

灸者健康

长寿美颜



编著◎向阳 向云飞

中国医药科技出版社

灸者健康之长寿美颜

编著 向 阳 向云飞



中国医药科技出版社

内 容 提 要

艾灸是中医疗法中的灸法,在我国已有2000多年的历史,其治疗效果已为无数临床实践所证实,且受到了大众的普遍欢迎和接受。本书分品读篇、答疑篇、临证篇等三篇分别介绍了艾灸的历史渊源、灸火和灸烟的疗效以及受术者回归自然的享受,同时介绍了五种皮肤美容疾病用艾灸取效的实录,在临证篇中介绍了35种常见损美性疾病、养生保健与艾灸的关系以及14个常用的养生保健穴位和10种养生保健处方,可供读者参考使用。

本书知识性、趣味性、实用性较强,可供广大艾灸爱好者、养生及艾灸会所的艾灸师以及普通读者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

灸者健康之长寿美颜 / 向阳, 向云飞编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5067-6926-6

I. ①灸… II. ①向… ②向… III. ①皮肤病-艾灸 ②美容-艾灸 ③保健-艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 168307 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{1}{4}$

字数 138 千字

版次 2014 年 11 月第 1 版

印次 2014 年 11 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6926-6

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

当下，艾灸正以“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”之势，受到了大众的普遍欢迎和接受。自然，这与各类媒体的广泛宣传以及贺普仁、周楣生等针灸大师的大力弘扬密不可分。笔者等亦步其后尘，对国之瑰宝进行了力所能及的普及；而更重要的是艾灸以其效佳、简便、易学的魅力深入人心，征服了人们。使得艾灸当之无愧地成为人们治病和保健的守护神。

艾灸，过去常被古人用来治疗大病、疑难病症。正如《医学入门》一书中所说：“凡药之不及，针之不到，必须灸之。”笔者在这方面也颇有体会。临床中的“不孕症”，是目前常见病和较难治疗的疾病。但用艾灸的方法，我们曾治愈过多例四处碰壁，而求治不得的患者，使之如愿以偿。如一吴姓女子，年届32岁，由安徽老家来到城市打工，并结交一当地男友，两人同居了八年，但是一直未孕。看到自己年纪越来越大，就多次催促男方完婚，但男方却不紧不慢不为所动，似乎大有玄机。在一起八年而未孕，吴某对自己也产生了怀疑，是否自己身体有病？可去医院里也未检查出任何病症。正当踌躇之际，艾灸却给其带来希望。经过3个多月的艾灸，小吴终于怀孕。当其将这一喜讯告诉男友时，欢喜不迭的男友才道出实情。原来男友家是独子，怕小吴不能生育，才迟迟不登记结婚。看来，正是艾灸让这一对有情人终成眷属。而这样的事例决非凤毛麟角。

艾灸治疗范围非常广泛，据说可治疗四百多种疾病，其中不乏疑难杂症。本书为了知识的互补性，避免雷同，别开生面而又饶有兴趣地介绍了艾灸的历史渊源和艾灸热，以及灸火和艾烟的疗效和受术者回归自然的享受，并趣味性地介绍了五种皮肤美容疾病用艾灸取效的实录。让读者触摸到神秘的艾灸，真真切切感受到当人在一筹莫展之时，却意外峰回路转的

欢欣和喜悦，并介绍了35种常见损美性疾病，让读者对症选用。

中医养生在祖国大地开展的如火如荼，而艾灸养生则是首选。《医学入门》说：“凡一年四季，各熏一次，元气坚固，百病不生。”本书还介绍了养生保健与艾灸的关系，其中共介绍了十四个常用的养生保健穴位，以及养生保健处方10种，可供读者参考选用。对于艾灸学习者，在运用艾灸过程中出现的个别现象或问题，本书也做了较为详细的回答，以释读者之疑。为了有利于读者在治疗中能快速取效，本书对各种病症都提出注意事项或禁忌。为了方便读者选穴和定位，除在各个病症附有示意图外，还注有文字说明，令人一阅便知。

