

正规灸疗服务

生成日期: 2025-10-27

如何进行艾灸? 1. 点燃蜡烛, 使用蜡烛将艾柱点燃。注意艾柱的区别, 好的艾柱需要精选5年的陈艾, 按照35:1的比例制作而成。这样的艾柱在燃烧过程中, 产生的艾灰不会爆裂。2. 撕掉艾柱底座黏贴纸, 艾柱产生的艾烟因为密度高于空气密度, 会下沉, 螺旋形的底座会加强艾烟循环。3. 将艾柱贴于身体疼痛位置, 或相应穴位。重复1-2步, 疼痛位置周围、穴位周围也可以继续贴艾柱, 加强功效。另外, 我们还可以采用“八卦灸”“五行灸”等方法。4. 艾柱燃烧过程以大约13分钟为宜, 艾柱在燃烧完毕后会自动熄灭, 待熄灭时, 先取走艾灰。空腹和饭后不能立马艾灸。正规灸疗服务

一些做艾灸前后注意事项: 1、首先不要接触水, 尤其冷水「热水问题不大」, 建议至少半个小时不要用水。因为艾灸过后人体经络整个打开的, 这时候用冷水, 容易被湿气侵扰, 得不偿失。2、比较冷的天气不要在冷风口吹, 道理同上, 只是这个是风寒。3、艾灸前后半小时不要饮食, 当然尽量艾灸前后1小时了。刚刚吃过饭就艾灸对胃消化有一定影响, 刚刚艾灸后, 可以半小时左右吃饭。当然如果是胃部不舒服, 比如胃胀痛, 那得马上艾灸。4、艾灸后建议喝点温开水, 或者红茶滋润下, 补充艾灸过程中丢失的水分。当然做艾灸前喝些水也可以的。正规灸疗服务身体健康而且没有病痛的情况下, 不能天天去艾灸, 不然会引起流鼻血、口干舌燥等上火症状。

艾灸后的处理: 1、晕灸的预防和护理。晕灸是不多见的一种艾灸不良反应, 多为轻症, 但也有较严重的应引起注意。对于轻度晕灸应迅速停止施灸, 将患者扶至空气流通处。抬高双腿, 头部放低(不用枕头), 静卧片刻即可。如患者仍感不适, 给予温热开水或热茶饮服。重度晕灸马上停灸后平卧, 如情况紧急, 可令其直接卧于地板上, 必要时, 配合施行人工呼吸, 注射强心剂及针刺水沟、涌泉等。2、施灸后的调养。灸后的调养是非常重要的, 是决定灸疗疗效的关键因素, 灸者要从心性调养、睡眠起居、饮食及运动调养等多方面加以调养。要保持良好的心态和情绪, 每天保证充足的睡眠, 饮食上禁食一切生冷油腻的食物, 不要饮酒, 饮食宜清淡为主。

怎样正确进行艾灸疗法? 1. 艾柱灸。1) 物品准备: 治理盘、艾绒、艾柱器、火柴、镊子、弯盘。2) 操作方法: ①将艾绒放入艾柱器内, 根据病情, 制成大小适宜之艾柱。②将艾柱置于应灸穴位上, 点燃艾柱顶端。③等艾柱燃至病人感发烫时, 即用镊子取下放入弯盘, 另换一艾柱, 继续点燃。2. 艾条灸。1) 物品准备: 治理盘、艾条、火柴、弯盘, 必要时备艾灸盒。2) 操作方法: ①点燃艾条一端, 燃端距应灸穴位或局部2~4cm处熏灸, 使局部有温热感, 以不感烧灼为度。②每次灸15~30分钟, 使局部皮肤红润、灼热。③中途艾绒烧灰较多时, 应将绒灰置于弯盘中, 避免脱落在病人身上。3. 隔姜灸、隔蒜灸。1) 物品准备: 治理盘、艾绒、艾柱器、火柴、镊子、弯盘, 根据需要准备切成0.2~0.3cm厘米薄, 直径约2cm的鲜姜片或鲜大蒜头横切成片数片(或用大蒜捣泥, 取0.3cm厚的大蒜泥敷于穴位皮肤)。2) 操作方法: ①暴露应灸部位。②取鲜姜片或蒜片(或蒜泥), 放于穴位, 上置艾柱。③点燃后待病人感灼热时即更换艾柱, 连灸3~5壮。④脐部也可敷食盐后, 置艾柱灸之, 称隔盐灸, 或在穴位放其它药物如附子片等, 统称间接灸法。艾灸是需要我们保持情绪稳定的, 太过于高兴或悲伤都不利于艾灸, 在这种情况下施灸, 效果会大打折扣。

被施灸者在做灸时的注意事项: 1、心情要平静、放松, 勿紧张, 被施灸时不要思绪太多。2、施灸时, 必须做到姿势端正, 应根据所选部位或病情, 采取固定、舒适, 且能坚持较长时间的位置。尤其要注意位置自然, 肌肉放松, 勿取勉强位置。3、被施灸时, 可随时将自己的感受告诉施灸者, 以便施灸的人随时掌握施灸时的灸

量、热度、时间等情况，并根据被施灸人的感受随时进行调整。4、被施灸时，不要随意乱动身体，如要变换姿势，应告知施灸的人。5、因为施灸时需要一定的时间，所以在施灸前，被施灸者尽量提前上厕所。艾灸后不能立马洗澡，需要隔10个小时之后再洗。正规灸疗服务

一般来说在做艾灸的时候，每天一次就可以了，不过每次做艾灸的时间不要太短，太短的话可能达不到效果。正规灸疗服务

艾灸前需注意的事项：在艾灸前把房间门窗关好，不能通风也不能开空调或者风扇。吃完饭之后不能马上艾灸，每分钟脉搏跳动超过了90次、过饱过饥、喝醉酒等不能艾灸。另外身体发炎的部位以及孕妇的腰腿部和腹部也不能艾灸。要选择正确的艾灸量，对于儿童、身体瘦弱和虚弱、第1次艾灸的人群来说应该选择小艾炷、艾条比较细。对于肥胖的人群、身体强壮的成年人可以选择艾灸比较大并且艾条粗的。若艾灸的过程中出现了头晕恶心、脸色发白，不停的冒汗，心慌心悸应该立马停止艾灸并且平躺在床上，多喝水。正规灸疗服务