

養生

yang sheng

養生循環線：

養性門・辦證施食・中西營養兩面睇・節氣養生・大廚健康美食

逢周三刊出

天人相應

節氣灸



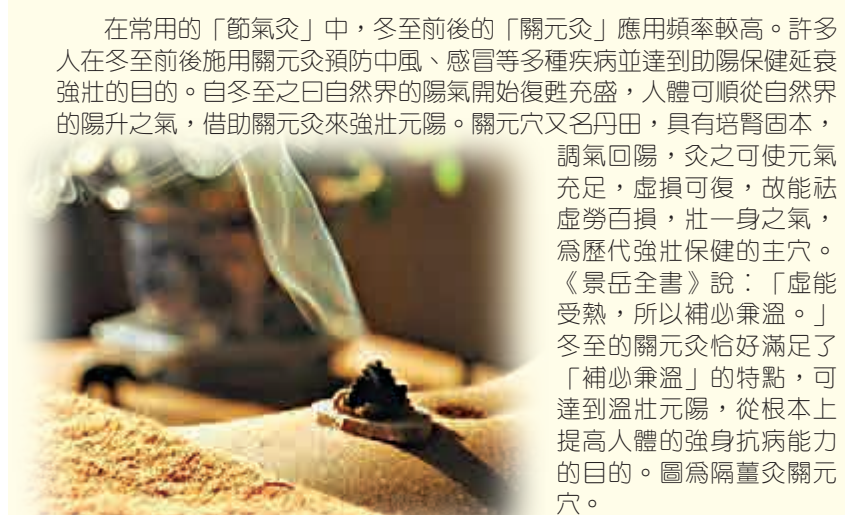
體陽氣。

正氣灸時重點灸此穴可強腎固本、溫腎壯陽、強腰膝、固腎氣、延緩衰老、疏通督脈上的氣滯點，加強與任脈的聯繫，促進真氣在任督二脈的運行，並能緩解和調理以下疾病的症狀：宮寒、腰痛、腎寒陽衰、行走無力、四肢困乏、腿部浮腫、耳鳴。

足三里 足三里是人體足陽明胃經上的保健穴，重點灸此穴位，可健脾胃、擴張血管、降低血液凝聚、促進飲食的盡快消化吸收、扶正祛邪、提高人體的免疫力、消除疲勞、恢復體力。經常灸此穴位可以緩解和調理：胃痛、腰痛、腹痛、痢疾、便秘、頭痛眩暈、頸膝酸痛、消化系統方面的問題。

湧泉穴 湧泉穴是人體足少陰腎經上的要穴及人體長壽大穴之一。正氣灸時重點灸此穴，再配合「崑崙穴」、「乘山穴」等穴，則腎精充足、耳聰目明、發育正常、精力充沛、性功能強盛、行走有力，並能緩解多種疾病的症狀，如頭痛、中暑、耳鳴、腎虛、宮寒、各類婦科病和前列腺等。

湧泉穴與人體生命息息相關。湧泉，顧名思義就是水如泉湧，水是生物體進行生命活動的重要物質，水有澆灌、滋潤之能。據現代人體科學研究表明，人體穴位的分布、結構都有獨特的功能與玄妙，人體肩上有「肩井」，與足底湧泉穴形成了一條直線，二穴是「井」，有水上下對應。從「井」上可俯視到「泉水」，有水則能生氣，湧泉如山環水，維護中氣氣場，維護著人體的生命活動。



在常用的「節氣灸」中，冬至前後的「關元灸」應用頻率較高。許多人在冬至前後施用關元灸預防中風、感冒等多種疾病並達到助陽保健延衰強壯的目的。自冬至之日自然界的陽氣開始復甦充盈，人體可順從自然界的陽升之氣，借助關元灸來強壯元陽。關元穴又名丹田，具有培腎固本，調氣回陽，灸之可使元氣充足，虛損可復，故能祛虛勞百損，壯一身之氣，為歷代強壯保健的主穴。《景岳全書》說：「虛能受熱，所以補必兼溫。」冬至的關元灸恰好滿足了「補必兼溫」的特點，可達到溫壯元陽，從根本上提高人體的強身抗病能力的目的。圖為隔薑灸關元穴。

立春艾灸

養陽氣 護肝臟

艾灸養生以節氣灸為重，節氣灸以得八正節之氣為佳。八正節為四立、兩分、兩至，即立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至。立春是冬春交替之時，天地間生機萌動，萬物繁榮，人體內陽氣開始生發，也是皮膚病、心腦血管病等多種疾病高發期，此時艾灸對全年的健身防病都是十分有利的，甚至可以取得事半功倍的效果。

