

2011年中医执业医师：针灸帮你去掉秋季火气 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_655587.htm 秋季，很多人会出现口干、咽干、鼻干、皮肤干燥、便秘等上火症状，中医针灸去火也颇有疗效。秋季的主气为燥，很容易导致上火的症状，随着秋燥降临，各种上火症状只会有增无减。除了天气原因外，经常熬夜很容易导致“阴亏阳亢”而产生阴虚内热的症状。其次，较大的工作压力让人情绪极为不稳定，长期的抑郁、焦躁，都会导致身体出现上火症状。因此，除注意调整生活节奏和情绪之外，还应采用拔罐、刮痧、针灸等方法来祛内火。经常上火的人可以学习在家用针灸、按摩的方法来“灭火”。如果上火的症状较轻，最简单的方法是购买皮肤针，用针经常在大椎（在后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中）、曲池（屈肘呈直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点）、合谷（手背虎口处，于第一掌骨与第二掌骨间凹陷中）、曲泽（在肘横纹中，当肱二头肌腱尺侧缘）等穴位敲打，直到穴位出现淡血色，可以起到较好的祛火效果。如果上火症状较重，可以利用拔罐和刮痧的方法祛火。将润滑油或食用油涂在身体上，沿着背部“膀胱经”（脊柱正中两侧旁开1.5寸）或“心包经”（上臂内侧）走罐或刮痧。根据上火情况每天一次或隔天一次，出现皮肤潮红或有红色的痧点即可停止。如果上火症状非常重，且持续时间较长，可以考虑“点刺放血”，利用银针在大椎、曲池、合谷、曲泽等穴位轻刺，然后在点刺部位拔罐，通过出血以泻内火。这种方法看起来有点风险，不易掌握。但现在有专门的“刺血针”出

售，固定了针的刺入长度，可以保证安全。这种方法对于祛火效果很明显。在利用饮食、中医外治法祛内火的同时，通过按摩穴位可以治疗各种上火症状。如果咽喉干涩，可以经常按摩鱼际穴（第一掌指关节后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处）、少商穴（拇指内侧，指甲角外一分）、廉泉穴（人体的颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处）；如果大便干燥，可以经常按摩天枢穴（脐中旁开2寸）；如果内热而外畏风，可以按压外关穴（手背腕横纹上2寸，尺桡骨之间，阳池与肘尖的连线）、风门穴（第2和第3胸椎之间旁开1.5寸）。天气凉热不定，有的人总觉得浑身不舒服：口干舌燥，喝水也不感到滋润。有时候鼻腔有干燥感，一不小心还出血。喉咙也痒痒的，频频干咳，有时有少量的痰，却总是咳而不爽。嘴唇一碰就干裂，痛得喝水、吃饭都困难、这些都是秋燥症的表现。中医针灸专家提醒夏季采用针灸去火，不失为一中好办法。小编推荐：[#0000ff>中医临床推拿诊断法之触诊法](#) [#0000ff>中医临床推拿诊断法之望诊方法](#) [#0000ff>中医临床考点：中医推拿特殊诊断法](#)
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com