

艾灸是通过燃烧用艾草做成的艾条，置于穴位或经络进行烧灼，温熨以达到通经络、运气血、扶正驱邪的作用

那么为什么艾草可以达到这个目的呢？本草纲目上是这样描述艾草的：艾以叶入药，性温，味苦，无毒，纯阳之性，通十二经，具回阳，理气血，逐湿寒，止血安胎等功效。

注意哦！它说到纯阳之性，即它可以人为地为病人补充阳气（正气），癌症患者阳气是极度缺乏的，《黄帝内经》说：正气内存，邪不可干。就是说你体内阳气足了，邪气进不来，也可以说当阳气充溢你的体内时，邪气只好出去。那么癌细胞得以在人体中肆意妄为，一定是正气不足。

它还提到通十二经，就是能打通经络，癌症中国古代称之为瘰癧，如果人的经络畅通瘰癧不会形成，因为人体健康的系统会把没用的垃圾邪气都排泄出去，如果经络堵塞垃圾邪气就排不出去，日久形成瘰癧。

现在问题来了，艾草怎样为人体补充阳气打通经络的呢？当艾草燃烧时会产生一种近红外线，什么是近红外线呢？近红外线也称短波红外线，波长 0.76~1.5 微米，穿入人体组织较深，约 5~10 毫米。另外一种远红外线又称长波红外线，波长 1.5~400 微米，多被表层皮肤吸收，穿透组织深度小于 2 毫米。注意只有艾草燃烧时才产生这种近红外线，香烟、无烟艾条、其它植物如桑木、桃木等都不能。

也就是说这种近红外线可以深入人体组织把热量通过穴位（我们把穴位看作是一个个经络上的出入口）带入经络并冲击堵塞的部位，使经络畅通从而达到让各器官全方位发挥它们的作用，比如增强免疫力，排泄有毒垃圾，增强造血功能等。

看看古人们都怎么说艾灸的，《本草》说：艾叶能灸百病。《孟子》说：七年之病，求三年之艾。《黄帝内经》说：针之不到，药之不及，灸之所益。

艾灸会不会让癌细胞扩散呢？前面说过我不是学中医的，到底会不会让癌细胞扩散我不确定，但我相信实践是检验真理的唯一标准。我妈妈发现肺癌以来已经艾灸了一年多了，每天四个小时的艾灸到现在，癌细胞没有扩散，原发瘤缩小（这是靶向药的作用），骨转移范围缩小，骨质改善，疼痛被控制住了，生活质量明显提高。

另外一个明显的例子是，我父亲（他没有癌症）随着我妈妈一起每天艾灸二小时也近一年了，他的糖尿病得到完全控制，现在不需要吃降血糖药，前天又测了空腹血糖 5.5！说明艾灸确实能够提升人体素质。

艾灸治疗胸水、腹水、脑积液、心包积液 来源：作者 Tianyi 发布时间：13/07/02 点击 2283 次  www.219ku.com

咋一看标题，你可能以为是看错了，我们吃那么多专家西药、中药、外贴等都没见效果，小小的艾灸怎么可以治疗胸水、腹水、脑积液、心包积液等恶性积液呢？

下面让我们眼见为实吧，黄金昶老师在临床经验经过多次尝试总结出来的艾灸治疗腹水分享给大家。

X 肿瘤患者术后可能会出现胸水、腹水、脑积液、心包积液等恶性积液，如何缓解和治疗呢？中医艾灸配合西医治疗或可达到事半功倍的效果。中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师黄金昶教授介绍，治疗腹水可用以下五味药磨成细粉填满肚脐，直接艾灸神阙（肚脐）穴位。这五味药是：细辛 3 克、生黄芪 10 克、龙葵 10 克、桂枝 10 克、川椒目 10 克，一般灸治当天就会见效。

艾灸治胸水方法：施灸时先

用细辛 6g，生黄芪 10g，龙葵 10g，肉桂 3g，川椒目 10g，桂枝 10g，研细末，取少许酒调，敷在要灸的穴位上，然后将艾条的一端点燃，对准应灸的腧穴部位，约距皮肤（酒调药末）2~3cm 左右，进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸 10~20min 为度，然后在下一穴位上用酒调药末敷药，继续施灸，依此类推。治疗恶性胸腔积液施灸穴位为百会、大椎、肺俞、膏肓、肾俞、脾俞、中脘、神阙、关元、水分、水道、温溜、足三里，背部穴位和腹部穴位如上法每天交替施灸，但神阙穴每天必灸。心包积液艾灸虚里

