



节气养生正当时



中医理论认为,一年四季的节气变化对人体健康有很大的影响,在节气前后一段时期内选择特定穴位进行艾灸,可以达到强身健体、祛病防病的功效,是一种自然且疗效肯定的保健方法,周口市中医院康复中心近期推出节气灸疗。经大量临床验证,节气灸疗的治疗作用及适用人群:

1. 扶正祛邪:用以预防治疗感冒、体虚易感、慢性气管炎、过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等呼吸系统疾病及过敏性疾病;

2. 助阳祛寒:用以治疗胃寒、胃胀、胃痛、腹胀、腹泻等脾胃病及颈肩腰腿疼痛、畏寒、手脚寒凉、风湿、类风湿、骨性关节炎等;

3. 疏肝理气:用以治疗失眠、易怒、焦虑、抑郁等。

■立春灸疗

时间: 阳历 2011 年 2 月 3、4、5 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 2 月 3 日或 4 日为二十四节气中的立春,此时太阳到达黄经 315 度。《月令七十二候集解》:“正月节,立,建始也。”立春意味着,从这一天起,冬天已经结束,温暖而充满生机的春季开始了。春季灸疗养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。按自然界属性,春属木,与肝相应。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。灸疗肝经穴位,使春阳之气得以宣达、代谢机能得以正常运行。

■雨水灸疗

时间: 阳历 2011 年 2 月 18、19、20 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 2 月 18 日或 19 日为二十四节气中的雨水,此时太阳到达黄经 330 度。《月令七十二候集解》:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”意思是天气回暖,冬雪都转化为了雨水,导致降水量逐渐增多。中医认为,雨水之时,木旺而土气尚弱,木旺乘土,即肝木过旺克伐脾土。也就是说,由于肝木疏泄太过,则脾胃因之而气虚,若肝气郁结太甚,则脾胃因之而气滞,两者皆会出现肝木克脾土的情况,雨水之时,灸疗要注意顾护脾胃之气,才能使肝气不致横逆。

■惊蛰灸疗

时间: 阳历 2011 年 3 月 4、5、6 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 3 月 5 日或 3 月 6 日为二十四节气中的惊蛰,此时太阳到达黄经 345 度。《月令七十二候集解》:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”意思是天气回暖,春雷震震,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。而此时人体的气机会在立春及雨水之后进一步升发,此时的灸疗,要更加重视肝气的调达与情志的舒畅,以肝经腧穴为调治重点。

■春分灸疗

时间: 阳历 2011 年 3 月 19、20、21 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 3 月 20 日或 21 日为二十四节气中的春分,此时太阳到达黄经 0 度。《月令七十二候集解》:“二月中,分者半也,此当九十日之半,故谓之分。”意思是说,一天时间白天黑夜平分,各为 12 小时;古时以立春至立夏为春季,春分正当春季 3 个月之中,平分了春季。由于春分节气平分了昼夜、寒暑,人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。灸疗时应注意补益和升发都不易太过,灸疗时间要适当缩短,仍以肝



经与脾经、胃经的腧穴为主要治疗点。

■清明灸疗

时间: 阳历 2011 年 4 月 4、5、6 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 4 月 4 日或 5 日为二十四节气中的清明节,此时太阳到达黄经 15 度。《月令七十二候集解》:“三月节,此风属巽故也,万物齐乎巽,物至此时,皆以洁齐而清明矣。”故清明有“冰雪消融,草木青青,天气清彻明朗,万物欣欣向荣之意”。清明是养生的重要节气,一方面气温渐升,需要适当减少衣物;另一方面,在祭祀的环境之下,要注意消极情绪对健康的影响。清明的灸疗宜阴阳平调,以足少阴肾经与足厥阴肝经的穴位为主。

■谷雨灸疗

时间: 阳历 2011 年 4 月 19、20、21 日

灸疗原理:1 次/日

原理:每年的 4 月 20 日或 21 日为谷雨,此时太阳到达黄经 30 度。《月令七十二候集解》:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也。雨读作去声,如雨我公田之雨。盖谷以此时播种,自上而下也。”意思是说,谷雨时节,天气温和,雨水明显增多,与谷类作物的生长发育有很大的关系。谷雨节气的气温虽以晴暖为主,但早晚仍有时冷时热之时,此节气的灸疗,仍要补益阳气,但谷雨时节人与作物一样,是受阴液滋养的重要时节,故灸疗时一方面要注意补益,一方面又要控制灸疗的时间,不能使灸火过旺,伤及阴液。

