

“温经驱寒”“温阳补气”……入冬之后，适合“温补”的艾灸在越来越热衷养生的年轻人中走红。艾灸，自古以来就是我国传统的养生密码，在《扁鹊心书》中有“保命之法，灸第一”的记载。现在，艾灸的影响力跨越时空，在快节奏的今天焕发出新的活力。

艾灸 冬季养生的古老密码

艾灸的起源与火相关

现代考古学研究表明，地球上最早学会使用火的是中国古人类，170万年前元谋人就已经开始用火。壮族史诗《布洛陀经诗》中提到：“古代还没有创造火，先世还没有发明火……你们在艾草根下造火……要艾花来包裹火种，要杂草来引燃火苗，造火终于造成功。”可见，在古人常用的取火方式中，易燃的艾草也曾发挥过重要作用。

从现有的文献资料记载来看，艾灸最晚起源于战国中期，即公元前300年前后。在《孟子·离娄上》中有“犹七年之病，求三年之艾也”的句词。汉代的赵岐注说：“艾可以为灸人病，干久益善。”间接指出“三年之艾”应为灸法所用。

《黄帝内经》中有了关于艾灸的专门性论述，涵盖了艾灸的来由、施术主体、受术对象、适用情境、灸量、禁忌以及针对的相关病症等多个方面，构建了艾灸疗法的理论体系框架，为后世艾灸疗法实践奠定了坚实的基础。

“艾灸疗法第一人”

晋代的葛洪是一位卓有成就的医学大家，葛洪之妻鲍氏被称为中国古代四大女医之一，也被医学史上记载为“艾灸疗法调理疾病第一人”。

鲍姑，字潜光，她的父亲也是一位非常有名的医生，叫鲍玄。鲍姑自小就跟随父亲身旁，耳濡目染学到了不少中医医术，尤其擅长用艾灸治病。鲍姑的艾灸疗法独特，取材自南方特产红脚艾，该艾对调理赘瘤与赘疣具有显著疗效。古籍记载：“凡赘疣之症，一经鲍姑灸治，立见奇效，不仅病痛得除，且能兼获容颜之美。”此语道出了鲍姑艾灸疗法的双重奇效：既治病救人，又美容养颜。

著有《千金要方》的唐代医家孙思邈就是用艾灸养生的一位践行者，其著作也被视为艾灸理论完整框架的标志性著作。

据史书记载，孙思邈自幼体弱多病，吃药耗尽家产，因此18岁开始立志从医。孙思邈40岁时逐步体验和认识到艾灸的神奇效果，从此，孙思邈不仅深入研究和反复验证艾灸的功效，更将其视为调理和保养身体的重要手段，最终寿过百岁。

他最常灸的穴位是“足三里”。他在《千金要方》中也指出：“非灸不精，灸足三里，称为‘长寿穴’。”在人均寿命仅

有30岁左右的唐代，孙思邈的生命奇迹无疑是对艾灸养生效果的最好证明。他提出了“身要安，三里莫要干”“艾火满身烧”等著名论述，这两句论述都是描述灸感及其程度的。唐代时，盛行癍痕灸，灸后会在穴位表皮上形成灸疮，经久不愈，或者有意在灸疮上继续施灸，令灸疮新老叠加，持续保持无菌感染，但又有分泌物渗出的状态，孙思邈认为这样“三里莫要干”可以使身体保持健康。而后一句则指的是始终保持“灸感”在全身经络系统传导的状态，被后世视为保健灸的理论依据。

民间艾灸因“痛”式微

宋代时，民间艾灸专著如雨后春笋般涌现，《扁鹊心书》《备急灸法》等均为该时期的代表作。但谈及宋代艾灸领域最为人所知的名作，并不是这些医书，而是被学者称为“唯一传世的针灸医疗史图”的《艾灸图》。

《艾灸图》又称《村医图》，为宋代画家李唐所作。此画生动再现了古代走方郎中（村医）利用艾灸为村民疗疾的场景：树荫下，病人袒露着上身，双臂被老农和一个少年紧紧地抓着，身边另一少年牢牢地按住了他的身子，他双目圆瞪，张着大嘴，声嘶力竭地叫喊着，一条伸出的腿也被人死死踩住，这时的他只能任凭背上的疮口被艾火熏灼。再看看坐在矮凳子上的村医，神情专注，目光如炬，胆大心细，灸治有序。