把药打成粉和成泥敷在纱布上再盖上一块纱布、巴掌大小像膏药一样。放在肚脐或胸口或百会穴，再在上面放艾灸盒治腹水胸水脑积水

▲：

上次讲了为什么要艾灸，今天讲讲怎样灵活运用艾灸利益癌症患者

- 1、消炎，一次儿子的脚被钉子扎了，两天后发炎到医院吊针，结果十几天后还肿，后用艾灸患处很长时间，第二天消肿了。所以艾灸消炎很有效，我们吃靶向药会有很多副作用比如皮肤痒、湿疹、烂指边等，用药物处理后不妨再艾条熏熏患处来进行消炎，
- 2、2、止泄、还是儿子，肠胃不好肚子疼，拉西啦，吃西药好几天才好，过一段时间又发病。于是在儿子肚脐里塞上盐，上面放上一片姜（姜片上用牙签戳几个眼），把艾绒捏成宝塔状，放在姜片上点燃，点个七壮左右，儿子说肚子热热，然后放屁，然后止泄了。我们可以把这个方法用于 804 引起的腹泄，七壮不够劲的话再来七壮，每个宝塔为一壮，每烧一壮换一个姜片
- 3、3、淋巴、很多患者称转移到淋巴子，锁骨上有个包，急着要去手术，其实不妨试试用艾条灸灸患处
- 4、4、止痛效果好，我妈妈在 2014 年 11 月发现肺癌时，骨转严重，痛，不能睡觉、每天三针吗啡，艾灸一年多后，现在基本不疼了，每天可以走四、五站路
- 5、5、美容、艾灸膻中，中脘，肚脐，关元，三阴交，不但美容可以消子宫肌瘤，乳腺增生，还可以治不孕，很多人艾灸治病结果怀孕了
- 6、我妈妈是这样灸的，因为她骨转移多发，我让她整个前胸后背都灸，程序是艾条点燃后放入木盒内盖上盖子扣在患处，上面可以再盖个小被子，每天早上先灸后背一小时，翻过来前胸排上盒子再灸一小时，晚上睡觉前再来一遍前胸后背，总共一天 4 个小时，如果有脑转加灸

大椎，百会，其次哪疼灸哪，如果觉得烫艾灸盒下面垫毛巾，如果觉得烟大艾灸盒上面盖毛巾阻挡烟，家里衣服上有烟味是正常的，只要病人能高质量地活着比什么都好

我妈妈 2014 年查出肺癌时，一只耳朵聋了，耳朵里面杂音乱响，我估计是脑膜转了，我没有去查免得妈妈更没信心，我只让她每天艾灸百会穴（在头顶），大椎穴（在后脖梗），我妈妈是一有空就点个艾灸盒顶在头上，像观音菩萨一样，现在她听力已经恢复了

艾灸的正常反应，一、有人艾灸肚子和后腰后会要拉肚子，但拉完人就轻松了，这是在排肠子的寒气。二、有人艾灸一段时间后，腿上感觉冰凉，这是排胃，肾的寒气，会反复发生直到寒气排除。三、有人艾灸一段时间后，会出现湿疹现象，很痒，这艾灸把体内的湿毒逼迫到体表的现象，排一次好一次。还有很多其它现象，不一一说了，遇到问题来问我

关于着凉的问题，比如肩膀上，放上艾灸盒以后可以穿上一件大大的厚衣，如果艾灸前胸后背可以盖上一个小白被

[http://blog.39.net/shanguimin/a\\_16648311.html](http://blog.39.net/shanguimin/a_16648311.html)

