

自然堂

重大疾病艾灸实操课



艾灸之道，温暖身心，健康必备良方。
艾灸之道，源远流长，苦温无毒，主治百病，养生之宝
真元主宰生命，艾灸壮气养生。
养生之道千千万，艾灸之法占鳌头。

姚老师讲艾灸

目錄

	课题
第 1 课	开学礼（介绍艾灸）
第 2 课	艾灸过程中注意事项及如何快速找到灸感
第 3 课	艾灸选择及实践经验分享
第 4 课	如何找到灸感及艾灸细节问题解读
第 5 课	艾灸的各类常见问题及实用技巧分享

第1课：开学礼（介绍艾灸）

第一部分：简述

- ★ 长话短说，直接进入话题，因为我也知道大家最关心最想了解的就是怎么样才能迅速理解并掌握艾灸！为了照顾加班出差和国外的朋友，因为国外的朋友时间有时差，以防信息淹没，今晚暂时禁言，明早可以自由沟通交流。
- ★ 任何手法都有自己的优点，但原理基本相同，就是通过部位强刺激，给身体一个信号，让身体往这边使劲，因为身体是智能动态的，会自主识别，然后就会往这边使劲，使劲的同时，也在消耗能量，尤其对本来气血虚弱的人不太友善，所有的手法更像是清道夫的作用，清理路障碍得以让气血运行通畅！
- ★ 为了照顾新手，今天主要是让大家认识艾灸，理解艾灸的功效
- ★ 所以相比于艾灸来说，艾灸的功能更全面一点，因为艾灸首先它自带能量，身体各种寒湿瘀堵各种痛，包括结节肿瘤都可以通过艾灸来治疗，还有一个功能是找到灸感以后，它会顺着部位进入体内修复更多的病灶陈年老疾！只要我们找到灸感。把全身都灸一下，人体不会生病的，有些病也会不治自愈，人体无非经络气血，所有病也就是气血不足，身体寒湿瘀堵引起的，所以气血痛，百病不生。

姚老师提示：

- ★ 任何手法都有自己的优点，但原理基本相同，就是通过部位强刺激，给身体一个信号，让身体往这边使劲，因为身体是智能动态的，会自主识别，然后就会往这边使劲，使劲的同时，也在消耗能量，尤其对本来气血虚弱的人不太友善，所有的手法更像是清道夫的作用，清理路障碍得以让气血运行通畅！
- ★ 所以艾灸更像是给药，（包括中药西药）但比给药功能更强大，因为给药考虑到脾胃承受能力，也就给个百分之多少，有针对性和单一性，而艾灸完全不用考虑这些。

第二部分：艾灸的功能

首先我们来看一下艾灸的功能！药之不及 针之不到 必须灸之！艾灸的八大奇效

1. 遇气则理：遇到气息不通畅，不顺的地方，艾灸可以理气；
2. 遇血则调：月经不调，可以调理气血；
3. 遇虚则补：人体虚弱，可以大补元气；
4. 遇实则开：艾的双调作用，例：便秘 神阙·天枢 通的作用；
5. 遇寒则散：人体遇寒则凝，宫寒，子宫肌瘤等；
6. 遇热则下：发烧·高血压·高血糖·往上的症状，可调理；
7. 遇风则搜：风湿症状·关节痛·肩关节·膝关节·游走不定，把风搜逼出体外
8. 遇湿则化：火可以化湿气·爱就化湿第一。

第三部分：注意事项

- ★ 现在我停留一下，让大家记住这个重点，这个重点是相比于手法和给药，艾灸效果是最好最快最安全的，因为不管什么手法和给药，都有局限性，而艾灸不分阴虚阳虚，实证虚症的
- ★ 任何体质都可以艾灸，这个重点一定要记住！
- ★ 另外还有一个重点就是，艾灸不是必须盯着穴位灸，穴位需要就灸不需要的就及时换地方为什么不执着于穴位？
 - dz 因为病症表现在那里，不一定是那条经脉出了问题，比如咳嗽表现在肺经，不一定是肺经引起的，五脏都能引起咳嗽，又比如心脏不好，病症表现在心脏，不一定是心脏的问题！
 - dz 有可能是胃引起的，所以艾灸最大的好处就是找到灸感，能量会自己进入体内修复全身病灶，不用记穴位，这就是艾灸的另一个好处，就是找身体需要的地方灸！
- ★ 打个比方，身体就像一面土坯墙，我们要刮大白，刮大白是低的地方抹平，高的地方一带而过，重点找低的地方，高的地方不需要就带一下过去就可以，整体把这面墙修复起来，或者要修一条坑坑洼洼的水泥路，低的部位需要就补起来，高的部位不需要就不用补，带一下就可以。这个也是重点，希望大家记下来。
- ★ 所以艾灸也是，艾灸是找身体部位需要的地方灸。就是低处，低处是有个悬空感的，像一个漩涡一样会拼命吸收能量，手移不动的，所以大家一定要静下来心慢慢找，刚开始大家都找不到的，可能需要几天的时间，当然有天赋高的人当时就能找到，这个不奇怪。
- ★ 艾灸的时候施灸者和被灸者不要有玩手机看电视一类的动作，施灸者把注意力集中在艾灸部位，被灸者也是把注意力放在被灸位置，慢慢感受能量的进入，慢慢体会，次数多了会感受到的。
- ★ 看到大家聊天咨询各种癌症和身上肿瘤的特别多，现在我给大家回复一下，不管任何癌症，疑难杂症都要先灸后背，因为五脏六腑是离后背最近的地方，所有的能量都是从后背输入进去的，后背也是负责存档记忆的，只有后背灸满了，五脏能量足了，才有能力把气血输送到四肢百骸，一定是先艾灸后背，后背灸满以后，才能考虑其他地方。
- ★ 艾灸后背后可以先疏通一下效果最好
 - 疏通包括可以擀脊
 - 拔罐都可以，如果保健的话，拔罐十分钟就可以取下艾灸
 - 如果是重症的话，要留罐40分钟，如果有水泡，把水泡从底部刺破顺出来，继续拔，拔出血为止，意思拔出病毒，艾灸补充能量。
- ★ 不要考虑拔罐是不是泄还是什么原理，对身上有病症的人来说就是补，意思帮助身体排毒，对健康的人来说，是泄。

重复一下：

- ★ 一定是灸满后背才能考虑前面和下肢，先阳后阴，因为后背能量足了，艾灸前面或者下肢的时候，气血才能更加轻松循环起来，**这个也是重点，希望大家记下来。**
- ★ 捏脊的话是从下往上连皮带肉往上捏 **核心(连皮带肉)**，重点是提起里面深层的肉，而不是单纯的把表层的皮提起来。
- ★ 一般推荐捏脊取**单数**，比如九遍七遍都可以，两边膀胱经也捏上三遍，都是从下往上捏上去

第四部分：总结

- ★ 今天讲的重点是：相比于任何手法和给药，艾灸的功能更强大，它们有的艾灸都有，它们没有的艾灸也有，所以大家学会手持灸，进可开店养家糊口，退可一家疾患无忧，好的，谢谢大家。
- ★ 核心：人体之所以会生病，是因为自身能量不足，直接表现是脏腑的能量不足，艾灸补充能量**最快**
- ★ 为了照顾新老朋友哈，先禁言，大家都复习重温一下，九点后可以自由沟通，谢谢大家

第2课：灸过程中注意事项及该如何快速找到灸感

第一部分：简述

- ★ 大家晚上好，今天和大家分享一下艾灸过程中注意事项及该如何快速找到灸感。
- ★ 看群里聊天大多数都是各种重症和疑难杂症居多，不知道灸什么部位的问题，在这里统一的给大家回复一下，只要不是突发性的问题比如突然肚子疼，各种扭伤，骨折包括部位凸起的看得见肿瘤直接可以灸患处外，其余的像各种癌症，慢性病，疑难杂症一类的，都是先艾灸后背，只有后背能量充足了，才有能力把气血输送到四肢。
- ★ 我们艾灸患处的时候，要把患处想象成一块冰块，比如我们身上长了一块肿瘤，我们把肿瘤比喻成冰块，我们要把这个冰块化开，一定是先从四周慢慢化，水才能流出来，最后化中间，如果直接灸冰块中间的话，没有通道出来，水在中间流不出去，就会导致上火和部位起泡或者全身酸痛一类的，这就是艾灸前要疏通的必要性。
- ★ 所以我要给大家灌输一个理念，这个理念就是大家以后艾灸患处的时候，都要把患处比喻成一个冰块，我们要化开这个冰块，然后大家慢慢就知道怎么艾灸了，这个很重要，一定要牢记在心。
- ★ 先四边后中间，只有通道打开了，水才能流出去
- ★ 所以看到群里包括私下群友找我问，这种病情每次艾灸多长时间，这个艾灸多长时间和冰块大小有关系，和每个人的体质，心情，饮食习惯，生活习惯，环境潮湿，都有关系，所以我们最终把冰块化开就可以了，我相信大家听懂以后，就不会再问要艾灸多长时间了。
- ★ 这个重点是，以后我们艾灸患处的时候，就把它想象成一块冰块，这就是艾灸我让大家附近画圈灸的意思，我尽量通俗易懂接地气的说。

