

灸法名家、“中医督灸第一人”崇桂琴教授，剖析现代人亚健康及众多疾病的根本原因；首次将临床30余年用“灸”治愈上万人的经验公之于众——真正纯粹和古老的灸法，是用天火的力量“点燃”督脉，作用于身体，帮助我们根除疾痛，从此百病不生。

# 祛湿一身轻

## 崇桂琴艾灸调病秘诀

重拾千古秘传灸法 破解天火治病之谜

田原 崇桂琴◎著



超值赠送  
全彩人体  
经络穴位图

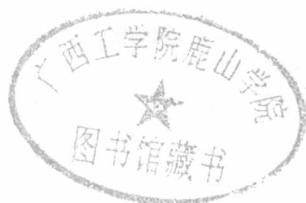
凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG



# 祛湿一身轻

## 崇桂琴艾灸调病秘诀

田原 崇桂琴◎著



088533

广西工学院鹿山学院图书馆



d088533

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG

## 图书在版编目(CIP)数据

祛湿一身轻——崇桂琴艾灸调病秘诀/田原, 崇桂琴著.  
—南京: 江苏人民出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-214-06441-7

I. ①祛… II. ①田…②崇… III. ①艾灸—问答 IV.  
①R245.81-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第171812号

- 书 名 祛湿一身轻——崇桂琴艾灸调病秘诀  
著 者 田 原 崇桂琴  
责任编辑 刘 元  
特约编辑 肖建喜 付志宏  
封面图片 gettyimages®提供  
插 图 胡婷珠  
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 14  
字 数 155千字  
版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06441-7  
定 价 29.00元  
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 以太阳的视角审视生命

在中医瀚海中游走越深，似乎困惑也越多。

每一位大医都有毕生精研出来的绝招，从不同的角度，来观察并治愈疾病；很多民间中医，靠着天性的直觉，尽管没有上过什么学，却摸索出一套颠覆现代认知，可以有效作用于身体防病治病的方法。然而，既然作为中医，不管是学院的，还是乡土的，我相信，在他们的背后，有一个根系，一个关于自然、关于生命个体的真相。

一直到几年前，采访了使很多垂危病人起死回生的老中医李可之后，“人体阳气是生命根本”的理念便在我心里扎了根，因为李可老医生信奉“救阳为急”的理念。顺着这条脉络，我似乎看到真相大门的隐约面貌，尽管仍然不够清晰。

《黄帝内经》中“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰”的警句

很多人耳熟能详。然而，阳气到底是什么？它是如何影响着生命和健康的进程？终究没有多少人理解得透彻。也正因为这样，当身体出现不舒服的时候，我们拿着至高无上的理论，却仍然无从下手，不知道怎样才能从根本上关照和医治自己。

就在去年，我结识了运用中医本原的阴阳理论治疗癌症的董草原，这位性格奇特的民间中医，为忙碌、浮躁的现代人审视生命，提供了一个全新也最古老的视角——太阳的视角。

在写作《破解重大疾病的迹象》的过程中，我无数次地去挖掘这个倔犟民间中医对《易经》独到而深刻的见解，体会他从太阳的角度来观察疾病，观察人，观察一切生命，乃至观察宇宙万物发生、发展、变化的过程；并又是如何将这种体悟，应用到临床医病、用药之中……

还记得几年前，我去看望 90 高龄的针灸大师程莘农院士。

那是中医研究院大院儿里一座普通的老砖楼，几位胡子、头发皆白的老人，倚着墙根儿，坐着“马扎儿”，裹着厚实的棉袄，在温和的阳光下懒洋洋地眯着眼，瞄着我这个外来的人。

楼房对面的仓房顶一棵大树的枝杈上，蜷缩着几只壮实的猫咪，从皮毛看上去也有些年纪了，或伸着腿儿，或四脚朝天的仰躺……它们和老人们一样，正享受阳光的抚慰，周身舒畅、睡意缠绵。