从病人的状态可以看出，当时的艾灸是非常疼的。这也是后来灸法渐渐式微的原因之一。

从清末至民国，随着西医的传入和普及，包括艾灸在内的中医遭遇了前所未有的挑战和困境。公元1822年，道光皇帝颁布诏令：“太医院针灸一科，着永远停止”。及至民国时期，政府更是一纸令下废止中医，这无疑为中医与艾灸的发展蒙上了一层厚厚的阴影。

现代艾灸“脱胎换骨”

新中国成立后，因为国家对传统中医学的重视，艾灸疗法得到了前所未有的普及和提高。

在施灸方法上，随着艾灸器、隔物灸、悬灸等艾灸方法的普及，以及艾液、电子智能艾灸盒、艾灸贴等创新工具的应运而生，不仅为艾灸治疗提供了更为丰富和灵活的选择，也让艾灸不再会有让人心有余悸的“艾灸痛”。

名扬海外

日本兴起“三里灸运动”

艾灸源自中国的传统医术，在日本得到继承发扬，原志免太郎(1882年至1991年)是推动艾灸在日本成为全民健康活动的关键人物。

原志免太郎的艾灸养生方法和孙思邈一样，是对足三里穴进行艾灸，而且近乎每天坚持。原志免太郎坚信“三里灸暗藏人体长寿机关”，他还成立了三里灸协会，免费教大家学艾灸。这一系列举措催生了上世纪30年代在日本全国范围内兴起的三里灸运动，甚至被提升为国家层面的重要保健项目，使得艾灸在日本更加普及开来。

原志免太郎认为艾灸的最大好处在于副作用小，因此可以每日坚持。他在104岁依然坐堂问诊，为病患解除病痛。1991年6月，他以109岁的超高龄离世，被当时的日本媒体誉为日本最长寿的艾灸医师。



宋代的《艾灸图》(局部)再现了古代村医为村民疗疾的场景

医学奇迹

西方人眼中的神秘东方力量

艾灸在西方被称为“Moxa”，该词是由荷兰人旁特及赖尼等人创造，并由他们于17世纪中叶通过贸易和文化交流等途径传入欧洲。德国人甘弗曾任荷兰东印度公司外科医生并在日本工作过，对灸法有过学习和研究。他在《海外见闻录》中明确主张用艾绒施灸，因为“在中国和日本常用作施灸的材料是艾绒”，在书中他画了一幅图，表明了施灸的穴位和灸法的适应症。

拿破仑时期，担任军中外科医师的法国医生拉兰发现艾灸疗法对于治疗多种疾病具有显著的效果。他利用艾灸治疗麻痹、破伤风、眼疾、关节病以及脊椎损伤等，特别是在骨科疾病的治疗上，拉兰医生积累了丰富的经验。

据说，在第一颗原子弹爆炸时，工人塔尼玛托离爆炸中心仅有两公里。爆炸两周之后，他便病倒了。当时他感到全身极度不适，软弱无力，并发高烧。去看西医时，医生只是给他注射维生素B，勉强维持而已。几天之后，一位懂得中医的佛师用点燃的艾草灸烤其内关穴，他的体温迅速降下来，病也很快好了。这一奇迹在当时引起了极大的震动，人们将艾灸视为神秘的东方力量。

特色艾灸

“喷云吐雾”的火龙灸

冬季常见的特色保健灸法叫作火龙灸，有些地区也叫督灸、长蛇灸、龙骨灸等，是在督脉大椎至腰俞的脊柱部位上施以重灸的一种操作，具有施灸范围大、施灸时间长等特点。督脉为阳脉之海，总督一身之阳气，将艾灸用于督脉之上，可以祛风散寒、强督温阳、强腰补肾，增强人体抵抗力。

火龙灸还可以配合隔姜灸，可使生姜、艾绒温通发散、舒筋活血之性更好地渗透入机体。火龙灸操作起来形似一条喷云吐雾的火龙，热力持续深广如龙之有力，因此广受欢迎。

禁忌误区

艾灸并非包治百病

艾灸作为中医传统疗法之一，虽然能治疗多种病症，但并非适用于所有患者和病症。

古代医家曾多次指出，无病之人妄用艾灸养生，实乃大谬不然。他们强调，艾灸应当依据患者的体质、病情以及所选穴位的特点，量身定制个性化的治疗方案。盲目施灸，非但不能达到预期的治疗效果，反而可能加剧病情，甚至诱发新的健康问题。

此外，古代医籍如《针灸甲乙经》《千金方》等，详尽地记录了艾灸的禁忌与误区。如睛明、乳中等禁灸穴位，一旦误灸，便可能带来严重的后果。皮肤红肿发热、发烧患者以及腰椎间盘突出急性发作期也不适合用艾灸。

据北京日报

