

灸道堂

“灸道堂” 艾灸养生系列

小
艾
灸

大
健
康

小艾灸 大健康

图解

艾灸养生祛病手册

刘全军◎著



灸道堂

—www.jiudaotang.com—

有艾更健康

灸出健康

国家高级灸疗师

人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心 灸疗师职业

天津电视台《健康大讲堂》、《健康宝典》、《养生一点

超人气主讲嘉宾！



化学工业出版社

R245.81
10

全军

版
社

“灸道堂” 艾灸养生系列

小艾灸 大健康



艾灸养生祛病手册

刘全军◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小艾灸 大健康 / 刘全军著. —北京: 化学工业出版社,
2011.9

ISBN 978-7-122-11655-0

I. 小… II. 刘… III. 艾灸-基本知识 IV. R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第129186号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 吴 静

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数200千字 2011年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

作为我国传承千年的国粹，中医文化一直是国人的骄傲。近年来，中医学更是作为世界医学重要的分支受到广泛关注。在2003年的“非典”斗争中，中医更是为最后的胜利做出了卓越的贡献。借着一轮又一轮的中医热潮，针灸、刮痧、火罐、耳穴、足疗等逐渐走入了寻常百姓家，打开电视，经常看到播放中医养生的节目，关于足疗、刮痧、火罐、耳穴的节目可以说是应接不暇，那你知道艾灸这种疗法吗？

针灸包含“针”和“灸”两种疗法。“针”是针刺穴道，而“灸”，则是通过燃烧药材来熏烤穴道。灸疗指的是后一种疗法。不少人只知针而不知灸，实在是一件非常遗憾的事情。自古以来，艾灸疗法就是一种非常重要的治疗方法。查阅一下中医药的发展史便不难发现，先贤最早用于防治疾病的办法，既不是中药，也不是针刺拔罐之类，而恰恰就是艾灸。不少古代医学大家，均偏爱灸法，如被誉为“神医”的华佗，给患者治疗疾病时就多采用灸法。晋代葛洪的妻子鲍姑，更是擅长用灸法。葛洪所著的《肘后备急方》收录的109首针灸医方中，其中99首为灸方。由此不难看出，艾灸这种疗法在古代有多重要了。

艾灸在古人心目中占有如此重要的地位，与艾灸独特的功效是密不可分的。艾灸的独特之处，用古人的话来讲叫“药之不及，针刺不到，必须灸之”，这就是说，得了病后，如果服药不收效，针刺不好转的话，必须要用灸。李时珍则认为：“艾灸通诸经，能除百种病疾，使沉痾之人可以康泰，其功以大也。”这句话的意思是：艾灸具有疏通所有经络的功效，因此可用于治疗

各种各样的病症，即便病得很重的人，如能够用灸疗法来进行治疗，也可使身体恢复康泰。由此可见，在古人的眼里，灸法的重要性甚至超过了针法。实际上，中药、针刺、灸疗、推拿，都具有相辅相助的作用。正如唐代名医孙思邈所说：“若针而不灸，灸而不针，非良医也；针灸而不用药，药而不针灸，亦非良医也。”

有些病症用中药治疗效果好，有些病症用针刺治疗效果好，而有些病症则用灸疗效果最好。因此，对于不同情况的患者，需要选择不同的治疗方法，或者是复合几种治疗方法。因此，重“针”轻“灸”，甚至是弃灸不用的做法是错误的。

艾灸不但能治病，还能用于防病保健和延年益寿。《黄帝内经灵枢·经脉》中就曾说：“灸则强食生肉。”说明灸法有增进食欲的作用。孙思邈在《备急千金要方》中也说：“宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠温疟之气不能着人。”意思是说在吴国（今江浙一带）蜀国（今四川、重庆等地）浏览之时，在身上施灸两四处，可以起到预防瘟疫疟疾等传染病的作用。说明艾灸可以防病。灸法助人健康长寿的例子也非常多，如孙思邈幼时多病，到了中年开始用灸法健身，常“艾火遍身烧”，结果到了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。

由此可见，灸法是中医药宝库里的一朵奇葩。作为中医医师的我，有责任让艾火重新燃烧起来。让它成为守护大众健康的法宝。我的传播对象，不是专家，不是学者，而是有着养生保健需求的普通读者。我所推广的方法，也是效果卓著，操作简便，非常适合于普通读者的方法。我在推广艾灸疗法的同时，还为大家提供了一一对应的食疗方法，让我们在接受艾灸的同时，也享受一下有益于健康的口福吧。

