

立秋养生 两招帮您舒展肺气

8月7日,立秋。立秋之时,三伏天还未结束,阳气渐收,阴气渐长。在这秋夏相交之际,养生显得尤为重要。立秋养生有两宜,宜润肺,肺主秋,肺收敛,秋天宜收不宜散;宜健脾,脾与长夏相对应,湿气容易困脾。立秋时节,要滋阴敛阳,让肺气得以舒展。

转肩强肺法



双手搭在双肩,肩肘由前向后划圆 30 圈,再反方向划圆 30 圈,共做 3 组。此法可强肺气,清内热。

缩身弓背法



正身跪坐,俯身,两掌触地。身体前伸,将重心前移,上身与地面相平,后背向上拱起。



收腹,凹胸,头及臀部内收,身体伸平。头及臀部反方向向上伸展,胸腹向下运动,目视前方。润养新生迎金秋。人们秋季养生要以“养肺”为中心,谨记燥未盛时先祛湿,敛阳当在通降后,综合调养身心,可增强体质。

(周口市中医院 张珂畅)

本版组稿 郑伟元

白附子是附子吗

中药名	基源	用药部位	炮制方法
白附子	天南星科植物独角莲的干燥块茎	块茎	除去须根和外皮,晒干
附子	毛茛科植物乌头的子根的加工品	乌头的子根	6月下旬至8月上旬采挖,除去母根、须根及泥沙,以不同的加工方法制成盐附子、黑顺片、白附片

表一。

中药名	性味归经	功效	临床主治	用法与用量
白附子	辛、温,有毒,归胃、肝经	祛风痰,定惊搐,解毒散结,止痛	用于治疗中风痰壅、口眼喎斜、语言蹇涩、惊风癫痫、破伤风、痰厥头痛、偏正头痛、瘰癧痰核、毒蛇咬伤	3g~6g,一般炮制后使用
附子	辛、甘,大热,有毒,归心、肾、脾经	回阳救逆,补火助阳,散寒止痛	用于治疗亡阳虚脱、肢冷脉微、心阳不足、胸痹心痛、虚寒吐泻、脘腹冷痛、肾阳虚衰、阳痿宫冷、阴寒水肿、阳虚外感、寒湿痹痛	3g~15g,先煎,久煎

表二。

白附子与附子,药材名字虽有一字之差,药效却千差万别。

白附子与附子的外形相似,但前者较后者小。《中华人民共和国药典》所记载的白附子,系天南星科多年生草本植物独角莲的块茎,因产于河南禹州,故又称禹白附。

白附子和附子的用药部位及炮制方法,见表一。

白附子与附子是不同的中药,其性味与功效亦不相同,见表二。

注意:附子不宜与半夏、瓜蒌、瓜蒌子、瓜蒌皮、天花粉、川贝母、浙贝母、平贝母、伊贝母、湖北贝母、白蔹、白及同用。附子含有多种生物碱,如乌头碱、中乌头碱、次乌头碱、消旋去甲基乌头碱等。

(周口市中医院 曲永红)

靳三针疗法之鼻三针组穴疗法

2024 年,国家级靳三针针灸流派传承工作室落地周口市中医院治未病科针灸门诊。自工作室成立以来,该门诊积极将靳三针疗法全面融入针灸临床实践。在此,我们为大家详细介绍靳三针疗法中的鼻三针组穴疗法在鼻炎、鼻窦炎治疗方面的应用。

周口市中医院治未病科针灸门诊治疗鼻炎、鼻窦炎,采用以鼻三针组穴疗法为主,刮痧疗法、艾箱灸疗法配合的综合治疗方案。

鼻三针组穴

鼻三针组穴由迎香穴、上迎香(鼻通)穴、印堂穴组成。

1.迎香穴:在鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中间。

释义:迎,迎接;香,气味。本穴位于鼻旁,当嗅觉之冲,可知香臭,故名。

本穴属于手阳明大肠经,为手、足阳明之会。本穴为治疗鼻病之要穴。

2.上迎香(鼻通)穴:位于鼻翼软骨与鼻甲交界处,近鼻唇沟上端。

释义:本穴为经外奇穴,又名鼻通。因位于鼻旁,可使鼻塞得通,主治鼻疾,故名。

本穴为临床治疗鼻病之要穴。

3.印堂穴:在额部,两眉头之中间。

针刺本穴具有清头明目、通鼻开窍的效果,

可用于治疗面部与鼻病。又因本穴位于督脉循行路线上,“督脉上至风府,入属于脑”,故针刺本穴可安神镇静,常用于治疗各种眩晕。

组方与主治

鼻三针组穴疗法为著名针灸学家靳瑞所发明,临床疗效优于单穴、双穴及远取多穴等疗法。该疗法可宣通肺气、通鼻开窍,主治慢性鼻炎、变应性鼻炎、鼻窦炎等鼻病。

该疗法的手法独具特色,如治疗过敏性鼻炎时,手法为将针横向刺入迎香穴,配合患者的深呼吸节律,以较重的手法浅刺,以流泪为度;治疗慢性鼻炎时,则将针由迎香穴向上沿鼻唇沟斜刺,并将印堂穴换为攒竹穴;治疗额窦炎等前额胀痛疾病,可针刺印堂穴、攒竹穴,增强疗效。

鼻三针组穴疗法与刮痧疗法

在使用鼻三针组穴疗法时,可对头部通天穴分布区域及迎香穴、上迎香穴、印堂穴、攒竹穴等进行刮痧,也可对后背大杼穴、风门穴、肺俞穴等进行刮痧。

鼻三针组穴疗法与艾箱灸疗法

在使用鼻三针组穴疗法时,可针刺大杼穴、风门穴、肺俞穴等,同时配合使用艾箱灸疗法。

(周口市中医院 吴志敏)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供