

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

主编
◎ 凌宗元



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

火



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 火/凌宗元主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13784-3

I. ①养… II. ①凌… III. ①养生(中医) — 基本知识②火(中医) — 中医(养生) — 基本知识
IV. ①R212②R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 224870 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书

火

主 编: 凌宗元

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8.5 插页: 4

字 数: 152 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13784-3/R · 13785

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《养生保健丛书》

编委会



主任委员 于文明

副主任委员 洪 净 范昕建 梁繁荣 马烈光

总 主 编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

编 委 周 杰 王久源 王米渠 王德藏

余贤武 邬建卫 凌宗元 吴佐联

吕茂庸

秘 书 张 伟 传 鹏





凌宗元,男,1956年生,四川成都市人,20世纪80年代毕业于成都中医药大学。现任四川省针灸学校、成都中医药大学附属医院针灸学校副校长,副主任中医师,四川省针灸学会常务理事,全国中医药高职高专教材建设指导委员会委员。从事大、中专《经络腧穴学》、《针法灸法学》、《针灸治疗学》等课程教学30年。长期坚持临床工作。先后参加国家中医药管理局、四川省科技厅、四川省教育厅、四川省中医药管理局及成都中医药大学校基金科研课题数项。发表《腧穴穴性理论探讨》、《论脏腑相表里的经络基础》等论文数篇。参编出版教材及著作数部,任针灸专著《临床灸学》副主编、卫生部高职高专“十一五”规划教材《经络与腧穴》副主编。



《养生保健丛书》序

健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

王明旻

二〇一〇年十一月十五日



火与人类生活息息相关。火用于饮食烹饪、取暖、照明,以至各行业。人类对火的认识和运用,不仅改变了其生存状态,还不断地丰富着其生活内容。中医用自然界的火形象地说明人的生命活动和病理现象。维持人的正常生理活动的动力,叫做“少(shào)火”,又叫“阳气”,是生理之火。过于旺盛的火,消耗人体水液和正气,叫做“壮火”,是病理的火。在日常生活中,火既能产热生暖,对人有利,又可用于防治疾病,维护健康。因此,火在医疗和保健乃至养生领域中,也体现其重要价值。

本书分为上、下两篇。上篇“识火篇”,以通俗的语言,介绍中医对火的一些基本认识,有助于读者建立一定的常识。从第一章到第三章,介绍人体生命之火——阳气的作用、邪火——病理之火的表现、火之治理——了解祛除邪火的方法。下篇“用火篇”,从保健、养生的实用性着眼,选择一些适宜于家庭中应用、易学易会、安全性好的方法,介绍给读者。从第四章到第六章,介绍艾灸法、火罐法、热熨法,其中很多方法其实早已在民间流传,并且与中医学有着同样悠久的历史。另外,附篇介绍刮痧法,虽非用火的方法,但其特征与上述方法多有相类似之处,故在本书一并介绍。

本书的编写得到成都中医药大学领导的鼓励和支持,马烈光教授的具体指导、张伟提出不少修改意见,范海燕和罗丹聆两位女士为本书插图,在此致以深深的谢意。

尽管本书作者均系本专业人员,但不完善甚至谬误亦在所难免,恳切希望读者批评指正。

凌宗元
2010年8月



目录

上 篇

1. 识火篇	1
(1) 生命之火是阳气	1
(2) 五行分类火型人	2
(3) 君火相火分君臣	4
(4) 水火既济阴阳调	6
(5) 小儿身体是稚阳	7
(6) 人到四十火渐弱	9
(7) 春夏养阳得天助	12
2. 火邪	15
(1) 致病邪火何处来	15
气有余便是火	15
外感、内伤皆致火	16
(2) 火有太过与不及	17
(3) 虚火实火须识别	18
(4) 肝火太重易生怒	18
(5) 心火上炎口生疮	20
(6) 肺火令人痰带红	21
(7) 胃火时常刻脸上	23
(8) 胆火容易扰清梦	24
(9) 膀胱有火尿赤涩	25
(10) 肠道邪火肛门热	27