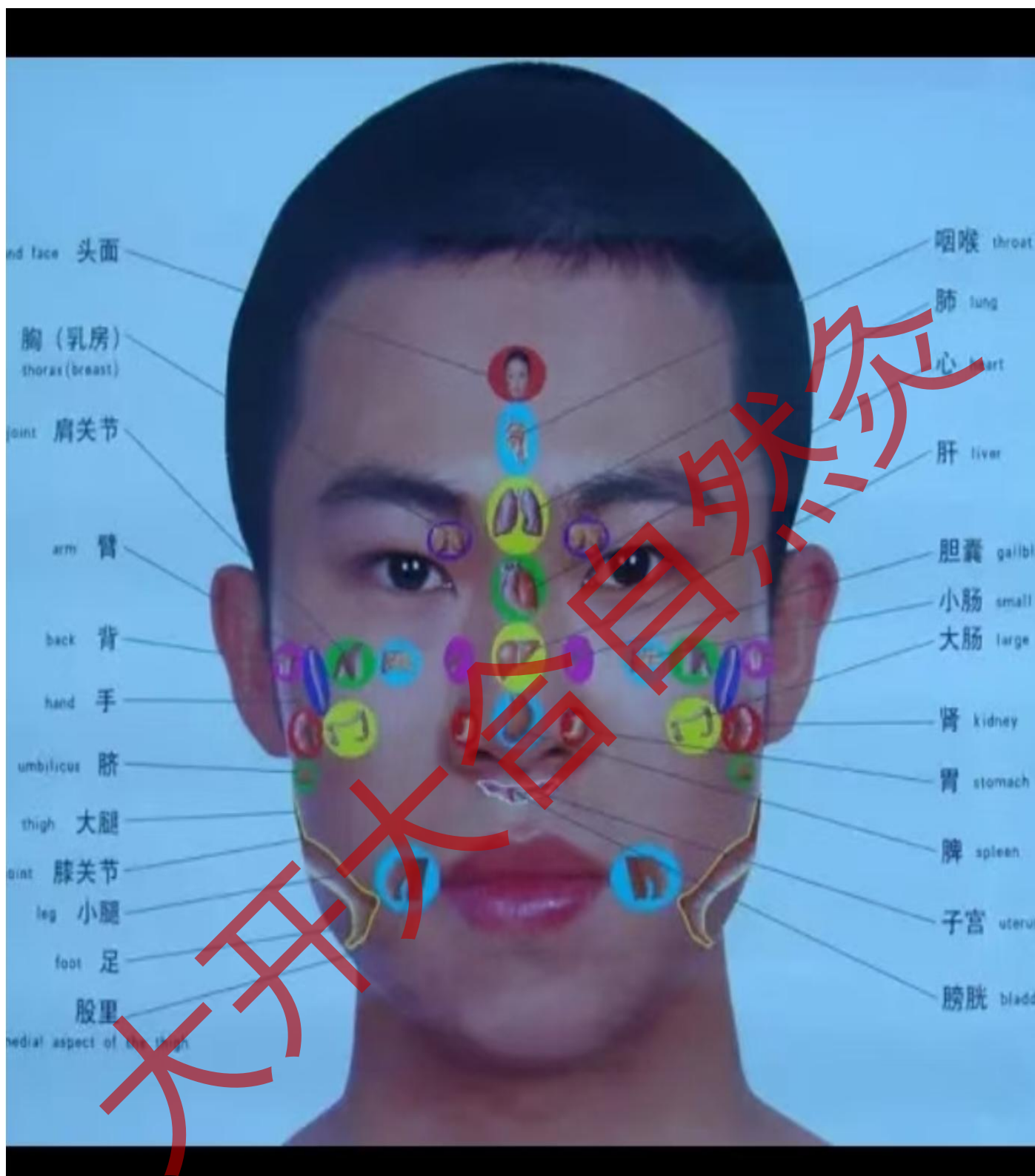
第二部分：注意事项及灸感

- ★ 那我们回到正题，艾灸前要疏通一下，疏通是拔罐刮痧按摩捏脊擀脊都可以，挑自己喜欢或者擅长的操作就可以，我分享的不管拔罐按摩刮痧捏脊擀这些最终都是给艾灸铺路的。
- ★ 为了照顾艾灸小白，我还是说一下，艾灸的时候和灸后注意防风保暖，不要碰冷水，碰温热水是可以的，两小时内不要洗澡，可以喝点小米汤大米汤一类的补充一下津液，因为艾灸过程中也是需要消耗自身能量的，艾灸完洗手一分钟或者甩手五分钟，意念把病情洗掉或者甩出去，因为是有病气的。
- ★ 现在我分享一下怎么样能快速找到灸感，我们手持灸的时候，不管是用架子或者手拿艾条灸的时候，手拿艾条或者架子，在保证安全的情况下，不要拿的太紧，似拿非拿，稍微放松一点，艾条也不要垂直向下，稍微抬斜一点，意思稍微抬高一点角度，这样如果有吸感的时候，自己就能马上感觉到。
- ★ 一定要静下心，这样才能很快找到灸感，艾灸过程中，有灸感出现，自己可能开个小差，挠下痒痒，或者手机看下时间，灸感就没有了，还要一点一点找回来，所以艾灸的时候不要说话或者玩手机看电视一类的心不在焉。
- ★ 艾灸的距离皮肤大概3-4公分，当然也看多大的艾条，其实这个没有硬性规定，被灸者感觉舒适就好
- ★ 一定要凭自己的感觉，舒适就好，千万不要刻意追求各种反应，热量慢慢进去了，身体反应慢慢会感觉出来的，所以抬高点，让艾灸能量慢慢渗透进去，从温温的到热热的，然后到烫，就换地方。

- ★ 有的群友在艾灸过程中会出现我明明艾灸部位是A，D点却是有各种反应，比如酸胀痛痒麻或者舒服这些症状，这就间接的印证了艾灸能量可以顺着部位进入体内修复其他病症的，那遇到这种情况怎么办呢？
- 答案是一直灸，抬高艾条距离，从温温的到热热的然后到烫，证明A点部位吸饱了
 - 当然还有一个情况是，A点灸到热烫了，D点还是有各种反应比如酸胀痛还没消失怎么办？我们继续从A点慢慢往前移动，也是往B点移动找灸感，如果B处不需要，可能灸一会就热烫了，然后我们继续慢慢往前找，也许不到C点会出现灸感，灸感就是这个部位像漩涡一样在吸能量，能量会通过这个部位进入D处继续修复的。
 - 意思我们从八髎慢慢灸到大椎，任何地方也不要放过，一点一点灸上来，包括两边肋骨
 - 因为身体是智能动态的，它会自动排序，什么部位先需要能量，什么部位后需要能量，它自己会安排，比任何专家医生或者仪器都要靠谱，一直灸的话一会可能D处就各种反应消失，被灸的部位就出现热烫了，那我们慢慢往前移动继续灸，静下心来慢慢找灸感，原理就是这么个原理，以此类推，用这种办法把全身都灸一遍，身体很多疑难杂症，陈年老疾就会不治自愈！人体无非就是经络气血，气血通，百病不生就是这个意思。
- ★ 我们后背灸透就可以灸前胸和四肢，后背从下往上，前胸从上到下，因为后背灸透了，前胸可以随意，从下往上也可以，所以推荐从上往下灸，一直灸到肚脐下横骨穴这边，然后再灸下肢，下肢是从脚底慢慢灸到肚脐这边来
- ★ 如果我们这样艾灸几天，一般体内寒湿淤堵各种症状都能缓解，当然也看个人体质病情的
- ★ 灸完以后，要揉一揉，让肌肉松一松，就像肿瘤或者各种寒湿淤堵的部位，我们把它比喻成一块冰块，是不是患处点刺放血拔罐后艾灸，效果会更好，这就是我治疗各种癌症，疑难杂症要疏通的原因，否则完全靠艾灸的能量通开经络，就会有这疼那痛或者上火的。
- ★ 所以艾灸的时候可以边灸边按揉，艾灸完也要按揉一下，气血经络疏通开了，就不会有上火的现象。
- ★ 边灸边按揉的意思是，艾灸患处到热烫了，我们就按揉一会，手法就是像揉面一样，来回揉，慢慢揉开，按揉累的话，继续艾灸，艾灸热烫了再接着按揉一会，这样重复几次，一般各种肿痛扭伤或者结节肿瘤一次就能消除。
- ★ 人体说到最后就是两点，一个是通道，一个是能量。通道，就是经络；能量，就是在经络中运转的气。
- ★ 看群里群友留言咨询各种结节肿瘤的，一般是后背按摩拔罐加艾灸，如果结节囊肿比较大的话，或者多发性，骨转移一类的，最好还是配合吃中药膏调理，内服外治，双管齐下，效果更好，后背单靠按摩拔罐加艾灸只能维持或者逐步减小，效果没那么快，所以大家要明白这个道理。
- ★ 所以我想重复一下的是，每个人的病情，体质，饮食习惯，生活习惯，环境潮湿和病情都有关系，同样艾灸后背，有的两天就解除症状，有的可能需要三天五天，就像一个感冒咳嗽，有的人也许两三天，有的也许四五天，有的也许七八天的都有，所以这个不能一概而论。

