

穴位贴敷 改善睡眠

失眠又称不寐，不寐者，病在阳不交阴也。中医认为“阳不入阴则目不瞑”，失眠多与心肾不交、虚火上浮相关，治疗当以补虚泻实、调和阴阳为原则。

中药外用穴位贴敷疗法，通过药物经皮渗透与腧穴刺激的协同效应发挥治疗作用。选择涌泉穴作为中药安眠贴的贴敷位置，因其既是肾经井穴，又位于足底，恰似人体接通地气的“开关”。贴敷此穴可借药性温热之力，引上焦虚火归于肾水，促进人们阴阳交泰、自然安眠。

人们可于睡前1小时将中药安眠贴贴于双足涌泉穴，晨起取下，连续贴敷10天为一个疗程。



患者使用中药安眠贴。



具有安神助眠功效的中药粉末。

穴位贴敷的优势

- 1.安全无创：外敷用药，减轻肝脏代谢负担，减少胃肠刺激。
- 2.无依赖性：穴位贴敷无依赖性，且标本兼治、快捷简便。
- 3.老少皆宜：儿童、成年人、老年人均可辨证使用。

增效小技巧

- 1.贴敷中药安眠贴前，可用温水泡脚15分钟，毛孔张开后药效更强。



泡脚。

- 2.每日晨起搓热涌泉穴数十次。

目前，穴位贴敷疗法已纳入周口市中医院失眠治疗体系，医生结合针灸、艾灸、头部刮痧等中医外治疗法，能为不同证型的失眠患者提供个性化治疗方案，以改善睡眠质量。

(周口市中医院 栗炎)

本版组稿 郑伟元

艾灸适用于哪些病症



医护人员为患者艾灸。

艾灸作为中医外治疗法，凭借其操作简单、疗效确切的特点广受欢迎。该疗法通过燃烧艾叶制成的艾条或艾柱，利用产生的热刺激人体特定穴位，从而调节身体机能、达到防病治病的目的。以下是艾灸的主要适应证及应用：

疼痛类疾病：艾灸可缓解颈肩腰腿痛、关节痛、肌肉痛等。艾灸能促进局部血液循环和新陈代谢，有效止痛，对寒性、劳损性疼痛效果显著。急性疼痛可艾灸阿是穴快速缓解；慢性疼痛则需坚持施灸才能起到缓解疼痛的效果。

消化系统疾病：艾灸适用于治疗腹痛、腹泻、便秘等消化系统疾病。艾灸中脘、天枢等穴位可调节脾胃功能，改善消化吸收，缓解不适。长期施灸还能提高胃肠免疫力，减少疾病复发。

神经系统疾病：艾灸可以调节神经系统。艾灸神门、三阴交等穴位有镇静安神、提升睡眠质量之效，能调和气血，平衡阴阳，帮助神经衰弱患者恢复神经功能。

女性月经疾病：艾灸能缓解痛经、月经不调等，对调理女性生理周期有独特效果。艾灸关元、气海等穴位可温暖子宫，调理月经，减轻痛经，促进盆腔血液循环，加速盆腔炎症物质的吸收。

皮肤疾病：艾灸有助于皮肤炎症、癣、痤疮等皮损的恢复，通过促进血液循环和新陈代谢改善皮肤状况。艾灸曲池、合谷等穴位可清热解毒、消肿止痛，祛除体内湿气，减少湿疹、痤疮复发。

亚健康与体质偏颇：艾灸能调节免疫力，适合亚健康人群及体质虚弱者。艾灸大椎、肺俞等穴位可提升阳气，增强抗病能力。对于痰湿体质、阳虚体质人群，长期施灸能改善体质，增强身体机能。

慢性疾病与疑难杂症：艾灸广泛应用于治疗多种慢性疾病和疑难杂症，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎、腰椎间盘突出等。督灸(沿督脉施灸)可调节阴阳平衡，增强免疫力；火龙灸(取督脉、膀胱经)能温补督脉，强壮元气。

艾灸治疗范围广泛，使用时需根据具体情况选择合适的灸法，并注意禁忌症，确保安全有效。艾灸不仅能缓解症状、治疗疾病，长期坚持还能预防疾病、改善体质，提升健康水平。

(周口市中医院 刘应龙)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