给你一个案例看看，提高信心

- 7、有人问我，说我艾灸很久了怎么没有效果呢？我问他们：你们怎么灸的？他们说一周灸个两次，有时候忙就不灸了。你们看，这怎么有效果呢！请大家向我妈妈学习，她一年以来每天艾灸一天不差，因为她知道逆水行舟不进则退（解释疹子：出疹子是好现象，表示你体内的寒邪被迫到体表，这时不要用铁盒灸了，用木盒灸患处，使其充分发散寒气，还可止痒）
- 8、可以看看单桂敏的博客，那里有很多病例，包括癌症  
[http://blog.39.net/shanguimin/ArticleList\\_0\\_1.html](http://blog.39.net/shanguimin/ArticleList_0_1.html)
- 9、案例：艾灸治疗胸水、腹水、脑积液、心包积液 来源：作者 Tianyi 发布时间：13/07/02 点击 2283 次 [www.219ku.com](http://www.219ku.com)

咋一看标题，你可能以为是看错了，我们吃那么多专家西药、中药、外贴等都没见效果，小小的艾灸怎么可以治疗胸水、腹水、脑积液、心包积液等恶性积液呢？下面让我们眼见为实吧，黄金昶老师在临床经验经过多次尝试总结出来的艾灸治疗腹水分享给大家。

× 肿瘤患者术后可能会出现胸水、腹水、脑积液、心包积液等恶性积液，如何缓解和治疗呢？中医艾灸配合西医治疗或可达到事半功倍的效果。中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师黄金昶教授介绍，治疗腹水可用以下五味药磨成细粉填满肚脐，直接艾灸神阙（肚脐）穴位。这五味药是：细辛 3 克、生黄芪 10 克、龙葵 10 克、桂枝 10 克、川椒目 10 克，一般灸治当天就会见效。

艾灸治胸水方法：施灸时先

用细辛 6g，生黄芪 10g，龙葵 10g，肉桂 3g，川椒目 10g，桂枝 10g，研细末，取少许酒调，敷在要灸的穴位上，然后将艾条的一端点燃，对准应灸的腧穴部位，约距皮肤(酒调药末)2~3cm 左右，进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸 10~20min 为度，然后在下一穴位上用酒调药末敷药，继续施灸，依此类推。治疗恶性胸腔积液施灸穴位为百会、大椎、肺俞、膏肓、肾俞、脾俞、中脘、神阙、关元、水分、水道、温溜、足三里，背部穴位和腹部穴位如上法每天交替施灸，但神阙穴每天必灸。心包积液艾灸虚里

把药打成粉和成泥敷在纱布上再盖上一块纱布、巴掌大小像膏药一样。放在肚脐或胸口或百会穴，再在上面放艾灸盒治腹水胸水脑积水

首先为什么要建议癌友用艾灸来进行辅助治疗？因为我们不仅仅要病人活着，还要让他们活得好，活得有尊严。靶向药给我们争取到了活着的机会，我们要想办法让自己活得好。艾灸是可以让我们达到这个目标的途径之一。

### 1， 艾灸可以提高病人的免疫能力。

根据徐兰凤医生的研究 赵昌林曾对 60 结肠癌肝转患者进行针刺艾灸，采用自身前后对照的方法。结果发现与免疫密切相关的 T 细胞亚群 CD3、CD4、CD8、以及 NK 细胞的数量均比艾灸前大幅升高，且具有统计学意义。艾灸对机体的免疫功能调节是双向的，既能使紊乱的免疫功能向正常状态调整，也能使正常集体的抗病能力增强。有医生发现艾灸能够提高老人的 IL-2 的活性，提示艾灸对老年人的细胞免疫有作用。

艾灸对免疫因子有调节作用，由试验将 50 只小鼠分成正常对照组，正常艾灸组，荷瘤对照组，艾灸治疗组，和艾灸非经穴组 5 组，每组 10 只，观察艾灸大椎对移植实体瘤的诱导免疫抑制效应的影响，结论是艾灸正向调节肿瘤机体非特异性免疫功能低下或受抑状态，可上调淋巴细胞受体 IL-2 受体数目。

另外艾灸对免疫器官也有调节作用，有试验表明艾灸肾腧等穴位对免疫功能低下小鼠的胸腺和脾肾有保护作用，对老年小鼠的脾淋巴细胞的增殖反应有一定的增强作用，从而改善机体免疫功能。

