

会说话的理疗书

男人健康

按摩 艾灸 刮痧 拔罐 疗法234种

李志刚 / 主编

北京中医药大学李志刚教授郑重推荐
演绎男人养生传奇，一书解决男性健康问题

- 解读《黄帝内经》中以“八”为节律的男性特征
- 图解234种按摩、艾灸、刮痧、拔罐疗法
- 涵盖16种养生保健、47种男性常见病养生秘籍



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

会说话的真人版男性健康理疗书
扫一扫，同步视频跟着学

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

会说话的理疗书

男人健康 按摩艾灸刮痧拔罐 疗法234种

李志刚主编

图书在版编目(CIP)数据

男人健康按摩 艾灸 刮痧 拔罐疗法234种/李志
刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的理疗书)
ISBN 978-7-5352-6823-5

I. ①男… II. ①李… III. ①男性—保健—按摩疗法
(中医) ②男性—保健—艾灸疗法 ③男性—保健—刮痧疗
法 ④男性—保健—拔罐疗法 IV. ①R244 ②R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207243号

策划编辑/刘焰红 江 娜
责任编辑/刘焰红 李荷君
特约编辑/魏 刚
封面设计/吴展新
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。



前言 | Preface |

随着生活水平逐渐提高，生活节奏不断加快，环境污染也日益严重，人们的健康状况也变得越来越差，特别是在大中城市表现得更为明显，作为顶梁柱的男性朋友们很多都是亚健康体质，日常的保健养生就显得尤为重要。

中医理疗法是被大众看好的自然疗法，包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等方法。中医理疗法在中国流传了几千年，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识、总结和发展起来的自然疗法。早在几千年以前，我们老祖宗就知道当人体的某一部位由于受伤而出血时，需要用手按压以止血；当局部由于损伤而隆起时，人们又会很自然地通过按摩、揉动使隆起部位变小甚至消失，从而缓解肿痛。在长期的认识实践过程中，中医理疗法逐渐从无意识的偶然动作演变成了为人们所自由运用的系统治疗方法。

中国现存最早的医典《黄帝内经》中，《素问》有9篇论及按摩，《灵枢》有5篇对按摩进行了论述。至于其他典籍，更是有不少关于中医理疗法的记载。由于按摩、艾灸、刮痧、拔罐等疗法属于自然绿色疗法——无污染，二无损伤，且简便易行、安全可靠，所以受到历代养生家的重视，并将其作为益寿延年的方法，积累、整理、流传下来，成为深受广大群众喜爱的健康养生方法。

本书分为男性理疗基础课、保健养生自然疗法、中医理疗防治男性病三大部分。从日常调养到自测，从养生到治病，详细讲述了如何通过刺激相应的穴位以达到不同的养生治病效果。本书通俗易懂、严谨科学，采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴操作，同时配有相应疗法的视频二维码，手把手地教您做理疗，为您和家人的健康保驾护航。

目录 | Contents |

第1章 男性理疗基础课——让男人更懂自己



男人天生是“弱者”	002
这样的男人才健康	002
◎指甲坚硬红润	002
◎尿液呈淡黄色	002
◎射精量达一小勺	003
◎静态心律大约为每分钟75次	003
◎皮肤有弹性	003
◎吃饭香、便得快	003
◎睡得香、反应快	003
男性的“身体事变”	004
◎“一八”、“二八”——发育期和青春期	004
◎“三八”、“四八”——青壮年期	004
◎“五八”、“六八”——中年期	004
◎“七八”、“八八”——中老年期	004
◎“八八”之后——老年期	005
经络穴位——通往健康的通道	006
◎看不见的经络在主导您的健康	006
◎穴位的治疗作用	006
男性中医理疗法及注意事项	007
◎按摩	007
◎艾灸	009
◎刮痧	010
◎拔罐	011



第2章 改善男性体质，远离亚健康



补脾和胃（让您食欲大增）	014
安神宁心（让您睡眠香甜）	019
舒畅情志（让您心情舒畅）	023
养肺护咽（让您呼吸通畅）	027
强健腰肾（缓解腰肌劳损）	031
润肠通便（让您无毒一身轻）	035
调气养血（让您红光满面）	040
控压减糖（让您远离“三高”）	044
强筋健骨（让您百病不侵）	048
男性阳虚体质（养护阳气，御寒防冷）	053
男性阴虚体质（滋阴养血，润燥生津）	058
男性气虚体质（益气补虚，强健脾胃）	062
男性痰湿体质（健脾祛湿，益气化痰）	067
男性血瘀体质（活血化瘀，舒经通络）	072
男性湿热体质（清热解毒，利湿通淋）	076
男性气郁体质（疏肝解郁，调畅七情）	080

