

借天火之力，疗身体之疾

祛湿 一身轻

“中医督灸第一人”崇桂琴艾灸调病秘诀

田原 崇桂琴 / 著

感冒·肥胖·痛经·不孕·糖尿病·高血压·颈椎病……
都是阳气不足惹的祸

艾灸是古今祛湿升阳第一大法，简便易行
督脉是人体周身阳气汇聚之海，一通百通
引太阳之火，养阳气之源，祛湿除寒不生病



祛湿 —— 一身轻

升级修订版



“中医督灸第一人”崇桂琴艾灸调病秘诀

田原 崇桂琴 / 著

图书在版编目(CIP)数据

祛湿一身轻 / 田原, 崇桂琴著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5390-4861-1

I. ①祛… II. ①田… ②崇… III. ①艾灸-基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第279327号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013108 图书代码: D13020-101

- 书 名 祛湿一身轻
著 者 田 原 崇桂琴
责任编辑 龚 琦
特约编辑 宋健梅 赵 娅
文字校对 孔智敏
出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342
印 刷 河北鸿祥印刷有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 14
字 数 155千字
彩 插 1
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4861-1
定 价 32.00元

赣版权登字-03-2013-156 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



被“艾”的感觉，真好！

七年前，最初采访崇桂琴教授的时候，我还不了解何为“督灸”。

山东省中医院，她的十几平方米的诊室（也是临床和科研场所），一台老旧的排烟罩嗡嗡作响，我和她一起把买来的十几斤生姜切碎捣烂成末，准备好硬币大小的塔形艾绒，然后配药末，患者趴在和美容院一样的治疗床上，崇教授像农民摆放秋天的白菜一样，耐心而娴熟，药引一层、纱布一层、姜末一层、艾炷一排，整整齐齐地码在督脉上。然后逐个点燃艾炷，烟雾升起，香气弥漫……这个补阳的治疗就开始了。过程大约要3个多小时，在此期间要换三次艾炷，尽管有排烟罩在努力工作，但最后还是有些呛，崇教授在这样的环境中工作了几十年。为无数的阳虚人、强脊炎患者带来了健康。

轮到我了，躺在床上，后背开始有热感，一层一层的温暖向身体里面递进、蔓延。这是我第一次认识艾灸，认识艾草。于是有了我和



崇教授的缘分，有了后来的《祛湿一身轻》。

不久前的一天，编辑找到我，要再版《祛湿一身轻》，并且改造原来的文体，为第一人称叙述。我不解：为什么要重做这本书？编辑非常认真地和我说：因为我从艾灸受益，我身边很多受妇科问题以及生育问题困扰的朋友，都因为艾灸而改变了命运……想再次出版这本书，为了让更多人喜欢艾灸。

我接受了她的建议。

实际上，写完《祛湿一身轻》后，我依然继续着和艾灸的不解之缘，并且在探寻艾的路上越走越远，越走越痴迷。

2011年，我在四川合江采访世代相传的“火医人”。他们手中的灸条，如同一根魔棒。纯牛皮纸的外皮儿，异香、结实、有力感。喜欢美术的儿子在上面作画，揣摩有味，不忍用来火灸。药材是他们亲自从山上采下、阴干、捣碎的，再用祖传的配方将81味药材配好，手工竹浆纸一点一点卷成，米糊粘合。精致中透着质朴，我和他们学习着做灸条的过程，心里已经漫过竹林、福宝山上的草药、合江，还有小县城清丽的晨风……内心充满喜悦。开始灸了，蘸桐油、点灸条、拇指取火、带火力点按在被灸人的全身经络，唤醒沉睡的阳气。

20℃、40℃、60℃……这个浴火拇指掌控自如，可以热力穿透，也可以瞬间起泡。

一些孩子因为高烧不退，最后被医院诊断为乙脑后遗症，只有康复治疗一条路。在“火医人”身边，我见到了十几个这样的孩子，这些几乎被放弃的脑瘫孩子，有的只能如一摊肉泥趴在地上，治疗十几天后竟然站起来了，能吃饭了，能走路了……用合江话说“脖颈葱葱

的”。除了治病，火灸对女性保健也建奇功，寒湿、水湿、脾虚、虚胖、斑斑点点、脸色黄暗、精神委顿、抑郁……火灸一周半月之后，你会发现自己漂亮，身体轻松，想跳着走路、想唱歌。

这个火灸同样让我痴迷。“火医人”厚茧焦黄的拇指令我神往。我曾经试着以拇指取火，最终以烫伤了手指告终。两年多的跟踪随访，我不断地体会艾灸的火和热，这种火和热产生的阳力，对于我们生命的助力多么珍贵！

