

特别说明

此资料来自豆丁网(<http://www.docin.com/>)

您现在所看到的文档是使用**下载器**所生成的文档

此文档的原件位于

<http://www.docin.com/p-48042699.html>

感谢您的支持

抱米花

<http://blog.sina.com.cn/lotusbaob>

灸身柱能温补元阳，调和气血，促进青少年的生长发育，现代研究认为，灸身柱可以调节人的神经系统，可以防止神经衰弱，失眠症，头痛的发作，可以防止疲劳，促进肌体体力的恢复。灸身柱对小儿的胃肠道疾病，如消化不良，吐乳，泄泻，食欲不振等有防治作用。此外，对精神萎靡、夜哭，呼吸系统的哮喘、气管炎、百日咳、感冒、肺炎等都有防治作用。《养生一言草》载：小儿每月灸身柱、天枢，可保无病。

◆灸大椎穴

大椎穴属督脉，在第 7 颈椎与第 1 胸椎之间，



大椎穴又名百劳穴，是督脉、手足三阳经、阳维脉之会，有“诸阳之会”和“阳脉之海”之称。此穴有解表、疏风、散寒，温阳、通阳、清心、宁神、健脑、消除疲劳、增强体质、强壮全身的作用，现代研究发现艾灸大椎穴，可增加淋巴细胞

的数量，提高淋巴细胞的转化率和 E 一玫瑰花环形成率，具有提高机体细胞免疫的功能。艾灸此穴，可用于老年人项背畏寒，用脑过度引起的疲劳、头胀、头晕，伏案或低头过度引起的项强不适、颈椎病，血管紧张性头痛等。

大椎穴还有明显的退热作用，艾灸大椎穴，能防治感冒、气管炎、肺炎等上呼吸道感染，还可用于肺气肿、哮喘的防治。

◆灸中脘穴

中脘穴属任脉，位于腹部正中线，脐上 4 寸。



中脘穴有调胃补气、化湿和中、降逆止呕的作用。《甲乙经》载：“胃胀者腹满胃脘痛，鼻闻焦臭妨于食，大便难，中脘主之，亦取章门。”又载：“伤忧思气积，中脘主之。”《玉龙歌》说：“黄疸四肢无力，中脘、足三里。”实验观察发现，

艾灸小白鼠“中脘”穴，能增加单核巨噬细胞的吞噬功能，艾灸中脘穴后能使胃的蠕动增强，幽门立即开放，胃下缘轻度提高，空肠黏膜皱襞增深、肠动力增强。艾灸中院有利于提高脾胃功能，促进消化吸收和增强人的抵抗力，对于胃脘胀痛、呕吐、呃逆、吞酸、食欲不振等有较好疗效。

◆灸关元穴

关元属任脉，位于腹部正中线上，脐下 3 寸。



该穴为小肠之“募穴”，足

三阴经、任脉之会，一身元气之所在。别名“丹田”。

《难经·六十六难》集注中杨玄操说：“丹田者，人之根本也，精神之所藏，五气之根元，太子之府也。”

中医学认为，关元其部位为真阳所居、化生精气之处。艾灸关元能使清阳上升，浊阴下降，元阳温暖，血液充盈，能培肾固本，补气回阳，通调冲任、理气活血。艾灸关元，能治积冷，男子疝气，梦遗淋浊，女子瘕

聚，经产带下，诸虚百损。现代研究发现：艾灸关元可使血液动力学改变，对心肌具有正变力性作用，从而使得每搏指数（SI）和左心室搏做功指数（LVSWI）稳定增加。艾灸关元还可改变动脉血氧运输量，有增加利用氧的作用，能增加机体代偿能力，防止缺氧加重和延缓休克的发展。艾灸关元可防治遗尿、尿频，隆闭、少腹胀痛，脱肛、疝气、遗精，白浊、阳痿、早泄，月经不调、经闭、痛经、崩漏、恶露不尽、不孕，中风脱证、虚劳羸瘦等。

◆灸气海穴

气海属任脉，位于腹部正中线上，脐下 1.5 寸。



灸气海有延年益寿、养生保健的作用。据们《旧唐书》卷一百六十五载，柳公度年八十余，步履轻便，当有人问其养生之术时，他说：“吾初无术，但未尝以元气作喜怒，气海常温耳。”

灸气海能生发和培补元气，滋荣百脉，益肾固精，保健强身，解除疲劳等。据《窦材灸法》记载：“上消病，日饮水三至五升，及心肺壅热，又吃冷物，伤肺肾之气……春灸气海，秋灸关元三百壮，口生津液。”认为灸气海能预防 xxx。日本代田文志（现代日本针灸学家）认为用艾灸气海可预防阑尾炎，他说：为顿挫阑尾炎而灸 20~30 壮。