### 2， 艾灸可以升白，化疗放疗后的病人都有不同程度的白细胞降低的问题，迟迟不能恢复，甚至打升白针也不能起到很好的作用。北京中医药大学附属第三医院的黄金昶主任医生认为：白细胞的话跟中医卫阳有很密切的关系，要想升白细胞就要升阳气。那么怎么升阳气呢？艾灸中脘，神阙，关元，足三里。已经有很多病例显示艾灸升白非常有效，比如黄金昶手下的病例：这个患者是卵巢癌，有肝和脾的转移，她曾经也是一个乳腺癌患者，曾经打过三十多次化疗，造成骨髓抑制。用了许多西药的集落刺激因子就是生白药，效果不好，中药效果也不好。当时我们也很着急，最后我想想西医的理论跟我们中医的理论是相通的，白细胞的话跟中医卫阳有很密切的关系，你比如说白细胞的寿命短，生白细胞比较快，跟中医的“阳易骤成阴难速生”有很大的关系，我考虑她还有一个白细胞降低以后，疲劳，就是躺在床上容易睡觉，她也是阳虚的表现，后来我们考虑是阳性不足，灸一些穴位，选的穴位就三个，每个穴位每次灸两个小时，每天灸一次。这个病人灸了两天以后，白细胞由 1200 升到 4500，粒细胞由 900 升到 3000，效果很好。

艾灸不仅能升白细胞，同时可以升红细胞，如果连续施灸六周以上，六个月内可以保持这种增加的趋势，除此之外，艾灸后在血清方面会增加免疫体（溶血素，凝集素，沉降素），这加强了机体对各种疾病的抵抗力。

### 3， 艾灸可以止痛。艾灸止痛的效果是立竿见影的，为什么会这样呢？因为无论什么原因疼痛都由气机不畅，经络堵塞引起，癌痛和骨转移痛都是这个原因。当艾火燃烧时会产生近红外线，其辐射能谱在 0.8-5.6μ 之间，其光电作用可直接渗透到深层组织，并通过毛细血管网传到更广泛的部位，从而达到温通经络，行气活血的作用，并立即缓解病痛。如果长期坚持艾



灸还可以从根本上止痛。因为艾灸可以促进骨骼生长使坏损骨质得到恢复，可以使管状骨的长径显著增加。这方面最典型的例子就是我母亲。她于 2014 年末发现肺癌，当时已经全身骨转移，脊柱上全是黑点，胯骨整个是黑色的，每日要打 3 只吗啡，自己不能坐起来。疼痛严重影响睡眠和生活质量。于是我让她艾灸患处，她很听话，每日艾灸整个后背以及前胸小腹，即止痛又增强抵抗力，还防止胸水腹水的发生。如今她已经艾灸了一年半了，每月用掉 500 根艾条，效果是骨转移造成的疼痛消失，止痛药不用，每日可以做很多家务，最近她又爱上了跑步。骨扫描显示被破坏的骨质已经修复很多，黑色范围明显减少。神奇的是她的身高比艾灸前增加了 3 个厘米，她年轻时身高 162 厘米，老年后身高缩到 155 厘米，艾灸一年后身高居然到了 158 厘米。

- 4，医学入门中曾提到药之不及，针之不到，灸之所宜。药王孙思邈中年以后开始喜欢上艾灸，据他自己述说经常“艾火遍身烧”。到 90 岁时仍能视听不衰，神采甚茂。因此可知重病要艾灸，艾灸要长久。大家看灸这个字由火和久组成，就是说艾灸这个行为要长久的进行才会有效。我妈妈艾灸已经一年半了，她肝肾指标一直正常，人体自感也很舒服，每日散步跑步做家务。有人会说艾灸多久才有效，我给大家的建议是终身艾灸，大家又要说了：“那多麻烦”，我想说要想长久的活下去就不能怕麻烦。个体不同每个人的艾灸感受都不一样，希望大家艾灸下来有更多的东西可以分享。

艾灸的应用，

- 1， 肿瘤病人用艾灸提高免疫，请艾灸命门（后腰），中脘（胃部），神阙（肚脐），关元（脐下 3 寸）
- 2， 用艾灸止痛，哪痛灸哪
- 3， 艾灸缓解脑转症状，艾灸百会穴（头顶），大椎（脖子后面）
- 4， 艾灸缓解胸水，艾灸膻中穴（胸口），神阙（肚脐），水分（脐上一寸），肺俞，膏肓（后背）。可辅助使用去水药粉。
- 5， 艾灸缓解腹水，艾灸中脘，神阙，水分，可辅助使用去水药粉
- 6， 艾灸升白，艾灸中脘，神阙，关元