第3章 无病一身轻——中医对症治疗男性病



酒渣鼻（刮除病症显疗效）	086
鼾症（祛除鼾症睡眠香）	088
胸闷（心中舒坦无阻塞）	091
冠心病（畅通心脉不气滞）	095
高血压（补肝补肾降血压）	099
低血压（补肝补肾调血压）	103
酒精肝（消脂养肝身体好）	109
肝炎（刮治肝炎助消化）	113
胃痛（缓解疼痛消化好）	118
慢性肾炎（祛除炎症疗效好）	122
肾结石（养肾护肾祛结石）	127
睾丸病（清热利水消肿痛）	131



尿道炎（祛除病痛助排便）	135
◎尿失禁（刮痧让您告别痛苦）	138
膀胱炎（消除炎症小便畅）	139
尿潴留（排除不适小便畅）	143
阴囊潮湿（祛湿除潮有疗效）	146
前列腺炎（穴位治病不用愁）	150
疝气（温阳散寒止腹痛）	154
不育症（穴位治病享幸福）	156
早泄（祛除此病拾尊严）	160
阳痿（祛除此病振雄风）	164
遗精（补心养肾除隐疾）	169
血精（疏通经络炎症消）	173
性欲亢进（除烦去躁消冲动）	177
性冷淡（调阴阳，补肾气）	181
痔疮（清热泻火消肿痛）	185
便秘（排便顺畅身体好）	190
关节炎（滋养骨骼减疼痛）	193
腰椎病（活血化瘀解腰痛）	198
◎颈椎病（舒经活络松筋骨）	201
骨质疏松（强筋壮骨身体棒）	202
痛风（疏通经络消肿痛）	206
糖尿病（血脉通畅加快代谢）	209
高血脂（预防疾病降血脂）	213
肥胖症（瘦身降脂身体好）	216
心力疲劳（消除疲劳添活力）	220
抑郁症（舒缓减压精神好）	224
◎神经衰弱（舒缓神经压力少）	227
毛发脱落（活血生发见效快）	228
中暑（祛除暑热显奇效）	231
◎休克（舒经活血循环好）	234
水肿（消肿利湿除病变）	235
醉酒（舒缓头痛，解酒醒神）	239
地方性甲状腺肿大（改善碘缺乏症）	243
◎甲亢（缓解“大脖子病”）	246
男性更年期综合征（舒缓情绪减压力）	247

第1章

男性理疗基础课 ——让男人更懂自己

人体男女形态分化是生物进化到高级阶段的产物。一般看来，男子较女子身高肩宽、力壮气足、肌肉结实。因此，不少人认为，男性比女性剽悍、健壮。但随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。这就决定了男性养生不仅有其必要性，更有现实性。





男人天生是“弱者”

从生命起源和生理机能来看，男性从生命开始就碰到了比女性更多的障碍和辛酸。

首先男性受精卵没有女性受精卵易于成活。由于遗传的因素，男性受精卵存在于子宫中时，要经历比女性受精卵更为复杂的转化过程。所以，不



可避免的，男性胎儿的自然流产率要高于女性胎儿。而且调查研究显示，在出生后的第一个月中，男婴的死亡率比女婴高30%，男婴残疾、畸型率也比女婴多33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越。

男性在成长的过程中，其机体的耐受力和抗病力也较女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳等。男人在劳作过程中遇到阻力时，经常心跳加快，血压上扬，而女性则很少出现这类不良反应，因而男性心血管疾病的发病率要高于女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而好多疾病女性少发，而男性多发，且病死率高。有人做过普查，可能有30多种疾病，如心脏病、糖尿病、色盲、秃顶、疖疮等，都是男性较多发。

从长寿角度来看，也为男子敲响了警钟——男性短寿。男性的平均寿命远不如女性长。在我国，男子的平均寿命也比女性短5~8岁。



这样的男人才健康

◎指甲坚硬红润

健康男性个体的指甲通常呈粉色，而且坚硬圆润。尽管不同个体存在细微差别，但是指甲上出现的任何变化，可能都是健康敲响的警钟。例如指甲上出现白点或者凸凹

不平的条纹——指甲上的凹痕又称博氏线，可能预示着糖尿病，指甲凹陷可能是缺铁的迹象。而指甲又厚又黄，且生长缓慢，这是慢性支气管炎等呼吸道疾病的征象。

◎尿液呈淡黄色

如果男性的尿液呈淡黄色，这说明身体很健康。

一般根据饮水量不同,尿液的颜色深浅会发生一些变化。除了留意尿液的颜色深浅变化以外,还要注意其他一些重要变化,如尿液的气味呈甜味或者怪味,颜色变红或者颜色变化与进食、服药或进食补药无关,就要引起注意。