立春養生灸

督脈：大椎、命門、肺俞、肝俞；
任脈：關元、神闕、中脘、太沖。

春季養生要順應春陽氣生發，萬物始生的特點，注意保護陽氣，着眼於一個「生」字。按自然界屬性，春屬木，與肝相應。（這是五行學說，以五行特性來說明五臟的生理活動特點，如肝喜調達，有疏泄的功能，木有生發的特性，故以肝屬「木」。）

肝的生理特點主疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。春季精神養生要力戒暴怒，忌憂鬱，做到心胸開闊，樂觀向上，保持心境恬愉的好心態。充分利用春季大自然「發陳」之時，人體新陳代謝旺盛之機。所以從立春開始，人們就應該養護肝臟。

立春前後艾灸氣海、曲池和太沖等穴位可助陽氣生發，補養肝臟和提升視力健康（肝開竅於目）。

中醫認為「肝主筋」。肝氣旺盛的人四肢靈活而有力。剛剛出生的嬰兒大多握緊拳頭，就是他們肝氣旺盛的表現。所以，當老年朋友發現自己握力下降，也就是手上沒勁兒的時候，就應該想到是肝氣虛弱的表現了。

另外，腰酸、背痛、腿抽筋、指甲乾枯在中醫看來也可能是肝氣虛弱所致。

中醫認為「肝藏血」，「人臥血歸於肝」。如果一個人經常熬夜工作，而且心裡總有些鬱悶，那也需要養肝。因為總熬夜就會讓肝得不到血的濡養，導致肝鬱氣滯，總開心不起來。此外，如果一個人脾氣急躁、頭暈、眼睛和兩腮發紅、小便黃、口苦口乾、睡眠不佳，那就可能是「肝火旺盛」所致。這類人也需要養肝。

艾灸太沖 能補肝氣

中老年朋友若發現四肢無力、經常抽筋，不妨用艾灸「太沖穴」的方法來補肝氣。「太沖穴」是肝經的原穴，也是儲存肝經元氣的倉庫。每天艾灸它20分鐘能養肝護肝。而每天有意識地用力重複抓握動作也能起到補肝作用。

「太沖穴」也是著名的消氣穴。大家在生氣時最好不要用艾灸的方法刺激「太沖穴」，而是要用點按揉推的方式來排泄肝氣。

「太沖穴」的位置大致在第一、二腳趾之間縫紋向上兩橫指處。

食療+艾灸解「春困」

「春困」使人身體疲乏，精神不振，尤其是一些高度緊張工作的人，更容易感覺到春困。春困是由於人的機體不能很快地適應外界環境變化而出現的一種生理現象。因為冬季氣溫較低，血管收縮，內臟器官和大腦的血流量增多，大腦的氧氣供應也隨之增多。而春天氣溫回暖，大腦供氧量隨之減少，於是人容易犯困。

春困不僅僅是身體的感覺，也有心理方面的因素。俗話說「越冷越精神」，在冷的環境中，人的精力就會高度集中，在溫熱的環境中，人的精神也會懶惰。如果想解除春困的症狀，平常應多吃紅色和深綠色的蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、番茄、青椒、蔥和芹菜等，因為春季屬木，主綠色，火生木，紅色屬火，所以應多吃些紅色蔬菜。

除了飲食方面，根據火能旺木的道理，還要多做艾灸，可以從關元和足三里灸起，最簡單的方法就是在這兩個地方各佩戴一個艾灸器，兩個穴位同時艾灸，一周艾灸3-4次，每次艾灸1-2小時，艾灸3周。有助陽，理脾胃氣，祛風濕通氣血。艾灸大椎處5-8分鐘，即刻可以提神醒腦，應該就會消除春困。

不同年齡：艾灸應有所側重

健康人常常施灸，能補正益氣，防病保健，延緩衰老。患病的人按療程施灸，可使衰弱的技能得到興奮，亢進的機能得到平抑，陰陽雙調，瘀血之疾得到消散。

艾灸養生特別適合一切虛寒性疾患，風寒濕痹，腕腹疼痛，小腹冷痛，痛經，月經過多，月經過少，四肢冰冷，皮膚濕疹，一般而言，療效相對高於其他方法，也容易居家操作。在身體某些特定穴位施灸，可以養護陽氣、防病保健。但人在不同時期具有不同的生理特點，不同年齡段的人進行艾灸應有所側重。

30歲前 灸「肺俞」

年輕人戶外活動較多，出汗後常常不注意保暖，又喜食冷飲，所以很容易感冒。固護肺氣對青少年具有重要的保健意義。肺俞穴是肺臟之氣出於背部之所，還是主宰全身在表之衛氣，固護人體之正氣不受邪氣侵犯。其位於人體第三胸椎棘突下，左右旁開兩指寬處。