总之，我所做的一切，仅仅希望能对大众的健康有所裨益。当然，没有一种疗法是可以包治百病的。因此各位读者最好根据自己的体质状况，因材施教，适时适量，才能取得最佳的防治效果。

第一章 “艾”我健康，用艾灸筑起健康的屏障

001

话说艾灸的神奇功效 /002

体质不同，施灸有道，改善体质的艾灸 /004

“节气灸”，养生保健治未病 /008

当心触碰艾灸的13个禁忌 /010

第二章 艾灸护五脏，身心好顺畅

015

艾炷灸心俞、膏肓和足三里，可行气活血，宁心安神 /016

艾条灸阳陵泉，疏肝理气，胁肋不再疼痛 /020

艾条灸肺俞，宣肺理气，小儿肺炎去无踪 /024

艾条温灸足三里、关元，强胃健脾，贫血不贫 /027

艾灸神阙穴，补益肾阳，消除水肿 /031

第三章 用好“美容灸”，灸出健康好气色

036

隔姜灸神阙，力去皱纹，留住青春 /037

艾条灸脾俞、足三里、三阴交，祛除眼袋不用愁 /040

艾条雀灸曲池、合谷，巧治青春痘，脸如蛋白 /044

隔姜灸神阙，有效祛除黄褐斑，不再黑脸 /048

艾绒温筒灸丰隆、水道和水分，安全减肥，有效瘦身 /051

艾条灸关元，美发秀发不脱发 /055

- 艾条灸风池、肩中俞，可治寒湿型颈椎病 /059
- 隔姜灸百会，不再无故眩晕 /062
- 悬灸外关、足临泣、风池，偏头痛不再来 /066
- 艾条温灸翳风、风池，清除落枕的困扰 /069
- 艾灸神阙，治疗口腔溃疡又快又好 /073
- 艾条灸大椎，治疗风热感冒效果好 /076
- 温灸神阙、关元，温阳祛湿止腹泻 /080
- 艾灸下巨虚大肠俞，给肩周炎患者松“膀” /083

- 艾柱灸涌泉，治疗心肾不交型失眠 /088
- 艾灸鬼哭穴，放飞焦虑的心情 /091
- 艾灸神门、三阴交，神经衰弱不再来 /094
- 艾条灸气海、中脘、神阙、足三里，远离抑郁，走出消沉 /097

- 艾条灸血海、气海、阳陵泉，能有效调理慢性前列腺炎 /104
- 艾条灸关元、中极、命门、肾俞，让你不再有早泄的尴尬 /107
- 艾条温灸关元、肾俞与命门，治疗阳痿，重振雄风 /111
- 艾柱灸中极、曲骨、膏肓，补肾藏精，不再遗精 /114

- 隔姜灸三阴交、气海、血海，调顺月经不调 /119
- 艾条悬灸至阴穴，通则不痛经 /121
- 隔药灸关元，不再无端闭经 /124
- 艾灸隐白、大敦，灸到血止，不再崩漏 /127
- 隔姜灸气海穴、中极穴和归来穴，没有带下，没有异味 /131
- 艾条悬灸膻中穴、乳根穴和少泽穴，产后不缺乳 /134
- 隔盐灸神阙，坚固子宫，防治脱垂 /138

- 艾灸大椎穴、风门穴和肺俞穴，彻底祛除百日咳 /143
- 隔药饼灸中脘，宝宝不做夜啼郎 /146
- 隔盐灸神阙，在睡眠中解决小儿腹泻的困扰 /150
- 隔姜灸关元、中极、肾俞，轻松祛除大宝宝尿床的羞涩不安 /153
- 艾灸足三里，小儿不厌食，吃饭倍儿香 /156
- 温灸脾俞、胃俞、足三里，有效治疗小儿疳积 /159
- 小儿疝气灸大敦，灸到疝除 /162

- 艾柱灸环跳、阳陵泉等穴，治疗中风后遗症 /167
- 温灸内关、膻中、心俞，有效防治冠心病 /171
- 艾灸关元、气海、神阙，老人不再尿频 /174
- 艾柱灸肾俞、命门等穴，解决肾虚腰痛 /177
- 艾条灸天突、列缺等穴，根治老人哮喘 /180