第三部分：总结和课后功课

- ★ 今天给大家讲重点是以后艾灸患处的时候，就把患处当做要化开冰块来处理。
- ★ 另外一个找灸感的话，手不要握的太紧，这样更容易找到灸感。
- ★ 我们可以先艾灸印堂穴试试找灸感，因为我们身体多多少少都会有寒湿的，首当其冲的受到侵害的就是肺部，而印堂和肺部是对应的。



★ 今天就讲这么多，大家结合我上次分享的一起多看看，多思考，多总结，多实操，希望大家今晚就艾灸一下印堂找找灸感，就是吸感试试，不要聊天，给出差加班或者国外的行个方便。

★ 另外为什么要关注后背，大家仔细看看这两张图片（注：下一页）

谢谢大家陪伴，晚上21:00后可以自由沟通。

脊柱相关疾病的脊背触诊诊断示意图

C-横膈左侧压痛：可能是胸腺供血不足影响左侧面部神经，支配、汗、泪腺会有不同症状。如左眼视力减退；左耳鸣、左鼻塞等症，严重者会导致面瘫。同时左颈部淋巴结反应性肿大。

C-右侧压痛：人较大有包块。足指拇指(脚)压痛。内腹压痛。可引起喉咽、脾、胃的疾病。严重者影响肺的供血。同时颈椎小关节错位。颈前甲状腺肿大。

胸腺横膈压痛：左侧上角有病变。足指侧反射区左角有粘连包块。压迫感重。触摸约1-3年中发病史。手足臂背反射区约1-3能有反应。久之可致瘫痪。左臂不能上举。

小腹部肌压痛点：应考虑是盆腔下缘有病变。久之会影响心经不通。患者中心烦躁。同时颈椎三肋间压痛。足指指拇胸部反射区有疼痛。病人胸口气喘。按肋骨有酸痛。

斜方肌压痛点：C7椎旁。可是左肋边缘有线性。胸1-3节中间有突起。胸3横下压痛。手肘侧反射区有红点(右)。足指侧反射区有包块伴有压痛。摸胸腋腋下乳线。上肋压痛。病人短暂。应考虑患糖尿病。

大圆肌压痛点：可能有左侧心脏供血不足。同时触摸4-6节肋骨。如果触摸和肌肉同痛。则手肘反射区有圆形包块。伴有压痛。左胸心脏反射区向外推压痛。胸侧壁中穴用指轻触有气贯性刺痛。病人短暂。可能为心脏病晚期(冠心病)。

第12肋下缘压痛：可能肺、肾有病。同时左季肋骨有疼痛。胃内胆囊凸起。幽门穴压痛。三指侧腋窝近胃穴方向有硬块。如病人深呼吸时痛。足指侧腋窝内肱穴有包块。指疼痛。如奇痒。左季肋高于右侧。

髂腰韧带压痛点：腰椎后关无穴压痛。左侧二伏结筋有病变。腹股沟。靠近左腹股沟有牵系或结节状物压痛。足指下缘有软状物。压痛。女性可能有附件炎和输卵管不通。

骨盆切迹至上髌穴压痛点：如果是中间压痛为小腹病变。如在耻骨正中部位。女性子宫中部部位有病变。骨盆切迹处敏感。要考虑到子宫肌瘤。同时子宫反射区有软状物压痛。可作CT检查确诊。

臀中肌、臀小肌压痛：足部外侧跟骨边下有软状体。手指按压时成一片。一般为女性即患痛经反应。脚跟囊肿可能性大。可作CT检查。

阔筋膜张肌压痛点：或是秩骶六外测坐骨神经经过处压痛。且臀上神经、臀下神经都有反应。女性应考虑患痛经有病变。

坐骨神经粗纤维状下出口处压痛点：腿腔内有包块状物伴有压痛。足趾骨内侧跟骨有软状物痛。通常食管下左侧也有软状物。男性应考虑直肠结肠癌有病变。

臀大肌止点压痛点：臀侧腰肌内侧面左有软状物压痛。足部跟骨内侧面有软状物压痛。

眼中中压痛点：应考虑1、真盲有病变。2、阴道炎。3、大小便有障碍。还要考虑痔疮。如果是内侧面跟骨上指接有包块且疼痛。是痔疮。空拳撞击足根如果痛是睾丸有病变。

股骨髁屈膝压痛点：屈膝屈腿屈环状穴增痒。久之左腿股前肌萎缩。股骨头供血不足。同时左足外侧压痛。足跟穴或穴有包块压痛。有时耳响。

承扶穴压痛点：应考虑是承扶穴微屈。易患痔疮或小便不利。

C-横膈压痛点：会导致肺供血不足。可引起右侧能力或听力减退。或有右面部神经麻痹、偏头痛。

C-右侧压痛：可能有吸引。也会引起肺供血不足。有时头部两侧及整个面部神经都会受到刺激。

斜方肌肌压痛点：同时伴有左手肘侧反射区有硬块。压痛感重。应考虑右路上肢有病变。

右上肢压痛点：同时伴有腕屈压痛。肩痛。胸椎3-5节有反应。足指右侧上肢有病变。

右内下肌压痛：应考虑肝胆区病变。同时伴有9-10节右侧有凸出。肌张力最大肌能屈曲。如指侧肘关节穴凸出。应考虑脂肪肝。按硬是酒精肝。

小腹部肌压痛：考虑下肝胆区病变。病人右手肘下常有黄色包块。幽门穴压痛。同时左侧季肋骨有凸出压痛。余未穴。脐穴凸出。明显高于右侧。

T-胸椎横膈压痛：肺脏病变。同时左侧季肋骨有凸出压痛。余未穴。脐穴凸出。明显高于右侧。

背伸肌群压痛点：背伸肌群压痛。检查颈椎。小腿部背反射区有颗粒状。指膝盖平手去表有颗粒状物。可能血虚高。应考虑糖尿病。

第12肋骨十二指肠病发反应点：如有压痛应考虑十二指肠溃疡。

踝穴压痛：踝穴压痛。

膝穴压痛点：如果有压痛。可能是外生殖器有病变。同时跟骨侧第三指侧对应有两个包块。

左上肢压痛点：如肘关节穴疼。是小脑有病变。且膝穴六有一个包块压痛。同时反应心俞穴。如膝穴六压痛。可考虑心脏病变。考虑4-6椎间盘突出。

跟腱关节压痛点：如同时上髌穴有凸出。则左左膝有病变。触摸跟骨不酸痛。压通会感到疼痛。如果膝上左测有颗粒状突起。男子应考虑前列腺充血。女子为子宫颈炎有病变。

膝上压痛点和跟腱骨压痛：应考虑小腹病变或膀胱炎。子宫内膜炎。同时上髌穴有凸出压痛。

臀侧压痛：应考虑是关元穴微屈。腰后神经、盆腔、直肠。同时跟膝屈5节有微屈。

跟骨骨有硬块点：应考虑是妇科病变。

臀上应冲压痛点：妇科应考虑卵巢囊肿。同时足趾骨内侧面有软状物。或跟骨外侧指压痛。

坐骨穴上下缘压痛点：1是考虑直肠病变。2痔疮。3跟骨内有包块压痛。足根上缘反射区有包块。指疼痛。

臀下神经压痛：是肾脏反应区。病人可能有痔疮。同时中穴。臀穴有凸出压痛。

阔筋膜张肌力压痛：应考虑是白环带限制。女性是妇科炎症。男性应考虑男性疾病。

跟骨骨下外缘压痛点：应考虑是尾骨受外伤。移位或骨折。1因脂肪瘤。痔疮。

尾端压痛点：1、男性应考虑辜丸炎症。2、女性应考虑子宫内膜炎、或肌瘤、假宫。因阴道空是早潮和是少阳阻脱之会。

股内收肌群压痛点：女性可能有阴道炎。男性可能为辜丸炎。或有脱肛。同时足跟骨内侧面按疼痛难忍。

关爱生命 呵护健康

脊柱节段损害的相关疾病及症状示意图

The diagram illustrates the relationship between spinal segment damage and various clinical conditions. The spine is shown from the cervical (C) to the sacral (S) regions, with labels C1 through CO. Each label corresponds to a box describing the potential pathologies and symptoms associated with dysfunction at that level.

