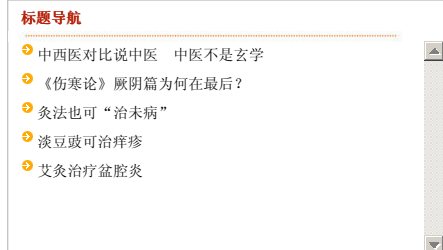




第4版：学术与临床

上一版 < > 下一版



2009年4月16日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航

☞ 上一期 下一期 ☜

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

灸法也可“治未病”

□ 周鹏 深圳市宝安区中医院

灸法是我国古代劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中创造的一种外治疗法，其产生早于方药。灸法可以温通气血、扶正祛邪，调节脏腑功能活动，以达到延缓衰老，强身健体，减轻老化的预防养生作用。

灸法可以养生保健

灸法是养生保健的有效疗法。晋代《范东阳杂病方》中有灸法防霍乱使人“终无死忧”的记载，并首次提出“逆灸”的概念，即指使用灸法保健防病的预防性灸疗。明代的《针灸聚英》也说“无病而先针灸曰逆，逆，未至而迎之也。”意指病未至灸之。“逆灸”重视机体自身潜能的激发与调动，是“治未病”的重要手段。

在古代日本民间普遍运用灸法预防保健、延年益寿，并流行“勿与不灸足三里之人行旅”、“风门之穴人人灸”等谚语。无论男女，一生中都必须灸治4次，即十八岁时灸风门，预防感冒；二十四岁灸三阴交，旨在增强生殖能力；四十岁灸足三里，以促进脾胃功能、预防疾病；至老年多灸足三里和曲池以防止视力衰退，灸曲池可使眼睛明亮，牙齿坚固。

灸法在养生

保健中的应用

《扁鹊心书》曰：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”又云：“余（窦材）五十时，常灸关元百余壮，……渐至身体轻健，羡进饮食……每年常如此灸，遂得老年康健。”《外台秘要》：“三里养后天之气，灸三里可使元气不衰，故称长寿之灸。”唐代孙思邈是艾灸“治未病”的积极倡导者，他指出“膏肓灸无所不治”，“此灸讫，令人阳气康盛”。在日本民间提倡婴幼儿灸身柱，即婴儿出生后不久，用小麦粒大的艾炷灸身柱穴，3壮左右，连续灸三日数十日不等，可以促进健康发育。

灸法养生保健的前景广阔

“治未病”是让人不生疾病，如今，医学的重点是防患于未然。在机体尚处在“未病”状态时及时介入一些安全简便的方法，不仅疗效好、痛苦小，而且费用低。灸法“治未病”的理论及临床应用被延用两千余年，受到历代医家的推崇。今天，灸法仍以其独特的疗效和无毒副作用、方便经济等特色在预防保健医学领域中占有一席之地，为预防疾病、增进健康、延缓衰老、提高人们生活品质发挥更广泛的作用。

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Reserved