3. 火的调治	29
(1) 善用食物清火气	29
(2) 食物助火要留意	31
(3) 阳动冰消解火郁	33
(4) 清火误区有几何	34

下 篇

4. 用火篇	37
(1) 艾灸法	37
芳香辟秽话艾蒿	37
端午熏艾避群“邪”	38
艾灸保健能养生	39
自灸互灸两相宜	39
保健灸法数几招	40
养生常用温和灸	40
加强热力雀啄灸	41
扩大范围回旋灸	41
艾绒作炷直接灸	41
温阳散寒隔姜灸	42
加固阳气隔盐灸	43
艾灸火候何为度	44
灸到效时察反应	44
灸法要有注意项	45
物品先备用时需	45
(2) 养生灸	46
常灸三里人长寿	46
温壮元阳冬至灸	47
小儿保健身柱灸	48
祛病延年神阙灸	50
丹田常温壮元气	51
理虚治损膏肓灸	52
温肾壮阳益先天	53
健脾益胃补后天	54
(3) 保健灸	54

散寒固表防感冒	54
调理下焦除痛经	56
温经活血防冻疮	56
三腕促进胃动力	57
阿是穴法用途多	58
绿色催乳选艾灸	59
方兴未艾瘦身灸	59
关节疼痛常着艾	61
少商一灼止鼻血	61
隐白独灸收功血	62
涌泉保君睡眠安	62
腹背施灸调便秘	63
益肾壮阳求“性福”	64
灸降血压助药力	65
调节血脂宜坚持	66
补中益气升血压	67
灸法缓解颈椎病	67
擒住五点止腹泻	68
痒处施灸疗顽癣	69
5. 火罐法	71
(1) 火罐方法	71
火罐的历史	71
火罐的原理	71
常用罐具	72
拔罐法	73
留罐法	75
走罐法	75
闪罐法	76
振罐法	76
哪些部位不适合拔火罐	76
哪些人不适合拔火罐	76
晕罐如何处理	77
拔火罐也有误区	77
怎样避免火罐烫伤	78
认识罐斑	79



(2) 火罐保健	79
火罐降血压	79
走罐疗感冒	80
走罐解颈肩疼痛	81
拔罐止腹泻	82
火罐治腰痛	83
火罐止小儿遗尿	84
拔罐止妊娠呕吐	86
振罐减肥	87
火罐加点穴止呃逆	88
6. 热熨法	90
(1) 食物热熨法	90
水熨	90
盐熨	90
麦麸熨	91
蛋熨	91
面饼熨	92
椒蒜熨	93
葱熨	94
酒熨及酒糟熨	94
醋熨	95
(2) 药物热熨法	95
药散熨	96
药饼熨	96
药膏熨	96
药垫熨	96
(3) 其他热熨法	96
沙土熨	96
卵石熨	97
黄蜡熨	97
布熨	97
壶熨及热器熨	97
(4) 热熨保健	97
肾虚腰痛的药熨法	97
颈椎病的药垫熨	98

痛经的药熨	99
膝关节炎的药散熨	100
软组织损伤	101
慢性前列腺炎	102
落枕的醋熨法	102
食物熨治疗腹泻	103
熨法要注意哪些问题	103

附篇 刮

1. 刮痧法基础	105
(1) 传承千年话刮痧	105
(2) “痧”是什么	106
(3) 刮痧可以使用哪些器具	106
(4) 如何正确掌握刮痧技术	107
(5) 刮痧要注意哪些问题	108
2. 刮痧疗法的家庭应用	109
(1) 头痛	109
(2) 胃痛	110
(3) 高热	112
(4) 中暑	112
(5) 支气管哮喘	113
(6) 高血压	114
(7) 便秘	115
(8) 失眠	116
(9) 神经衰弱	116
(10) 近视	117
(11) 小儿惊风	118
(12) 颈椎病	118
(13) 落枕	119
(14) 网球肘	119
(15) 斑秃(脂溢性脱发)	120
(16) 眼袋	121
本书使用穴位定位	122

上篇



1. 识火篇

(1) 生命之火是阳气

阳气是人体生命活动的表现,人能够引吭高歌,能够翩翩起舞,都离不开阳气的鼓舞,阳气充足,则生机勃勃(图 1-1)。

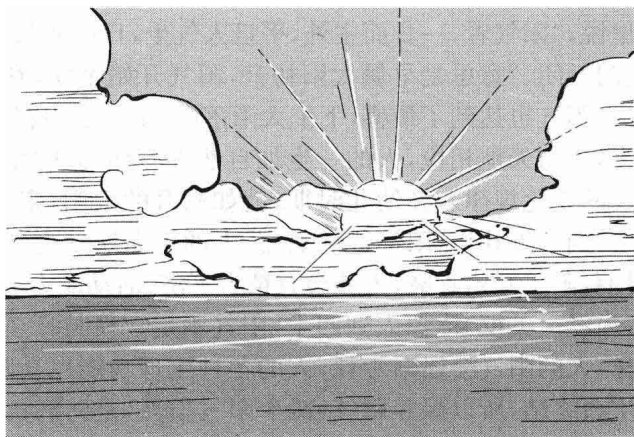


图 1-1 旭日东升

那么,究竟什么是“阳气”呢? 阳气是来自父母的先天之气和后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合而成的。简而言之,我们身上的阳气来源于三个部分:①父母亲在孕育新生命时为我们提供的阳气;②人体自身呼吸时吸入的氧气;③每日从饮食中消化而得到的营养物质。



