

# 金山区足部灸疗收费

发布日期：2025-09-13 | 阅读量：19

艾灸虽好，可是方法不对就会事倍功半，怎么艾灸才是正确的呢？一般来说，正确的艾灸方法有三种：1、回悬：将点燃的艾条的一端对准需要施灸的部位，在距离皮肤3厘米处，平行左右移动，或者反复旋转施灸，使皮肤有温热感而不致灼痛，直至皮肤有红晕为止。2、悬定：又叫温和灸，将点燃的艾条对准需要施灸的部位，在距离皮肤3-5厘米的地方进行熏灸，注意位置固定不要移动，使施灸的位置局部有温热感，直至皮肤有红晕为止。3、雀啄：将点燃的艾条一端对准需要施灸的部位，就像麻雀啄食一样，一上一下，一起一落的方式施灸，头与皮肤的距离保持在2-3厘米，直至皮肤有红晕为止。灸时应注意艾灰的掉落，避免烫伤皮肤。艾灸的用量直接关系到艾灸的效果。金山区足部灸疗收费

艾灸间接灸又称隔物灸、间隔灸，是利用其他物品将艾炷与皮肤隔开施灸的一种方法。间接灸法包括：隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔附子灸等。（1）隔姜灸：利用姜片做隔物而施灸。生姜辛温无毒，调和营卫，祛寒发表，通经活络的作用。（2）隔蒜灸：利用蒜做间隔物而施灸的一种灸法。大蒜辛温喜散，有消肿化结，拔毒止痛之功。（3）隔盐灸：隔盐灸是用盐作隔垫物而施灸的一种方法。此法只用于脐窝，他处禁用，故又称神阙灸。（4）隔附子灸：是用附子作间隔物施灸的一种方法。附子辛热有毒，可回阳救逆，散寒止痛。附子与艾火并用。金山区足部灸疗收费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。

艾灸一个疗程多少天？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，一般来讲腰部和腹部地方的艾灸时间不能少于40分钟，腿部的时间一般20分钟就可以了。一个疗程大约是两个星期左右，在两个星期之后，可以适当休息一两天，然后再开始做艾灸。艾灸能不能天天做，要看不同情况，比如身体的突发某些急性症状，有些严重，我们可以灸的时间久一些，1天灸一次到两次左右，直到病症好了为止，但是有个前提就是自己的身体能吃得消。

艾灸时要注意哪些事项：1. 防火。现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着，因此，施灸时一定要注意防止落火，尤其是用艾炷灸时更要小心，以防艾炷翻滚脱落。用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内，以利于熄灭。2. 要注意保暖和防暑。因施灸时要暴露部分体表部位，所以在冬季要保暖，在夏天高温时要防中暑，同时还要注意室内温度的调节和开换气扇，及时换取新鲜空气。3. 要掌握施灸的程序。如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹，先头身后四肢的顺序进行。一般来讲腰部和腹部地方的艾灸时间不能少于40分钟，腿部的时间一般20分钟就可以了。

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。艾条灸又称艾卷灸，是将艾条点燃后在施灸部位（穴位）进行熏灸的方法。金山区足部灸疗收费

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。金山区足部灸疗收费

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。金山区足部灸疗收费