《祛湿一身轻》再版之际，编辑嘱我写点什么，正值北京深冬，干燥无雪，满眼的灯红酒绿抵挡不住冷涩凋零之意。我忽然记起，已经好久不曾给自己做灸了。那些个午后慵懒日子，躺在床上，一灸盒、几根小段灸条，放在腹部，任香烟袅袅，温暖自知啊。一种被“艾”过的感觉真好。

做艾灸需要时间，需要静下心气，如同朋友需要深交，需要浅酌慢饮，需要相濡以沫。这是我们现代生活所不能提供的，正因如此艾灸更加难求。生活前行，或者辛苦或者名利，才发觉我们的身体何等不易，身心常常被有意无意忽略，沉重、疲惫、模糊……似有似无的健康黑洞，我们多数情况下被蒙蔽着，只有看不见的恐惧时有时无。看不见阳光因为阴霾，找不到真实的自己因为这些蒙蔽。这些蒙蔽可能是什么呢？也许艾，是你的朋友，可以让你抖落掉什么，蒙蔽中睁开眼睛。

还要感谢崇桂琴教授，将自己的毕生经验倾囊而出。而她对督脉、对阳虚病症的理解非常有见地，临床经验丰富。犹记得她跟我谈到督灸少人传承，我们相视无语，潮红了眼睛，这就是中医人的情怀。像我采访过的很多中医人，崇教授内心执着、倔强、充满激情，怀揣着



