



周口市中医院康复中心系列科普宣传

节气养生穴位疗法——“节气灸”

“节气灸”指在特定的时令节气进行艾灸以温壮元阳、激发经络之气、调动与开发机体潜能、健身防病的传统方法。“节气灸”以其简、便、验的优势,被我国历代医生及百姓沿用至今,在防病保健领域占有特殊的地位。一般而言,“节气灸”应包含两个关键的内涵,即时令节气和艾灸。因艾灸是利用艾绒燃烧产生的药热之气对穴位进行熏灼、温熨以激发经络之气、温通气血、扶正祛邪、防病保健的方法,所以“药热之气”是“节气灸”的主要刺激方法。而时令节气是“节气灸”的另一个更为重要的内涵,也是体现“人法地、地法天、天法道、道法自然”理论精髓的关键方面。

《素问·疏五过论》:“圣人之治病也,必知天地之阴阳,四时经纪。”《素问·八正神明论》:“先知日之寒温,月之虚盛,以候气之浮沉,而调之于身。”“凡刺之法,必候日月星辰,四时八正之气……是以因天时而调气血也。”著名武术家王培生老先生曾言养生要尤其注意“两至两分”的神阙保健灸。“两至两分”即春分、秋分、夏至、冬至。此时为自然界天地阴阳之气升降变化及阴阳消长的转折时期,是阴阳升降由量变到质变的关键时刻。人与自然相应,人的生命依据自然界的阴阳变化而变化。大家对乘车、驾车比较熟悉,例如,像汽车在路上遇到减速坎需要减速通过一样,如果驾车遇到沟坎还不全神贯注地慢慢通过,有可能带来一场惊吓,甚至会出现车辆损坏和车上人员受伤的情况。也可以把人体比作一辆行驶的汽车,脏腑好比就是车上的乘客,心神好比就是驾驶员。因此,节气或四时的更替交接之时也是对人体影响最大、疾病的转归与演变表现最突出的时期。临床可见,四时阴阳之气变动剧烈之际,也是年老、体弱、虚衰的人群加重病情、诱发宿疾或易生新病的时期,比如夏至、冬至前后是中风、溃疡及哮喘等高发之时。假若能在这



个关键的时刻应用某种简便的方法扶助正气,激发机体潜在的顺应能力或应变能力,则有助于防病保健。后人据《素问·四气调神大论》中的“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的原则设立了“冬病夏治,夏病冬治”的防治思路,即体现了在特定的时机预先培养阴阳,以固之本,扶持正气。从一定的意义上讲正是顺应自然界阴阳之气的变化规律,最大限度调动机体的潜能,以应变环境、抵抗疾病的防治原则。

我国古代医学家发明了许多行

之有效、简便经济的防治方法,“节气灸”正是应运而生的独特方法之一。这就好比行驶的汽车在路过危险地段前碰到减速坎一样,医生通过“节气灸”帮助人体这部汽车安全快乐地通过下一段的平安大道。

“节气灸”的目的是使培壮元阳、以扶助正气的效果更佳,提高机体整体调节能力。它不仅是一种特异性的对某种疾病有单一预防作用的方法,确切地说,它还是一种兼顾全身整体机能调节的具有广谱性的扶正固本的方法。机体元阳充盛,机体的整体

调节能力就会有明显提高,依“节令”变化而显露的疾病端倪就会依靠机体自身的应变和抵抗能力消灭于萌芽之中。中医理论认为:人体是一个复杂的开放系统,对外界的影响不仅有被动的适应能力,也有主动的调节能力。人体的这种适应与调节能力称之为“正气”。它是决定疾病是否发生的内在因素,所谓“正气存内,邪不可干”、“邪之所凑,其气必虚”、“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”。因此,要想避免人体遭受各种致病因素的伤害,就必须增强机体“正

气”。“节气灸”正是体现中医的这种“因时制宜”加强机体整体机能的具体针灸方法。

针灸方法应用中医藏象经络学说,将疾病的发生过程视为一个整体,认为机体经络气血的变化规律若与自然四时节令之气不能同步适应,从而造成经络气血紊乱并诱发疾病。如能预知可能出现的问题,防患于未然,在时令节气变动剧烈但疾病还未出现时及时地在相应的腧穴上应用适宜的刺激(比如“节气灸”或“天灸,即穴位贴敷”),通过机体内在的经络系统在不同层次,全面激发机体自身内在的整体调节能力,使机体在新的层次上达到新的阴阳平衡,进而达到防治疾病的目的。

例如,现在临床广泛应用与民间依然沿用的三伏天或三九天艾炷灸或穴位贴敷肺俞、心俞、膈俞及大椎等穴防治冬季易发的哮喘等肺病。

再比如,许多人喜欢在冬至前后用关元灸以达到预防中风、感冒及助阳保健、延衰强壮的目的。这是根据“冬至一阳生”的原则而设的方法。自冬至之日,自然界的阳气开始复苏充盛,人体可顺从自然界的阳生之气,用关元灸来强壮元阳,具有培肾固本、调气回阳的作用。灸之可使元气充足、虚损可复,故能壮一身之气,为历代强壮保健的主穴。《景岳全书》言:“虚能受热,所以补必兼温。”顺从自然界的阳生之气,在关元穴的艾灸恰好满足了“补必兼温”的特点,可达到温壮元阳的目的,从根本上提高人体的抗病能力。所以关元穴是“节气灸”选用频率最高的穴位。

