

温灸养生三题

李成蹊

北京中医药大学第三附属医院

一、常做温灸，为什么能预防流感？

流感，全称流行性感冒，是一种由流感病毒引起的丙类传染病。其主要由甲型和乙型流感病毒导致，其中在中国甲型流感最常见。由于流感病毒适应冷、湿气候，其在冬春季多见。

流感的症状包括高热、乏力、头痛等，而呼吸道症状较轻，潜伏期通常为 1-7 天。流感主要通过飞沫传播，包括打喷嚏和咳嗽等，患者的传染性在发病后的 1-7 天内最强，病初 2-3 天传染性最强。

流感病毒的抗原变异特性使得它的传染性强，人群普遍易感，且同一人群可以多次感染，特别是高危人群，如孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础性疾病患者，要特别做好防护，感染后不易恢复，还有可能引起重症，因此要做好预防工作。

那么，平时居家预防流感的最好措施是什么呢？

常做温灸。

温灸对于流感的预防效果，主要在于两个方面：

1. 温灸能增强脏腑功能，提高免疫力。《千金方》中说：“凡入吴蜀地游宦，体上常须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠温疟毒气不能着人也，故吴蜀多行灸法。”经常温灸身上的穴位，保持一定的刺激频率，能够抵御“瘴疠温疟毒气”，这是自古流传下来的宝贵经验。

2. 即使没有对穴位进行温灸，温灸时产生的艾烟也能抗病毒，使人不容易感染。很多人总是想方设法要消除艾烟，用尽各种排烟措施，实际上是不懂艾灸治病的原理。现代研究证明，艾烟具有广谱抗菌和抗病毒的作用，单纯从口鼻吸入的艾烟，对预防流感都有很大帮助。

如果不慎感染，也不用过于担心。因平时经常温灸，提升阳气，自愈力增强了，感邪后也较容易恢复。

如果是预防流感，每天灸一灸风门、阳陵泉就足够了。如果平时脾胃功能较弱，建议再加上中脘、足三里，或者两组穴位隔日交替温灸。对于中老年人，还需要把肚脐加上。马氏温灸强调“余热灸脐”，看似简单，实际上如能坚持做下去，对于增强体质、防病治病有很大帮助。

二、“余热灸脐”的妙用

“余热灸脐”是马氏温灸的特色之一。马少群先生在其著作中多次谈到“灸脐”的好处。他说“脐能治百病”，又说“脐乃命蒂”（生命的根蒂）。脐是连接先天与后天之气的穴位，古代有“脐为五脏六腑之本”“元气归脏之根”的说法。所以，现在的脐疗、脐灸、脐针等等，都是因为肚脐与人体的五脏六腑都有关联，故能调节全身的问题。

上世纪六七十年代，由于经济条件所限，大多数家庭只有1个温灸器，所以从节约的角度，马老会叮嘱患者“余热灸脐”，也就是在灸完当天的穴位后，利用温灸器内的最后剩余的艾热来灸一下肚脐。

“余热灸脐”的另一层含义，还在于肚脐下没有肌肉和脂肪组织，敏感度高，故有渗透力强、吸收力快的优势，所以不需要很高的温度，而且也不宜用很高的温度，一点点“余热”，就完全够了。

肚脐，穴位名称是神阙，即神气出入之门。灸神阙，能健脾和胃、补益气血、利水消肿、调理冲任、通经活络、扶正祛邪、延年益寿，对恢复身体机能、增强免疫力有很好的作用。所谓“重剑无锋，大巧不工”，“余热灸脐”就堪比灸学武林中的这样一个招式：看似简单，实则大道至简。马老当年指导温灸的一些老人，因记不住灸方的穴位，或因自己操作不方便，就只是每日灸脐，也能预防和控制很多疾病的发生发展，真正实现“治未病”的效果。