具體灸法有如下幾種：施灸頻率不拘時灸，即感到身體不適或即將感冒時，或進食冷飲後施；隨年壯灸，即在農曆生日當天灸。

小兒可灸5分鐘左右，青年灸15分鐘左右。此外，轉季灸，即每月灸兩次，分別在轉節氣的前1-2天施灸。

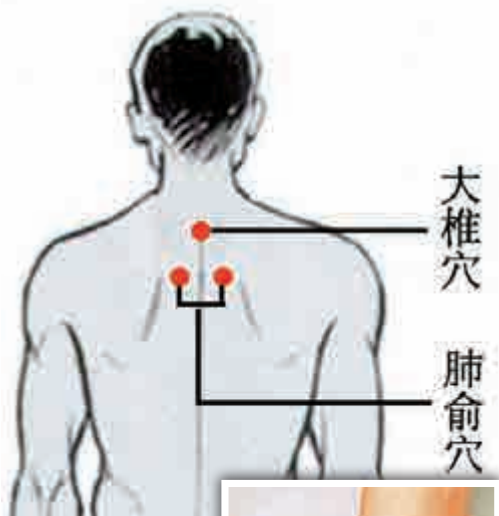
30~50歲 灸「足三里」

步入中年，生活穩定，應酬繁多，思慮過度，運動不足，最傷脾胃。因脾胃損傷，不能充分運化水谷精微，水濕聚於中焦，大腹便便就出現了。灸「足三里」能調整消化系統使之功能旺盛，吸收營養增加能源，對全身各系統都有強壯作用。

足三里穴位於小腿前外側膝眼下3寸，脛骨旁開一橫指處。艾灸方法同肺俞穴，頻率可不拘時灸。

50歲後灸「關元」

步入老年，腎氣漸衰，元氣漸虧，會出現腰膝酸痛、夜尿頻多、健忘失眠、不耐疲勞、視力減退、聽力衰減、脫髮白髮等症狀。《醫經理解》記載：「關元，在臍下3寸，男子藏精，女子蓄血之處。人生之關要，真



對於肝火旺盛、脾氣暴躁的人，可到藥店買夏枯草、桑葉和菊花，先將夏枯草12克與桑葉10克用水浸泡半小時，再煮半小時，最後加入菊花10克煮上幾分鐘趁熱代茶飲，也有祛火的功效。

夏枯草桑菊茶



元之所存也。」該穴具有培元固本、補益下焦之功，凡元氣虧損均可使用。

關元穴位於下腹部、前正中線上，肚臍下3寸處。艾灸方法同肺俞穴，最佳頻率為1日1次，亦可不拘時灸。

老年人，灸曲池，使眼明耳聰，預防高血壓，中風。

體質熱者可以艾灸嗎？

體質熱的可以艾灸嗎——因為艾灸有補腎扶陽，暖宮散寒，溫經通絡等溫熱、溫補作用，許多人就認為艾灸主要用於虛證、寒症，不能用於熱證、實證，實際上這是對艾灸的誤解。

艾灸具有雙向調節功能，通過人體經絡穴位，來調整身體的寒熱虛實。熱症可灸，《類經》說「因其勢而解之、散之、升之、揚之，如開起窗，如揭起被，皆謂之發」，艾灸施灸可以使血管擴張，血流加速，腠理官通，從而達到「火鬱發之」的散熱退熱祛邪外出的目的，所以稱「以火有拔山之力，開門驅邪之功」。所以，大家不必害怕，我們身體的功能很神奇，正氣內生，寒熱之邪自然出矣。所以熱性之人可灸。



立春艾灸足三里——日本長壽村的秘密

今天立春，人體在歷經半年的秋收冬藏後又要開始新一輪的熱身。建議大家在立春時趕緊用上自己家裡的艾灸盒，木質艾灸盒、隨身艾灸盒、不銹鋼艾灸盒等等都可以，在足三里處綁個艾灸盒做艾灸。

日本有一個長壽村，那個村的村民，到十八歲以後，每年的立春這一天，都在足三里上

做古法癰疽灸，他們那個村的平均壽命在九十多歲以上，接近100歲，當然這個村的長壽可能和其他許多因素有關，但是用癰疽灸這種艾灸療法，年年都艾灸一次足三里，對提高免疫機能，延年益壽是相當有好處的。現代人未必可接受具創傷性的癰疽灸，但也可以用艾灸盒溫灸足三里，經常灸，甚至天天灸。尤其在立春這一天，用艾灸盒艾灸足三里的時間可以長些，如果有時間的話，艾灸三五個小時都可以。