



健康，是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。人们需要健康，更需要一种自然古朴、行之有效的调理保健方法。

# 艾灸养生学

从养生的角度来说，我们要呵护人体的阳气，即正气。阴阳二气之中，以阴为从，以阳为主。灸法则是用火来治病，而艾灸的核心就是扶阳气。

文 / 素素

**艾**灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健方法。自古便深受人们的喜爱，至今仍留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

随着年代的延续，艾灸的方式和种类也应需求衍化出了很多种。艾灸的发展分几个阶段，原始的直接灸（也叫发泡灸或化脓灸），即直接在身上点燃艾绒用火来烧，这是真正的灸；随后演化为悬灸，

即不直接接触皮肤，用火来熏；后来使用器械，例如罐子；最后发展到现代的“电灸法”。各种灸法在使用和疗效上各有千秋，但在目前被广泛使用的仍然是艾条灸法和艾罐灸法两种。

## 常艾灸可长寿

长寿的秘诀是每个人所追求的。艾灸则具有增强体质、延缓衰老等功效。唐代艾灸保健之法更加盛行，孙思邈是唐代享有盛名的长寿医生，他所著的《千金药方》中记载着：“宦游吴蜀，体上常引三两处灸疮，则瘴疠瘟虐不能着人。”艾灸疗法可以调整脏腑功能，促进机体新陈代谢，增加红、白细胞的数量和吞噬细胞的功能，调整和提高机体免疫功能，增强机体抗病能力。

常灸足三里、神阙、关元、气海、肾俞、膏肓俞、风门、身柱、大椎、三阴交、涌泉等穴可以起到温经通络、调和气血、扶正祛邪、防病治病、强身健体、延年益寿的目的。

儿童也非常适合做艾灸，施灸有助其强身。过去古代人的一生成有四次灸法，一出生60天灸身柱穴。到15、6岁时，要灸三阴交穴，增强泌尿系统。30岁灸足三里，到40岁则需灸关元穴。从不同的时期调理身体的阳气，健康伴随一生。

## 四穴灸法养生谈

艾灸不仅可以治疗常见疾病，更是养生抗衰老的好方法。你不需要被繁复的穴位所困扰，只要记住人体四大养生要穴——关元、命门、中脘、足三里即可。通过艾灸即可温补脾胃，补益肾气，促进脾胃运化，使正气充然不绝，脾土膏然肥沃，肾水沛然充盈。土沃、水盈、气足便能生长万物，润养五脏六腑，四肢百骸，人便自然健康长寿。提高人体免疫力，促进身体健康，预防早衰。

四穴养生灸法，能够增强人体的免疫功能，有益于对循环、消化、生殖、内分泌、神经系统的促进和调整。四穴灸法简单易行，舒适安全，适合家庭操作。



采访专家范长伟

——针灸名家韩温溪教授关门弟子，  
北京绿岛自然健康中心首席专家。

## 艾条，也称为艾卷灸，是用绵纸将上等艾绒包紧裹好制成长圆筒状，将一端点燃后，对准所灸穴位或局部进行熏灼的一种方法。

### 施灸补肾

在中医理论中，灸法是补肾的最强法，不打针不吃药，直接作用于人的肾部，非常见效。

肾气不足的人，有以下几种表象：喜吃味道浓的食物；睡觉时爱出汗（医学上称为“盗汗”）；春天手脚冰凉；坐着时会不自觉地抖腿。

而艾灸肾俞和关元穴可补肾。肾俞位于背部第二腰椎棘突下，旁开约1.5寸。关元位于肚脐下三寸（自己的四指下），在肾俞和关元穴上灸15到20分钟，能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。

### 专家支招：

女性的痛经可用鸡蛋和艾草一起煮服即可。

老年人中气不足，丹田火弱。早上起来肚子痛或者胃痛，可以用艾绒放在肚兜里即可产生疗效。

人疲劳时，用艾绒泡脚可得到缓解。

夏季最好的避暑方法，用艾绒灸百会穴。

预防感冒，可灸足三里，在冬季也可灸大椎穴；对于已

经感冒的人们，需配合着肺腧穴或檀中穴来治疗。而对肩周炎和颈椎不好的患者，灸大椎穴同样有疗效。■

## Tips

## 家庭艾灸需注意：

不宜在过饥、过饱、酒醉、大恐、大怒、大渴时施灸。

灸疗虽然适用范围广泛，但对于一些热性病，阳虚阳亢（五心烦热，面红耳赤）以及邪热内积的人不宜施灸。

艾绒易燃，在施完艾条灸后，一定要将火熄灭，避免发生火灾。艾灰积压过多时，需要离开人体吹去，避免因火灰掉落而灼伤皮肤或衣物。

施灸一般无任何不适之感，但也有少数人会出现疲倦、口干、全身不适等感觉，一般不需处理，继续施灸多能消失。施灸后要注意保持心情愉快，精心调养，勿过度疲劳。

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**