艾柱隔姜灸中脘，有效防治关节炎 484

艾灸承山、长强，避免脱肛的发生 487

附录A 常用艾灸穴位

191

附录B 艾灸的种类与使用细则

209

附录C 施灸常用的四种体位

214



第一章

“艾”我健康， 用艾灸筑起健康的屏障

艾灸具有什么样神奇的功效呢？艾灸的功效，用古人的话来讲叫“药之不及，针刺不到，必须灸之”，什么意思呢？这就是说，得了病后，如果服药不收效，针刺不好转的话，必须要用灸，所以艾灸是中医里一种非常重要的治疗方法，不仅可用于治病疗疾，还可用于养生保健。当然，在使用艾灸进行保健时，还需要根据体质、节气等选择不同的艾灸穴位和艾灸方法，还要时刻谨记本章最后一节提到的13个禁忌。



话说艾灸的神奇功效

在人类社会发展史上，火的发明是一个重要的里程碑。中国“燧人氏钻木取火”的古老传说和希腊“普罗米修斯盗火解救人类”的神话故事，都是人类永恒的记忆和骄傲。有了火，人们就能品尝美味的熟食，减少疾病，促进大脑、体质的发育和进化，脱离了茹毛饮血的时代；有了火，人们学会烧制陶器，冶炼金属，制作工具和武器，渐渐走向文明；人类的创造力太值得惊叹，不仅发明了火，还充分利用了火。古往今来，火都是不可缺少的一个重要能源，处处都能看到火的身影。中医奇葩——艾灸疗法，就充满了火的启发和智慧。

现在从灸法说起。从字面上看，“灸”是“久”、“火”二字的组合，也就是久久用火熏的意思。据说，灸法是一种偶然的发明，远古的人们在学会使用火之后，有一次突然发现用点燃的树木烤熏身体患处，能减轻疼痛，于是相继效仿，逐渐形成一种疗法，即灸法。到了春秋战国时期，已成为一种成熟的自疗之道。《黄帝内经》中有“大风汗出，灸谿谿穴”的记载。《庄子》也说圣人孔子“无病而自灸”。

最初，灸法取材繁多，到《黄帝虾蟆经》已记载松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣等八木不宜作为灸火之说，因此逐渐被淘汰。后来发现艾叶熏灸效果最佳，于是艾叶就渐渐取代其他材料，成为灸疗的主材，艾灸也就成了灸法的杰出代表，流传至今。在这里，略提一下艾草。艾草在中医中有“百草之王”的美名。汪昂在《本草备要》中说它“苦辛，生温熟热，纯阳之性；能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而治百病……”孟子曾说：“七年之病，求三年之艾。”据清宫医案记载，太医院的御医常用艾草和其他辅助药物一起粉碎，制作成药粉，用绫绢包裹，制作成腰带，让光绪皇帝系在腰间，用以防治腰胯疼痛，效果极佳。因此，灸法和艾草相结合，犹如天生的绝配，灸法以艾为主材，是科学而实用的。

在古代，人们认为不懂灸法的医生不是好医生，医生也以不懂灸

法为耻。神医华佗就特别偏爱灸法，他给患者看病，一般选取一两个穴位，每个穴位灸七八壮艾柱，往往“灸到病除”。

由于疗效神奇、简便实用，艾灸流行于各个阶层，下至民间百姓，上至皇宫贵族。有例为证：据说，唐代名医孙思邈经常温灸足三里，虽然幼年多病，但由于坚持艾灸保健，直到93岁仍“视听不衰，神采甚茂”。再见《宋史》中说：有一次，宋太宗赵匡义病了，他的哥哥赵匡胤来看望他，并且亲自为太宗施灸，太宗不久病愈。当时有人为此作了一幅“艾灸图”，一时传为佳话。

神话般的艾灸，历经千年，发展到今天，依旧神采奕奕。这不是一种传说，而是实实在在的合理存在。作为绿色疗法，艾灸越来越具有广阔的市场，它的魅力和作用使它生存发展的最好养料。下面从几个方面简单阐释一下。

① 调节阴阳。阴指津液，阳指阳气。人体阴阳平衡则身体健康，阴阳失衡则容易生病。好比我们骑自行车时，如果前面太重，或者后面太重，身体失去平衡，就容易摔跤。而艾灸就像一个高明的调酒师，能很好调理身体中的阴阳平衡。使用艾灸中的泻法能专其余，使用补法则能弥补阴阳的不足，始终保证身体平和健康。尤其对于过了30岁的人来说，艾灸是补阳气的捷径。王焘在《外台秘要》中说：“凡人年三十以上若不灸三里，令人气上眼暗，阳气逐渐衰弱，所以三里下气也。”意思是说，30岁以上的人阳气会逐渐衰弱，灸足三里穴能补阳益气，避免出现气短、头晕、眼花等现象。

