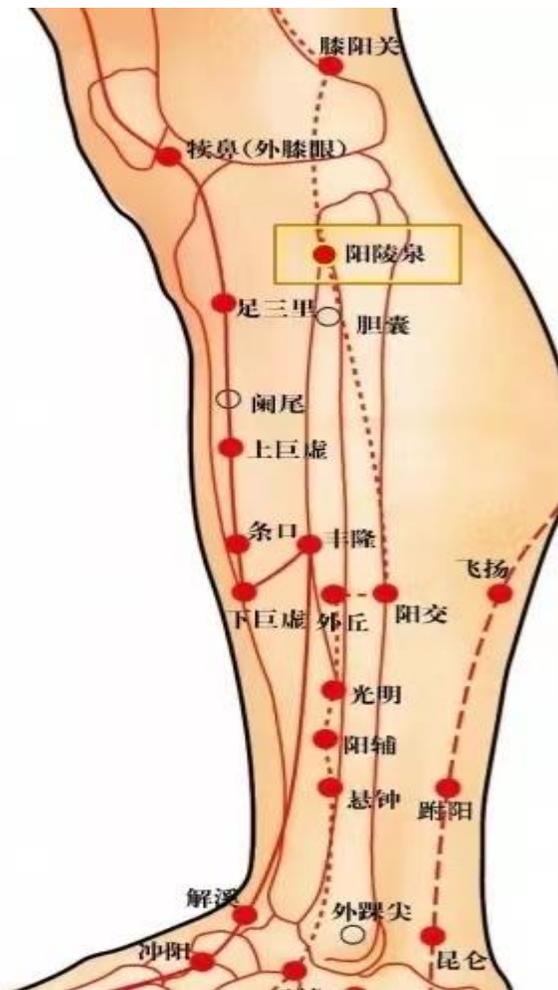
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**肩贞穴**在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸。可通经活络，主治肩胛疼痛，手臂不举，上肢麻木，耳鸣及肩关节周围炎等病。



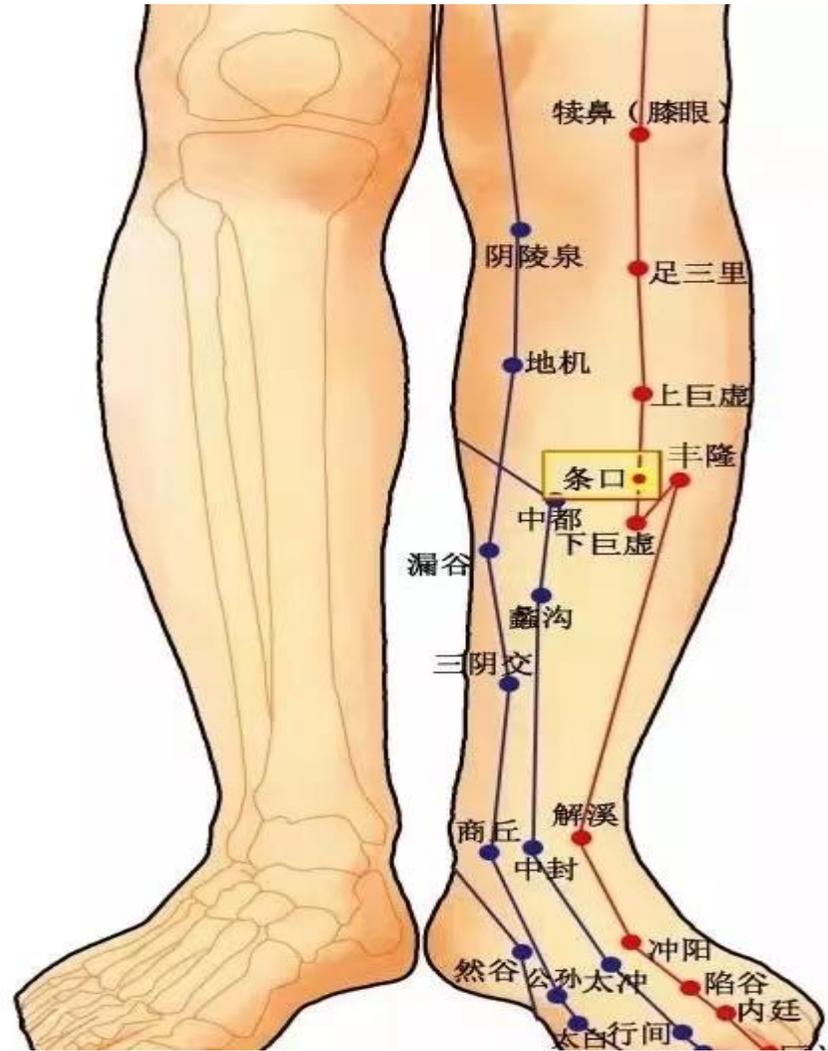
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**阳陵泉**在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处。阳陵泉是筋伤疾病的常用穴。此外对胆囊疾病有较好的作用，有消炎利胆的作用。



