

艾灸干预对康复疗养效果影响的研究综述

周鑫¹ 朱婧涵² 陶广航³

(联勤保障部队三亚康复疗养中心 海南三亚 572000)

【摘要】本文系统综述了艾灸干预在康复疗养中的应用效果与作用机制，重点探讨了其对体质调节、气血流通以及整体康复效果的促进作用。文章分析了艾灸在临床应用中面临的主要挑战，包括适应症选择的复杂性和操作风险管理。通过总结现有研究成果，本文旨在为艾灸干预的临床推广提供理论依据和实践指导，促进其在康复领域的科学应用和发展，助力提升康复疗养的整体效果。

【关键词】艾灸干预；康复疗养；适应症选择；气血流通；体质调节

A review of research on the effect of moxibustion intervention on rehabilitation and recuperation outcomes

Zhou Xin¹ Zhu Jinghan² Tao Guanghang³

(Joint Logistics Support Force Sanya Rehabilitation Center, Sanya, Hainan 572000)

[Abstract] This article systematically reviews the application effects and mechanisms of moxibustion intervention in rehabilitation therapy, with a focus on exploring its promoting effects on constitution regulation, qi and blood circulation, and overall rehabilitation outcomes. The article analyzes the main challenges faced by moxibustion in clinical applications, including the complexity of indication selection and operational risk management. By summarizing existing research results, this article aims to provide theoretical basis and practical guidance for the clinical promotion of moxibustion intervention, promote its scientific application and development in the field of rehabilitation, and help improve the overall effectiveness of rehabilitation therapy.

[Key words] moxibustion intervention; Rehabilitation and recuperation; Indication selection; Qi and blood circulation; Physical fitness regulation

引言：

艾灸作为中医传统疗法，近年来在康复治疗中得到广泛关注和应用。随着现代医学的融合，艾灸干预在康复疗养中展现出良好疗效，但也面临操作风险和适应症选择等问题。本文对其应用现状与机制进行综述，为进一步研究和临床实践提供参考。

1. 艾灸干预概述与康复疗养的基本原理

艾灸是传统的中医治疗方法，其治疗的原理是采用艾灸灼烧的温热作用刺激相应的经络、腧穴，以疏通经络，调和气血，提高机体的免疫力、改善和恢复机体功能。其作用原理就是通过温热对体内气血的通畅、阴阳的和谐平衡，从而使得机体可以恢复正常生理功能。艾灸是通过调整人的经络来使体内气血顺畅，达到祛除病痛和改善内脏功能的失调，恢复机体的自我修复机能。康复疗养是为了帮助机体恢复功能和提升体能的方法总称，将艾灸作为康复疗养的手段

之一可以达到改善疼痛、活血祛淤、提高人体的免疫力、促进血液循环、改善体能、恢复健康的效果^[1]。艾灸既可以帮助现有病症的治疗，同时灸疗的温热之效还可以提高自身免疫力，防止疾病的再次复发。因此，艾灸能起到辅助康复治疗的作用，作为现代康复疗法中的重要治疗手段之一。

2. 艾灸干预在康复疗养中的困难

2.1 艾灸适应症选择的困难

由于艾灸的适用症有差异，加之如果使用不当会造成适得其反的状况出现，每个人体质不一样、健康状况不一样、病情不一样、艾灸的疗效就不一样。每个人身体反应不一样，只有找准合适的情况才能进行艾灸治疗。有时候那些表面看起来符合艾灸治疗原则的病案，但是因为个体差异的原因，所显现的治疗效果不一定理想，尤其是体质较虚弱、脾胃不和或久处亚健康的病号，在施灸过度或运用不当的情形下也会产生副作用^[2]。所以，对于艾灸的辨症用处也要区分，辨



症用灸对治疗起到决定性作用。医生要结合病人的具体病症及体质特点，做出切实可行的个性化治疗方法，这就需要医生有非常丰富的临床经验，熟悉人体的经络之脉以及对不同体质特点的有效分辨。根据这些内容来具体化地开展医疗工作，并运用不同的疗法，才可以让艾灸产生理想的效果，避免对患者造成副作用。

2.2 临床操作中的风险管理问题

艾灸属于一种温灸方法，需要针对施灸温度、施灸时长等因素加以控制，否则灼伤或其他皮肤损伤等情况发生，轻则给患者带来疼痛，严重则会引发严重问题，影响治疗结果。在给予部分患者施灸时，如患者体质较弱、患有慢性疾病、皮肤敏感性较强等情况，难度会更高^[3]。由于艾灸操作过程要求对温度、施灸时长等因素加以把控，否则不良反应易发生，增加患者治疗风险。所以，规范操作为重中之重。需要操作人员经过充分训练，把握施灸的合理技术，并施灸过程中观察患者情况，防止操作失误情况的发生。在操作过程中，结合患者具体身体情况和病情特点进行具体化的操作，也可以达到降低操作风险，提高治疗安全性和有效率的效果^[4]。