② 温通经络，调和气血。气是生命之源，血是营养之本。气血充足，运行顺畅则人体活动正常；反之，人就容易患病。经络是气血运行的必经之道，若经络有碍，则气血受阻，气滞血瘀，有血难行。好比一辆车，在柏油路上可能会驰骋自如，若到了山区小道，难免望路兴叹。因此，我们就需要用一种方法保证我们的经络平坦无阻，艾灸就像一个拥有魔法的大手，抚摩过肌肤，温热了血管，活血通络，驱寒散瘀，好比热水融冰，推动气血顺行，滋养全身，保证机体功能正常，健康无恙。尤其对于女性来说，艾灸是一种极佳的美容方法。女性以血为本，气血不畅，皮肤失去荣养，则容易发枯，长皱纹、眼

袋、黑眼圈等，而艾灸调和气血的功能，正是这些毛病的克星。正如晋代著名女灸法家鲍姑所说：灸法“不独愈病，且并获美艳”。

③ 扶正祛邪，防病保健。中医有句话，叫做“正气存内，邪不可干。”意指人体正气充沛，外在的寒湿等邪就无法侵入体内。好比一个充满力量的人，即使一个人在夜里行走，也不怕遇到坏人或者邪气。常灸足三里、关元、大椎等穴，能激发人体正气，提高抗病能力，起到治病保健、延续衰老、强身益寿之功。据清代廖润鸿著作《针灸集成》记载，广西有一个人，“少时多病，遇一异人，教令每岁灸脐中，自后康健，竟年逾百岁而甚健壮”。《旧唐书》也记载了这样一个故事：一个叫做柳公度的人，年过八十，步履轻便。好奇的人们向他请教养生之术，他说：“吾初无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。”意即艾灸气海能防病延年。

除以上基本功能之外，艾灸还有一个绝招，那就是回阳救逆。《伤寒论》中说：“下利手足厥逆，无脉者，灸之”，“少阴病吐利，手足逆冷，脉不至者，灸少阴七壮”。对于呕吐、下利、手足厥冷、脉弱的阳气虚脱的重危患者来说，使用艾灸疗法，会有意想不到的之功。临床上也常用艾灸关元、神阙等穴作为中风脱症、急性腹痛、痢疾等急症的急救之道。

当然，以上的几种功能只是一种概说，实际上，艾灸的功能是多方面的，也较为复杂。有时，所取艾灸的部位不同，方法不同，或者所用的材料不同，作用也会不同；有时，即使是同一穴位，但灸法不同，或者一种灸法，取穴不同，效果也是不一样的。好比数学中的排列组合，艾灸是一个神奇的宝藏，需要不断开发和利用。

体质不同，施灸有道，改善体质的艾灸

“对症下药”出自华佗治病的典故。有一次，官倪寻和李延一同到华佗那里看病，病症都是头痛发热。华佗给两人把脉之后，给倪寻开了泻药，给李延开了发汗药。两人看了药方，非常奇怪，就问：

“我们的病症相同，病情一样，为什么药却不同？”华佗解释说：“你们相同的只是病症的表象，病因却不同。倪寻是由于内部伤食而引起头痛发热，而李延却是由于外感风寒，着凉的缘故。这叫做对症下药。”

可见，“对症下药”充分考虑了病因的差异。在发病因素中，体质是极其重要的一环。正如西方医学之父希波克拉底所说，“了解什么样的人得病，有时比了解一个人得了什么病更重要”。

俗话说“一方水土养一方人”，由于饮食习惯、居住环境、先天的遗传等不同因素，人们的体质也会不一样。好比相同的种子，在不同的土壤里生长，结果也会不一样，正如世界上没有两片相同的树叶。不过，人的体质没有树叶那么复杂。一般来说，中医对体质的划分，主要有这样九个类型：阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、湿热体质、痰湿体质、瘀血体质、特禀体质、气郁体质和平和体质，其中以阴虚体质和阳虚体质最为常见。

首先是阴虚体质。如果说阳虚者的体内如同寒风呼啸的话，阴虚体质的人，体内就如同有一团烈火在燃烧。阴虚也即体内津液缺少。相对于阳气来说，人体津液属阴，犹如生命的泉水，滋润着身体的每个角落。如果津液损耗太多，就会造成身体的干涸，皮肤便不再水嫩，肠道也会犹如失水的河道，容易淤积成灾。