■立夏灸疗

时间: 阳历 2011 年 5 月 4、5、6 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 5 月 5 日或 6 日为二十四节气中的立夏,此时太阳到达黄经 45°。《月令七十二候集解》:“立,建始也……夏,假也,物至此时皆假大也。”“假”,是“大”的意思,是说进入立夏时节,万物已进入生长旺季,故立夏过后,是进行农作物耕作的繁忙阶段。立夏之后,人们开始以单衣为主,此节气要谨防外感病,慎食冰冷,灸疗时以膀胱经为主,同时艾蒸的时间要相应缩短,防止汗出过多,伤及卫阳。

■小满灸疗

时间: 阳历 2011 年月 20、21、22 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 5 月 21 日或 22 日为二十四节气中的小满,此时太阳到达黄经 60°。《月令七十二候集解》:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”意思是小满过后,夏熟作物籽粒已开始饱满,逐渐发育成熟。小满节气正值 5 月下旬,气温明显增高,如若贪凉卧睡必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。由于小满节气是皮肤病的高发期,按未病先防的养生观,灸疗时要适当增加艾蒸时间,使寒湿之气从汗而解。

■芒种灸疗

时间: 阳历 2011 年 6 月 5、6、7 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 6 月 5 日或 6 日为



二十四节气中的芒种,此时太阳到达黄经 75°。《月令七十二候集解》:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”意思是小麦等芒作物种子已经成熟,抢收十分急迫,是播种最忙的季节,故称为“芒种”。芒种时节,气温升高,部分地区开始出现梅雨天气,灸疗时要以足太阳脾经及足太阳膀胱经的腧穴为主,预防湿热对身体的影响。

■夏至灸疗

时间: 阳历 2011 年 6 月 20、21、22 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 6 月 21 日或 22 日为二十四节气之一的夏至,此时太阳到达黄经 90°。夏至时,太阳直射点在北回归线上,此后太阳直射点开始南移。夏至时节,气温虽然没有到达最高点,但是闷热的天气还是容易使人出现中暑的现象,“暑易伤气”。因此,灸疗时要适当控制时间,若汗泄太过,令人头昏胸闷、心悸口渴。艾灸以手少阴心经为主,时间宜短。

■小暑灸疗

时间: 阳历 2011 年 7 月 6、7、8 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 7 月 7 日或 8 日为二十四节气之一的小暑,此时太阳到达黄经 105°。暑,是炎热的意思;小暑就是小热,还不十分热。意思是说,到了小暑节气,天气开始逐渐变热,但还没到最热之时。夏季为心所主,所以,艾灸时要顾护心气、平心静气,确保心脏机能的旺盛,以符合“春夏养阳”之原则。灸疗以手少阴心经腧穴为主,艾火不易过旺,以免耗伤心阴。

■大暑灸疗

时间: 阳历 2011 年 7 月 22、23、24 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 7 月 23 日或 24 日为二十四节气之一的大暑,此时太阳到达黄经 120°。暑,是炎热的意思;大暑就是非常热。相比小暑,此时已经很热了,是全年温度最高、阳气最盛的时节。中医有“冬病夏治”的说法,故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻等阳虚症,大暑时节是最佳的灸疗时机。治疗以手太阴肺经、足太阴膀胱经、足少阴肾经的腧穴为主

■立秋灸疗

时间: 阳历 2011 年 8 月 7、8、9 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 8 月 7 日或 8 日为二十四节气中的立秋,此时太阳到达黄经 135°。《月令七十二候集解》:“七月节,立字解见春。秋,揪也,物于此而揪敛也。”立秋意味着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此,立秋时节的灸疗,以平稳收养为原则,以手太阴肺经的腧穴为主,不宜过分宣散。

■处暑灸疗

时间: 阳历 2011 年 8 月 22、23、24 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 8 月 22 日或 23 日为二十四节气中的处暑,此时太阳到达黄经 150°。《月令七十二候集解》:



“处,去也,暑气至此而止矣。”这里的“处”是“终止”的意思,也就是说,是炎热的夏天即将过去,到此为止了。处暑节气正是处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,但此时外界的暑湿之气还没有完全消退,人们依然贪凉饮冷,灸疗时要从脾胃二经入手,避免消化道疾病的发生。

■白露灸疗

时间: 阳历 2011 年 9 月 7、8、9 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年公历的 9 月 7 日或 9 月 8 日为二十四节气之一的白露,此时太阳位于黄经 165 度。《月令七十二候集解》:“八月节,秋属金,金色白,阴气渐重,露凝而白也。”白露意味着气温开始下降,天气转凉。白露即为典型的秋季气候,此节气虽然暑气渐去,但在北方,秋燥之气渐重,就是人们常说的“秋燥”。此时的灸疗,要在艾灸过程中配合部分饮品,润肺化痰,养阴生津。