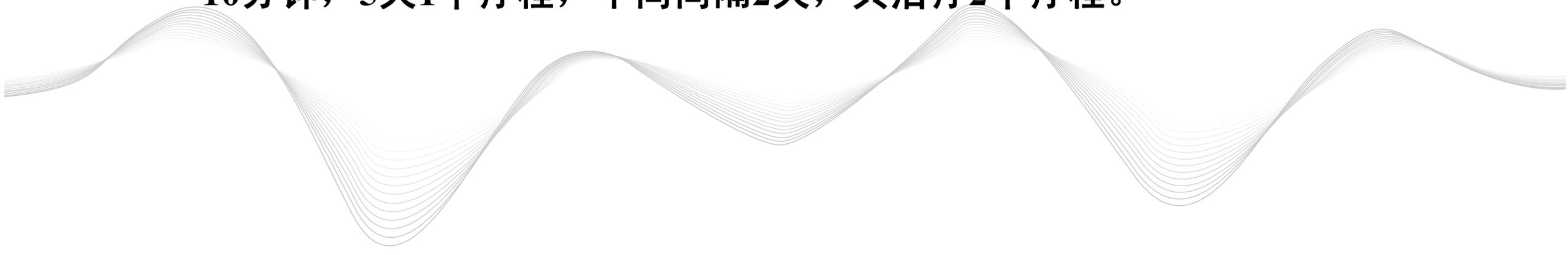
## 肩周炎的艾灸治疗方法

**条口穴**在小腿前外侧，当犊鼻下8寸，距胫骨前缘一横指。条口穴是治疗肩周炎的效穴。



## 肩周炎的艾灸治疗方法

**操作方法:**取坐位，全身放松，在上述穴位用艾条温和灸，或者用艾灸盒，用单孔灸盒配合切段艾条做温和灸，每个穴位约10分钟，5天1个疗程，中间间隔2天，共治疗2个疗程。



## 肩周炎的艾灸治疗方法

艾灸作用于腧穴，既可**温通**，又可**温补**。

**温通**，即是艾灸的温热刺激作用于人体特定部位，所产生人体气血运行通畅的效应和作用。

**温补**，则是艾灸的温热刺激，以产生补益人体气血和提高其功能的效应和作用。

两者在作用上相互补充，使肩周炎的艾灸治疗的有效得以提高。温热刺激不仅涉及浅层，也涉及深层，可使局部皮肤充血，毛细血管扩张，增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛，使局部的皮肤组织代谢能力增强，促进病理产物消散吸收。

## 消化不良的艾灸治疗方法

**消化不良**是一种常见的功能性胃肠病。常见表现有上腹痛、上腹胀、早饱、暖气、食欲缺乏、恶心、呕吐等上腹不适症状。症状可持续反复发作，在中医里面多归属于“胃脘痛”“痞满”的范畴，病位定在脾、胃。



## 消化不良的艾灸治疗方法

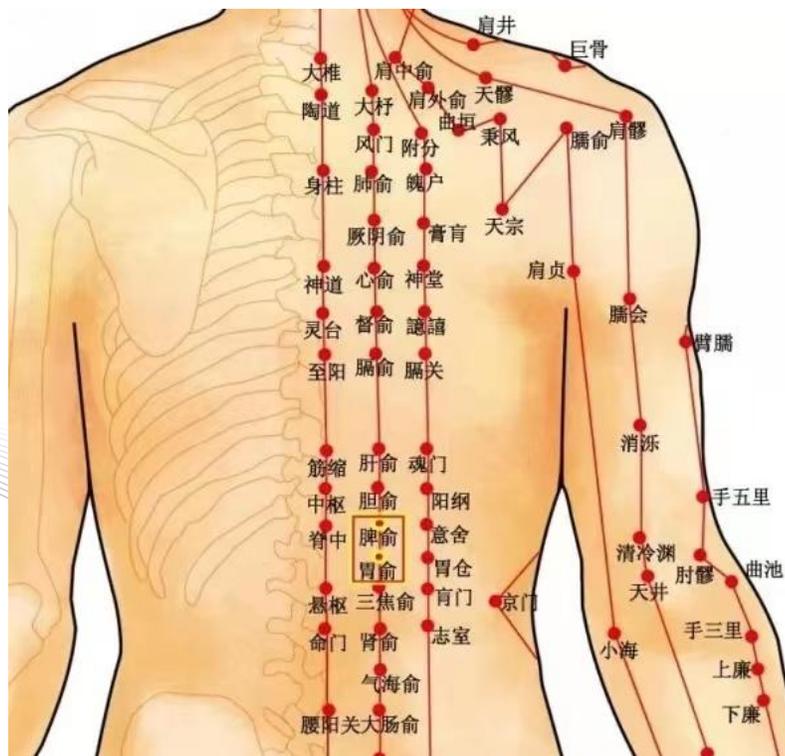
李东垣创立的脾胃内伤理论，认为**饮食不节**、**寒温不适**、**劳逸过度**、**精神刺激**等均可内伤脾胃，脾胃损伤，升降失常，气机不畅，而生**满闷之病**