带有阳光的回忆，总是温暖的回忆，于是，这样的画面，留在我脑海深处多年。每次想起，也同时会想到少年时，家乡那些上了年纪的邻居老人们，裹紧大棉袄，八九点钟，太阳正好的时候，坐在楼前、房头唠家常、打纸牌；去农村探望远亲时，男女老少同样裹得严实，蹲在村头儿、墙角晒太阳。

一晃眼几十年过去了，我那些人正壮年、事业有成的朋友们，衣着

光鲜，却面色晦暗、忧愁满腹，他们的快乐和健康似乎已经被耗尽，他们要面对高血压、高血脂，以及女人的子宫问题、男人的壮阳问题……

守着辛苦赚来的家业，却不知道还能用它们换取些什么？

三十年前流行一句话：“没有做不到，只有想不到。”

这会儿是三十年河西了，心有余力不足，想得到却做不到。

大白天的，疲惫，怠惰，打不起精神，纠缠在鸡毛蒜皮的小事里，郁闷，莫名其妙心里添堵……如今，越来越多的人沦陷在无端的灰色地带——亚健康状态。

而那些大多裹着黑棉袄、花棉袄晒太阳的长辈们，微笑着，纵容无情岁月在他们的脸上刻画，身体却依旧硬朗。这些长寿的老人们，也许连自己也不能相信，简简单单地晒太阳，朴朴实实地多穿衣裳，就是他们无病到天年的核心秘密。

在这个万幸能够重拾中医的年代，我们重新了解，阳气是生命的根本，是生存和死亡的决策者。用来保暖的衣裳，很好地保护了我们的阳气，而赋予我们阳气的，则是“太阳”。

很多天然的感觉，需要静静去感受、去发现。然后你会发现，原来每一个人都是中医，日常饮食、生活习惯都能信手拈来，重新混搭，之后就成了一副良药，医自己、医家人；原来，中医就是这样，简单得就像人口渴时，喝上一杯水！

2006年，初识创建“督灸治疗强直性脊柱炎”理论体系的崇桂琴教授。

当时，中医还没红火起来，灸法这门传承几千年的医疗手段，也正面临失传的危机。然而，在山东省中医院的一个小科室里，崇桂琴和她的学生们，仍然守着艾灸这个古老的“法宝”，并探索出在督脉

上，用艾灸配合药物，治疗强直性脊柱炎的有效疗法，并在争取成为“十一五”计划研究课题，因为之前已经获得了国际上的认可。

与崇教授的访谈搁置了四年。这四年间，中医在安静了几百年后，又重新热闹起来，重新回到普通老百姓的视野。

这也使得更多人，想要寻找更纯粹和古老的中医文明，还原中医的本来面目。作为人类历史上第一个被发现用以治病，并能流传至今的古老灸法，现在是回到生活舞台的时候了。

但是，毕竟时代不同了，关于灸法也许有一些问题还需要解决和完善，比如现代人不喜欢那个味道。这本书就作为了解“阳气”与健康关系的入门读本，希望能给读者带来启发，带来新意。

田原

2010年8月15日于北京

## 关于作者

### 田原

中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任。近年致力于中医药文化传播事业，寻访著名中医药大家、挖掘优秀民间中医 100 多名。著作近 20 部，300 余万字。

创编著作《21 世纪中医现场——田原访谈录》（四卷本）是国内第一部全景式展现当代中医名家的集大成之作，被誉为中医药“新史记”；主编《中华中医名流》2008 年网上点击率达 200 万人次，为中医界第一本集权威性、高端性、精品性的大型综合人文读本，深受业内外好评。

“中医点亮生命系列”丛书 5 部，获得良好反响。其中：《人体阳气与疾病》一书获中国书刊发行协会“2008 年度全行业优秀畅销书”奖；《生活处处有中医》和《现在女人那些事儿》同获 2008 年“建国 60 周年图书策划创作奖”。

