

浙江艾灸方法

发布日期：2025-10-02 | 阅读量：6

由于艾灸是一种用艾绒制成的灸条悬灸在人体穴位上进行灼烧的治疗方法，艾灸能够打开人体的毛孔，排出大量的汗液，淤积物等排出体外，调节人体的气血运行正常，疏通经络。如果刚艾灸完就碰水，可能会使经络发生淤堵，也可能使病毒入侵体内，加重病情。建议在艾灸后碰水时，应选择热水。艾灸后人体的毛孔处于舒张状态并且血液循环较快，尽量在20分钟-30分钟后再用清水洗手，以防受到凉水刺激，其次艾灸后24小时之内尽量避免洗澡，并且需要注意保暖，避免受凉。 艾灸是中国传统医学的一种重要疗法。浙江艾灸方法

艾灸要注意些什么事项：

- 1、在艾灸的时候，或艾灸的整个疗程，我们非常忌讳喝冷水，吃凉饭，这样做如同给艾灸撤火。
- 2、艾灸前可以喝一杯温水，高于体温。艾灸后做好补充一杯热水60度左右，稍稍有点烫嘴的。
- 3、艾灸后如果先马上洗手，希望你用热水，高于体温的，50度左右即可。如果不是风湿类疾病，寒性疾病，产后风疾病，灸后30分钟可以着凉水，但是，原则上不要急于用冷水艾灸后如果先马上洗手，希望你用热水。

如果想要做艾灸，可以到一些门店去体验。 浙江艾灸方法如何进行正确的艾灸？

艾灸疗法自身的一些要点：

施灸时要安静平和：无论是医生给病人施灸，还是普通人的日常自我保健灸，首先要做的就是专心致志，手眼并用。施灸过程不可淡然处之、草率从事，以防灸伤皮肤和肉体。

施灸时要注意空气冷暖和安全：艾灸时，难免有烟熏和艾味。艾有香味，有人喜欢闻，也有人觉得有味道。因此，在避风的情况下，可以开窗换气，保持新鲜。施灸时要脱下衣服，特别注意室内温度和内外屏障。尤其是冬天严寒，夏天酷暑，更要注意舒适。艾灸易灼伤皮肤和衣服，应轻拿轻放，谨防火灾。应用物品必须具备，如坐灸椅、卧灸床、各种灸材、点火香等，必须提前准备。

艾灸疗法自身的一些要点：

施灸前要注意灸料的质量：艾绒的粗细与施灸有很大关系，必须仔细考究。尤其是直接灸，必须用极细的艾绒。建议购买成品，长期存放，密藏之。因为艾绒非常容易受潮，所以应该在太阳下晒干，这样才能点燃。艾卷应粗大、结实、均匀且干燥。

被施灸者必须做到姿势端正：艾灸对身体所处的状态要求很高。一般来说，灸的过程应该是端身正坐，甚至灸膝以下的时候也要端身正坐。直接灸需要反复灸。所以开始要打好基础，否则穴位不准，就得从头开始施灸。灸时如发现穴位不准，应随时纠正。 艾灸对女性养生保健的好处。

在**艾灸**的时候，感觉出汗，灸后出汗，这种现象有可能会持续几天或更久。做艾灸的时候可以起到活血化瘀和除湿的功效，在阴虚气虚的时候可以做艾灸来改善。当有的人出汗一个阶段后，开始起红疹，硬疙瘩，这也是排毒的一种表现。排尿特别多这也是从尿道排毒的一种表现，此时应该多喝水，没有关系这些反应慢慢都会消失的。寒湿重的人会出现四肢冰凉、肌肉酸疼僵硬、关节酸痛、头重脚轻、脸色暗沉、体乏无力、口干口苦口臭、困乏嗜睡、食欲不振等现象，而艾灸后排出寒气的話，人会感觉温热、身体轻松、食欲消化变好、精神抖擞、排便顺畅等。 艾灸疗法的适应范围十分广。海曙艾灸加盟

艾灸可以帮助人们改善血液循环。浙江艾灸方法

艾灸方法有很多种，在艾灸的时候也要选择一种合适的方法呢。

艾条灸：艾条灸是以艾绒制成艾条(一般叫做清艾条)，将艾条的一端点燃后，在穴位上熏灸或灼烫的方法。若用在艾绒中加入性温芳香药物制成的艾条(一般叫药艾条)进行熏灸，则叫做“药条灸”。艾条灸的方法主要是将点燃的艾条悬于所需施灸的穴位上熏灸。艾灸时，点燃的一端距离皮肤约3厘米，一般每穴灸10分钟左右，灸至皮肤温热发红，有温热感，而又不致产生灼痛和烧伤皮肤为宜，施灸的方法分温和灸和雀啄灸。

浙江艾灸方法

宁波市艾昇生物制品有限公司在同行业领域中，一直处在一个不断锐意进取，不断制造创新的市场高度，多年以来致力于发展富有创新价值理念的产品标准，在浙江省等地区的医药健康中始终保持良好的商业口碑，成绩让我们喜悦，但不会让我们止步，残酷的市场磨炼了我们坚强不屈的意志，和谐温馨的工作环境，富有营养的公司土壤滋养着我们不断开拓创新，勇于进取的无限潜力，宁波市艾昇生物制品供应携手大家一起走向共同辉煌的未来，回首过去，我们不会因为取得了一点点成绩而沾沾自喜，相反的是面对竞争越来越激烈的市场氛围，我们更要明确自己的不足，做好迎接新挑战的准备，要不畏困难，激流勇进，以一个更崭新的精神面貌迎接大家，共同走向辉煌回来！