◎射精量达一小勺

健康中年男性每次射精量应在2~5毫升,相当于一小勺。一般射精量会随年龄的增加而减少,如果少于2毫升可能是精子过少症的征兆,这种情况就会影响到男性的生育能力了。

除了射精量,精液的颜色和浓度也能反映一个人的健康状况。健康男性的精液应该呈白色或灰色黏稠状。如果精液带血或者太稀薄,则说明可能存在健康问题,应该及时去医院检查。

◎静态心律大约为每分钟75次

静态心律即处于休息状态时每分钟的心跳次数,它是健康状态的指示器。静态心律一般会随年龄的变化而变化,普通健康男性的静态心律一般在



每分钟70~75次。

医学上认为成年人的静态心律在每分钟60~100次均属正常。心律处于这个范围以外则会引起严重的健康问题,甚至暗示您存在健康问题。

◎皮肤有弹性

健康的皮肤一般弹性较好,要是用手按一下,它会很快恢复正常。要是您存在腹泻或者呕吐等情况,身体就会损失大量水液,那么脱水的皮肤被捏起来的部位恢复正常的速度一般会比较慢,而健康皮肤会瞬间恢复正常。

◎吃饭香、便得快

食欲好,胃肠中激素、消化液分泌充分,则所进食的食物消化得可能更完全。“便得快”说明肠神经系统,特别是直肠反射正常,没有胃肠器质性的疾病。另外,“便得快”则肠内容物在肠腔内存留时间短,粪团中的有害物质吸收会减少。

◎睡得香、反应快

睡眠好、反应快,是衡量中枢神经系统功能的一个重要指标,它说明人的精神状况基本良好,精力充沛,有活力。



男性的“身体事变”

《黄帝内经》认为，所有生命现象都表现出一种周期性，具体到人体也是如此，都有一个从生到死的生理周期。《黄帝内经》中有“女七男八”的观点，这里我们依据《素问·上古天真论》中的分法，以“八”为律，介绍男性各个时期的不同特点。

◎ “一八”、“二八”——发育期和青春期

“一八”，即8岁。《黄帝内经》中讲：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。”即男孩到了8岁的时候，肾气开始充实，头发茂盛，牙齿更换。男子肾气充实的一个表现就是头发乌黑粗壮，8岁后男孩子的头发生长较快，这是精血充盈的表现，另外，乳牙开始脱落，换成新牙。

“二八”，即16岁。《黄帝内经》中讲：“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”天癸是一种主宰男子生殖能力的基本物质。男子16岁时，肾气充盛，精子已经发育成熟，骨骼也在不断发育，饭量增加，此时是身体生长发育的高峰。

◎ “三八”、“四八”——青壮年期

“三八”，即24岁。《黄帝内经》中讲：“三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。”从16岁到24岁，男人的肾气除了支撑生育功能外，剩余的部分则分布到全身的各个部位，此时人长得很快，且非常有劲，皮肤、筋和肌腱都很有弹性，会长智齿。

“四八”，即32岁。《黄帝内经》中讲：“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。”男性到32岁不再长高，但剩下的精气会充实到身体的各个部位。在这个阶段男性身体会变宽、变厚，体重也会稍微有所增加，使生理发育到另外一个高峰。

◎ “五八”、“六八”——中年期

“五八”，即40岁。《黄帝内经》中讲：“五八，肾气衰，发堕齿槁。”男子到了40岁，开始由盛转衰，肾气逐渐衰退，头发开始脱落，牙齿也变得不坚固了。

“六八”，即48岁。《黄帝内经》中讲：“六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。”男子到了48岁，由于阳气衰退，无法充分到达头部和面部，所以面容开始憔悴，头发及双鬓也变得斑白。

◎ “七八”、“八八”——中老年期

“七八”，即56岁。《黄帝内经》中讲：“七八，肝气衰，筋不能动。”男子到了56岁，肝气开始衰退，筋变得僵硬，不能随意运动，动作也变得不灵活。

“八八”，即64岁。《黄帝内经》中讲：

“八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”男子到了64岁，天葵逐渐枯竭，精力稀少，肾脏衰弱，身体各部分功能也开始逐渐老化，牙齿和头发也纷纷脱落。