晋代陈延之在《小品方》中说：“夫针须师乃行，其灸则凡人便施。为施解经者，针灸随手而行；非师所解文者，但依图详文则可灸；野间无图不解文者，便逐病所在便灸之，皆良法。”这一文字，直白地告诉我们：艾灸是何等易学！但任何方法，决不是俯拾即可，还必须循序渐进，不断学习，反复实践，才能由必然王国到自由王国。

我们真诚地希望，本书的出版能对自我治病、帮他人治病的艾灸爱好者有所启迪；能对大众的健康、防病治病以及化解看病难有所帮助。

编者

2014年8月

目 录

CONTENTS

品 读 篇

穿越时空和地域的艾灸.....	2
有久远历史渊源的艾灸	2
国外也有艾灸热	4
越来越深入人心的艾灸	3
艾火与艾烟的魅力.....	6
灸火为治病之要	6
艾烟有疗效	7
在自然中徜徉的艾灸.....	9
艾灸是绿色享受	9
艾灸是心灵的享受	10
艾灸有卓效.....	10
治顽癣，针灸两相辅	10
针罐灸，合治蛇串疮	15
艾炷灸，扶正治面瘫	12
试灸治，皮肤淀粉样变	16
散风邪，灸治荨麻疹	13

答 疑 篇

痛经灸后仍痛.....	20
灸后发痒.....	20
肚脐生黄水.....	20
灸后却失眠了.....	21

灸后皮肤起红疹了·····	21
选穴多好还是少好·····	21
身上灸出了水疱·····	22
起了疱怎么灸·····	22
艾灸掉火星·····	22
灸后身上没力·····	23
灸后白带变多了·····	23
灸后拉肚子·····	24
艾灸后月经不调了·····	24
怎么又失眠了·····	24
灸后口干头晕·····	25
火力大好，还是小好·····	25
灸后红印何时消·····	25
灸后屁变多了·····	26
寒性体质何时变·····	26
为什么高血压和低血压都取同一穴·····	26

临 证 篇

直接损美性疾病	29		
雀斑	29	皮肤瘙痒症	37
扁平疣	30	夏季皮炎	39
白秃疮	31	肢端紫绀症	40
过敏性紫癜	33	网状青斑	42
烂弦风	34	掌跖脓疱病	44
硬结性红斑	35	硬皮病	45

银屑病	47	灰指甲	66
白癜风	49	阴蚀疮	67
身如虫行	50	蛲虫病	69
席疮	52	须疮	69
臁疮	53	手癣	70
血栓性静脉炎	55	扁平苔藓	72
脂肪瘤	56	足癣	73
下肢静脉曲张	57	鸡眼	74
单纯性痒疹	59	阴囊湿疹	76
丹毒	60	非淋菌性尿道炎	77
外阴白斑	62	甲沟炎	78
外阴瘙痒	63		
美容与健美	79		
面色苍白	79	香口除臭	107
面部皱纹	82	塑身减肥	108
面上黄气	84	面肿	113
皮肤老化	86	面部疔肿	114
美眼明目	88	斜视	117
聪耳	90	黑眼圈	119
美齿固齿	92	皮肤粗糙	120
秀发固发	94	皮肤晦暗	121
身材矮小	96	乳腺增生	123
身材瘦弱	99	乳房发育不良	126
美甲护甲	102	乳房下垂	127
护手美指	104	狐臭	128
产后腹部松弛	105	臀部松弛	130
养生保健	131		
常用养生保健灸的俞穴	132	养生保健灸的处方	146

灸者

长寿

品

读

篇

艾灸是我们先人历经沧桑，送给我们的最佳礼物。其不仅具有婉约的“简、便、效、廉”，更给人以极致的幸福感。艾灸是科学的、超前的，其许多机理至今仍未被破解，需要我们认真去品读。