一般来说，阴虚中以血虚和肾虚最为常见，阴虚的朋友通常会感到口燥咽干、手足心热、喜冷饮，舌红少津，有失眠、便秘、烦躁等毛病。因此，滋补养阴最为必要。选用艾灸疗法时，推荐灸足三里、关元、膏肓、太溪、肾俞、三阴交、涌泉、神门、阴郄等穴。在这里，以肾虚盗汗为例，简单分析一下。

中医认为，盗汗是由于人体阴阳失衡所致。对于阴虚体质的人来说，夜里盗汗不是因为阴气充足，而是由于肾气不足，津液匮乏，不能涵养体内的阳气，从而导致阳气占了上风，相对过盛的阳气就开始蒸腾津液，从而发生盗汗，这就好比烧开水，随着热气的增多，水液就开始蒸腾散发，渐渐变少。

艾灸阴郄穴就能有效改善盗汗。灸起来很简单，用艾条悬灸该穴

即可，每次10~15分钟。见图1-1。

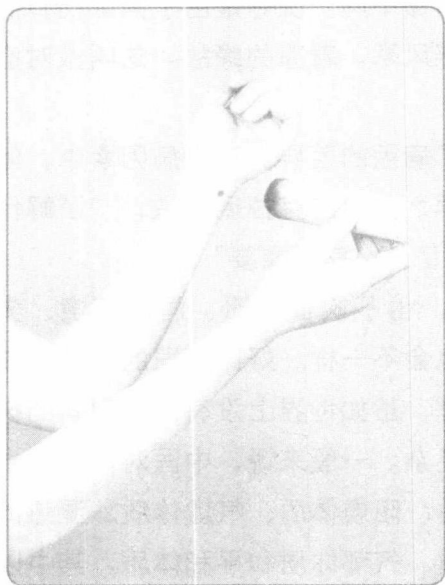


图1-1 阴郄穴

取穴时，自然斜着伸直手臂，手腕内横纹上0.5寸处，即是该穴

阴郄穴是手少阴心经穴，位于手腕横纹上0.5寸（1寸≈3.33厘米）处，是治疗心悸、心痛、盗汗的要穴。对于盗汗来说，灸阴郄能激发经气，宁心安神，调节人体失衡，滋阴降火，使出汗趋于正常。

另外，在饮食上，阴虚者适宜清补。可以多吃一些香菇、木耳、南瓜、胡萝卜、鸭肉、鸽肉、鹌鹑等。少吃辛辣燥烈、大热大补、煎炸炒爆的食物。在锻炼方式上，可以选择散步、太极拳等温和的方式，不宜进行剧烈运动。

其次是阳虚体质。如果一个人内心缺乏温暖，心灵就会变得寒冷。身体也是这样，如果体内的阳气不足，就会犹如寒风呼啸，会感到畏寒怕冷、手足不温、肌肉不实、精神不振，还会患有尿频、腹泻、发稀、黑眼圈、性欲减退、白带偏多等病症。

阳虚中，以胃脾肾三脏阳虚较为多见。艾灸时，可以选用任脉、督脉、背部膀胱经上的穴位，比如神阙、气海、关元、中极、大椎、肾俞等，灸之能温阳散寒，补充人体阳气。

阳虚的朋友在饮食上适宜吃温阳壮阳的食品，如羊肉、狗肉、枸杞子、韭菜、辣椒、刀豆等。尽量少吃生冷黏腻的食品，比如西瓜、梨、苦瓜等。日常要注意关节、腰腹、颈背部、脚部保暖，少用空调。如果锻炼的话，以春夏季节阳光充足的上午最好，天时地利，可以强壮人体的阳气。不过，运动不能过于劳累，因为出汗过多会伤阳。

气虚体质，意指体内的元气不足，不够用。好比气球失去气而瘪，人气虚就会容易疲乏、语音低弱、气短懒言、易出汗、感冒等。

气虚以心气虚、脾气虚最为常见。艾灸的时候，可以选择足三里、气海、心俞、脾俞、神门、内关等穴，以补气安神、生血养气。饮食上，例如人参粥、人参猪肚、黄芪蒸鸡、山药羊肉汤都是不错的食疗方子。运动方面，要根据体能适当锻炼，可以选择太极拳、太极剑、保健功等柔性方法，不能进行强体力的运动和大汗淋漓的运动，以免耗损元气。