3. 艾灸干预对康复疗养效果的深层次作用

3.1 艾灸对体质调节的作用机制

艾灸不仅仅是对患者的病症进行干预治疗，艾灸治疗的核心是通过调节体质，从而恢复人体自身的内稳态。中医对于体质的定义为个体机体在生理、心理和病理方面的特点，因先天因素、后天因素和饮食等影响而差异明显。若人体体质出现偏颇，则人体中的阴阳、气血等系统会不正常运行，致使疾病发生。而艾灸能够通过温热性质从而进行温通经络、温运气血、平衡阴阳的调理，从而改善人体体质，恢复自身的内稳态调节能力。如对体质表现为脾胃虚弱的患者来说，艾灸能够通过艾灸脾经温通脾胃，促使肠胃功能恢复，进而改善消化不良、食欲下降等症状^[5]。同时艾灸可经温阳扶正作用，促进人体阳气的恢复，通过增强人体免疫力，从而提升机体的抵抗力及抵御疾病的能力，对于患者出现的气虚、血虚体质，利用艾灸可有效促进人体气血的通畅循环，从而使体能耐力及体质增强，维持机体的健康。通过这样的方式，艾灸不仅改善了疾病的治疗，亦可达到“治未病”的目的，进而通过身体的自愈能力恢复健康。也就是说艾灸不仅可以治疗局部疾病，通过其艾灸作用的机制还能通过促进整体的内稳态恢复，从而增强人体整体自愈能力，促进人体

不同系统的协调发展。例如通过作用于人体内分泌系统，利用艾灸温热特性，实现内分泌调节，能够有效作用于人体中的女性出现的月经不调、代谢障碍等问题。其这种整体调节体质，使之全面康复，是以某一局部或某种器官的恢复为目的，而是通过身体机能整体的调节及恢复，使机体处于健康状态，减少疾病的发生^[6]。

3.2 艾灸对气血流通的促进作用

气行则血行，而气滞血瘀是多数疾病的始端，气血不运行则脏腑组织器官机能不佳。如今，很多人都遭受着生活作息不规律、长期过度劳累等原因造成的气血运行不畅的折磨。艾灸具有温热的特点，运用艾灸疗法可以调动人体自身阳气，气机通畅。气血通畅则可使血液循环加快，携带较多的氧气和营养给各脏器组织，机体各部位能获得充足的营养及能量供应，进而有助于身体康复^[7]。特别是在康复阶段，艾灸可通过改善气血运行状态来缓解气滞、血瘀导致的诸症如头痛、失眠、关节疼痛等，明显止痛。艾灸可通过针灸特定穴位，对机体气血运行起到疏导作用，如以艾灸肚脐周围之关元、气海，有疏理气机之效，对于气滞造成身体虚弱、疲倦乏力的症状可取得理想的治疗效果。康复期间，艾灸的温热效果可发动体内阳气，促运血运行，对于气血不畅引起的诸症有着明显的改善效果，对于身体虚弱的人群如老年人、长期患病的患者能缓解身体肌肉紧张、关节疼痛的症状，也能通过调理气血改善身体状态，增强体力。促进血中所携的氧气及养料的运输，帮助机体对外界侵入之病邪加以抵抗，利于增强人体的免疫力。而艾灸对人的这一作用特别重要，对于慢病患者或康复过程中的患者更是如此^[8]。长时间的艾灸，可以疏通人体的血脉，增加新陈代谢的速度，促进自身恢复体质，使恢复的过程更为快速顺利^[9]。

3.3 艾灸在康复疗养中的综合疗效

艾灸疗养与康复的作用不仅是治疗疾病，更多的是可以调节患者整体气血、阴阳的平衡状态，以及脏腑功能，以恢复人体的健康状态，从而实现整体身心健康的提高^[10]。而康复疗养的目的在于治愈疾病、恢复机体的生活质量及患者的心理健康为目的，是患者全面的生活质量和精神层面的健康。康复疗养对于病情长时间患病，手术后康复或处于亚健康状态下，能够进行体力的恢复、提高机体的免疫力及神经系统的调节状态，调整患者不良的情绪、抑郁、焦虑等^[11]。通过艾灸在特定腧穴下进行穴位的调养，提高脏腑的功能，促进气血的运行，从而恢复内脏的生理平衡状态，增强人体自身具有修复器官的能力。这种调理不仅是身体功能的恢