◎ “八八”之后——老年期

“八八”之后，即64岁以后，男性全面步入老年期。《黄帝内经》中讲：“今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”男子到了64岁以后，五脏的气血都在衰退，筋骨惰性更盛，动作更迟缓，精气血亏，发鬓斑白，身体负担感很重，走路会有些歪斜，耳朵也不灵光了。

近年来，大量的研究已经表明，男性也有更年期。男性更年期的起始时间一般要比女性晚，而且也不像女性那样确定和明显，一般在50~65岁。

男性大约从30岁开始，生殖系统功能就已经开始退化，睾丸分泌的雄性激素会慢慢减少。当男性体内的雄性激素下降到一定程度，便会在生理上和心理上表现出各种衰退迹象，也就意味着进入了男性更年期。

一般来说，男性的生理变化和机能减退现象不



仅比女性晚，而且症状表现都不太明显。其最突出的症状表现有以下几方面：

①泌尿系统表现：尿频、尿急、夜尿次数增多，尿后滴滴答答、淋漓不尽。

②性功能表现：性欲淡漠或消失，性冲动减少、阳痿、早泄。

③消化系统表现：食欲不振、口干、口苦、便秘或腹泻。

④皮肤表现：易出现神经性皮炎、皮肤瘙痒、阴囊潮湿等各种皮肤病。

⑤心脑血管表现：易出现“三高”症状、心律失常、冠心病等病症。

⑥自主神经表现：头晕、胸闷、心悸气短、烦热不安、头痛，常常也会有人觉得四肢发凉。

⑦精神神经表现：神经过敏、急躁不安、倦怠压抑、记忆力减退、兴趣减少、睡眠减少或失眠，常常会感到眼花迟钝、眩晕耳鸣。

⑧新陈代谢表现：脂肪堆积会出现肥胖，胆固醇增高会出现血管硬化，骨质疏松会出现腰膝酸软、四肢无力、足跟疼痛等不适。



经络穴位——通往健康的通道

每个人都希望自己可以健康长寿，尤其是现代社会的男人们，所承受的生活和社会压力增大，更需要一个健康的体魄。其实能够延年益寿的灵丹妙药就在我们身边，根本就不需要苦苦寻找——经络穴位就是我们随身携带的保健医生，通过经络可以在疾病刚刚出现征兆的时候就进行调整。

◎看不见的经络在主导您的健康

经络是人体内神奇的交通线路，是人体的医魂。经络分布的独特性造就了它的神奇，人体的整个经络如同一个立体架构的信息网，而穴位便是这个网上的交汇点。

以十二正经、奇经八脉为主的经络体系，还包括十五络脉、十二经别、十二经筋和十二皮部等各个层次分类。整个经络纵横交错，入里出表，上下交会，阴阳融合，走行在人体各个脏腑组织之间。其中，经筋、皮部联络肢体筋肉皮肤；浮络和孙络则联络着体表各细微之处。这样，经

络在身体里联络脏腑、沟通四肢和百窍，如山川河流般将人体联系成一个有机的整体，使所有的活动保持着阴阳协调，整体统一。

经络超越了神经系统、循环系统和血液系统等各种分类，它承载着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、五官、九窍、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温养濡润，又能够带走阻滞不通的人体垃圾。这样就保证了身体有效地运转，而避免出现疾病，产生痛苦。中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏、六腑，在外抗御病邪、保卫机体。这样人体就百病不生了。

将经络比作人体的金矿，没有任何的夸大，这仅仅是说出了经络的重要性。如果要预防和治疗疾病的话，经络绝对是一个不错的选择。

◎穴位的治疗作用

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所在之处。

穴位治疗疾病的关键就是接受适当的刺激以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。

穴位具有4个治疗作用：

1. 近治作用——穴位所在，主治所在

穴位的近治作用是指所有的穴位均可治疗其所部位局部及邻近组织、器官的病症，这是所有穴位主治作用所具有的共同点。如睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位均在眼区及其邻近部位，所以它

们均可治疗眼病；中脘、梁门等穴位均在胃脘部，所以均可治疗胃脘痛；膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位在膝关节及其附近，所以均可治疗膝关节疼痛等。

2. 远治作用——经脉所过，主治所及

远治作用是十四经穴位主治作用的基本规律。在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢肘以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及的远端部位的组织、器官、脏腑的病症，甚至具有治疗全身病患的作用，即“经脉所通，主治所及”。