## ※艾灸治疗胸水

艾灸治胸水方法：施灸时先用细辛 6g，生黄芪 10g，龙葵 10g，肉桂 3g，川椒目 10g，桂枝 10g，研细末，取少许酒调，敷在要灸的穴位上，然后将艾条的一端点燃，对准应灸的腧穴部位，约距皮肤(酒调药末)2~3cm 左右，进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸 10~20min 为度，然后在下一穴位上用酒调药末敷药，继续施灸，依此类推。治疗恶性胸腔积液施灸穴位为**百会、大椎、肺俞、膏肓、肾俞、脾俞、中脘、神阙、关元、水分、水道、温溜、足三里**，背部穴位和腹部穴位如上法每天交替施灸，但神阙穴每天必灸。

## ※艾灸治疗厌食

小儿厌食取穴：中脘天枢神阙，足三里身柱。小儿艾灸时间：视小儿的年龄，一般开始艾灸，一定要记住循序渐进的原则。从每穴 5 分钟做起，逐渐延长艾灸的时间。最多每穴 10 分钟，不要太久。艾灸的热度取决于治疗的效果，有时候孩子不配合，治疗效果就差一点。

厌食应该是脾胃运行不好，那就直接艾灸中脘、足三里、脾俞、胃俞。

## ※艾灸增强免疫

如果你容易反复感冒，精神状态差，生病后康复时间长，同时浑身乏力，头晕，没有精神，出虚汗，说明你已经处于亚健康状态很久了，长此以往，将会深刻体会一次什么叫做病来如山倒！那么怎么改变这种状态呢？艾条艾灸四个穴位：关元穴，中脘穴，足三里穴，神阙穴，进行悬灸，强身健体，固本扶阳，可以提高免疫力，驱除亚健康的状态。

### ★灸关元穴

取穴方法：关元穴位位于肚脐正下方 3 寸（也就是自己手指 4 横指宽处）。

施灸方法：被施灸者平卧，施灸者站于一旁，手持点燃的艾条一端对准施灸部位，距离皮肤 3 厘米，平行往复左右方向或反复旋转施灸，灸至皮肤产生红晕为止。

施灸时间：每日灸 1-2 次，每次灸 10 分钟。

功效：培元固本，补益下焦，达到扶阳固本的作用。

### ★灸中脘穴

取穴方法：中脘穴位位于上腹部，前正中线上，在肚脐正上方 4 寸（6 横指宽处），取穴时，采用仰卧取胸骨下端和肚脐连线的中点即为中脘穴。

施灸方法：被施灸者平卧，施灸者站于一旁，手持点燃的艾条的一端对准施灸部位，距离皮肤 3 厘米，平行往复左右或反复旋转施灸，灸至皮肤产生红晕为止。

施灸时间：每日灸 1-2 次，每次灸 10-15 分钟。

功效：和胃健脾。

### ★灸足三里

取穴方法：位于膝盖下方凹陷处约 2 横指宽的地方，左右各一，取穴时，可以将同侧手掌心正对膝盖骨中心，五指微张自然下扶，无名指尖所触的凹陷处就是足三里。

施灸方法：取坐位，手持点燃的艾条，对准穴位，距离皮肤 1.5-3 厘米，灸至皮肤产生红晕为止。

施灸时间：每日灸 1 次，每次灸 3-15 分钟。最好在每晚临睡前施灸。

功效：驱除下肢的寒气，调理脾胃。

### ★灸神阙穴

取穴方法：神阙穴位于肚脐的正中。

施灸方法：被施灸者平卧，施灸者站于一旁，手持点燃的艾条一端对准施灸部位，距离皮肤 3 厘米，灸至皮肤产生红晕为止。

施灸时间：每日灸 1-2 次，每次灸 10-15 分钟。

功效：温经驱寒，平和阴阳，调理气血。

## ※艾灸辅助治疗肿瘤

艾灸中脘，神阙，关元，命门，足三里，肾俞，提高正气，补气血。这几个穴位可以说，用于治疗任何肿瘤疾病，因为这是人体的几个大穴，这几个穴位的共同特点就是通过艾灸后，可以补充人体元气。