穿越时空和地域的艾灸

► 有久远历史渊源的艾灸

针灸在我国可以说家喻户晓，但是每当与许多提起艾灸时，许多人却一脸茫然。其实艾灸是针灸的一部分，针灸中的灸就是指艾灸。艾灸在我国国家历史悠久，据说可以追溯到五十万年前火的发现，我们的祖先在用火取暖或烧烤食物，有时不慎烧伤了身体某一部位，或者在熏烤某些部位时，很意外地发现一些疾病减轻了或治愈了。人们就记住了这些，并彼此相传，以后只要有同样的疾病，人们就主动的去用火烧灼这些部位。这样久而久之就产生了灸法。又经过漫长的摸索，人们发现用艾草来做灸疗，效果最好，进而才有了“艾灸”。

轰动一时的长沙马王堆考古发现，也揭开了艾灸历史的神秘面纱。从出土文物中发掘出古代经脉帛书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》就是我国目前现存的最早的艾灸专著。在以后的不同历史时期，有关艾灸的著作不断涌现；如战国时的《黄帝内经》、三国时的《曹氏灸经》、张仲景的《伤寒论》、皇甫谧的《针灸甲乙经》、葛洪的《肘后备急方》、唐代孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》、王焘的《外台秘要》等，这些书籍中都有大量关于艾灸的方法的记载。特别是唐代大医学家孙思邈早年对灸法作用将信将疑，直至晚年方深信，其曾感慨地说：“火灸大有奇功，昔曹操患头风，华佗针之应手而愈，后佗死复发，若干针处灸五十壮，永不再发”。由此略见一斑，其对艾灸方法的情有独钟。

宋、明、清时代灸法更是盛行一时，灸法的专著不断问世，如窦材的《扁鹊心书》、王执中的《针灸资生经》、庄绰的《灸膏肓俞疗法》、闻人耆年的《备急灸法》、李挺的《医学入门》、龚居中的《痰火点雪》、吴亦鼎的《神灸经论》。以及《灸法秘传》、《灸法心传》、《采艾编翼》等不胜枚举。尤其是窦材在《扁鹊心书》中更是大力提倡灸法，他说：

“医之治病用灸，如做饭需薪，今人不知治大病，良由不知用艾故也。”

明代《针灸大成》的作者杨继洲曾生动地记录下其用艾灸施治的一则病例，以凸显出灸法的神奇。一个夏天，员外郎熊可山患上了痢疾。壮热神昏、咳嗽、吐血不止，肚子上还长出一个肿块，疼痛剧烈难忍，并且痉厥昏死过去。杨继洲用手一摸，感觉其胸口尚温暖，急忙先用针刺其气海穴，再在穴上艾灸了五十壮，只见病人慢慢苏醒过来，肚子上的肿块也消失的无影无踪，疼痛也没有了。随后，其又给他开了治疗痢疾、咳嗽和吐血的方剂，使熊可山很快恢复了健康。此事在当时曾被传为一段佳话，广为流传。

古为今用，在解放初期，艾灸也曾被承淡安、朱璠等医家大力提倡，发挥出巨大的作用。就在1952年《针灸医学》还刊登了署名王镛生的文章“足三里的保健作用与灸法的改进”，艾灸就这样与人们的生活十分贴近，与人们的健康息息相关。

► 越来越深入人心的艾灸

艾灸可以说是与时俱进。这些年经过中医界贺普仁大师和周楣声教授、韩碧英主任医师等的大力推广和呼吁，特别是中央电视台“中华医药”栏目等媒体的传播，艾灸越来越深入人心。笔者也用了数年的时间和精力致力于艾灸在我国美容业界和群众中推广，并取得了一些成绩和心得。

在最近几年艾灸疗法的推广中，有一件事使我记忆犹新。一次在广州海珠区的“艾灸技术交流会”上，在讲完课后，我又为一些想尝试艾灸的患者一一介绍他们需施灸的穴位。这时，一位陪同女儿一起来听课的六十多岁的老太太也想试一试，根据她的身体虚弱易感冒的情况，我建议她回去后可艾灸中脘、关元、风门、命门（图1）等穴。没想到三个月后，我再一次去此地授课，又与这一对赶来听课的母女相遇。在询问其艾灸后的反应时，老