中医的美好，希望让更多人觉悟、受益。

这次再版，编辑建议将原来的对话体改为叙述体，为了让更多人轻松阅读这本书，更好地传播艾文化，我说，如果读者喜欢这样的文本，我同意。

我们和编辑共同的心愿，就是让艾的芳香走进每一个家庭，让艾成为我们的好朋友。

田原

2013年12月于北京



序 被“艾”的感觉，真好！ / 001

001
第一章

阳虚，现代疾病的根源所在

亲近太阳是万物的本性 / 002

生命的秘密藏在太阳运行的轨迹里 / 005

疾病的变化，随太阳“走”过一年四季 / 007

养生就是养阳气，养好人体内的“太阳” / 010

阳虚怕冷，调整饮食来给你加把“火” / 015

019
第二章

“艾”到病除——借天火之力，疗身体之疾

人的一生都需要灸法养护 / 020

艾草在古代是引来“天火”的圣物 / 023

点燃艾条，取太阳之火益寿延年 / 024

五月入山采艾草，自制艾绒常养生 / 026

身体里绝不能缺“火” / 028

人体1号线——蓄满阳气的督脉 / 030

激活督脉阳气，通则不再痛 / 034

037

第三章

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” / 038

神阙隔盐灸，能治愈疾病，更能益寿 / 041

擀面杖打后背，最简单的美背通阳法 / 044

睡火炕也治病，用火能量补益人体阳气 / 045

脚踩盐袋暖涌泉，温阳又长寿 / 050

053

第四章

扫除常见病的艾灸法 / 053

反复感冒，春夏两季隔姜灸 / 054

最有效的减肥塑身法是补足阳气 / 061

熬夜迅速恢复精力法：梳风府、灸足三里 / 064

百事不忘的超级提升记忆力法 / 069

干眼症、视疲劳不用愁，三种方法恢复水瞳 / 074

湿热被关在身体里出不来就会长痘 / 080

看清糖尿病真相，巧用灸法度天年 / 083

在古代，皇帝也用烤火治好了荨麻疹 / 086

三四十岁的关节炎，是“年少轻装”要付出的代价 / 089

祛除风寒湿，艾灸开门送“客” / 092

隔姜灸、悬灸治疗肩周炎 / 095

落枕——脖子上已经为病邪开了一扇“后门” / 097

颈椎病，须艾灸天柱“提气” / 105

治好失眠和痛经，艾灸的烟雾也是“药” / 107

没事就挠墙，向猫学习强健腰颈的“扒墙功” / 109

骨刺疼痛有妙法，脱下鞋子踩盐砖 / 113

让女人美丽，让男人温暖，让孩子平安

子宫寒冷是各种妇科疾病病的根源 / 116

经期温暖子宫的“内服”“外敷”法 / 119

隔附子灸，治寒证、虚证的法宝 / 122

督灸治疗强直性脊柱炎，“不死癌症”不再可怕

此生，做一个温暖的女人 / 124

艾灸三阴交和支沟，做温柔漂亮女人 / 128

夫妻互“艾”：隔蒜灸 / 132

治阳痿，男人们做了太多无用功 / 135

治好慢性前列腺炎：一个中心，两个基本点 / 140

根治感冒发烧，解决孩子健康的基本问题 / 144

生姜紫苏包，治小儿消化不良的效验古方 / 149

小儿百病，都可以灸督脉上的身柱穴 / 150

“不死癌症”的前世今生 / 154

强脊炎的虚与实，你看懂了吗 / 159

压力大的孩子更容易得强脊炎 / 161

孩子们的个子高了，脾胃却虚弱了 / 163

太要强的男人，当心伤了脾肾阳气 / 165

某些体质易让普通的炎症反应并发强脊炎 / 168

警惕！脊背僵硬任其发展可能会致残 / 171

调理好体质，强脊炎就不容易找上门 / 173

强脊炎病人吃药前，要先弄清楚药物的副作用 / 176

强脊炎能够根治吗？ / 177

具体问题要具体分析——不同时期强脊炎的治疗方案 / 179

附录一 与“中医督灸第一人”崇桂琴的对话 / 182

附录二 艾灸常用穴位指南 / 195



阳虚，现代疾病的根源所在

OU SHI YI SHEN QING

《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，人的寿命就会缩短。



亲近太阳是万物的本性

晒太阳是最简单的“以阳养阳”法

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命中的大半时光；而狗作为猫的“敌人”，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，嗅到了阳光独特的味道，听到了太阳的召唤。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，即使最贵的是阳光房，也喜欢挑这些房子买？当窗外的视野被周围的摩天大楼挡得难找到一片蓝天时，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”……

大概越是生活中平常的事物，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，绝大多数人却不曾对太阳、健康、寿命之间的关联产生过联想。太阳，这个距离地球 1.5 亿千米的恒星，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作“阳气”，与太阳又有怎样的联系？

其实，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，他们对凉风都很敏感，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。

英国有一项研究显示：多晒太阳可减缓人体衰老的进程，原因是晒太阳时，人体内产生的维生素 D 能促进肠道对钙、磷的吸收，有防治骨质疏松的作用等。

很多临床调查也显示：晒太阳能够加速血液循环，对缓解颈椎的



疼痛及颈椎病的康复有很大帮助。

这些研究和调查，比我们的古人晚了几千年。

其实我们的古人早就总结出了晒太阳是最朴素，也是最简单的“以阳养阳”的方式。

远离太阳人就会体质变差，疾病频发

现代人体质变差、疾病频发的根本原因，不是细菌和病毒，而是人们忘记了自己生活在太阳的“统治”之下。

而小动物们爱晒太阳，可以说，是不自觉地在“偷”太阳的纯阳之气。这个“偷”是褒义的理解，是指抓住每一个机会，用太阳给予的能量来补充自己的阳气。

《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。”它很明白地告诉我们，人体的阳气，就像天上的太阳，没有它就没有生命。很多人更注重这句话中的“阳气”两个字，隐约感觉到，人体的阳气像太阳那样重要。但是，大多数人都忽略了一点，人体中的阳气要是失常，疾病就要发生，寿命就要减短。

打个比方，太阳对我们来说，既是一个强大的能量场，也是一块吸引力巨大的磁石。我们活着，依赖于它所赐予的能量；我们健康与否，取决于地球绕太阳运转过程中太阳对地球万物所产生的作用，而这种作用，对人的影响尤其重要。

人生，总是需要一些指引来走出阴霾，而太阳的方向，就是生命和健康的大方向。

生命的秘密藏在太阳运行的轨迹里

在古代，许多国家都有太阳崇拜，比方说古玛雅、古埃及等，他们对太阳功能的认知也有许多相似的地方——太阳就像父亲，是万物生命的初始和最终决策者。

但是，唯一能从中悟出太阳对大地、对人体的作用，并把这种作用归纳、总结用于解除疾病，传承至今的，就只有中国。这使得太阳崇拜不再停留于巫术或单纯的信仰上，而成为了人类可以用来审视身体的全新角度。

我们的古人由此破解了关于生命的重大秘密。因此，我们只要重拾古人对太阳的认识，就能解除对身体、对疾病的困惑。

《易经》一书中，早就把太阳放到了八卦中“乾”的位置上。而且，在所有的卦象中，唯有乾卦包揽了全部四项（元、亨、利、贞）吉祥、和顺的寓意。它形象地说明，太阳，是万物生命的源头，万物依赖它而存在、生长和发展。

我曾经看到刘力红先生对“阳气者，若天与日，失其所”的精彩解析。什么是“所”呢？刘先生把“所”看作是太阳循环往复运行中的四个区域。这个区域放在卦象中来说，就是乾卦所包含的四个卦辞：元、亨、利、贞。

没有接触过《易经》的人，可能不太理解，简单地说，乾卦，就代表着太阳，而元、亨、利、贞，我们不妨理解为太阳运行时，对地球发生的四个作用，也可以说是生命得以形成、发展、变化的四