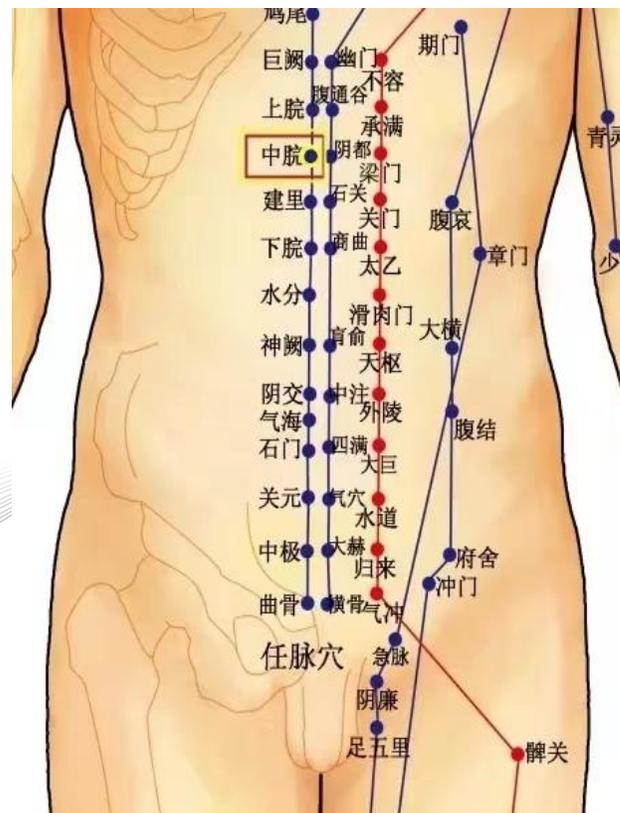
## 消化不良的艾灸治疗方法

**胃俞**在脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸，用意同脾俞。



## 消化不良的艾灸治疗方法

**中院穴**为任脉穴，在脐上4寸。有温胃止呕、散寒止痛，和胃健脾，通降腑气的功效。适用于脾胃虚弱体质，因寒而致的呕吐、腹痛等。



## 消化不良的艾灸治疗方法

**足三里**在小腿外侧，犊鼻下3寸，胫骨前脊外1横指处，犊鼻与解溪连线上。足三里穴有调节机体免疫力、调理脾胃、补中益气、扶正祛邪的作用。除了是脾胃疾病常用穴以外，还是保健要穴。但胃酸过多，空腹时烧心者，不宜灸足三里，可以灸其邻近处的阳陵泉。