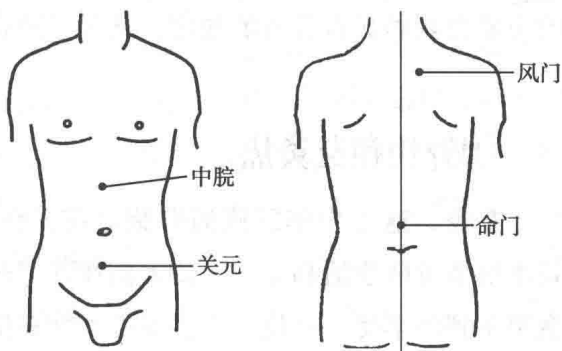


图1 提高免疫力的穴位

太太说：自己一个礼拜有时灸2次，有时灸3次，几个月下来感觉很舒服，精神也好多了，但除此之外，没感到什么别的作用。这时，在一旁的女儿接过话说：“怎么没作用？你过去每个星期都要感冒，去医院，打吊针，现在你三个月都没去医院了”。老太太听后连忙说：“是呀，是呀，还真不感冒了。”活生生的事实，摆在面前，让人们感受到了艾灸的作用和实惠。也让更多的人增加了对艾灸的兴趣。《素问·阴阳应象大论》说：

“年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣皆出矣。”这就是说，人过六十以后，机体已经走向衰老，人的免疫功能也趋下降。这时则可用艾灸的方法，提高免疫力。在《医学入门》中载有“炼脐法”，并云：“凡一年四季各熏一次，元气坚固，百病不生。”

其实为老太太所选取的穴位，主要用于提高免疫力。其中中脘为胃之募穴，又为六腑之会穴，脾胃又为后天之本。故其可补中益气，调和五脏；关元为足三阴、任脉之会，小肠之募，是男子藏精，女子贮血之处，人之老则精血虚亏，关元温肾兴阳，益气固脱，气壮则人强；风门为膀胱经俞穴，可祛风散寒，宣通肺气，有增强人体卫外功能的作用；命门为呼吸之本，元气之本，有补肾助阳，祛风通络的作用。故采用以上诸穴施灸，用于提高免疫力，收效甚佳。

伴随着艾灸的热潮，你会经常嗅到从胡同里或邻居的屋里散发出的阵阵艾草香气；你也会看到夏天“三伏灸”、秋季“立秋灸”、冬日“三九灸”在医院里排队成长龙的盛况；“治未病”的诊室也像雨后春笋，破土而出；艾灸的治疗范围也在贺普仁等教授的开拓下一步一步扩大，特别是对一些现代病、疑难病的治疗，已经取得了可喜的成绩。周楣声教授就曾对艾滋病的治疗做出了卓有成效的探索，也为艾灸的发展，开启了一扇新的大门。奇迹的不断出现彰显着艾灸的地位，其又不断将奇迹、希望和遐想带给人们。

► 国外也有艾灸热

艾灸，这支中华民族的奇葩之花，在国外也开得分外芳香璀璨，在日本快节奏的生活和工作，让人们往往“过劳”。但艾灸却让他们得到了意想不到的享受，一位三十多岁的女性在接连做过几次艾灸之后，愉快地说：“我感到艾灸是一种奢侈的享受，不仅休息了大脑，而且增添了体

力。” 艾灸也让一对美籍华人夫妇如愿以偿。这对夫妇结婚十余载，但一直没有小孩，让他们总感到美中不足，花了不菲的美元，做了人工受精，但却不能如愿以偿。一个偶然的机会，在他们半信半疑地做了三个疗程的艾灸后，却美梦成真。从天而降的幸福让他们目瞪口呆，指着改变命运的温灸盒连连说：“一千零一夜的魔盒。”众所周知，皮肤病一直是英国人挥之不去的困扰，但艾灸却让“意想不到”的事发生了。一位中年的英国女性，在做了一个多月的艾灸后惊讶地发现，不仅面上红润光彩，而且困惑多年、不敢穿露背衣，背上像沼泽一般的湿疹也奇迹般地隐遁了，让她的朋友大跌眼镜。更让其意想不到的是心情也变得愉快、开朗了。她认为：这是艾灸净化了她的心灵。