现代研究认为：艾灸气海穴可防治下腹部疼痛、大便不通、泄痢不止，遗尿、遗精、阳痿、滑精，闭经、崩漏、带下、子宫脱垂，中风脱证、脘腹胀痛、气喘、疝气，失眠、神经衰弱、肠炎等。

◆灸神阙穴

神阙（肚脐）属任脉经.又名脐中。



艾灸神阙穴，有温补元

气，健运脾胃，固脱复苏之功效。现代研究发现，艾

灸实验性关节炎大白鼠的神阙穴，其炎症区坏死程度及细胞浸润明显减轻，隔盐灸正常小白鼠的神阙穴，其杀伤细胞活性，在 **24** 小时内迅速升高，**72** 小时至 **120** 小时复原，若间日连续灸，则活性升高可维持更长的时间。

灸神阙还能治泄泻、便血及病后大便不通。据《窦材灸法》载：“肠癖下血，久不止，此饮食冷物，损大肠气也，灸神阙穴三百壮；虚劳人及病后大艾灸神阙穴，对泄泻、绕脐腹痛、脱肛、中风脱证、角弓反张、产后尿潴留、慢性腹泻、皮肤瘙痒、荨麻疹有效好的防治作用。

◆灸足三里穴

足三里属足阳明胃经.位于小腿的前外侧，在犊鼻下 **3** 寸距胫骨前缘一横指。



足三里是胃经的主要穴位.具有调理脾胃.健运脾阳，温中散寒，补中益气，调和气血.宣通气机，导气下行，补虚强身的作用。《甲乙经》载：“五脏六腑之胀，皆取三里，三里者，胀之要穴。”《外台科要》载：凡人年三十以上，若不灸三里，令人气上眼暗，所以三里下气也。《医说》羹：若要安.三里莫要干。《针灸大成》载：中风预防灸，若有中风先兆时“便宜急灸三里绝骨四处，各三壮”，“春交夏时，夏交秋时.俱宜灸.常令二足（足三里）有灸疮为妙。《江间式心身锻炼法》载：“无病长寿法.每月必有十日灸足三里穴，寿至二百余岁。”现代研究认为艾灸足三里穴.能调节高血压病初期患者的中枢神经系统.具有降血压的作用.能使纤维蛋白降解产物下降，

可以改善血液黏滞度.并有扩张血管,降低血液凝聚的作用,可以预防脑血管意外的发生。艾灸足三里,还能增强消化吸收能力,改善铜、锌代谢.减少动脉硬化和冠心病的发生。

艾灸足三里,对消化系统的胃肠功能低下、食欲不振,消化吸收不良、急慢性胃炎、口腔及胃溃疡、胃下垂、腹泻、便秘,对心脑血管系统的高血压、低血压、动脉粥样硬化、冠心病、心绞痛、脑血管意外,对呼吸系统的感冒、肺结核,对泌尿生殖系统的尿频、小便不通、遗精,阳痿、早泄等也均有防治作用。艾灸足三里还能增强体力,解除疲劳,调节神经,有较强的延缓衰老的作用,是养生保健的重要方法。

◆灸三阴交穴

三阴交属足太阴脾经，位于小腿内侧，内踝高点



上 3 寸胫骨内后缘。

三阴

交是足三阴经（脾经、肾经、肝经）的交会穴，对肝、脾、肾三脏的疾病有防治作用，具有健脾和胃化湿，疏肝益肾，调经血，主生殖的功能。中医学文献记载，三阴交能主脾胃虚弱，心腹胀满，不思饮食，痹痛身重，四肢不举，腹胀肠鸣，溏泄，小便不利，疝气，梦遗失精，脐下痛不可忍，漏血不止，月水不止等。

《甲乙经》载：足下热胫痛，不能久立，湿痹不能行，三阴交主之。《外台秘要》集验：灸丈夫梦泄法，灸足内踝上名三阴交二七壮。

《千金要方》载：内踝上 3 寸绝骨宛宛中灸五十壮。主咳逆，虚劳寒损、忧恚，筋骨挛痛...疝气、痔血.....凡二十二种病，皆当灸之也。《眼科锦囊》载：上睑低垂轻证者，灸三阴交。

现代医学认为灸三阴交可以防治夜尿增多，小便不利，膀胱炎，急、慢性肾炎，睾丸炎，阳痿，遗精，遗尿，月经不调，经闭崩漏，产后血晕。艾灸三阴交对神经系统的失眠、神经衰弱、心悸，心脑血管方面的冠心病、高血压，消化系统的脾胃虚弱、肠鸣腹胀、泄泻、消化不良、腹痛、便血、便秘等都有防治作用。