## 消化不良的艾灸治疗方法

**操作方法**患者取仰卧位，将灸条点燃后置于艾灸盒内，置于患者脾俞、胃俞、中院和足三里，调节燃烧室与肌肤之间的距离，使被灸者感觉在合适的温度，治疗时间为30分钟。每日治疗1次，5天为1个疗程，每个疗程中间间隔2天，治疗3周后观察疗效。

## 消化不良的艾灸治疗方法

**关于艾灸疗法的作用机理**，目前大量研究认为，灸法治病是综合作用的结果。

**首先**有热辐射的作用，艾灸时产生的使得灸法具有温经散寒红外线辐射，温阳化湿、消瘀散结、行气止痛之功，使腹痛得以缓解。

**其次**是芳香开窍的作用，中医学认为艾属温性，其味芳香善通十二经脉，能温经通络、行气活血、祛湿逐寒、温补中气，改善腹胀厌食。

## 消化不良的艾灸治疗方法

**生活护理:**起居规律，充足休息，减少体力消耗，适当参加体育锻炼，鼓励运动，如慢跑、散步、打太极拳等，促进胃肠蠕动及脾胃消化吸收。室内阳光充足，通风透气，空气清新。

**拔罐、按摩:**拔罐，两个侧壁及后壁中线走罐，留罐脾俞，肝俞，一次15~20分钟，一天一次，可以疏肝解郁，健脾和胃，调节器官，平衡阴阳，腹部按摩，取中院、天枢，一次15~20分钟，一天一次。

## 消化不良的艾灸治疗方法

**饮食护理:**多功能性消化不良多属脾胃虚弱，调节饮食习惯，定时、定量用餐，规范胃肠消化液分泌，尽量食用软食、易消化食物，防止胃酸分泌过度，忌油炸、腌制、生冷、辛辣。

**运动指导:**适当运动，选择项目和强度要依据自身性别、年龄、体质、兴趣设置，一次30分钟，一周4~5次。

## 食疗两则



### 虫草莲藕炖排骨

首先准备食材：  
虫草花、猪排骨、莲藕、有机玉米、生姜、葱丝、食盐、香油。食材的量，根据食用人数自行调整即可。

## 食疗两则



### 虫草莲藕炖排骨

虫草花洗干净后，用清水浸泡半小时。

莲藕洗干净切片。

## 食疗两则



### 虫草莲藕炖排骨

排骨洗净后，凉水下锅焯水。

## 食疗两则



### 虫草莲藕炖排骨

香气浓郁，汤色明艳，味道十分之鲜美，这大概就是传说中的色香味俱全了吧~再加上丰富的营养。

## 食疗两则



虫草花学名虫草菌丝体，又名蛹虫草。沈阳是全国最早研究虫草花的地方，属20世纪80年代国家星火计划——冬虫夏草人工培植研究项目。当年的国家星火计划，汇集了一大批精尖生物技术人才，经多年研究，在不改变冬虫夏草特性的前提下，用优质小麦、大米、牛奶、黄豆、葡萄糖等作为培养基，用高科技设施营造出西藏蝙蝠蛾幼虫的生长环境，培育出来了虫草子实体，可在滋补品、保健食品及药用领域代替野生的冬虫夏草，培植出来的虫草花比较细，孢子头比较少，有奶香味，在2009年被卫生部批准为新资源食品。

## 食疗两则

**虫草花**的药用价值、营养成分和临床效果与冬虫夏草相当，甚至优于冬虫夏草，其**味甘性平，归肺、肾经，可以治疗肺虚咳喘、肾精亏虚、阳痿遗精、腰膝酸痛、自汗胃寒**，且味道醇香，十分适合用来与肉类一起炖汤服用，有补肾固本、补肺益卫、平衡阴阳之功。在秋冬干燥的季节，用虫草花煲汤，可以止咳平喘，润肤美颜。总之，冬虫夏草有多好，虫草花就有多好，最重要的是，虫草花价格平实，我们都可以买得起啊！

## 食疗两则



有助于消食和胃的  
靓汤——**瑶柱萝卜  
炖脊骨。**

## 食疗两则



1. 准备食材：白萝卜一个、干贝20g，大枣3枚，生姜3片，脊骨300g。具体的量大家可以根据食用人数调整。

## 食疗两则



2. 大枣和干贝洗净后，分别用清水泡发十分钟。
3. 白萝卜洗净，削皮，切成小块。
4. 生姜削皮，切片少许。生姜皮留下。

## 食疗两则



5. 猪脊骨洗净，烧开水下锅焯水，除掉血沫和腥味，把削下来的生姜皮放入水中一起焯水，可以帮助更好地除掉肉类的血沫和腥味。焯水的时间大概2、3分钟，之后捞出备用。
6. 泡好的干贝滤水备用。
7. 泡好的大枣掰开。

## 食疗两则

大家都知道，**萝卜**是非常好的药食同源的食材，中医认为，萝卜性凉，味辛甘，入肝、胃、肺、大肠经；具有**清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰**的功效，可以治疗食积胀满、痰嗽失音、肺癆咯血、呕吐反酸。萝卜对于积食，无论大人还是孩子，都适合食用，尤其是对于孩子积食导致的咽喉肿痛问题，家长可以用萝卜切片熬水，让孩子喝汤并且吃下煮烂的萝卜，就可以帮助消积，从而化解孩子上焦的热证了。

## 食疗两则

**瑶柱**，中药材里面是选用扇贝柱的干制品，叫做江珧柱，俗称干贝，性平，味甘、咸，归脾、肾经，有**滋阴补肾**，**调中消食**的功效。清代中医典籍《本草从新·虫鱼鳞介部》记载：“江珧柱，下气调中，利五脏，疗消渴，消腹中宿食，令人能食易饥。”也就是说，除了滋补，干贝还有**消积和胃、改善食欲**的作用。

## 食疗两则

有了这两种有利于帮助我们消化的食材，再配合滋阴润燥、补肾益气的**猪脊骨**，补中益气、养血安神的大**枣**，和温中祛寒的**生姜**，就成了一道非常适合在冬日里进补，又有助于脾胃健康的汤。



**谢谢大家!**