最近一段时间热播的韩剧和日剧，里面经常有用艾灸治疗的片段或镜头。其实，早在南北朝时（公元552年），我国即将《针经》赠给日本钦明天皇，公元562年秋，吴人知聪携《明堂图》等医书160卷东渡日本，将艾灸等医术传入日本，受到日本朝野的重视与欢迎。现在艾灸在日本仍然非常盛行与普及，无论是在城市或乡村，每一个街巷，路口都有艾灸所，而人们也把艾灸看成是一种享受和生活的一部分。据日本针灸名家代田文志在其所著的《针灸临床治疗学》一书中说：“灸能预防所有的疾病，又能保持健康使人长寿，古来将它作为一年中的一项大事来行使，直到明治初年为止，一般人之中普遍地实行着养生灸”。风靡的艾灸，更让日本人从小到老伴随左右，终身都离不开：小儿在3岁时一般多灸身柱穴，可促进小孩生长发育并预防各种皮肤病；18岁左右艾灸风门穴，提高免疫力，预防感冒；30岁左右艾灸足三里补益先天和后天，促进脾胃和生殖系统；50岁左右艾灸曲池穴，预防半身不遂。难怪日人延命山说：“灸的结果，可使身体之抵抗力强，对于各种病之袭来能为预防，人生永无病之生涯，实平生最大幸福也。”在公元514年，灸疗方法传到古朝鲜，朝鲜一直把《针灸甲乙经》、《针经》、《明堂经》作为医学必修课。韩剧《医道》和《大长今》又把艾灸炒得火热，也勾起许多年轻医务工作者怀旧风情到我国学习艾灸，现在在中国中医科学院国际培训中心，有专门的教授讲授艾灸。在17世纪，艾灸疗法又由日本传到欧洲的法国、荷兰、德国、比利时等国，现在“艾灸热”正在世界各国蔓延慢慢升温。

艾火与艾烟的魅力

► 灸火为治病之要

艾灸中灸火是治病的主要元素。正如《外台秘要》所言：“诸疗之要，艾火为良，要中之要，无过此术。”《医学入门》也说：“虚则灸之，以火气以助元阳也。实者灸之，使实邪随火气而发散也。寒者灸之，使其气之复温也。热者灸之，引郁热之邪外发也。”大量实践也证明，灸火对人体有调理五脏六腑功能，调整微量元素，改善机体的血流速度，改变血液成分，调整内分泌系统，增强吞噬细胞活性，降低血脂、血糖，提高机体的免疫功能。

6 气血是人生命活动的最基本物质，经络是气血运行的通路。但是气血的偏盛偏衰或涩滞不畅，都会令经络阻滞，造成气血失调，引发各种疾病。正如清代著名医家王清任所说：“治病之要诀，在明白气血，无论外感内伤，所伤者无非气血。”而艾灸中的艾火，可以温通经络，调理气血，令阻滞的经络畅通，涩滞的气血条达，使气血偏盛偏衰的病理变化得以纠正，从而使人康复。

临床无数事实证明，灸火不单对常见病有疗效，而且对缠绵难愈之顽症痼疾，只要坚持灸，同样可以取得理想疗效；即使对当前的一些现代病，也同样效果斐然。两年前在江苏的昆山我曾见到一患者，此人男性，30岁，为某外企主管。其自述：最近一段时间总感到浑身无力，四肢沉重；吃饭无口味，无食欲；记忆力减退，失眠、心情极差、脾气急、易发火。曾到医院做过检查，但各项指标均正常，被告之无病。根据他的状况，我认为是日常工作压力大而造成的亚健康状态。亚健康则是人体阴阳失衡，脏腑功能失调的初始状态，经络气血不畅，表现在肠胃，则是消化不良，食欲不振；表现在全身，则是免疫功能低下，容易疲劳。于是，我建议他用艾灸进行调理，其将信将疑，但迫于身体的难受和折磨，还是勉强接受。一连进行了3天的艾