湿热体质，犹如桑拿天气，内蕴在体内而疏散不出，外在表现多是油面、口苦、舌苔黄、易生痤疮、身重困倦、心烦急躁，女性带下增多，男性阴囊潮湿。对于湿热体质，艾灸的时候可以取大椎、曲池、合谷、中脘、丰隆、膻中等穴，宽胸理气，清热化湿。饮食上也宜食用清热化湿的食品，例如薏苡仁、莲子、茯苓、苦瓜等。忌食辛辣燥烈的食物，如辣椒、姜、葱等。与别的体质不同，湿热体质适合做强度大、运动量大的锻炼，比如长跑、爬山、武术等，以消耗体内的热量，排除多余水分，达到清热除湿的目的。

痰湿体质，比湿热体质更为折磨人。好比下雨，如果是痛痛快快的雨也还行，但是赶上南方的梅雨，那真是令人烦恼啊。痰湿体质的人，一般都比较胖，面部油脂较多，容易出汗，喜食肥甘甜黏，会造成高血压、月经不调等毛病。因此，痰湿体质的人最重要的是健脾利湿，化痰去浊。艾灸时，可以选用阴陵泉、关元、肾俞、命门等穴。尤其是阴陵泉，向来是祛湿要穴。饮食上，可以多吃萝卜、紫菜、洋葱、扁豆、白果、赤小豆等，少吃肥甘厚味的东西。平时要注意锻炼，避免受寒淋雨，加重痰湿。

瘀血体质，一般多由于气滞而血瘀。由于受寒，或者消化不良，导致体内气行不顺，无法带动血的流动，好比结冰一样，瘀在体内，而身体得不到营养，从而表现出肤色暗淡、容易长斑、色素沉着、舌暗或有瘀点，心情不快，容易生气。因此，需要活血化瘀，行气通络。可以选择艾灸肝俞、期门、太冲穴，理气化滞，艾灸曲池、血海、足三里、三阴交活血化瘀。日常可食用黑豆、黄豆、山楂、黑木耳、红糖、红酒等，促进血液循环。运动上做做保健操、打打太极拳，不宜做强度过大的运动，以免过犹不及。

特禀体质，是一种较为特殊的体质，主要表现在容易过敏方面。一般来说，先天遗传的因素居多，哮喘、荨麻疹、血友病、五迟(立迟、行迟、齿迟、语迟、发迟)等疾病最为常见。因此，对于特禀体质的人来说，从小就要注意益气固表，养血驱风。选用艾灸法，可以常灸风门、肺俞、尺泽等穴。增强肺脏功能，有利于预防过敏。饮食上尤其要清淡，避免食用各种导致过敏的食物，以便减少发病的机会。

气郁体质，就像阴云密布的天空，随时都有可能郁闷。气滞则郁，通常表现出压抑、脆弱、形体瘦弱，容易暴躁的心理。因此，理气解郁特别重要。艾灸时，可以选择期门、太冲、合谷、膻中，以疏肝解郁，理气宽中，艾灸肝俞、内关、神门，能宁心安神，调顺气机。饮食上，建议多吃一些调理脾胃功能、疏肝理气的食物，比如大麦、荞麦、高粱、萝卜等。尽量不要饮酒。对于冰淇淋、冰冻饮料也不要贪吃。多参加集体户外活动，开阔身心，排除抑郁。

平和体质，如同中性的皮肤，是最好的一个状态，它既不偏于阳也不偏于阴，非常平衡，体质良好。好比云淡风轻，一切都那么和谐美好。这类体质的人，表现出气血调和、面色红润、精力充沛、耐受寒热、睡眠良好、较少患病，对环境适应力较强。因此，只要尽量保持平和体质的状态，不让其往偏盛方向转化，“不伤不扰，顺其自然”就是最好的养生原则了。选择艾灸保健，可以常灸足三里、神阙、中脘、关元、气海等养生要穴。

不过，人的体质虽各不相同，但各种体质也没有绝对的划分，多半是混合存在的。正如人生的路，无论有多么的不同，我们都要努力把它走得稳一点。对于生命来说，无论什么样的体质，只要用心呵护，总是会健健康康，尽享欢乐的。

“节气灸”，养生保健治未病

祖国医学认为，人与自然是和谐统一的，保健养生、祛病强身可以取法自然。《黄帝内经》中岐伯论述自然规律说：“春生、夏长、