近作《破解重大疾病的迹象》深受好评；《解密中国人的九种体质》一书面市后数次再版，北京电视台、河北卫视“读书栏目”予以专题推介；并已发行台湾版、香港版。

“田原寻访中医”系列图书在境内外产生了较广泛影响。新华社、《人民日报》（海外版）、《中国青年报》、《北京晚报》、《新京报》等近百家媒体曾予以报道和转载。



## 崇桂琴

1949年生，山东省中医院主任医师，山东中医药大学针灸学院教授、硕士研究生导师，国家自然科学基金评审专家，国家中医类别医师资格考试命题、审题专家，兼任山东省针灸学会常务理事、针法灸法专业委员会主任委员，山东省千名知名技术专家之一。她著书10部，主编《中医康复学》、副主编《刺法灸法学》等新世纪全国高等中医药院校规划教材。其研究方向为督灸技术治疗自身免疫性疾病——强直性脊柱炎（简称AS）。发表学术论文30余篇，获奖课题6项，其中：督灸治疗AS对HLA-B27基因表达的初步研究，获2004年度山东省科委科学技术进步三等奖。现主持国家中医药管理局课题“督灸治疗AS肾阳虚证技术规范整理”项目。

崇桂琴师承多位灸法大家，对阳虚体质颇有研究，见解独到，在30多年临床实践中，将古老的灸法，在药物配方与操作技术上，进行了精研、改良，作用于人体第一大阳脉——督脉，总结并形成一套独特的督灸体系，针对现代人多以阳虚为主的体质特征，临床治疗强直性脊柱炎、关节炎和妇科疾病等常见病，效果甚佳，堪称中医督灸疗法第一人。