C1-3节中间突起者一般非特异性情况，C2-3有反应点则可能有胸内、牙痛、咽喉炎等症。哮喘、呼吸困难、过敏性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、鼻膜炎、扁桃体炎、甲状腺炎、胸腺瘤或淋巴瘤、食管炎、肺病、心脏等。

C4-5左侧为胆囊反射区：如有反应点，常提示胆管阻塞或小肠有炎症等症；如中右侧，则可提示胃炎、脾脏肿大不良、十二指肠、胰腺炎、肾结石、肾脏、输尿管炎等。

C6为循环系统反射区：如有反应点可能提示低血压、心律失常(过快或过慢)、淋巴系统障碍。

C7两侧为颈椎和心脏反射区：鼻病、哮喘困难、缺血、低血压、心脏病等症。

T1-4为气管反射区：中间突起时提示支气管、肺气肿、支气管炎、哮喘、咳嗽、气短、呼吸困难等。

T5-8为肺、胃反射区：肺炎、胃溃疡、胃下垂、胃痉挛、呕吐、消化不良、出血、肝功能障碍等。

T9-10为胆囊反射区：胃酸痛、上腹痛、肺炎、阑尾炎或肠炎、痔疮、动脉硬化、风湿病、神经性皮炎等。

T11-12左侧为胰、胃反射区：糖尿病、食欲不振、胀气、便秘性胃炎、胃穿孔、慢性胃炎、胃下垂等。

L1-2为十二指肠反射区：十二指肠溃疡等，同时腰椎L1-2节可能有椎间盘突出。

L3为横膈膜反射区：中间突起时可能有肺病、左侧为肺病、右侧为上肺病。与肺上下表里。

L4为小肠反射区：如中间突起(腰椎间盘突出)，因小脑与小脑上下表里的关系，有时也可能有心慌的异常反映。

L5为乙状结肠反射区：肛门下坠、大便不利、疝气等。

骶骨上部为子宫、膀胱反射区：子宫肌瘤的病人，此处有凹陷，增厚的为子宫肌瘤。

骶骨次部为前列腺反射区：前列腺炎。

骶骨中部为直肠反射区：直肠癌、盆腔炎、阴道炎、小脑对应反射区。

骶骨下部为痔疮、肛瘘、肛门反射区。

尾骨为脊柱的垂直基准线，与小脑上下对应，尾骨歪斜，则肛门斜、大小便歪斜。

C1-3节两侧为头部反射区：眩晕、头痛、偏头痛、失眠、嗜睡、高血压、癫痫、脑供血不足、近视、斜视、眼花、耳鸣、耳鸣。右侧反应点在右侧、左侧重在左侧。

C4-5右侧为肝、胆的反射区：小关节有明显错位或侧弯可引起肝炎、脂肪肝、酒精肝、肝硬化、肝火旺、口臭、咽干、牙痛、鼻塞、心动过缓等。

C6-7为双肾反射区：如肩部僵硬，前乳头肌、背大肌痛、肩周炎、上臂痛、上肢外侧麻痛、持物和进食麻木等。

T1-5为心脏反射区(以左为主)：如脊椎小关节松动，则有心脏功能障碍，心肌炎或衰竭、胸痛、心慌气促等。如肋间有刺痛感：如肌肉与骨之间分离为心脏病征兆。

T7-8为横膈膜反射区：脊椎骨松动则引起气急两臂、胸闷、气喘、心悸不安。脊椎中间突起为胃门炎、胆囊肿、胸膜炎等症。

T9右侧为肝脏反射区：如右侧有凸起，则可能有酒精肝、脂肪肝、肝硬化、甲乙肝病等。

T10右侧为胆囊反射区：如有反应点，则可能有胆结石、胆囊炎等症；左侧为脾反射区，脾脏消化不良、便秘等。

T11-12右侧为胃反射区：胃炎、胃痛、胃酸、胃酸不正、膀胱炎、尿床、尿血、小便不利等症。

L1为肠道和泌尿等反射区：结肠炎、便秘、痢疾、腹泻、下腹部疼痛、泌尿系炎症、血尿、疝气、膀胱无力等。

L2为腹股、阑尾炎、便秘、直肠脱垂、腰痛等反射区。

L3为膀胱炎、月经不调、流产、腰痛乏力、腰两侧痛、腰痛等反射区。

L4-5为坐骨神经痛、腰腿痛、膀胱炎、小便不利、遗精、月经不调、便秘、痔疮、腿麻、脚麻、膝关节反射区。

S1上端为髋膝关节、脊柱变形弯曲、痛经、排尿管异常、前列腺、性功能低下反射区。

S2次部为直肠反射区：直肠癌、痔疮、疥癣、植物神经功能紊乱等症。

S3-5为骨盆部、泌尿生殖系统反射区：髌关节炎、痛经、月经不调、前列腺炎、排尿异常、性功能低下、痔疮等症。

尾骨有反应则可能为肛门炎、尾骨痛、直肠癌、痔疮、肛门癌变等症。

第3课：艾灸选择及实践经验分享

第一部分：前言

- ★ 今天我们继续分享，看群里聊天记录，发现群友艾灸印堂或者别的部位，收获很好的效果，真的很开心。
- ★ 另外还有一部分群友包括群里和私聊我的时候，感觉没有仔细看之前的分享
- ★ 我在重复一遍哈，只要不是骨折肿瘤突发性的肚子疼或者各种扭伤和各种湿疹皮肤瘙痒等，可以直接艾灸患处外，其余的像各种癌症，疑难杂症，陈年老疾这些都是先灸后背，只有后背能量充足了，才有力量把气血输送出去，五脏也是离后背最近的地方，除根源的话，必须是后背。

第二部分：简述

另外给大家普及一下艾条的知识，艾条判断质量的其中标准之一就是穿透力，什么是穿透力呢？

- ★ 打个比方，同样是酒，啤酒和白酒的区别，啤酒喝上一杯和白酒喝上一口的区别，意思是啤酒喝上一杯可能没感觉，但白酒喝上一口就能直达肺腑，意思是普通批量种植艾条能穿透10米的话，野生的起码20米。
- ★ 好的艾条有灵性，尤其野生没有添加过的，穿透力更强，它会顺着通道找水源，并驱逐消化这些寒湿，尤其适合新手和重疾患者，新手练习能更轻易找到灸感，艾灸重疾病人更轻松到达病灶。

另外一个就是拔罐，拔罐要整个后背都要拔，为什么要整个后背都要拔呢？

- ★ 因为人体是智能动态的，大家不知道有没有类似的经历，本来病症今天在这个地方痛，过了几天转移了，跑到前面或者后面去了
- ★ 比如刚开始肺癌，后来可能会多处转移，肺转肝，骨转移，这就间接证明了身体是智能动态的，所以整个后背拔罐就是这个道理
- ★ 留罐四十分钟，如果部位没有变化就是好事，如果部位发黑，发紫，出水泡，血泡，这都是有症状的地方，重点关注

案例：

- ★ 另外应群友应急分享一个，小孩子咳嗽的艾灸治疗方法，咳嗽一般都和肺部有关，但五脏其中一个不好也会引发咳嗽，所以安全有效要艾灸的话，就是整个后背都灸一下，找找灸感，重点关注大椎这边，加上前面印堂穴效果更好，双管齐下，一般单纯的咳嗽或者感冒发烧通用的，包括鼻炎。
- ★ 另外分享一个鼻窦炎，因为很多群友私聊这个问题，我统一给大家说一下艾灸方案，直接艾灸鼻子两侧，意思整个鼻子都艾灸，抬高点，慢慢让热量渗透进去，连续艾灸一个星期，试试就知道效果了。

第三部分：经络能量

- ★ 看群里聊天有的群友，还在艾灸找穴位，我再给大家分享一下人体构造，人体功能的运转，需要能量，人之所以生病，大部分是因身体能量不足，直接的表现为脏腑的能量不足，因而相应功能的运行故障，部分表现为虚，部分为瘀而致相应的“实”（其实相关脏腑仍虚，按五行的生、克找其相应上、下游脏腑）。经络为脏腑之间及脏腑与体表之间的（能量及信息）连接通道，（起始于脏腑，终止于脏腑）。