阳气具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用，可以说是生命的火种。《黄帝内经》(以下简称《内经》)里有一句话：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”这就是说人体阳气，像天上的太阳一样重要！如果阳气失去正常的运行而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，生命功能也减弱不足。人有肝、心、脾、肺、肾五脏，五脏的生理功能是人生命活动的基础，而五脏的生理功能又离不开阳气的温煦和鼓舞。例如，心中之阳气是推动心脏搏动的动力，如果心阳不足，人就会出现心悸、胸闷、怕冷、脉缓无力等症；肺之阳气可以促进肺的呼吸功能，肺阳不足，呼吸无力，人就会感到气短乏力，咳嗽痰多；脾之阳气促进人的消化功能，脾阳虚衰就会影响人的消化能力，出现腹胀食少、腹痛喜温、大便清稀等症状；肝之阳气温调全身气的运行，肝阳虚弱，寒滞肝脉，人会感到小腹冷痛、四肢发冷、头顶疼痛等；肾的阳气是一身阳气的根本，肾阳虚衰，则阴寒内盛，人会出现畏寒肢冷、腰痛阴冷、性欲减退、夜尿频数等症。

在自然界里，地面在不同时节，由于受到太阳热量不同，从而产生了寒热变化。在春夏季，接受的热量逐渐增多，气温逐渐升高；秋冬季，接受的热量逐渐减少，气温逐渐降低。因此，在一年这个大周期里，地面所感受到的、由太阳所发出的温热性质的阳性能量，其消长变化有规律性地表现为生、长、收、藏四个阶段，它与春夏秋冬四季相应，就是所谓的“春生、夏长、秋收、冬藏”了。这就是自然界中阳气的变化。对于每一天而言，也存在阳气的变化。《内经》里说，“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”意思是早晨太阳初升，阳气开始生发，到了中午随着太阳完全升起，阳气也达到了最盛，下午太阳落山，阳气也跟着衰减。

中医认为，人与天地相应，人的一生如自然界一样，人的生、长、壮、老、已也遵循阳气的变化规律。婴幼儿时期，就如初升的太阳，阳气开始生发，人的生长旺盛，到了青壮年，阳气达到鼎盛，人的生命活动也到了最旺盛阶段，中老年时期，阳气开始衰减，人就会有精力不济、活动能力下降等衰老的表现。所以《内经·灵枢》称：“人到四十，阳气不足。损与日至。”意思是随着年龄的增长，人的阳气会逐渐亏耗，人的各种生理功能也会随之而降低。火种熄灭则生命终结，所以保养阳气、减少阳气损耗，是防病抗衰老的基本原则。

(2) 五行分类火型人

如果把人与人之间的差别进行比较，从体质、性格、爱好、行为、血型、体内器官强弱等，都有很多差异。按照“五行学说”，就可以大体上把人分作五

种类型。

先说说什么是“五行”。五行是木、火、土、金、水五种最基本的自然要素及其运动变化。在先秦时期,人们认为五行是人类生活的五种基本物质资料,后来逐渐从常识性概念上升到哲学范畴,并归纳出其特性:木曰曲直,意思是木具有生长、生发的特性;土爰稼穡,是指土具有种植庄稼,生化万物的特性;金曰从革,是金具有肃杀、变革的特性;水曰润下,是水具有滋润、向下的特性;火曰炎上,是指火有发热温暖,向上之性,具有驱寒保温之功,锻炼金属之能(图 1-2)。