灸，在第3天艾灸完后他才开口说：“我现在才算茅塞顿开，艾灸真是个好方法！短短的3天就让我感觉到身体轻松了，浑身有力了，不再疲惫了。”我告诉他：这刚刚是调理，等你的经络通畅了，气血顺达了，身体才会完全好了，但这尚须时日。须隔日治疗一次，一个月左右可见功。一个月后，其果然精神饱满，神采奕奕，感到浑身有使不完的力，成为“再生人”。

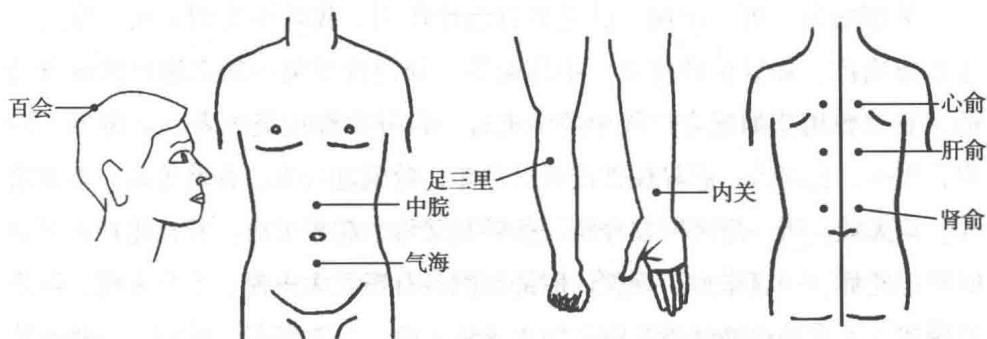


图2 治疗亚健康

人们常说：“工作方式和生活方式决定人的健康。”此主管不注重劳逸结合，长期处于体力和心理的超负荷运行状态，忽略了身体，给健康留下隐患。正如朱丹溪所说：“与其求疗于有病之后，不如摄养于有病之前。”治疗亚健康我为其精心选择了一组穴位：百会、中脘、气海、内关、足三里、心俞、肝俞、肾俞（图2）。每次选灸3-5穴。其中百会可提升阳气，消除疲劳；中脘可以补中益气，调和五脏；气海可振奋阳气，温煦四肢；内关可养气血，安神定志；足三里可升清降浊，增加食欲；心俞可补心血，安神定悸；肝俞可疏理肝气，除烦宽胸；肾俞可滋补肾阴，消除腰酸背痛。用此配方，我曾治好过多例亚健康患者。

艾烟有疗效

艾灸时会产生艾烟，过去艾烟只能用来熏蚊子。俗语说：“五月艾，六月蒿，七月当柴烧。”夏天时，许多农户人家将采来的艾蒿编成辫子，晒干后，夏天在屋里，点燃来驱杀蚊虫。实际其作用，远非如此，在非典时期，中国中医科学院针灸研究所就曾研制出用艾烟来熏杀空气中的病菌，预防非典。上海第二医学院附属第三人民医院经过实验发现艾烟对流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、腺病毒等四种呼吸道病毒有高效和速效的

抗病毒作用。对大肠杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、枯草杆菌、金黄色葡萄球菌、甲型链球菌、奈瑟氏菌、嗜酸乳杆菌等各种细菌确有抑制作用，是细菌生长时杀菌作用的基本和唯一因素；艾叶“烟熏”的杀菌作用与烟熏时间长短有关：时间越长，杀菌作用越强。人们感到多么神奇？让人感到呛人的甚至有点儿令人生厌的艾烟实际上却是人们健康的守护神。