- ★ 经络连接的位置（穴位），一般来讲，用针刺激它，效果好，但是用艾灸刺激穴位，一般效果差。（穴位一般在肌肉的连接的那个地方，而且他一般都会有横竖连接点，或者多种连接点，就是经络，经和络。）所以这就是艾灸不找穴位灸的原因，它找身体需要的地方，穴位需要就灸，不需要不用灸，没必要揪着穴位不放。
- ★ 这句话的重点是，**艾灸说白了，就是通过经络往脏腑里面输送补充能量**
- ★ 先天禀赋即先天元气在奇经八脉，是生命的动能，十二正经是使用的络，不是产生动力的经络。当十二正经能量非常充盈时，才可能返补能量补充入奇经八脉。修行者可通过修行将能量补入奇经八脉，普通人则不行，而艾灸可以做到。这就是艾灸的好处。这样我们能轻易的找到后背病症所在地，找到重点关注的点。
- ★ 小孩子学习不好，性格顽劣，不定性，说白了也是自身能力不足不够，能量足，人就会变聪明，思维也高能，包括不长个。
- ★ 后背灸的话，哪里虚就补哪里，不局限于某些穴位某些经络。有瘀堵之处，先按摩或拔罐疏通后，然后艾灸就可以。

施灸者与被灸者之间的感应：

- ★ 关于感应，是施灸者与被灸者之间的互动反应，意思就是即施灸者可感觉到被灸者受灸位置的情况，该位置是空虚还是实满，是通还是堵，如果被灸者相应脏腑经络虚，则受灸区的经络位置如同一个吸引器，将艾灸的能量（热量）大量往里吸，虚得越厉害，吸得越厉害，甚至可感到那里似一片虚空。待虚被补充足后，可感觉到该部位满了，无法再吸入，屏蔽了。
- ★ 被灸者的感觉就是舒适和渴求，到能量补足后，就觉热了。要做到感应，施灸者要聚精会神，一开小差，被灸者立即有反应感到明显不同。被灸者要练出“感应”，需一段时间的训练，所以大家慢慢来，不要刻意追求各种反应。

第四部分：艾灸选择及实践经验

- ★ 艾绒是能量导入的媒介，其质量好坏，对治疗效果影响大。艾绒至少要野生三年陈艾，十年以上最好。
- ★ 可能和之前讲课有重复，就是给大家加强记忆，上次两节课非常重要，大家一定要多看多领悟，举一反三，后续我讲的可能都没有那么重要了，主要是前面两节课。
- ★ 大家多练习，多领悟，经验多了，如同多长了一双特异透视的“眼睛”，开了外挂，施灸者等于直观“看到”被灸者的身体情况，脏腑如湖海，经络如河道，哪里堵溢哪里通畅，哪里盈满哪里亏缺，清清楚楚（甚至比被灸者本人更清楚）。这样状态下施术，哪里该通，哪里该补，哪里是关键，哪里是枝末，基本上应付自如。感应能力强的，甚至都不需要懂所谓的“医学”知识了，期待大家。
- ★ 再说一个八髎屁股缝，男女妇科，疑难杂症，上焦下寒，很多疾病都和它有关系，所以大家有方面的病症的话，重点关照八髎屁股缝



八髎屁股缝

就是尾椎骨这个地方

施灸者在施灸时注意保持一个意念：

- ★ 自己的施灸手（最好是整个身体）形成一个保护膜罩，阻止对方的病气传导入自己的身体里，艾灸完及时洗手或者甩手，意念把病气祛除。
- ★ 天赋或者说禀赋不是那么强的人啊，最开始练习这个感应的話哈，尽量不要超过两个小时，一个小时是比较适合的。施灸者，需有感应，这对脑力要求高，施灸过程脑累。
- ★ 另外艾灸的时候，被灸者困了睡了不要打扰他，让他睡，此时入睡大脑不占用气血了，艾灸能量会更轻易的进入体内调整身体。

两边肋骨 - 人体的瘀堵：

另外再说一下两边肋骨，人体的瘀堵，成因有两种

- ★ 第一种呢，就是本身这个地方能量就是不足了，是其相应的脏腑能量不足了，这个不足影响了这个整条经络，而肌腹的两侧是最弱的地方，特别是关节处，是瘀堵滞最严重的地方，所以关节首先就是容易出问题。（风寒也往往从此处进入）
- ★ 第二种外界造成的就是各种各样的损伤，相应经络运转不畅，垃圾带不走，垃圾就在那个地方存留而瘀堵滞，出现经络闭塞。灸时，从肌腹最容易灸入补充能量进入。能量进入后，身体能运转起来，把营养带入，把废物带出。所以大家艾灸后背的时候，一定要艾灸两边肋骨。

反馈：

14:00 ❤️ 5G 40%

群聊的聊天记录 2025年08月30日

姚树启 (爸爸) 07:45:26
发烧是好事哈，身体拉高温消灭病毒呢

姚树启 (爸爸) 07:45:53
我们尽量不干扰它，期间多喝水就可以

kwq 07:46:11
好的好的姚老师，抓紧时间培养家庭得力助手👍👍👍

kwq 07:54:03
嗯嗯，在这里边学边用，这两天给家人和朋友们已经灸上后背，好评无数，家里变养生馆了👍👍👍

JCR 08:07:56
我看大家昨天在讨论灸膝盖，我发表一下看法。姚老师发表过一篇文章关于平推治膝盖积液和半月板损伤等问题的文章，可能大家没有注意，如果注意了，膝盖问题早解决了。我就是根据文中介绍的平推法治好了我的左腿膝盖内侧上楼梯的问题。我平推了近两小时。时间很久的膝盖疼痛，最多三个小时，再加上艾灸。一天就能解决问题，省事省力。不信，你们就试试。冒犯各位了，不好意思。

顺遂 08:08:41
👍👍👍👍👍

顺遂 08:08:52
好棒哦，这个一点都不是冒犯。这现身说法

13:59 ❤️ 5G 43%

群聊的聊天记录 2025年07月01日

张翠云 10:55:51
昨下午打电话才知道我妈牙疼半边脸肿几天了，吃了药，还是没好利索，只是消了些肿，牙根这边还是疼肿，晚上我直接带上艾条回来，在她半睡半醒时两根1.8艾条同时用上在肿疼周边找吸点，好家伙，都是吸点。这次灸感就是艾会呼吸那种，拽着往疼痛周边走，2根灸完感觉还没吃饱，都夜里零点了，也困得不行。先睡明早再灸

在水一方 11:00:07
谢谢分享，恭喜姐姐精进了👍👍👍

张翠云 11:02:43
今早5点醒来问我妈牙还疼不，她说还真行，昨晚就疼得少了，灸时脸暖和还怪得劲哩，今个疼还有一点，又接着2根用时灸上，才灸半个钟，她要下地打药去，说回来再灸。

在水一方 11:04:36
继续巩固几天，记得做引火下行，喝米汤。

张翠云 11:13:02
特别开心，在她老年时我能尽一份孝心，让她少受点病痛。感恩姚老师传播简单好用又不一样的灸法，以前我都不敢这样直接灸，现在更愿相信姚老师，相信实践出真知。

