



## 灸肚脐防尿频

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

尿频真不是件舒服的事。河南省中医院泌尿生殖中心主任孙自学教授就接诊过很多因尿频来就诊的患者，他说，从中医来讲，肾司二便，肾与膀胱相表里，肾气虚时，膀胱储尿和排尿功能也会随之失调，也就会出现尿频。

孙自学教大家一种既简单又实用的方法，那就是灸肚脐，即灸神阙穴。方法：将盐放于肚脐上，将一片厚约0.7~0.8厘米的姜片（用针在姜片上扎一些小洞），放于盐上，再在姜片上放艾绒做的艾炷，点燃艾炷即可。

尿频是肾和膀胱的气化功能失调所导致的，应从补肾的角度来进行调理，神阙穴是补肾的一个重要穴位，灸神阙穴能使热力透过经脉达到肾脏，可改善肾和膀胱的功能。姜性味属辛，有发散的作用，可温通经脉，主要起温肾、温脾的作用，能加强补肾的作用。而中医认为咸是入肾的，盐的散热慢，不仅可更好地保证艾灸的热力，杀菌消炎，把药力引入肾，又可防止盐因艾灸的热量而爆裂伤人。三者结合，能够很好地起到补肾、固肾气的作用。

另外，还可以多吃一些固肾气的药茶、药粥。

杞子太子参茶：杞子、太子参适量，泡水喝。

核桃仁粥：用核桃仁与大米熬粥。

山药大枣粥：用山药、大枣、小米熬成粥。

竹叶、金银花、灯芯草都是清热利尿的中药，单独或在一起泡水喝均可。

[存档文本](#)