艾烟的另一更大作用，就是其有治疗作用。我曾用艾烟多次治疗过一些疑难病症。如异位性皮炎、中耳炎等。异位性皮炎一般来说是比较难治的，我就曾用艾烟配合口服中药治愈过一位异位性皮炎患者。这位患者19岁，学生，台湾人，患异位性皮炎已15年，曾到过台湾、香港等地，多方治疗，均无效。听一患者朋友介绍，便随其父母一起来求医。其自述在四五岁时罹患此症，一直未愈，现腕、肘部屈侧各有银元大皮损，上有水疱、红疹及脱屑，尤其是夜晚瘙痒甚剧，根本无法入睡，异常痛苦，特别是一瘙痒就抓，故皮损处有抓痕并有脂水渗出，皮损呈苔藓化。据此，此症为异位性皮炎无疑。我即建议其口服参苓白术散加味，并在皮损处施以熏灸，将点燃的灸条放于皮损下，艾烟向上熏灸患处。熏灸之后，第二天其来电话，告之变化不大；嘱其不必气馁，可在家继续施灸。第五天其又打来电话，告之，前两天瘙痒略减，已能入睡。嘱其继续施灸一个月。一个月后其来电，告之皮损已消，诸症皆无，尚有色素沉积，喜悦之情溢于言表。但过了不久，其母又来电告急，其子前两天吃了两个螃蟹，原皮损处又开始痛痒，并有红疹、水疱出现，听声音很焦急。我让其继续按原方吃药，按原方艾灸，照样有效。并告诫其子：一定要忌食鱼腥海味；患处不可热水洗烫；贴身衣、被最好用纯棉织品，这样可避免诱发本病。隔了几天，其母来电话告诉我，其子的皮炎又好了，让我放心。一年后跟踪，其病已愈，未再反复。

异位性皮炎是西医的名称，中医称其为“四弯风”。清代《医宗金鉴·外科心法要诀》中说：“此证生在两腿弯、脚弯，每月一发，形如风癣，属风邪袭入腠理而成。其痒无度，搔破津水，形如湿癣。”对于其病因，中医认为，多因其母在怀孕时过食五辛发物，遗热于患儿；也可能是患儿过食鱼腥海味，肥甘辛辣，造成湿热内聚，而发于肌肤。治疗时采用艾条熏灸阿是穴，可直接作用于患处，杀灭细菌，收敛湿邪，则加快取效。在此之后我用此法又治愈过两名患者，疗效可靠。

在自然中徜徉的艾灸

► 艾灸是绿色享受

在我施灸的大部分患者中，都不约而同地感到艾灸带来的舒畅，犹如加油站一样，不仅另其精力充沛，豁然开朗，而且浑身更有力了。特别令他们惬意的是，这是一次绿色的享受，绝没有任何毒副作用和后遗症，让他们安逸。在其中感受最深的莫过于一名韩资企业主。因其来华办厂，工作节奏快，精神压力大，办事部门多，已经有三年失眠史，晚上靠吃安眠药才能睡上2个多小时；许许多多事情就会飞入脑中搅得他不想也要想，辗转反侧，直至天明。而白天等待他的又是马不停蹄的工作，让他感觉身心疲惫。根据他的状况，我们建议采用艾灸的方法，一听艾灸，其欣然接受。並如数家珍地说：“艾灸在韩国已非常普遍，人们都乐于接受这一古老的方法。”我为其用温灸盒温灸背后的心俞穴，再用艾条对其涌泉穴施雀啄灸，心俞穴可补心血，养心神，对于压力大，思虑过度，耗伤心血者非常适合；涌泉可以滋阴养肾，可以令心火旺者，心火下降，肾水上升，水火交融，滋阴潜阳。在艾灸开始时，其还和我交谈，但渐渐则进入梦境。一个小时的温灸，也让其熟睡了近一个小时，醒来后其仍在回味，连连说：“艾灸，让我得到了意想不到的享受。不仅休息了大脑，而且增添了体力，这是一次愉悦的心历路程。”

失眠，又被称为“不寐”、“不得眠”、“不得卧”；现代医学称为神经衰弱。张景岳说：“寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。其所以不安者，一由邪气之扰，一由营气之不足。”邪气上扰，则是肾水不足，心火上扰；营气不足则是思虑太过，心血虚而神明失养。治疗则应滋阴潜阳，交通心肾；或益气养血，清心安神。

艾灸，让人的疾病，在得到治疗的同时，还得到了不同程度的“享受”，这正是时下人们所追求的绿色疗法。此法尤为适合女性、幼儿、体