在水一方 11:14:02
相信自己👍👍👍

13:59 ❤️ 5G 43%

群聊的聊天记录 2025年07月01日

张翠云 11:14:23
@在水一方-管理员 好的，谢谢

在水一方 11:14:25
不烫，温温的灸，就很好！

在水一方 11:16:33
特别是疾病发作期，静心灸，身体自动就给回应了，真是又激动又美好👍👍👍您给母亲疗疾，母亲带你升级👍👍👍

张翠云 11:16:55
嗯嗯，就是温温的，没上火。灸到后来她的肚子咕咕响，我也肚子咕咕响

在水一方 11:17:00
母女同频了，我给娃按摩也有这种感觉👍

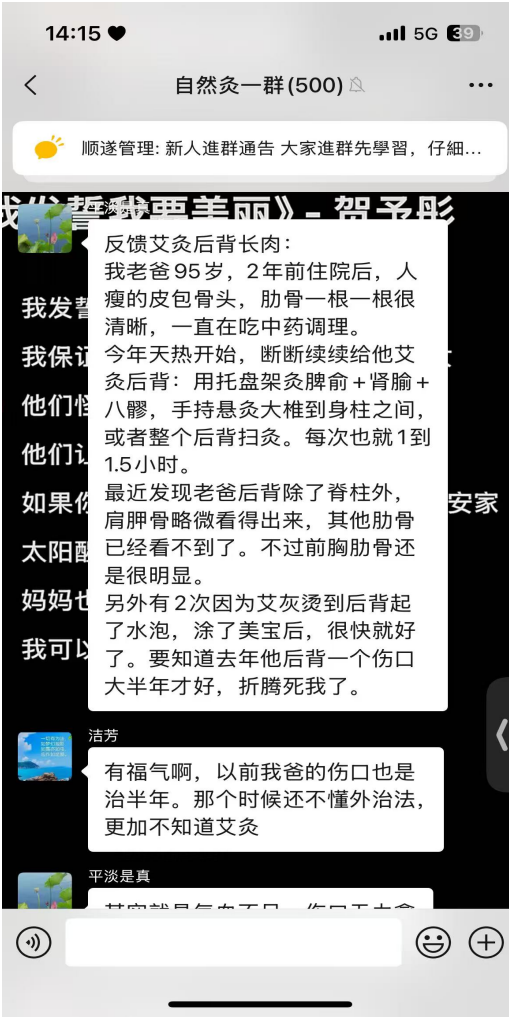
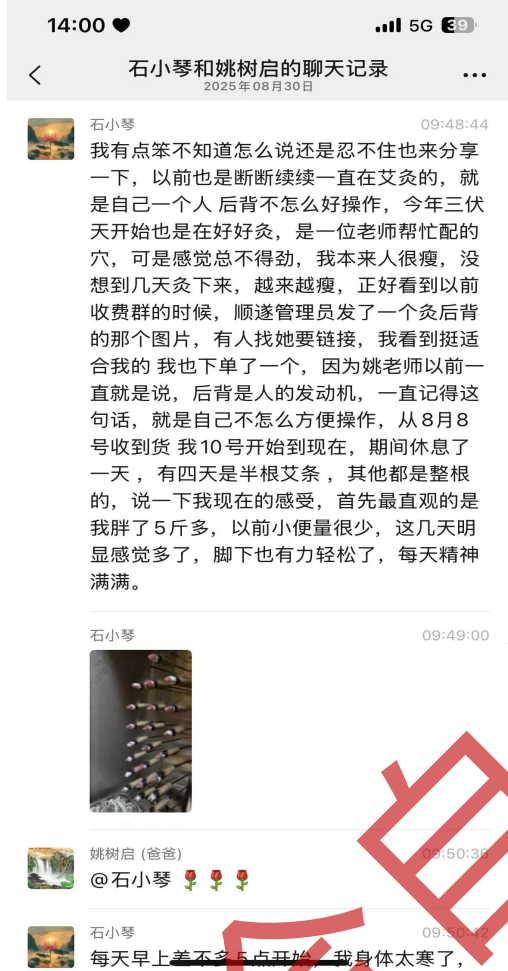
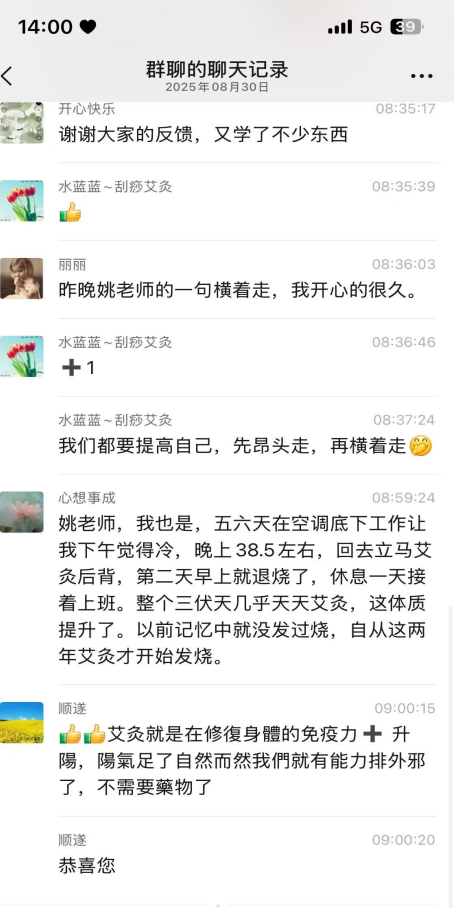
顺遂 11:19:38
👍👍👍

悟空 11:32:12
@张翠云 太棒了👍👍👍

张翠云 11:32:20
感恩姚老师，自医团队的其他老师们和管理员们，传播中医，惠及千千万万个家庭

悟空 11:32:51
这就是相互滋养

悟空 11:34:05
@在水一方-管理员👍👍👍



今天就分享到这里，大家多看多领悟，还是那句话，为了照顾加班出差和国外的朋友，暂时禁言，21:00自由沟通

第4课：如何找灸感及艾灸细节问题解读

第一部分：细节问题解读

- ★ 今天继续分享哈，这两天看到一部分群友到现在没有了解清楚，到底是什么样的情况下艾灸患处，什么样的情况下艾灸后背，我分开说吧
- ★ 各种癌症，结节肿瘤积液腹水，疑难杂症，慢性病一类的先从后背开始，因为五脏是离后背最近的地方，所有的能量都是从后背输入进去的，后背也是负责存档记忆的，大白话就是后背就是人体能量大本营，各种重疾，疑难杂症都和五脏有关系，大家多看多反思之前分享的第一节课和第二节课。
- ★ 在这种情况下可以直接艾灸患处：骨折，看的见的肿瘤，比如腮腺瘤，火疖子，看得见的摸得着的硬结，疙瘩，突发性的肚子疼，各种扭伤，撞伤，腰疼，腿疼，各种瘙痒，溃烂，部位麻木（比如大脚趾头，脚底地筋，或者膝盖酸涨）意思只要有感知的，看到见摸得着的症状，都可以艾灸患处
- ★ 然后我再给大家灌输一个理念，后背就是我们的人体发动机，各种癌症，疑难杂症都和五脏亏损虚空有关系，重点：后背就是人体发动机，我们治疗重疾都是从后背开始
- ★ 还有一个是有群友私聊问，后背艾灸的话，艾灸多长时间，多长时间是看患者病情的，有的也许两个小时，有的也许四个小时，只要整个后背不是热烫就可以一直艾灸，一直艾灸到，重复一遍哈，一直艾灸到每次艾灸后背都是热烫了，证明部位吸饱了，不需要能量了，就可以考虑别的部位了，（比如前面和下肢，这是针对各种癌症，疑难杂症一类的）这可能需要三天五天甚至时间更长，因为每个人的病情体质生活习惯饮食爱好不一样，比如同样一个感冒发烧，有的需要两三天，有的四五天，有的可能七八天

然后我把具体手法分享到我的公众号，大家可以关注一下：自然灸

1. 阴虚、阳虚能不能艾灸？

- ★ 这个问题出现频率非常高，阴虚、阳虚能不能艾灸？
- ★ 答案是肯定的，其实艾灸没有阴虚、阳虚之分，实证、虚症都可以做艾灸。

2. 艾灸时的注意事项：

- ★ 艾灸时首先要注意防风保暖，施灸过程中，千万不要吹风，因为艾灸的时候，毛孔是打开的，风会顺着毛孔进入体内，《黄帝内经》有云：“虚邪贼风，避之有时”；
- ★ 艾灸完以后施灸者要记得及时用热水洗手并甩手，用意念把病气洗掉，因为艾灸是可能沾染病气上身的，一定要保护好自己。

3. 艾灸完以后如何善后？

- ★ 艾灸完以后，被灸者和施灸者最好都喝点大米汤、小米汤之类的，补充一下津液；
- ★ 如果艾灸时出现水泡是正常的，用消毒过的针，挑破即可；
- ★ 如有拉稀、便秘等，也属正常现象，每个人病症不同，反应也各有不同。请记住身体是智能的动态系统，会及时作自我调整。
- ★ 包括出汗乏力打嗝放屁大小便增多都是排病反应

4. 艾条的选择也至关重要！

- ★ 工欲善其事，必先利其器。
- ★ 艾条的选择也至关重要，尽量选用三年以上的陈艾，对付陈年旧疾效果更好，战国邹《孟子·离娄上》：“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾也”。

5. 艾灸的顺序：

- ★ 一定是先灸躯干，然后四肢，躯干部分，先灸后背，先阳后阴；
- ★ 后背是离五脏六腑最近的地方，所有的能量都是从后背输入进去的，人体就像一台车，四肢就好比空调、音响这些，不重要的部件可以暂且不管，一定要先保养好重要部件发动机，五脏六腑就好比车子的发动机，一定要先让发动机有动力，只有发动机动力足了，才能把能量输送到四肢末端。

6. 施灸细节及寻找灸感

★ 艾灸熟练工如何施灸？

- 艾灸时可以后背整体先扫描一遍，感应到哪个部位缺失最严重，就先灸哪里，就像墙上刮大白一样，把缺失最严重的部位先补起来，以此类推，都先找一下吸感，然后再补起来，这是老手的操作。

★ 艾灸小白如何施灸？

- 新手的话，我们就从八髎开始往上灸，刚开始艾灸八髎时，不要拿起来就画圈，先固定到八髎位置不要动，离远点慢慢灸，边灸边问被灸者什么感受，也可以跟被灸者先说好，只要不是热烫受不了，就不用交流，静静感受即可。