3. 特殊治疗作用

穴位的特殊治疗作用主要是就穴位的相对特异



性和双重的良性调整作用两个方面而言。

临床实践证明，有些穴位对某脏腑器官疾病或某病理状态有相对特异的治疗作用。如大椎穴退热，胆囊穴治疗胆绞痛，神门安神，少商穴治咽喉肿痛，太渊穴治无脉症，天枢穴治泻痢、便秘等，均有较好的效果和较高的特异性。

4. 整体治疗作用

对某些穴位进行针灸或者按摩，可对某方面病症起到整体性的调治作用，进而调治全身疾病。例如针灸、按摩合谷、曲池、大椎可治疗外感发热；针灸、按摩足三里、关元、膏肓俞可增强人体免疫力；心动过速者，针灸、按摩内关穴则可减慢心率。



男性中医理疗法及注意事项

适合男性使用的中医理疗法主要有按摩、艾灸、刮痧、拔罐4种。

◎按摩

1. 男性按摩所具有的特殊功效

平衡阴阳，调整脏腑。男性阳刚，故宜补阳，但往往会有男性只注重补阳，忽略补阴，导致阴阳失

衡，甚至由于补阳太过导致阴液耗伤，从而引起阴虚阳亢。而按摩能够调整脏腑的功能，使脏腑达到阴阳平衡。

疏通经络，调和气血。作为气血运行的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各

个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病。气血不和，便容易导致气虚血瘀，气血双亏；男性以气为本，且易气虚。通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

扶正祛邪，增强体质。《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”自我按摩是患者通过自我刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量的方法。

强壮筋骨，通利关节。肾主骨，生髓，骨病会造成活动不利，而男子以肾为用，补肾为先。自我按摩能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。

活血化瘀，消肿止痛。肢体软组织损伤之后，该部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。

壮阳养性。有些穴位通过

按摩可以提高性爱质量，起预防男性疾病发生的作用。如承扶，这里是性感带最为密集的地方，指压时可以用力些，而且主导生殖器官的神经从此处经过，经常按压可以增加对性的感受力。如按摩命门能改善性冷淡，平衡和恢复性功能。

2. 按摩需遵循的原则

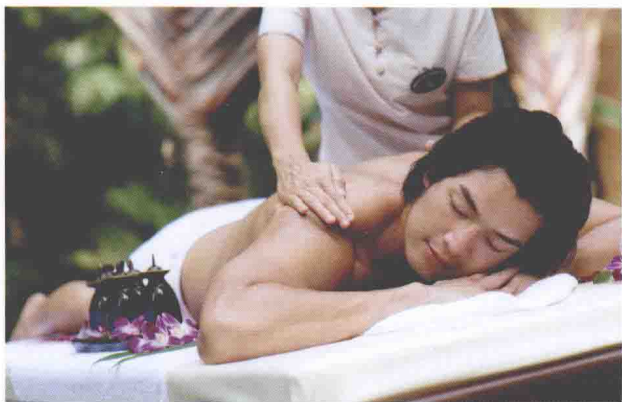
在通过自我按摩进行防病、治病的时候，首先要做的工作便是选穴，在选好穴位之后就要开始进行按摩了，不过对不同的穴位进行按摩的时候，力度也是各不相同的，大体上要遵循以下原则：

先轻后重。在对身体进行按摩的时候，一定要注意先轻后重，让身体有一个适应的过程。男性在初次按摩时可适当加大力度，以能承受为度。

宜慢不宜快。按摩穴位时，要注意保持一个柔和的速度，力度要均匀，而且宜慢不宜快。

胖人用力要略重。胖人的脂肪层较厚，所以对于外来的压力会有一定的缓冲力，胖人在进行自我按摩的时候，只有用力略重才能够起到治疗的效果。

不同的部位使用的力度不同。按摩不同的身体部位的时候，要使用不同的力度，如腰部、臀部、腿部力度可大；胸前、腹部力度适中；脑部的穴位要略微轻柔，但也不能太轻；肾部不能拍打、击打。总之，以按摩时有适度的酸胀、麻木、舒适感为宜。



按揉头部穴位时力量要分外轻。位于人的头部的肌肉都很薄弱，感觉也比较敏感，所以在对头部进行按摩的时候，注意用力一定要轻，但是太轻，以至于没有感觉的话也是起不到治疗的效果的。

