

艾叶：传承千年的平民养生百草

艾叶是沿用千年的经典本草，兼具食用与药用价值，擅长温经散寒、暖宫止血，是大众常用的养生药材，尤其适合虚寒体质人群日常调理。

本草本源

温经散寒的经典良药

艾叶为菊科植物艾的干燥叶，出自《名医别录》，药性辛、苦、温，略带小毒，归肝、脾、肾经，主打温经止血、散寒止痛，外用可祛湿止痒。常用于改善虚寒所致的月经不调、崩漏、宫冷腹痛、胎动不安及皮肤湿疹瘙痒，炒制的艾叶炭止血效果更佳。艾叶不可长期大量服用，阴虚火旺、血热内盛、湿热体质及易上火人群需慎用。

古方妙用

辨证调理妇科虚寒

古籍留存诸多艾叶经典良方。《金匱要略》所载胶艾汤，配伍阿胶、当归，可温经养血、调理虚寒崩漏；《妇人大全良方》中，艾叶搭配香附、吴茱萸，可驱散下焦虚寒，改善宫冷不孕、小腹冷痛。艾叶配伍桑寄生可温肾安胎，但胎漏、胎动不安属急症，严禁自行食疗保胎，需及时就医。艾叶煮水外洗，可缓解湿疹、皮肤瘙痒。

居家养生

简单实用平民良方

日常生活中，艾叶食疗养生简单易行。艾叶煮鸡蛋搭配红糖，可温经暖宫、散寒止痛，适合宫寒痛经、手脚冰凉人群；阴虚火旺、血热导致经量过多者不宜常吃；虚寒证月经量多者，需医师辨证后使用。

陈年艾叶制成艾柱艾灸，可温通经络、祛湿暖宫；湿热长痘、阴虚盗汗、发热人群忌灸；孕妇严禁自行艾灸腰腹部位。艾叶制作的青团，可理气和胃，调理脾胃虚寒；湿热体质、高血糖人群需少量食用。

养生谨记

辨体质再调养

艾叶辛温散寒，专攻下焦寒湿，仅适用于虚寒体质。阴虚、血热、湿热人群误用，会加重内热、耗伤阴血。养生切勿跟风滥用，需辨证自身体质。本文所有方法仅为保健科普，不可替代专业医疗诊治。

（周口市中医院心病二病区 史珍珍 汪水莲）

告别夏秋鼻窍困扰



印堂穴

处暑为二十四节气中的第十四个节气，“处”乃终止之意，代表暑气渐消。此时余热未散、雨水偏多，湿热交织，秋燥渐起。夏秋交替温差多变，人体难以适应，易出现鼻塞、鼻炎、鼻窦炎等鼻窍不适。

中医认为，肺开窍于鼻，夏秋气机更迭，鼻窍易受邪扰。日常可选取印堂穴、迎香穴调护，疏通鼻窍，顾护肺气。

印堂穴

定位：额部，两眉头连线中点。

迎香穴



迎香穴

定位：鼻翼外缘中点旁。

调理操作：

1. 按揉：拇指指端按揉200次，力度适中，以局部酸胀为度。

2. 艾灸：艾条温和灸5至20分钟，局部温热无灼痛为宜。

3. 刮痧：刮痧板角部点刮1至3分钟，至局部酸胀即可。

夏秋交替谨防鼻窍受邪，坚持穴位调护，畅通肺气，安稳度过处暑时节。

（周口市中医院东区门诊部 张珂畅）

腰突不能盲目“按回去” 科学护腰避开误区

生活中不少腰椎间盘突出患者深信“大力推拿能把突出椎间盘按回去”，不惜忍痛尝试暴力推拿、正骨按压，想要一次性根治腰突。对此，骨科与中医推拿专业医生明确辟谣：绝大多数腰突无法靠外力按压复位，盲目操作，极易加重病情，甚至造成不可逆的神经损伤。

分清腰突与腰突症，切勿混为一谈

椎间盘外层为纤维环、内层是髓核，如同“夹心饼干”。久坐、弯腰、负重等不良习惯，会造成纤维环破损，髓核向外鼓出，这只是单纯的结构改变，即腰椎间盘突出。只有当突出部位压迫神经、引发炎症，出现腰痛、下肢麻木、放射性疼痛、无力等症状时，才是腰椎间盘突出症。无症状突出无需特殊治疗，临床治疗核心是缓解症状、解除神经压迫，并非强行复位椎间盘。

大力推拿复位，本身就是误区

外力按压无法修复腰突，核心原因有三点。其一，破损的纤维环属于不可逆损伤，如

同开裂的橡胶，外力按压只能让髓核短暂回缩，无法愈合裂口，后续仍会再次突出。其二，腰部多层肌肉、骨骼阻隔，推拿力道仅能作用于表层软组织，根本无法触及深层椎间盘，所谓复位只是肌肉放松的错觉。其三，成年人多数为陈旧性、钙化腰突，髓核脱水变硬、与组织粘连，完全无法通过推拿复位。

科学治腰，认准正确方式

腰突治疗的核心是减压、消炎、稳腰椎，而非复位。出现腰痛不适，首先需到正规医院通过CT、磁共振明确诊断，排除其他腰部问题，判定突出程度与神经压迫情况。轻度腰突可通过卧床休养、针灸、温和推拿、药物理疗等保守方式缓解症状；重度突出、神经受压严重且保守治疗无效者，需及时手术解除压迫。

日常需规避久坐、弯腰搬重物等陋习，恢复期坚持腰背肌锻炼，强化腰椎稳定性。医生提醒，腰椎是人体的核心承重结构，切勿暴力折腾，科学诊疗、规范养护，才是摆脱腰突的关键。

（周口市中医院治未病科 方勇）