



祛病延年的保健灸

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-10

保健灸，就是无病而先施灸的方法，古代又称之为“逆灸”。运用保健灸，能增强身体的抗病能力和抗衰老能力，从而达到祛病延年的目的。保健灸主要有以下几种：

足三里灸 常灸足三里(外膝眼下3寸)能增强体力、解除疲劳、防衰抗老、祛病延年。对感冒、高血压、冠心病、肺心病、脑出血、低血压、动脉硬化等都有预防作用。所以古人把足三里灸叫做“长寿灸”。灸治方法：点燃艾条，距足三里穴3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10~15分钟，以灸至局部稍红为度，隔日灸1次，每月可灸10次。

关元灸 常灸关元穴(脐下3寸)能防病保健、强壮体质，对全身衰弱、少气乏力、精神不振、下腹部虚寒有防治作用。灸治时点燃艾条，距关元穴3厘米处熏灸，局部有温热舒适感时固定艾条不动，每次灸10~20分钟，以灸至局部稍红为度，每周灸1~2次。秋冬季节可连续施灸，灸十余次后停10~20天，然后再灸。夏秋季可适当减少施灸次数。

神阙灸 神阙又名脐中，灸此穴有温补元阳、健运脾胃、复苏固脱之效。常灸神阙穴可起到强壮体质、延年益寿的作用。对消化不良、腹泻、下痢、虚喘等有防治作用。灸治时点燃艾条，距神阙穴3厘米处熏灸，局部有舒适感时固定不动，每次灸10~20分钟，以灸至局部稍红为度，每日1次，10次为1个疗程，间隔10~20天再灸。

风门灸 风门穴位于第二胸椎棘突下旁开1.5寸。灸风门穴有预防感冒和脑出血的功能。对肩背酸痛、颈部痉挛、头痛都有防治作用。如有感冒先兆，可用艾条在双风门穴上各温和灸10~20分钟，使脊背感到暖和，就能预防和减轻感冒。如感冒迁延不愈，用艾条灸风门，每日1次，每次10~20分钟，连灸3~7日，可痊愈。对曾有过中风病史者，每次灸10分钟，每天灸2~4次，可预防中风复发。

三阴交灸 三阴交穴位于内踝高点直上3寸，胫骨后缘。艾灸三阴交对消化不良、腹泻、小便不利、月经不调、痛经、带下、心悸、失眠、湿疹、高血压、冠心病等有防治作用。可采用温和灸法：患者可自己操作，左手持艾条灸左侧三阴交，右手持另一艾条灸右侧三阴交穴，每次每穴灸10~20分钟，每日1次。

身柱灸 身柱穴位于第三胸椎棘突下，儿童做身柱穴保健灸，能促进发育，增强食欲，不易感冒。无论儿童或成人，常灸身柱穴具有良好的保健作用。方法是取艾绒适量卷成香烟大小，用温和灸法灸5~10分钟即可，隔日1次，每月最多10次。

[存档文本](#)