另外，艾灸的时候，一定要配合食疗，就是营养必须要跟上。

一个网友说：“有人说，长了肿瘤，不能吃得太多，若不然肿瘤会长得更快的？”

我不否认肿瘤也是营养滋生的产物，但是如果长了肿瘤，没有营养跟上，那么身体内免疫力会极度衰竭，体内没有元气和肿瘤抗争，肿瘤就会迅速复制，直至搞垮身体。所以，还是要积极治疗，用艾灸，用食疗，来逐渐增加身体元气，储备精力来和敌人作战。这样即使短期消灭不了敌人，也是在为自己储备力量，养精蓄锐，等有了气力，才能够打这场持久战。

艾灸治疗癌症不如说，艾灸可以很明显的提高人体免疫功能，因为癌细胞的主要功能是破坏人体的平衡和免疫力，那么用艾灸正好是调整人体平衡和提高免疫力的，虽然不可能达到治愈癌症的目的，但是，足以延长寿命和使人体机能的回复，艾灸功不可没。

## ※艾灸消炎消肿

上周五，同事打来电话，说她的老父亲走路时脚被钉子扎了。两天后发炎了才处理的，到医院挂的水。结果到现在十几天了，脚还是肿的。能否用艾条来熏。我回答，早该用艾条来熏了。艾灸可以消炎杀菌，而且比消炎药速度还快，对准患处来熏，直达患处。艾灰还可以涂在伤口。同事说第二天试试。

上周六晚上，又接到同事电话，说给她老父亲艾灸了，结果比原来还肿了。我说没关系的，不用害怕，接着熏。同事说她父亲不相信，万一越变越糟糕怎么办。我说不可能，艾灸可以活血通络，消炎杀菌，不可能熏坏。这样，看第二天肿消不消，如果不消，害怕，就不熏。

周日，周一同事都没有再来电话了。今天傍晚，我从市场买菜回来再楼下遇到同事，她笑了。说周六艾灸的，周日早上她父亲的脚就不肿了，艾灸有用。

## ※艾灸注意事项

### 艾灸前

- 1、因为艾灸时不能吹到风，艾灸前请关小门窗，房间内不可以通风。夏天也是，不可通风不可开空调。
- 2、饭后不可以马上艾灸，饭后1小时后可以灸，因为过饱不可以艾灸。

### 艾灸中

- 1、艾灸时不可以过饱或过饥，心情大悲大喜大怒也不可以艾灸，要保持心情平静舒缓。
- 2、艾灸中必须多喝温开水，便于排毒，水温可以稍微高点。不可以喝冷开水，夏天也是。
- 3、艾灸中如果皮肤表面出现水气，是体内湿气排出。

### 艾灸后

- 1、艾灸完半小时内，不可以用冷水洗手洗脸。艾灸完毕，全身毛细孔打开，易受寒凉。
- 2、艾灸后不可马上洗澡。道理同上。一般情况下，我都是洗好澡后再艾灸。或者艾灸完，隔开几小时后再洗澡。
- 3、艾灸完，如果出现疲劳乏力精神不济，属正常现象。此时身体在进行休整，可稍事休息，不必劳累。

### 艾灸最适合阳虚、气虚人群

和其他中医疗法一样，艾灸也有其适应症，并不是所有人都可以随便施灸。中医认为，艾灸本身就是补益阳气的，适合体质阳虚[中医中说阳虚，指得是功能虚了，也就是脏腑的功能比较弱。阴虚，指得是物质虚了，也就是精血较少了。]、气虚的人做。如果体质不对，乱灸很容易出问题。不适合艾灸人群如果使用艾灸可能会出现浑身燥热，满面潮红等症状。因此在家做艾灸时，最好先请中医辨证一下自己的体质，在中医的指导下施灸。