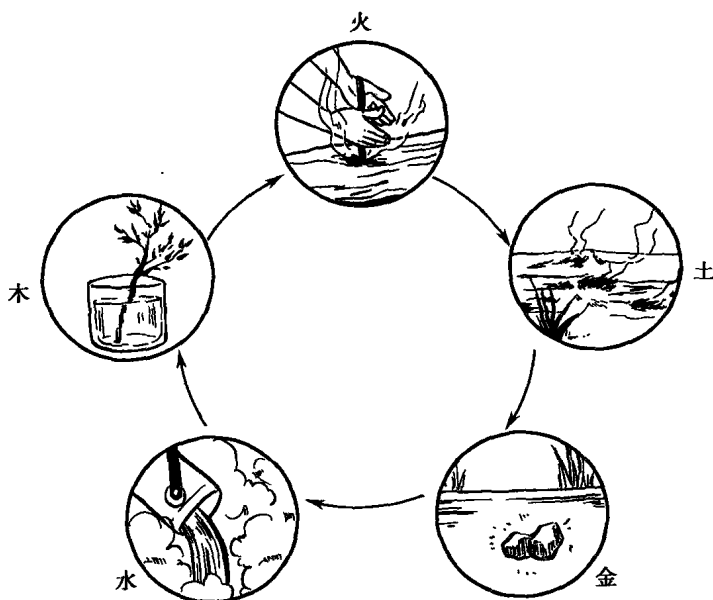


图 1-2 五行特性

依据五行的特性,人也可以分为木型人、火型人、土型人、金型人和水型人。

木型人:性格直爽随和,仁慈、温和、有侧隐之心,乐于助人,身材修长、举止潇洒,头发浓密光亮,活泼、积极、上进心强。

土型人:性格稳重敦厚,眉清目秀,为人忠孝至诚,言必行,行必果,乐于奉献,兼收并蓄。

金型人:性格较为刚烈,体健神清,为人义气,刚毅果断,不畏强暴,仗义疏财,疾恶如仇,有自知之明,深知廉耻。

水型人:聪慧善良,头脑灵活,足智多谋,才识过人,应变力强,语言伶俐。

火型之人则具有火的特性。体质上表现为：体形比较瘦小，面色红润，精气神十足，讨厌炎热的气候，喜欢通风、凉爽的地方，每日都充满着活力。走路昂头挺胸，步履疾速，行动敏捷，好与人争，一般在小树林中与人因下棋而争得脸红脖子粗的往往就是这类人。火型人往往自我要求高、心思敏捷、喜欢依照自己所定的常规或计划行事，是极佳的创业和领导人才，但缺乏耐心，易怒、好斗。他们的脾气急躁，容易发怒，最易受人调唆而做错事，但他们敢作敢当，不怕困难，胆量过人，喜爱冒险，历史上航海探险的先驱者大都是这类人。

那么，火型人易患哪些疾病呢？火型人火气偏旺，中医认为：火通于心，心为火脏，心主血脉，故该型人易患心血管疾病，包括冠心病、高血压、动脉粥样硬化等。火能动风、伤血，故火型人有脑卒中、脑出血等潜在倾向，如小儿高热没有及时处理就有可能出现四肢抽搐，颈项强直，神志不清等表现，这就是家长比较担心的小儿惊风。火型人阳气旺盛，阳盛则热，易患各种热证，多为发炎、发热、起疹子、晒伤、皮肤红肿疼痛。热易伤津，火型人还易患阴虚证，如糖尿病。此外，火型人还易患躁狂症，轻症患者出现精神兴奋、睡眠少、喜热闹、易激怒、对人怀有敌意、好打抱不平，严重时还表现出神志错乱，精神亢奋，打人毁物，烦躁不安。

知道了自身的体质特点，火型人又该如何保健呢？我们知道，火型人一般身体内阳气比较亢盛，所以一生健康关键在于滋阴潜阳，调养心肾。所以，火型人要宁心安神，加强自身涵养，养成遇事冷静、沉着、心平气和的习惯，少与人争；平日没事时宜闭目养神，多思己过；衣着和室内环境装饰，常使用蓝、绿、黑等冷色；多种花养鸟以悦心，钓鱼作画以静神。火型人由于热盛阳盛，极易生热动火，所以火型人应少吃生热动火之品，如烟、酒、辣椒、咖啡、浓茶、爆米花、大蒜、生姜、胡椒、花椒、油炸食物，多吃养阴清火之物如雪梨、薄荷、柠檬、苦瓜、木瓜等。火型人要多保养心脏，因火气通于心，所以要多养心安神，常吃养心阴、清心火的食物，如莲子、竹茹、竹叶、麦冬等。

(3) 君火相火分君臣

人身之中，各器官都有各自的功能，各自执行不同的任务，相互协调一致，就构成人体这个有机体。但每个器官阳气活动水平是不同的，对人体发挥的作用也有差别。

比如心，其主要生理功能是主管全身的血液循环和人的神志活动。由于心的生理功能对整个人体的生命活动起着主宰作用，所以《内经·素问》把心称为“君主之官”，形容心在人体生命活动中的地位就像一个国家的君