

# 淺談自然療法之艾灸養生

周咏梅

美容健康管理學理學士

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

## ➤ 什麼是「自然療法」?

近年越來越多聽人講到自然療法，亦越來越多人問起：“什麼叫做自然療法?”

自然療法的定義就是應用與人類生活有直接關係的物質與方法，來保持和恢復健康的一種科學藝術。簡單來講，即是通過天然食物、空氣、睡眠、以及有益於健康的精神因素等來保持和恢復人們身體的健康。比如：營養膳食、香薰按摩、熱石水療、中草藥草球、砭石刮痧、針灸艾灸等，都屬於自然療法的範疇。



今天，我們主要介紹的是其中的一種 - 艾灸療法。(插圖來源: <https://www.google.com.hk>)

## ➤ 什麼是「艾灸」?

那麼，什麼是艾灸呢?

艾灸是中醫針灸療法中的灸法。是燃點用艾葉製成的材料，以艾熱刺激體表穴位或特定部位，激發經氣的活動，從而達致鎮痛調理，防病養生的一種自然療法。



灸法的起源，大約在石器時代，人類掌握用火之後。到西周之前，人們已懂得使用艾灸治病了。醫者用艾葉製成艾絨、艾條，根據病患的情況，點燃後熏烤不同穴位，達到舒緩、止痛、消炎等功能。(插圖來源: <https://www.google.com.hk>)

## ➤ 艾灸治病



在漫長的歷史的進程中，艾灸經過重重演變，時至今日，更加突顯出其獨特的功效。古書中提到，「藥之不及，針之不到，必須灸之」。因此艾灸療法經常被中醫師作為醫療手段，結合內服藥或針灸，以達到更好的治療效果。使用方法一般是艾條懸灸及溫針灸，但這些方法如果操作不當，存在被灼傷的風險。因此，香港政府制定了嚴格的管理條例，規定艾灸在作為醫療用途，使用在病患身上時，必須由合資格的中

醫師操作。

然而，艾灸作為一種古老的自然療法，它更顯著的功效其實在於防病養生。個人調理時，可以選擇一些新型的艾灸產品，這些產品相比傳統的艾條更安全，易操作，作為自身日常使用時更加方便。(插圖來源: <https://www.google.com.hk>)



## ➤ 艾灸養生

### ● 肩周炎

現代生活的節奏快，電子工具已完全主導我們的生活。身體痛症如肩周炎等更是普遍化，年輕化，艾灸對於舒緩及調理肩頸膊痛效果顯著。

調理肩周炎，可取：阿是、肩井、肩髃、肩膠、肩貞、天宗、膏肓、曲池穴。每日艾灸一次，每次視情況艾灸 1-2 柱，保健期可每周灸 2-3 次。日常生活中，要避免空調直吹肩部，並常備圍巾披肩，以免肩部受涼。(插圖來源: 真實個案)



### ● 老寒腿

腿部(膝關節)寒冷、酸麻、疼痛，統稱為老寒腿。很多人誤以為只有老年人才會患有老寒腿，其實不然。香港天氣炎熱，許多年輕人都會穿著短裙、短褲出門，然而無處不在的空調，令寒氣悄悄入侵，日積月累，便形成老寒腿。

艾灸調理老寒腿，可取鶴頂、血海、膝眼、陽陵泉、足三里、太沖穴。冬季時，每日睡前用艾草加熱水浸腳。常備護膝，可於身處空調環境下使用。(插圖來源: 真實個案)



### ● 鼻敏感 / 鼻炎

空氣污染日益嚴重，鼻敏感也成為普遍現象。鼻敏感除了鼻塞、打噴嚏等症狀外，如果不及時治療，也會引致嚴重後果。比如支氣管哮喘、嗅覺障礙，甚致誘發鼻咽癌。

艾灸調理鼻敏感，可取面部穴位印堂、攢竹、太陽、迎香；背部穴位大椎、身柱、肺俞；腿部取穴足三里。艾灸面部穴位時，可以採取臥姿，以免艾煙熏眼。同時也可以使用間隔法，以免灼傷面部皮膚。(插圖來源: 真實個案)



### ● 月經不調 / 痛經

經期紊亂、經痛是很多女性的困擾，中西醫治療方法也很多。但經期的調理是一個漫長的過程，短期用藥可以治標，難以治本。在非急性期使用艾灸調理，是一種能夠達致理想效果的自然療法。



艾灸時可取腹部穴位神闕、中脘、天樞、大橫、氣海、關元、子宮；背部取穴腎俞；腿部取穴血海、足三里、三陰交。每 10 日為一個周期，休息 2 日，再開始下個一周期，連續調理 2-3 個月。(插圖來源: 真實個案)

- 平衡陰陽 / 提高免疫力

艾灸中的整背灸，通過艾灸背部的整條督脈及一對膀胱經，疏通五臟六腑，調理生化五行，從而提高人體免疫力，消除亞健康狀態。(插圖來源: 真實個案)

➤ **總結**

艾灸是古老的自然療法，也是中華醫學的精粹。我們應該善用此法，為自己換得精彩人生。

