

# 老年人如何运用中医艾灸保健调理

闻自强

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R161.7

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-116-01

随着人口老龄化进程的加快,老年人的健康问题越来越受到关注。中医艾灸保健调理作为一种传统的中医养生方法,具有调理身体和预防疾病的功效,越来越受到老年人的青睐。本文将介绍老年人如何运用中医艾灸保健调理来保持健康。

## 一、中医艾灸的原理

中医艾灸,是指将艾绒或其他草药燃烧后,将烟气和热力作用于特定穴位上,以达到治疗和保健的目的。

艾灸的作用机理主要有以下几个方面:1. 温通经络:艾灸的温热刺激可以促进局部血液循环,增加组织代谢,从而起到温通经络、活血化瘀的作用。2. 补益气血:艾灸烟气中的草药成分可以通过皮肤和经络吸收,进入体内起到补益气血、滋阴养阳的作用。3. 调整脏腑:按照中医的脏腑理论,艾灸可以通过作用于特定穴位,调整脏腑功能,达到防治疾病、保健养生的目的。

## 二、老年人常见的艾灸保健方法

### 1、选择艾草

老年人可以选择质量好、品种纯正的艾草,如天山艾草、川艾草、云南艾草等。艾草的质量好坏直接影响到艾灸的效果。老年人要选择正规的中药店或医院购买艾草,切勿贪图便宜而购买劣质的艾草。艾草的含绒量和存放时长是衡量艾草的好坏的重要标准,一般时间越长越久质量越优。

### 2、选择穴位

老年人可以选择一些常用的穴位进行艾灸,如足三里、关元、气海、命门等穴位。这些穴位对老年人的健康非常有益,具体如下:1. 足三里艾灸法:足三里是人体胃经的俞穴,也是全身气血通行的关键穴位之一。足三里堪称“五脏六腑之沟渠”,老年人每天可以在足三里穴位上进行艾灸,既可调节脾胃功能,又可以增强体质、延缓衰老。2. 关元艾灸法:关元在人体脐部,是肾经的俞穴,与人体生命活动有着密切的关系。老年人可以在关元穴位上进行艾灸,以调节肾脏功能,增强体力、延缓衰老。3. 膻中艾灸法:膻中在人体胸骨下端正中央,是人体气机运行的中枢穴位。老年人每天可以在膻中穴位上进行艾灸,以调节气血运行,增强体质、预防疾病。4. 神阙艾灸法:神阙在人体胸前正中央,是人体心包经的起点。老年人可以在神阙穴位上进行艾灸,以调节心脏功能,缓解心血管疾病的发生。

### 3、选择艾灸时间

老年人一般选择晚上进行艾灸,时间不宜过长,一般不超过30分钟。老年人的身体虚弱,容易疲劳,艾灸时间过长容易引起身体不适。

## 三、老年人如何进行艾灸

### 1、准备工作

老年人在进行艾灸前,要先准备好艾草和灸具,清洗干净身体,保持良好的心态和放松的状态。

### 2、操作方法

老年人可以选择直接燃烧艾草,或者使用灸具进行艾灸。使用灸具时,先将灸具加热,然后将艾草放入灸具中,再将灸具放在相应的穴位上进行艾灸。老年人要注意掌握好艾灸的时间和温度,不要烫伤皮肤。

### 3、注意事项

老年人进行艾灸时,要注意保持良好的心态和放松的状态,不要过度紧张。艾灸时不宜吃过于油腻的食物,也不宜饮用过多的水。艾灸后,要注意保暖,避免受凉。

## 四、老年人如何选择适宜的艾灸时机

### 1、选择合适的时间

老年人可以选择晚上进行艾灸,时间不宜过长,一般不超过30分钟。晚上进行艾灸可以促进睡眠,有助于老年人的身体健康。

### 2、选择合适的季节

老年人可以选择春、夏、秋季进行艾灸,冬季不宜进行艾灸。春季艾灸可以祛湿,夏季艾灸可以清热解暑,秋季艾灸可以补气养血。

## 五、老年人艾灸的注意事项

### 1、避免过度疲劳

老年人的身体虚弱,容易疲劳,艾灸时间过长容易引起身体不适。老年人要根据自身身体状况选择艾灸时间和穴位,不要过度疲劳。

### 2、避免饮酒

老年人进行艾灸时,不宜饮酒,酒后艾灸容易引起身体不适。

### 3、避免空腹

老年人进行艾灸时,不宜空腹,应在艾灸前适量进食,避免艾灸过程中出现低血糖症状。

### 4、避免受凉

艾灸后,老年人要注意保暖,避免受凉。艾灸后可以穿上衣服或盖上被子,保持良好的体温。

## 六、总结

中医艾灸保健调理是一种传统的中医养生方法,具有调理身体和预防疾病的功效,很多资料都表明,艾灸具有明显的延缓衰老作用,越来越受到老年人的青睐。据老年人在进行艾灸时,要注意选择适宜的艾灸方法、艾灸时间和穴位,掌握好艾灸的时间和温度,避免过度疲劳、饮酒、空腹和受凉。艾灸后要保持良好的心态和放松的状态,避免过度紧张。通过艾灸,老年人可以调理身体,预防疾病,保持健康。