男性会阴部按摩时应防止损伤。男性会阴部脆弱，按摩时力度宜轻柔，不可骤然施力或用力过大，一般按至会阴有热感、肿大即可。

◎ 艾灸

1. 艾灸是男性最好的补肾养生方法之一

肾是先天之本，补肾对男人尤为重要。这里所说的补肾是指强壮肾气，即通过补充身体阳气来达到补肾强肾的作用。中医认为，艾灸是男人补肾最好的养生方法之一。

“肾气”，是指肾精所化之气，它反映了肾的功能活动，对人体的生命活动尤为重要。若肾气不足，不仅早衰损寿，还会引发各种病症，对健康极为不利。如寒与肾五行相应，最易耗伤肾的阳气，容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳痿遗精等病症。

中医认为，肾气的盛衰与人体的生长发育及衰老有着密切关系，《黄帝内经》中就曾用肾气来阐释人体由生长发育而转向衰老死亡的过程。

灸法是针灸学治法的一种，艾灸对寒、热、虚、实诸证均有一定效果，其机理归根结底在于艾灸通利经络的作用。在中医理论中，灸法是补肾的最强法，它无毒副作用，不打针不吃药，而且直接作用于人的肾部腧穴，效果甚至达到立竿见影。

2. 艾灸需遵循的注意事项

艾灸疗法的治疗范围非常广泛，但在艾灸疗法的具体操作中，还应注意以下事项：

(1) 在施灸时要聚精会神，以免烧烫伤被灸者的皮肤或损坏被灸者的衣物。特别是男性体毛较多的

的部位，应注意避免艾灸时落灰或艾灸条烧到毛发，损伤皮肤。

(2) 对昏迷者、肢体麻木及感觉迟钝者，在施灸过程中灸量不宜过大。

(3) 如果被灸者情绪不稳，或在过饥、过饱、醉酒、劳累、阴虚内热等状态下，要尽量避免使用艾灸疗法。

(4) 被灸者在艾灸前最好喝一杯温水，水的温度应略高于体温为宜，在每次灸治结束后还要再补充一杯60℃左右的热水。

(5) 施灸过程中如果出现发热、口渴、出红疹、皮肤瘙痒等异常症状时，一般不要惊慌，继续采用艾灸疗法灸治下去，这些症状就会消失。

(6) 施灸的时间长短应该是循序渐进的，施灸的穴位也应该由少至多，热度也是逐渐增加的。

(7) 被灸者在采用艾灸疗法治疗疾病的过程中，尽量不要食用生冷的食物（如喝冷水、吃



凉饭等），否则会不利于疾病的治疗。

（8）被灸者的心脏附近和大血管及黏膜附近少灸或不灸，身体发炎部位禁止采用艾灸的方法进行治疗。男性腰背部和腹部施灸时，应注意防寒保暖。

（9）施用瘢痕灸前，要争取被灸者的意见并询问被灸者有无晕针史。施灸的时间一般以饭后1小时为宜。被灸者的颜面、大血管、关节处、眼周附近的某些穴位（如睛明、丝竹空、瞳子髎等）不宜用瘢痕灸。

（10）在采用艾灸疗法治疗或保健时，如果上下前后都有配穴，施灸的顺序一般是先灸阳经后灸阴经、先灸背部再灸腹部、先灸身体的上部后灸下部、先灸头部后灸四肢，依次进行灸治。

（11）采用瘢痕灸治疗疾病时，半年或一年灸一次即可，其他灸法可每日或隔日灸1次，10次为一个疗程。

◎刮痧

1. 刮痧疗法的作用

刮痧作为中国传统的自然疗法之一，具有预防保健和治疗两大功效。有很多男性喜欢通过刮痧舒筋通络，中医表示：刮痧是以中医皮部理论为基础，用玉石、牛角等工具在皮肤相关的部

位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀的目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对中暑、高血压、肌肉酸痛、腰酸背痛等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调和营卫、补肾强腰、活血化瘀、强筋健骨的作用。

调和营卫：刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。由于男性的生理特性，使得男性易于伤气；常做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。

补肾强腰：现代男性常因竞争残酷、压力过大、生活无节、过度劳累、纵情色欲，以致损伤肾精，滥用药物损伤肾脏等一些原因也导致肾虚肾亏；刮痧（如取肾俞穴、命门穴、关元穴等）可以补肾强腰健体，能改善遗精、阳痿、早泄等一系列男性症状。

活血化瘀：气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，使经络通畅，气血通达，则瘀血化散，凝滞固塞得以崩解消除，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。

强筋健骨：筋骨是人体最重要的组成部分之一，筋骨濡养不利，就会导致活动障碍；男性以筋