★ 灸感在哪里？

- 告诉被灸者，我灸到什么部位，就把意念也集中在这个部位，这样效果事半功倍，更能找到吸感（即灸感）；
- 我们开始施灸，首先固定在八髎上边，先不动，静下心慢慢灸，一直灸到被灸者喊热烫，我们再慢慢稍微往上移动一下位置，一点点就够了，再继续灸；
- 当被灸者喊热烫了，证明能量已经进入了，这时候我们就可以开始寻找灸感了，慢慢轻微来回晃，幅度不需要太大，静下心来找灸感；
- 如果一直没有找到灸感，就灸到热烫为止，然后慢慢稍微往前移动，还是慢慢灸找灸感，天赋好的话，可能马上就会感受到有个部位像漩涡一样，在拼命吸收艾灸的能量；
- 找到灸感时千万不要动，（因为可能开一个小差或者说句话，吸感就没有了）一直让它吸，有吸感（灸感）就是手很难移开的感觉，可能过几分钟，这个部位就吸饱了，这时候我们会明显感觉到手能轻松移开了，甚至还会有往外排斥的能量，表示这个部位已经吸饱了，不需要了，身体给你信号了，那我们就要换地方了，以此类推，慢慢往上灸

7. 后背重点部位解析、为什么要找灸感？

- ★ 灸后背的话，两边肋骨一定要灸，因为两边肋骨是后背最薄弱的地方，往往也是寒湿淤堵最严重的地方，同时也是艾灸能量最容易进入的地方，一次两次可能找不到灸感，不要着急，就这样灸就可以。
- ★ 为什么要找灸感？那是因为如果找到了灸感，效果会更好，就如同开挂了一样，艾灸时能知道哪个部位有需要，哪个部位没有需要，艾灸起来更简单直接，效果也会加倍。

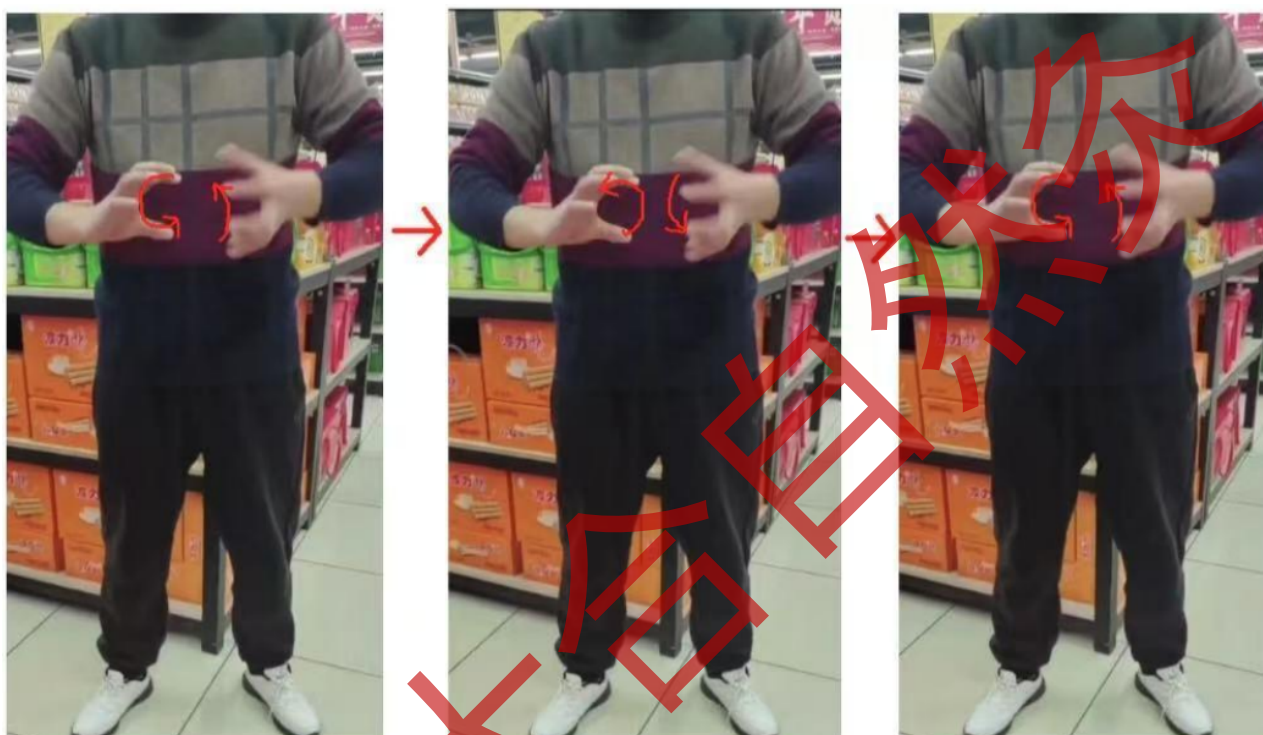
8. 结合手法按揉，搞定结节、肿瘤及各种痛症

- ★ 艾灸过程中可以边灸边揉，举个例子，比如结节、肿瘤或者寒湿引起的各种痛，我们艾灸的时候，先四边、后中间，灸到中间的时候可能会有各种反应，拼命吸或者有强烈的热烫感；

- ★ 如果拼命吸就先一动不动，一直让它吸饱为止，如果感觉热烫，那就先把艾条拿开，用手法按揉它，从松软到硬结这个交界的地方先按揉，再按揉中间，多按揉几次后，会发现硬结突然缩小或者消失了，就证明病患部位里面的积液，已经被按揉开了；
- ★ 按揉开以后我们再继续施灸，一直灸到这个部位能量吸饱到热烫为度，这个方法非常好，对付结节、肿瘤，各种痛症，普通的结节或者肿瘤，一次就能搞定。

第二部分：转手腕分享

分享一个转手腕的视频，练习这个，有助于找气感，这可是我的看家本领之一。



左上右下，右上左下，来回转就可以了

- ★ 这个具体操作是双手互转，就像转篮球一样，静下心来回转，慢慢中间会有气感产生，我们现在就是找到这个气感，推荐大家每天练两次，每次十分钟
- ★ 静下心来回转，时间长了会有气感产生的，如果每次都有气感产生，我们速度可以降下来，慢慢转也会有气感，最好练双手往中间挤压然后拉开，就像挤气球一样，慢慢挤，慢慢拉开，练撕拉感

转手腕功效：

- ★ 练成手后，对我们手持灸后背有很大好处，因为身体灵敏了，给家人艾灸后背的时候，有吸感产生，身体会马上感觉到，更轻松快速找到部位需要处
- ★ 第二个是我们给自己或者家人做和气术的时候，因为自己有气感反应，手搭家人或者自己部位处，被搭部位会马上脉动起来，可以说是一秒启动
- ★ 第三个是晒后背的时候，因为体内有气感，身体可以呼吸了，（是身体呼吸，不是肺部呼吸）可以意念和外面太阳能量做对撞，就是撕拉，（撕拉就是一进一退）快速吸收外面阳气到身体，简单来说练成后不用艾灸也可以的，因为天上太阳，地下艾草，都是补充阳气最强的，这个就当故事听听
- ★ 第四个是人静下来或者躺在床上时，除了呼吸还有两个，经络跳动和气血流动，身体有不好的症状，气血就会过去修复打圈，让部位动起来，或者让某个部位热起来，也是一秒速热通那种（前提是经验多了）这个当鬼故事听听吧

第四部分：拔罐

- ★ 另外还有一个拔罐，重疾的话拔罐40-60分钟也可以的，如果部位没有变化，证明部位是没有病症的
- ★ 有病症的部位才会发黑，发紫或者出水泡起泡血泡，一定要把泡刺破清理干净，不要让身体反吸收，因为这是体内病毒

姚老师提示：

- ★ 大家第三第四不要太痴迷，就是练成以后艾灸后背更容易找到吸感就好，因为群里退休有时间的人多一点，所以多说了两句
- ★ 大家学会了吗？其实艾灸是很重视实践的，听别人说十次，不如自己动手静心做一次，尤其是找灸感，是在一次次实践中静静感受出来的，大家一定要行动起来！在群里多反馈多交流，共同进步