### 施灸距离以皮肤感觉为准，最佳时间无定式

很多人都不知道在施灸时艾条要和穴位或皮肤保持多远的距离。距离太远了力道不足，不能发挥艾灸的功效，太近了容易灼伤皮肤。艾灸时最佳距离为以人的皮肤感觉为准。艾条在刚点着的时候温度不高，这时可以稍微近一些，让艾条和皮肤保持1到2厘米的距离。随着艾条燃烧的逐渐充分和温度的升高，距离就要稍微远一点，保持2到3厘米的距离。这样才能使效果达到最佳。

### 关元、气海艾灸最补阳

艾灸是针灸的一部份，针灸都是以中医的穴位经络学说为基础，艾灸也不例外。有些人在施灸时完全不懂经络穴位，纯粹是哪里不舒服灸哪里。其实，中医专家指出，这样虽然也有一定的效果，对于某些急性的或病程短、应急等疾病疗效还是很不错的。但是对于大多数慢性病、久病，只懂得哪里疼痛就灸哪里是远远不够的。

中医用艾灸来补阳气，最常用的两个穴位是关元穴和气海穴。这两个穴位都位于腹部，肚脐往下四个手指并拢的距离，就是关元穴。关元和肚脐之间正好一半的地方就是气海穴。这两个穴位如果温灸，温阳的作用非常好。

艾灸的注意事项有哪些?以上为大家介绍介绍了艾灸的注意事项，夏季时节要注意保护阳气，为大家介绍了两个补阳气的穴位，大家可以试试哦。

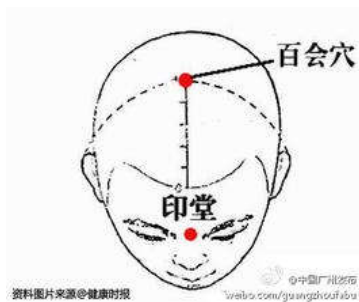
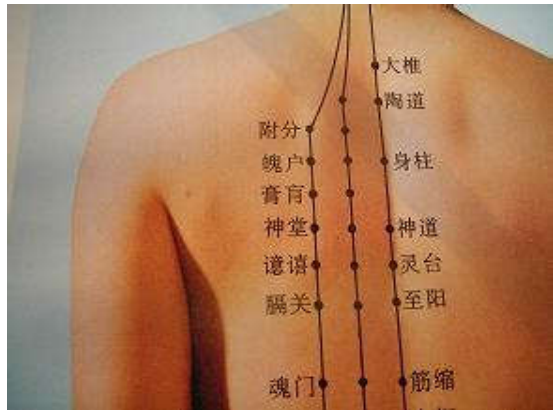
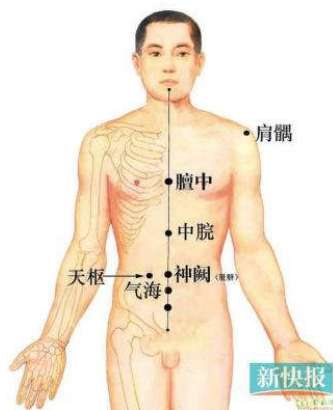
## ※艾灸必须知道的 27 个灸后反应