值得一提的是，灸脐不仅可以防病保健，也是治疗急重病症的重要手段。在《扁鹊心书》中，重灸神阙有很多神奇的效果。如“肠癖下血，久不止，此饮食冷物损大肠气也，灸神阙穴三百壮”“虚劳人及老人与病后大便不通，难服利药，灸神阙一百壮自通”“老人滑肠困重，乃阳气虚脱，小便不禁，灸神阙三百壮”，等等。

马少群先生在其著作《中国温灸》中写道：“治初患脑溢血，不睁眼、不说话者，已二人，一人灸此穴一器药着完，再灸中脘、足三里各 30 分钟，灸完即睁眼说话。另一人，循环灸半天一夜，亦睁眼说话了。并想到小儿在母亲体内是由脐来吸收营养，只降生后才改由口吃食物，所以认为此穴不仅能治各种病，更在无病时常灸亦对人体起到健康作用。故在治疗各病中每次灸完器内余热灸脐。”

这就是马老对于灸脐的认识。原来，灸脐首先是能治疗中风，而且是接连不断地长时重灸，一直灸到患者苏醒为止。而“余热灸脐”，则用于无病之时防病保健所用。

于急症能救急，于平时能防病。这正体现了马氏温灸“有病治病，无病强身”的医学理念。这也是更值得为大家所学习和重视的。

平淡之中见真奇，勿以善小而忽之。

三、温灸之后不可以做的 9 件事

《本草从新》对艾叶的总结非常全面：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之元阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎，治吐衄崩带，腹痛冷痢，血痢，霍乱转筋，杀蛔治癖，以之灸火，能透诸经而除百病。”

可见，温灸可以通畅气血，通行经络，行气开郁，祛寒除湿，透诸经而除百病。

鉴于温灸的这些特点，温灸之后需要注意以下 9 种情形，以免影响温灸的疗效，

1. 不要吹风

温灸的时候，人的毛孔、腠理会打开，此时应注意保暖避风。

温灸之后，毛孔、腠理还没有闭合，最忌吹风。

所以，温灸之后一定要注意保暖，最好不要立刻外出，待气血平复，毛孔、腠理闭合之后再外出活动。

2. 不要沾凉水

温灸之后，应避免沾凉水，凉水带着寒凉之气，会顺着指尖，从打开的皮肤腠理渗入体内。久而久之，可能会出现手指发麻等情况。

日常生活应尽量避免用凉水洗衣、洗菜、洗手等。

3. 不要游泳

手部沾凉水都应避免，更不要说全身泡入水中的游泳活动。

温灸之后气血带着阳热之气周流全身，游泳时不仅仅是寒气，还有湿气，都会从全身各处侵入人体，会对人体造成伤害。

最好温灸当日不去游泳。

4. 不要洗澡

温灸之后不要洗澡。虽然洗澡水是温热的，但是，一方面洗澡过程中难免有寒，另一方面毛孔、腠理开放状态，容易被湿气侵袭。

温灸后最好2个小时以后再洗澡。

5. 不要洗头

阳热之气总是习惯上行，头部毛孔打开，易被风寒湿邪侵袭。

因此，温灸之后不可立即洗头。

6. 不要喝冷饮

温灸之后，应避免喝冷饮吃冷食。

寒冷会凝滞气血，就好像给火上浇了一盆凉水，容易引发腹痛腹胀腹泻等症状，严重者会形成各类有形的结节。

冷饮冷食包括：牛奶、饮料、雪糕、虾蟹，以及西瓜、黄瓜、柿子、梨等各类瓜果。温灸后如果觉得口渴，可以喝些大米汤、温开水。

7. 不要饮酒喝茶

酒和茶都有通行气血的功效，通行气血太过容易消耗气血。酒同时又偏热，热力太足也容易损伤阴津。

8. 不要情绪过激

《黄帝内经》中讲到：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。”

可见，情绪过激对人体气机损伤极大。

温灸之后，最好能安安静静地独自待一会儿。

9. 不要同房

同房会激荡气血，容易耗气伤阴，温灸之后应避免立刻同房。