■秋分灸疗

时间: 阳历 2011 年 9 月 22、23、24 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 9 月 23 日或 24 日是二十四节气之一的秋分,此时太阳到达黄经 180 度。《春秋繁录》中记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样,阳光几乎直射赤道,昼夜时间的长短再次相等,秋分也是养生灸疗的重要节气,此时气候渐渐转凉,灸疗时间可较夏季适当延长,以膀胱经的腧穴为主,增强卫气,提高抗寒能力。

■寒露灸疗

时间: 阳历 2011 年 10 月 7、8、9 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年的 10 月 8 日或 9 日为二十四节气的寒露,此时太阳到达黄经 195 度。《月令七十二候集解》:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”意思是寒露节气之后,气温更低,空气已结露水,渐有寒意。万物随着寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节,灸疗时必须注意保养体内之阳气,当以肾经的腧穴为主,不能离开“养收”的原则。

■霜降灸疗

时间: 阳历 2011 年 10 月 22、23、24 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 10 月 23 日或 24 日是二十四节气中的霜降,此时太阳到达黄经 210 度。《月令七十二候集解》:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降意味着天气逐渐变冷,露水凝结成霜。霜降之时乃深秋之季,灸疗仍以护阳为主,但此节气的灸疗宜以手太阴肺经与足少阴肾经相配合,以达到金水相生的效果。

■立冬灸疗

时间: 阳历 2011 年 11 月 6、7、8 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 11 月 7 日或 8 日为立冬,此时太阳到达黄经 225°,立冬是反映季节变化的二十四节气之一。我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始,《月令七十二候集解》说:“立,

建始也。”又说:“冬,终也,万物收藏也。”中医学认为,这一节气的到来是阳气潜藏,阴气盛极,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态,养精蓄锐,为来春生机勃勃作准备。所以,立冬时节的灸疗应对督脉及任脉部分腧穴的艾灸时间适当延长,达到补益阳气的作用。

■小雪灸疗

时间: 阳历 2011 年 11 月 21、22、23 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 11 月 22 日或 23 日为小雪,此时太阳到达黄经 240°。小雪是反映气候变化的二十四节气之一。《月令七十二候集解》:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”这个时期,天气逐渐变冷,人们的活动逐渐减少,即要注意保暖,避免寒邪对身体的伤害;另一方面又要预防因活动减少而带来的气机郁滞。因此,小雪时节的灸疗要肾经与肝经并用,补益与调畅并行。

■大雪灸疗

时间: 阳历 2011 年 12 月 6、7、8 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 12 月 7 日或 8 日为大雪,此时太阳到达黄经 255 度。大雪是反映气候变化的二十四节气之一。《月令七十二候集解》说:“至此而雪盛也。”大雪的意思是天气更冷,从中医养生学的角度看,大雪已到了“进补”的大好时节,灸疗宜肺、脾、肾三脏同补,适当延长灸疗时间,同时配合汤药,增强补益效果。

■冬至灸疗

时间: 阳历 2011 年 12 月 21、22、23 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 12 月 21 日或 22 日为冬至,此时太阳位于黄经 270 度。《汉书》中说:“冬至阳气起,君道长,故贺。”人们认为,过了冬至,白昼一天比一天长,阳气回升。但同时,冬至也是冬季最寒冷的一段时间的开始,冬至过后,人们开始“数九”。因此,冬至时节的灸疗仍以补阳与驱寒为主,重点加强任督二脉的调理,同时辅以中药膏方。

■小寒灸疗

时间: 阳历 2012 年 1 月 5、6、7 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 1 月 5 日或 6 日为二十四节气的小寒,此时太阳到达黄经 285 度。它与大寒、小暑、大暑及处暑一样,都是表示气温冷暖变化的节气。《月令七十二候集解》:“十二月中,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”小寒的意思是天气已经很冷,“小寒”一过,就进入“出门冰上走”的三九天了。虽然天气寒冷,但如今各种药膳火锅成了全国百姓消寒壮热的美味佳肴,很多人忽略了合理进补的问题,暴饮暴食,饥饱寒热无度。所以,此节气的灸疗要照顾到人群饮食不节的情况,加强脾胃二经的调理。

■大寒灸疗

时间: 阳历 2012 年 1 月 19、20、21 日

灸疗频次:1 次/日

原理:每年 1 月 20 日或 21 日为大寒,此时太阳位于黄经 300 度。同小寒一样,大寒也是表征天气寒冷程度的节气。《月令七十二候集解》:“十二月中,解见前(小寒)。”同小寒一样,大寒也是表征天气寒冷程度的节气。这一时节是一年当中最寒冷的时段,但同时也是一年当中最后一个节气,此后阳气便渐渐升发。因此,这一时节的灸疗要以肾经为主,肝经为辅,既要进一步补益阳气,又要逐渐注意肝气的调畅,迎接春季的到来。

(周口市中医院康复中心)