# 目录

CONTENTS

序 以太阳的视角审视生命 / 001

## 第一章 太阳的运行决定人体的阳气

晒太阳是最简单的“以阳养阳”法 / 002

生命的秘密藏在太阳运行轨迹里 / 005

疾病的变化，随太阳“走”过一年四季 / 007

向天“借”阳气，吸收太阳能 / 011

## 第二章 灸督脉——借天火之力，疗身体之疾

人体1号线——蓄满阳气的督脉 / 016

激活督脉阳气，简单夹脊法治好颈腰椎病 / 020

人的一生都需要灸法养护 / 022

艾草在古代是引来“天火”的圣物 / 025

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药” / 027

睡火炕也治病，用火的能量补益人体阳气 / 029

吃用火煮熟的食物，就是在吃“太阳” / 034

点燃艾条，取太阳之火益寿延年 / 035

用传统灸法，才能神力加倍 / 036

### 第三章 阳虚，现代疾病的根源所在

反复感冒，春夏两季隔姜灸 / 040

最有效的减肥塑身法是补足阳气 / 047

怕冷是因为阳虚，调整饮食是关键 / 050

脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿 / 054

熬夜迅速恢复精力法：梳风府、灸足三里 / 056

百事不忘的超级提升记忆力法 / 060

干眼症、视疲劳——三种方法恢复水瞳 / 065

把湿热关在身体里就会长痘 / 071

看清糖尿病真相，巧用灸法度天年 / 074

在古代，皇帝也用烤火法治好荨麻疹 / 077

三四十岁的关节炎，是为“年少轻装”付出的代价 / 080

祛除风寒湿，艾灸开门送“客” / 083

隔姜灸，悬灸治疗肩周炎 / 086

落枕——脖子上已经为病邪开了一扇“后门” / 088

颈椎病，须艾灸天柱“提气” / 096

没事儿就挠墙，向猫儿学习强健腰颈的“扒墙功” / 099

骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖 / 103

#### 第四章 让女人美丽，让男人温暖，让孩子平安

痛经，子宫寒冷的征兆 / 106

经期温暖子宫的“内服”“外敷”法 / 109

隔附子饼灸，治寒症、虚症的法宝 / 112

职业女性背后需要温暖的支持 / 114

夫妻互“艾”：隔蒜灸 / 118

做温柔漂亮女人，艾灸三阴交和支沟 / 121

男人亚健康，及早治疗防阳痿 / 124

治好慢性前列腺炎：一个中心，两个基本点 / 129

根治感冒发烧，解决孩子健康的基本问题 / 133

生姜紫苏包，治小儿消化不良的效验古方 / 139

小儿百病，都可以灸督脉上的身柱穴 / 140

## 第五章 一个特殊群体——中国近600万强直性脊柱炎病人

警惕身体小症状，谨防引来大疾病 / 144

患上强直性脊炎，首先是先天之本的肾气不足了 / 149

压力大的孩子，更容易引发强脊炎 / 151

孩子们的个子高了，脾胃却虚弱了 / 153

太要强的男人，当心伤了脾肾阳气 / 155

感冒和肠炎，最可能并发强脊炎 / 158

脏腑对应关节，养护好脏腑就是对关节的保护 / 160

调好体质，就可以不发病 / 162

作为强脊炎病人，要清楚药物的副作用 / 165

强脊炎能够根治吗？ / 167

早、中、晚期需要不同的治疗方案 / 168

## 第六章 能活百岁的艾灸长寿养生法

保百年之寿：我们随身携带的“保健四穴” / 172

神阙隔盐灸，治愈疾病，更能益寿 / 175

擀面杖打后背，最简单的美背通阳法 / 178

五月入山采艾草，自制艾绒常养生 / 179

附录一 与督灸第一人崇桂琴的对话 / 182

附录二 艾灸常用穴位指南 / 194



## 太阳的运行决定人体的阳气

《黄帝内经》中有句大家耳熟能详的话：阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。它很明白地告诉人们，人体的阳气，就像天上的太阳，没有它就没有生命。阳气要是失常，疾病就要发生，人的寿命就要减短甚至死亡。



## 晒太阳是最简单的“以阳养阳”法

### 身边的现象：

如果你是一个喜爱动物的人，会发现家养的猫咪特别贪恋阳光，它在太阳下面洗脸和睡觉的时间，几乎占据了生活的大半时光；而狗作为猫的天敌，在对待阳光的态度上，却与猫一样，它们同样喜欢做日光浴，而且在晒太阳的时候，连最亲近的人召唤它们，也懒得回应。

动物的眼耳口鼻，没有一处不机敏。它们看到了太阳对生命的关照，它们嗅到阳光独特的味道，它们听得到太阳的召唤。不像人类，自从懂得了太阳由物质构成后，就拒绝承认风也有颜色。

其实，最喜欢亲近阳光的，仍然是人。不然为什么人们买房子的时候，喜欢挑向阳的房间？即使最贵的也是阳光房；当办公室被包围得滴水不漏时，人们对阳光也开始大惊小怪：天啊，你这儿阳光太好了；天啊，今天天气真不错……





大概越是生活中的事物，就越容易被忽略。

千百年来，我们如此自然地在日夜轮转中生活着，却有绝大多数人不曾对太阳、健康、寿命之间的关联产生过联想。太阳，这个距离地球 1.5 亿光年的恒星，为什么对地球万物有如此大的吸引力？我们的祖先将决定生死的“能量”叫做阳气，与太阳又有怎样的联系？

### 崇桂琴解答：

从对动物晒太阳，而想到太阳对万物的影响。这个感悟非常好。

人天生是具有“亲阳性”的，每个人都向往阳光、明亮的地方，而“亲阳性”首先就表现为亲近温暖、抵抗寒冷。

仔细想想，我们是不是都喜欢亲近温暖的事物？天冷的时候，自然要多加一件衣服；冬天时会想喝热水，贴近暖气、空调，好让身体暖和起来；女孩子们喜欢厚实的绒毛玩具，长满毛的小猫、小狗抱起来也很舒服……人们渴求温暖的心理，在一些生活细节上表现得淋漓尽致。但是谁也不会多想为什么会这样？因为这种天生的感觉，放在正常人身上往往被忽略了，只有“不正常”的人能敏锐地察觉。

中医体质学中，有一类阳虚体质的人，特别怕冷，就连夏天，对凉风都很敏感，甚至要穿毛衣、毛裤；而有些人一分钟也不能忍受潮湿、阴暗的环境，并且在这样的环境中，大多数人会觉得身体笨重，易长青春痘，得关节炎……

晒太阳对于大多数人来说，就像渴了喝水、饿了吃饭那么自然，没什么需要在意的。然而中西医的专家们，都会建议婴儿、老人、病人适当地晒晒太阳，来帮助生长发育和维持自身健康。