

浅谈养生保健灸

张冬平

(安徽省阜阳市卫生学校 安徽省阜阳市 236000)

摘要：我们要做到不生病或少生病，就要有“防未病”的观念，自然、古朴、绿色、无创、行之有效的养生保健灸法，则是一条重要的途径。

关键词：养生保健 艾灸法

随着人们物质生活水平不断提高，越来越多的人开始关注自身的健康问题，每个人的健康都要靠自己争取，“防患于未然”总比落雨收柴效果好，所以我们要做到不生病或少生病，就要有“防未病”的观念，自然、古朴、绿色、无创、行之有效的养生保健灸法，就是一条重要的途径。养生需要呵护人体的阳气，而艾灸法则是用温热扶助身体的阳气，不仅可以治疗常见疾病，更是养生保健抗衰老的好方法，在中医学里有许多延年益寿的养生保健措施，艾灸法就是其中一种重要手段。

一、保健灸的历史渊源：

我国灸法的起源，可上溯至远古人类知道用火的时候。《说文解字》说：“灸，灼也。”[1]章逢润，中国灸疗学，意思是用火灼体，通过人体的经络腧穴，达到透热、温补以防病治病、保健之目的，它是中医最古老的医疗养生保健方法。我国最早的医学巨著《黄帝内经》记载“阴阳皆虚，火自当之。”“针所不为，灸之所宜”的预防保健灸法；《扁鹊心书》曰“人于无病时，长灸关元、气海、命门、中脘。虽不得长生，益可得百年寿。”唐代艾灸养生防病之法更加盛行，孙思邈著《备急千金要方》记载“宦游吴蜀，体上常带三、两处灸疮，则瘴病瘟症，不能着人。”后世医家还提出“若要安，三里常不干”的防病养生保健灸法。在中医学里有许多延年益寿的养生保健措施，艾灸法就是其中一种重要手段。

二、保健灸的材料：

艾灸所用原料很多，但以艾叶为主。《孟子》有：“七年之病，求三年之艾。”清代吴仪洛在《本草新卷三·艾》中说：“艾叶辛苦性温，能回垂绝之元阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎，以之艾火，能透诸经而除百病”；艾叶热力温和，湿热能直透肌肉深处，让人有舒快感。现代医学研究：艾叶含挥发油，和众多的离子成分，有止咳平喘祛痰，解热镇痛，抗过敏，抗菌抑菌的作用。以艾作为施灸的燃料，是十分理想的。至今仍留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

二、保健灸的功效

保健灸具有温通经络，行气活血、温中散寒、调和营卫，回阳固脱，益气升阳、温肾补脾，散瘀散结，祛湿疗痹，消肿止痛、预防保健的功能。[2]杨甲三，针灸学

三、介绍两个常用的养生保健灸穴位：

1、关元：

关元穴在小腹部，脐下三寸，为小肠募穴。《内经》曰：“卫气出于下而行于表，元阴元阳之交关故名关元”；[3]谢华，精编黄帝内经。《医经理解》认为关元穴为“男子藏精，女子蓄血之处。是人生之关要，真元之所存也”。《金针玉乐亭》中所记载的《保卫老年健康歌》：“年过七十保健康，六取关元功最强；夏秋交时灸五百，不但无病寿能长。”关元穴是一身元气之所在，元气为温照五脏六腑，推动人体生命活动和生长发育及生殖的原动力，一穴集聚多经

功能。能调整肝脾肾，有健脾补虚，养肝疏泄，培肾固本，补益精血，调理冲任，回阳固脱，保健强壮的特点。因此关元穴是历代针灸医家所推崇的长寿穴，具有延年益寿保健的作用。

日常生活中艾灸关元穴是比较常见的一种养生保健方式，《扁鹊心书》曰“人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十可二年一灸脐下三百壮；六十可一年一灸脐下三百壮。”这种以灸法预防衰老、延年益寿的方法就是“养生保健灸”。[1]

2、足三里：

足三里位于在膝下三寸，距胫骨前缘一横指，是足阳明胃经的合穴，《会元针灸学》：“三里者，补三里而能健脾，泻三里而能平肝，降逆通畅，穴在膝盖边际下三寸，故名三里”，

足三里能健脾和胃，补中益气，疏通腑气，通经活络，升降气机，扶正祛邪，镇静醒神、强精健脑、温中升阳，除此之外，灸足三里还可扶正培元，使元气长延不衰，调节机体免疫力、增强抗病能力，常常作为保健要穴用于未病先防。作为一个传统的保健要穴，经常艾灸按摩该穴，对于抗衰老延年益寿大有益处，为人体长寿第一穴。

艾灸足三里能够防治很多疾病，民间流传“常按足三里 胜吃老母鸡”因为刺激足三里穴，可以起到推动脾胃、生化全身气血，起到补气生血、补肾益精、强壮身体的作用，更能使人皮肤白嫩，气血充盈。“若要安，三里常不干”即指常灸该穴有保健作用。足三里能够有效的调节胃肠道的蠕动，既可以减肥也可以增肥。

四、关元穴、足三里穴保健灸的方法

温和灸：每次灸10-20分钟，灸至皮肤红晕发热，每周1-2次，秋冬季可每日连续施灸，灸10余次后停止施灸。

回旋灸：将艾条点燃后，靠近穴位，回旋移动，使穴位局部感到潮热舒适，每次灸20分钟左右，每日或隔日一次。

温灸盒：选用灸盒，将艾条点燃后放在关元、足三里穴处，每次灸30分钟至1小时，使小腹部和小腿部感到温热，热力深达腹部为佳，每日1次，10次为一个疗程，停10日后再灸，也可每周1-2次。

除此之外，养生保健灸的穴位还有很多，如气海、风门、身柱、膏肓俞等，应用灸法养生保健，男女老幼皆可使用，贵在坚持，不能半途而废，只要把保健灸作为日常生活中不可缺少的一件事，养成良好的习惯，就会达到预期效果。总之无病自灸，在防病保健上起着很好的作用，可以激发人体正气，增强抗病能力，使人精力充沛、长寿不衰。

参考文献：

[1]章逢润，中国灸疗学，人民卫生出版社，北京1989.00717

[2]杨甲三，针灸学，人民卫生出版社，北京1989.00699

[3]谢华，精编黄帝内经，内蒙古文化出版社，2005.80675

作者简介：张冬平 1972.04.28 女安徽省阜阳市 本科 教师 安徽省阜阳市卫生学校 研究方向 中医养生