复，而且可以对患者的心理的疾病状态进行调节。通过温热刺激，神经系统的调节，中枢神经的放松，从而减轻焦虑、失眠，睡眠质量的提高^[12]。对于手术后患者不良情绪，手术后患者心理不稳定，处于抑郁的情绪状态，通过艾灸能够积极提高患者良好的心态，恢复情绪状态，利于手术后的恢复。其关键的是艾灸治疗效应的出现是逐渐过程，在艾灸恢复过程中患者体内的气血循环、脏腑及免疫力的恢复过程。在康复疗养期间，艾灸不仅能够辅助患者缓解病痛，帮助其从生理、心理等多维度达到康复的效果。随着艾灸治疗的顺利进行，患者的体力及心理都得到了一定的改善，整体的健康程度获得了较好的提高，从而有利于患者有效完成康复任务^[13]。除此之外，在通过艾灸调理气血的同时，对肝、肾等重要器官起到了恢复的效果，促进了患者机体的整体代谢水

平，提高了机体的排毒能力，从而将积存在体内已久的毒素排出机体内^[14]。这种处理能够有效阻止疾病复发的发生，并为患者康复后达到较长期的健康保障做了有益的事。通过艾灸的整体调理，使患者的身体在得到较好的改善，身心健康的改变，使患者具有较好的身心状态融入到正常的生活中去^[15]。

结束语：

本文归纳了艾灸的原理作用和其深层作用机理以及艾灸在临床应用中的困难问题，有待以后进一步地研究其机理，解决临床实践中的操作问题，为艾灸的有效应用提供更加坚实的基础。

参考文献：

- [1]崔毅,李晓丹,刘原阁,等.全息刮痧联合艾灸疗法对踝关节损伤后期康复效果的影响[J].中国疗养医学,2024,33(5):71-74.
- [2]朱小丹,朱小燕,傅娟,等.五行扶阳艾灸联合康复训练治疗中风后上肢痉挛的疗效观察[J].浙江临床医学,2023,25(6):843-845.
- [3]王菲.穴位针刺,艾灸等中医康复疗法对脑卒中继发癫痫患者干预效果[J].内蒙古中医药,2024,43(3):127-128.
- [4]张聘,刘洁,李姣,等.艾灸在髋部骨折术后尿潴留中的研究进展[J].2023(5):136,139.
- [5]共舒越,陈少清,黄锦华,等.艾灸治疗联合生物反馈及盆底康复训练对产后盆底功能损伤康复的效果[J].医学理论与实践,2023,36(18):3224-3226.
- [6]马帅,肖家骥,梁光梅.艾灸联合康复功能操在寒湿痹阻型腰椎间盘突出症中的护理研究[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(4):156-159.
- [7]苏伟,解萍,杨作球.艾灸疗法联合康复训练对强直性脊柱炎的临床疗效分析[J].牡丹江医学院学报,2024,45(2):86-90.
- [8]崔毅,李晓丹,刘原阁,等.全息刮痧联合艾灸疗法对踝关节损伤后期康复效果的影响[J].中国疗养医学,2024,33(5):71-74.
- [9]傅君兰,侯艳敏,韩勤勤,等.中药刮痧联合艾灸对脑梗死恢复期患者的康复效果及生活质量的影响[J].智慧健康,2024,10(16):85-87.
- [10]贾玉梅,赵妍,郑珂.心理干预联合艾灸对腰椎间盘突出症患者微创术后康复效果的影响[J].淮海医药,2023,41(2):190-193.
- [11]裴玲玲,卢明.艾灸联合康复护理在腰椎间盘突出症中的应用[J].实用中医内科杂志,2023,37(5):105-107.
- [12]颜方萌.中药热罨包联合艾灸在妇科腹腔镜术后患者康复护理中的应用效果分析[J].妇幼护理,2025,5(1):16-18.
- [13]饶丽仙,黄晨娟,黄彩珠,等.中药穴位贴敷,穴位艾灸联合肺康复训练在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用[J].中国医学创新,2023,20(21):129-133.
- [14]黄建芳,王静.早期活动规范化护理联合艾灸对产妇分娩后的康复效果影响[J].实用中医内科杂志,2023,37(12):121-123.
- [15]陈俊,程园园,楚真真.艾灸八髎穴联合康复训练对脑卒中后尿潴留患者膀胱功能及尿动力学的影响[J].航空航天医学杂志,2024,35(4):458-460.