- 01、经络窜感就是“灸感”，又叫得气，有酥酥的感觉，这是好的现象。
- 02、感觉热能窜到会阴，这是好的现象，说明对卵巢功能效果显著，这是打通任脉、督脉、冲脉的现象。
- 03、做艾灸过程中，下腹中感觉有一股热气在形成，并能随着人的意识而形成气流，在人的经络内来回的流动，上到头顶，下到足底，经过的地方有酸、麻、胀、痛等不同感觉，这是非常好的现象。
- 04、做完艾灸后，面色变得红润有光泽，皮肤饱满滋润。色斑快速变淡、痘痘消失。
- 05、做完艾灸后，人的心情变得舒畅很多，心情很放松。非常好的感觉。
- 06、艾灸以全身微微出汗为佳，特别是额头、手心、足心要出热汗，易出大汗者一定是身体比较虚的人，需要用红毛刺五加 15 克北五味子 10 克玉竹 15 克红参 10 克白术 15 克防风 10 克煮水，每次饮 150~200 毫升，频频慢饮。
- 07、有的人艾灸时会出现寒感，甚至于灸后会觉得冒凉风，寒性体质的人多会出现这种现象，要多灸。
- 08、有的人艾灸时会出现热感，腹腔发热到后腰往上走到百会，往下走到涌泉。这种属于经络通畅，效果好。
- 09、有的人会出现沉感，是正常的，比较像压了一块大石头。这种现象说明气血循环不畅经络不通。
- 10、肚子咕咕叫，或者排气，这是促进肠蠕动，帮助排除身体的浊气，是一种非常好的现象。
- 11、如果腹部或后腰出油，是血液粘稠，血脂高，血液毒素垃圾过多，是一种非常好的现象。
- 12、做艾灸的前几次没有什么感觉，只有点热，说明经络不通，身体比较寒。
- 13、做艾灸时上半身热或只是下半身热，表明不怎么热的那半身的经络不是很通。
- 14、灸的过程中有出现手心或足心出冷汗，是排寒气的现象，然后才出的热汗，说明体内寒气重。
- 15、做完后口干燥，咽喉难受，说明上焦有虚火，要做到要配合做肩颈灸，疗效就会很好了。
- 16、开始灸很热，过了一段时间后感觉不热了，那是正常的平台期，还有就是经络适应了，需要用猛火灸。
- 17、酸痛、疲劳、嗜睡（白天爱困）：体质酸性，血液循环差，气血不足，在灸后血液循环加快，所以体质弱的人前二、三次会出现乏力、困倦现象。
- 18、呼吸急促或不顺畅，情绪不稳定、头重：心脏功能弱，心肌供血不足、血偏稠。



- 19、肾脏部位有酸痛感，（腰酸腰凉）尿量增加，尿色有变化：肾功能不佳，肾气不足，阳虚。
- 20、做完艾灸后，脐部有出黄水的现象：这说明有妇科炎症或肠胃炎症。
- 21、做完艾灸后下部瘙痒、分泌物增加或有血块：妇科不好、月经不调，调整经期中，会出现短暂乱经。
- 22、做完艾灸后全身无力感或增加酸痛：痛风、月内风，体内有风湿，几次后即消失。
- 23、做完艾灸后持续出汗：体内湿气重，艾为纯阳之火，能帮助排湿去寒。
- 24、做完几次艾灸会感觉口渴？非常典型的上实下虚的症状，在做过几次后出现好转反应，感觉病情加重了，建议多喝水，可以3-5天做一次，中间穿插做刮痧，拔罐。
- 25、月经提前或推后：艾灸的作用最先走向的就是女性和男性的生殖系统，所以女性做艾灸月经3个月之内为调整期，月经可以提前或推后。
- 26、出水泡，出红疹是体内的湿毒，血毒过多，越是这种现象越要灸。
- 27、脐下出水泡，是有妇科问题，水泡下还有红点是有炎症。脐周出水泡是肠道湿寒，严重的人会在脐周起一圈硬皮。

## ※艾灸经络图



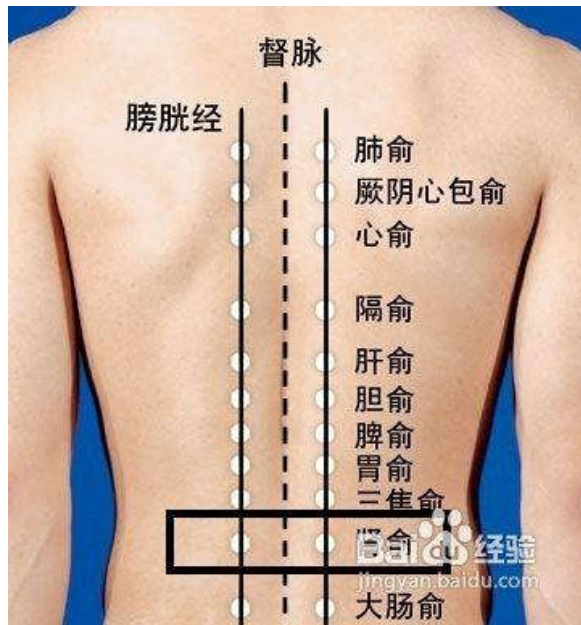
神阙、中脘膏肓、大椎百会



水分、关元、气海温溜



足三里水道



肝俞胆俞脾俞胃俞肾俞