此外,民间春分在曲池穴“节气灸”预防眼病、应对春困腰酸;秋分的足三里“节气灸”强壮脾胃、预防胃肠病等都是民间常用的“节气灸”方法。“节气灸”虽然简单,但寓意深刻,它较好地体现了中医的整体观,符合“因时制宜”的治疗原则,是简便、效验的针灸防病保健的传统方法。随着人们对自然疗法的日益推崇,节气养生穴位疗法——“节气灸”正以其鲜明的中医针灸特色在防病保健中发挥重要作用。

(陈霞)

艾灸——健身延寿的魅力

灸法在我国古代就用于延寿健身,被称为长寿健身术。《灵枢经》记载:“灸则强食生肉。”指有增进食欲、促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈,幼时多病,及至中年开始用灸法健身,常令“艾火遍身烧”,93岁时仍“视听不衰,神采甚茂”,甚至年过百岁还能精力充沛地著书立说。公元5世纪,这种长寿健身术东传日本,在汉代医学家和养生家的大力倡导下逐步推广,现已风行日本,受益者越来越多。

灸法就是用艾炷、艾条或其他灸料置于人体一定的部位施灸,用以预防疾病和健身养生,是一种行之有效的健身方法。持之以恒,能够增强人体抵抗疾病的能力,推迟衰老的到来。

为什么灸法能健身养生呢?现代科学证实,灸法能加强白细胞的吞噬能力,加速各种特异性和非特异性抗体的产生,提高其免疫效应,增强人体免疫功能。同时灸法还能改善人体各个系统的功能,提高人体的抗病能力,从而有利于多种疾病的康复。比如,灸法不仅能够降低肺气肿病人气道的阻力,使通气量、肺活量增加,还可以纠正消化性溃疡和胃炎病人胃液分泌紊乱状态,甚至对癌细胞也有显著的抑制作用。此外,中医学和自然科学工作者早就注意到这样一个事实,灸法跟药物治病的原理虽有相似的地方,但跟药物的单向调节作用不同,更容易恢复到最佳状态。比如,艾灸后,在低血压情况下,有升压作用;相反在高血压情况下,又有明显的降压作用。艾灸对心率、血糖、血小板数目等也具有类似的调整功能。因此,灸法安全可靠,宜于长期使用。经常施灸能对人体产生良性影响,使人青春常驻、延



年益寿。下面介绍几个最常用的强身保健穴位的施灸方法:

1.足三里: 在外膝眼下3寸,距胫骨前嵴外一横指处。这是成年人的保健名穴,一般认为青少年不宜灸,须年过三十方可选用。灸足三里能预防疾病、强筋壮骨。如《江间式心身锻炼法》记载:“无病长寿法,每月必有十日灸足三里。”具体方法是:经常用艾炷或艾条灸两侧小腿的足三里,每次艾炷灸3~5壮,或艾条灸20~30分钟。也可在每年的伏天施灸,因伏天气候炎热,人体的阳气易于调动,所以伏天施灸具有“阳逢阳长”的作用,对于体质虚弱、阳气偏衰的人更为适宜。

2.气海、关元: 气海位于脐下1.5寸,关元位于脐下3寸。二穴对泌尿、生殖系统以及人体免疫机能具有重要的调整作用。关元穴内系元阳,为女子维系胞宫,男子储藏肾气之所。因此,常灸二

穴能提高人体的免疫功能。《扁鹊心经》曰:“每夏秋之交,即灼关元十壮,久久不畏寒暑,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,令人长生不老。”张介宾在《类经图翼》中说:“吾养生无他术,但不使元气佐喜怒,使气海常温尔。”灸气海、关元二穴的方法是:用小艾炷灸或隔物灸,每次灸5~7壮,或艾条灸30分钟左右。

3.神阙: 位于腹部脐中,有调理脾胃、祛寒壮阳之功。此穴多用隔物灸。《类经图翼》说:“若灸至三百壮,不惟愈疾,亦且延年。”《医学入门》说:“凡一年四季各熏一次,元气坚固,百病不生。”具体方法是:以药末填脐,上放艾炷施灸。艾炷每次3~5壮,药末可选用肉桂粉、附子泥、蒜泥等。

4.膏肓俞: 位于第四胸椎棘突下旁开3寸处。此穴对于网状内皮系统、呼吸及心血管系统有重要作用,具有益阴扶阳之功。《千金方》说:“膏肓俞无不治,主羸瘦虚损。”说明灸膏肓俞对于无病者可起到强身健骨的作用;对于体质虚弱者可起到扶助正气、促进身体健康的作用。具体方法是:采用艾炷直接灸或隔物灸,每次3~5壮,以局部皮肤潮红为度。

最后需要指出的是,如施灸过重,出现小水泡,可任其自愈;如水泡过大,可用消毒的细针刺破,放掉水液,待其愈合。此外,过饱、过饥、酒后不宜立即施灸;外感或阴虚发热,而脉象数疾者,须在症状解除后,才能施灸。总之,用灸法防治疾病,我国已有悠久的历史。实践证明,灸法用于长寿保健是简便而又切实可行的,实为促进人们健康长寿的一种良方。

(陈霞)



小贴士

畏寒怕冷艾灸疗法

[取穴]关元穴、足三里和大椎。

[关元]由脐中心至耻骨联合上缘,作为5寸,仰卧,当脐下3寸处。小腿前外侧,当髌鼻下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)。

[大椎]定穴位时正坐低头,该穴位于人体的颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显,让患者活动颈部,不动的骨节为第一胸椎,约与肩平齐。

[灸法]悬灸。每穴灸10~15分钟,每天1次。

(陈霞)

