

居家艾灸需谨慎

近年来,艾灸作为一种传统中医疗法,因其操作简便、成本较低,并具有温经散寒、扶阳固脱等功效,受到越来越多的人青睐。然而,随着居家艾灸的普及,人们因操作不当导致的皮肤烫伤、溃烂等问题也频频发生。如何在享受艾灸养生益处的同时,规避风险?本文将为您科普使用艾灸的注意事项,以及烫伤后的应急处理方法。

艾灸的作用与潜在风险

艾灸利用艾条燃烧产生的热量刺激穴位,可促进人体局部血液循环、缓解疼痛、调节免疫力。但艾灸的核心在于“温热效应”,若操作不当,极易引发以下问题:

1. 皮肤烫伤

艾条距离皮肤过近或停留时间过长,会灼伤表皮甚至深层组织。



皮肤烫伤。

2. 局部感染

烫伤后护理不当,导致皮肤溃烂、化脓。

3. 引起过敏反应

部分人群对艾烟或艾绒过敏,艾灸可能引发皮疹、呼吸道不适。

居家艾灸的注意事项

1. 保持安全距离



艾灸时要注意保持安全距离。

艾条与皮肤的最佳距离为 3 厘米~5 厘米,以皮肤有温热感为宜。许多人误以为“越烫效果越好”,盲目缩短距离,导致皮肤灼伤。

2. 控制操作时间

单次艾灸建议不超过 20 分钟,同一穴位反复施灸可能造成累积性热损伤。

3. 做好穴位选择

自行艾灸时,若误选敏感穴位(如面部、大血管附近的穴位),可能加重不适或引发意外。

4. 保障环境安全

艾灸时未通风,烟雾可能刺激呼吸道。艾灰未妥善处理,易引发火灾。

科学艾灸的 4 个关键步骤

1. 准备工具

选择正规厂家生产的艾条或艾灸盒,避免使用劣质艾绒(杂质多、燃烧不稳定)。

2. 控温控制

使用艾灸盒时,建议通过调节其通风口来控制温度,以达到更适宜的艾灸效果。

手持艾条为他人艾灸时,随时询问使用者感受,避免“忍痛灸”。

3. 精准选穴

新手艾灸建议选择四肢穴位(如足三里、合谷),避开皮肤薄、神经密集区域。

4. 做好善后处理

艾灸后建议饮用温水以补充水分。2 小时内应避免接触冷水、直吹冷风,以免寒气入侵。

艾灸烫伤后如何应急处理

若皮肤出现红肿、疼痛或水泡,需立即采取以下措施:

一度烫伤(皮肤发红、无破损):用冷水冲洗或冷敷 15 分钟~20 分钟,降低局部温度。



艾灸烫伤后使用流水冲洗烫伤处。

涂抹烫伤膏(如湿润烧伤膏),避免使用牙膏、酱油等物品。

二度烫伤(出现水泡或表皮破损):切勿自行挑破水泡,以免感染。

用碘伏消毒后覆盖无菌纱布,每日更换。

若水泡过大或渗液严重,应及时就医。

需立即就医的情况

1. 烫伤面积大于手掌大小,或烫伤深度超

过真皮层。

2. 皮肤溃烂处红肿加剧、脓液渗出,伴随发热等感染症状。



后颈被烫伤后出现溃烂。

3. 糖尿病患者、儿童、老年人等特殊人群发生烫伤。

温馨提示

艾灸虽好,并非人人适用。孕妇、皮肤破损者、凝血功能障碍者及对热敏感人群需谨慎使用。居家艾灸前,建议咨询专业中医师,学习规范操作手法。若无充分把握,建议前往专业机构由医师操作,以规避风险,保障艾灸效果与安全。

安全艾灸口诀:控距离、限时间,选对穴位是关键;若烫伤,莫慌乱,冷敷消毒早判断。

掌握科学的艾灸方法,我们既能传承传统医学的智慧,又能最大限度规避风险,让健康真正“灸”到好处。



艾灸烫伤后可使用应急药品处理。

(周口市中医院 张月丽)

艾灸的功效

艾灸,又称灸疗或灸法,是用艾叶制成的艾条或艾柱,通过点燃后产生的热量刺激人体穴位或特定部位,激发经气调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的一种治疗方法。

艾灸通过对人体局部的温热刺激,可有效促进血液循环与淋巴循环,同时还能促进大脑皮质抑制性物质的扩散,降低神经系统的兴奋性,从而达到镇静、止痛的作用。艾灸还能通过刺激穴位激发人体自身的免疫力,从而帮助恢复人体正常的生理机能。

艾灸具有温经散寒、促进人体气血运行的作用,可用于治疗寒凝血滞、经络痹阻引起

的各种风寒湿痹、痛经、经闭、寒疝腹痛、手足不温等。艾灸具有行气通络、增强人体抗病能力的作用,可用于治疗外感风寒表证及中焦虚寒所致的呕吐、腹痛、泄泻等病症。艾灸具有升阳举陷、恢复机体正常功能的作用,可用于治疗脾肾阳虚、元气暴脱之证,如久泄、久痢、遗尿、遗精、阳痿、早泄、虚脱、休克等。

艾灸还可以防病保健,延年益寿。无病自灸,可增强抗病能力,使精力充沛,长寿不衰。常灸足三里、大椎、中脘、关元等穴,能激发人体正气,增强抗病能力,起到防病保健的作用。

(周口市中医院 刘亚东)

本版组稿 郑伟元

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供