第5课：艾灸的各类常见问题及实用技巧分享

第一部分：前言及拔罐

- ★ 各位朋友大家晚上好，看群内之前聊天内容，零碎的给大家分享一些知识
- ★ 另外再提一下拔罐，拔罐是整个后背都要拔，因为人体是智能动态的，随时在流动，病症也会转移，所以这就是整个后背要拔罐的意思，没病症的地方没有变化，有病症的地方会出现各种状态，比如发黑发紫气泡水泡和血泡，我们重点关注这些有症状的地方，年龄大的，比如80-90的老人建议后背按摩捏脊后艾灸，不建议拔罐，因为气血太虚，只是建议哈
- ★ 一般拔罐40分钟后，有水泡刺破后继续拔，拔出血水后 就可以艾灸了，另外有群友问，下次什么时候再拔，一般等伤口愈合的差不多再拔，大概3天后这个样子，但每个人病人不一样，伤口也不一样，准确的来说是等伤口结疤了，然后可以继续了

第二部分：艾灸之前的疏通：

- ★ 拔罐、刮痧，或者用按摩棒先疏通脊椎，从尾椎部位推到大椎部位(50下)，再沿着膀胱经向下疏通(50下)，然后疏通肩胛骨两侧(50下)，再疏通腿部一直到脚后跟(50下)
- ★ 如果心脏功能弱的，灸之前疏通一下心包经。（可以上下刮推）

第三部分：什么叫灸通？

- ★ 后面：灸后面的时候，感到前胸，胃，肚子，手脚都有透热感。
- ★ 后面灸通之后就可以灸前面了，就像煎饼一样，两面都要煎
- ★ 前面：灸前面时，要灸到后面及手脚都热了，就灸通了。
- ★ 通了以后，就二十四节气时再灸，十五天一节气，这时只需灸15-20分钟，等到身体很好了，就春灸一次，秋灸一次。
- ★ 大部分人灸一周能通，10次以上灸通病较重，严重的一个多月才能灸通。

第四部分：如何快速灸通？需要注意哪些问题？

灸之前将夹脊穴两边往上推，将膀胱经往下推，一直推到脚后跟，这样得气会比较快，易灸透，将侧边往侧边推。

需要注意的问题：

- 1) 艾灸要避免空腹，如果空腹可以吃点饼干之类食物。也不能过饱，饭后半小时最好。空腹灸有些人易晕；
- 2) 灸之前，要问是否有心脏病；或灸之前通过手诊望诊检查是否有心脏问题，如果有心脏问题，要先疏通心经心包经，刮膻中。这个很重要，不可马虎。灸的过程中如果心里难受，立即停灸，并按内关穴，推刮大椎，心肺俞，解除症状；
- 3) 男同志少灸横骨（耻骨）
- 4) 孕妇无特殊需要不建议灸；无特殊情况女性月经期间不要艾灸，月经如果颜色深黑，有血块，量少，可以灸一次肚脐，经后继续灸；
- 5) 为加快疏通效果，灸之前，推或刮后背膀胱经直到脚后跟。有的人心脏功能不好，灸之前需要捏或刮心经、心包经、小肠经。前后不超过十分钟，当然如果您有时间可以多做；
- 6) 为了避免灸后上火，灸后背必灸八髎，若使用灸盒，八髎上的灸盒要最后取下。另外在艾灸之后，还可以疏通小腿外侧，捏23脚趾，然后把小腿内侧往上捋，目的是把火引到脾经，为我所用；

- 7) 灸的过程中可以按揉调理的穴位，灸时感到烫，可以把艾条往上移一点；
- 8) 艾灸过程中及艾灸后不能受风寒，尤其注意颈部、腰部、腹部、脚部的保暖，避免受寒受风，艾灸时，没有排烟设备的，可用风扇对着窗外吹；
- 9) 艾灸的调理过程最好在白天进行，晚上灸最好十点前结束；
- 10) 艾灸前、艾灸后喝200-300ML的温开水，或者安排点大米汤，小米汤（施灸者、被灸者都喝），施灸期间不喝水，尽量不吃水果等寒凉食物（西瓜、香蕉、海鲜、冷饮、凉茶等），施灸期间如果感觉饿，吃点易消化的食物充饥即可，不可吃得太饱；
- 11) 艾灸后毛孔张开，不要马上洗澡，不用冷水洗手，不喝冷饮，不吃水果，不吃冷的东西，绝对不要喝啤酒；
- 12) 艾灸调理期间，最好暂停夫妻生活；
- 13) 大悲、大喜、大怒、等情绪不稳定时慎灸；
- 14) 酒后不灸，灸完也不宜喝酒；
- 15) 后背灸最好有人帮忙，因为灸时易睡着，防止发生意外，灸肚脐也一样；
- 16) 艾灸时一定要盖好，用毛巾覆盖每个角落，不能有皮肤露出，夏天也是如此。
- 17) 施灸期间最好不要看手机；睡觉也可以，五脏六腑不占用气血了，艾灸能量更能轻易进入体内修复身体
- 18) 艾灸时穿宽松的衣服，最好是睡衣，避免衣服太紧影响气血的流畅、灸感；
- 19) 艾灸期间可配合做和气术，效果更佳。

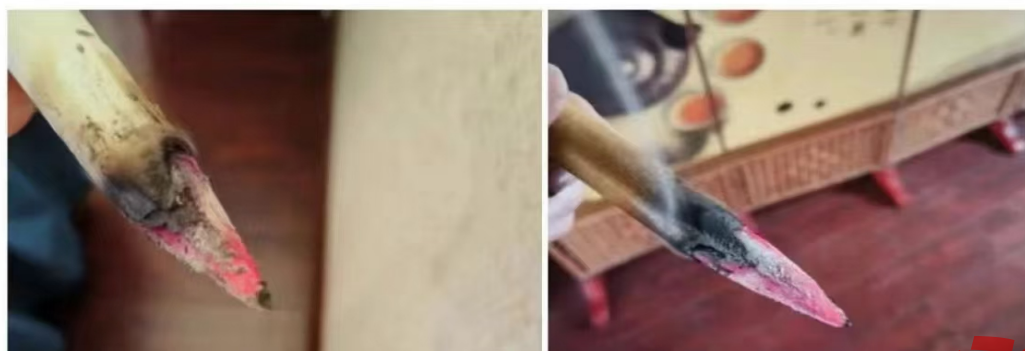
第五部分：艾灸过程中艾条的问题

- 1) 每次一支艾条要灸完，正常的大概两个半小时左右。如果灸的速度较快：说明身体寒气过重；
- 2) 灸的速度较慢：说明身体湿寒气重，淤堵严重；
- 3) 中途艾条灭了：说明身体湿气太重，水气太多，才会灸灭了。
- 4) 在同一灸盒中艾条燃烧速度不一样，燃烧慢的部位有淤堵。同样，燃烧慢的大部位，比如大椎，八髎部位，哪个慢说明哪个堵的厉害。

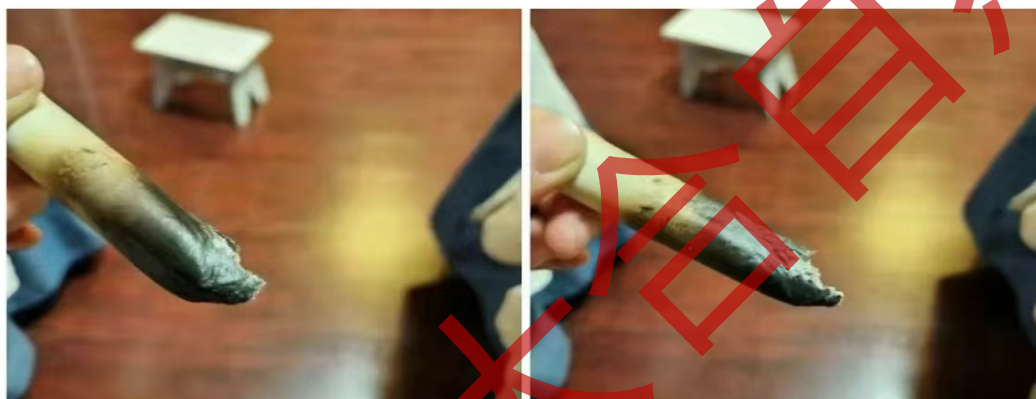
正常灸出来的艾条（灸头比较圆润）



寒气重（灸头像削铅笔一样尖）



湿气重（灸头被包裹着）



第六部分：艾灸时的排病反应

- 1) 痒：有的痒得钻心，不能抓，忍耐20分钟，这是排风；
- 2) 冒凉风：感觉有些部位冒凉风，严重的凉得筛糠一样，这是排寒；
- 3) 酸、疼、肿胀：身体有病的就会有反应，气攻病灶，原来这地方有毛病没全好，灸时就会酸或疼或肿胀，约20分钟，一股热气过去了就好了。如果正好快灸完出现酸、疼感，加艾条灸到症状消失；
- 4) 出汗：第一次灸，出汗多也没问题，以后灸不要出太多汗，灸出来的汗自己可摸来尝一下：
 - 无味：是身体里多余的水湿
 - 咸味：是汗水，这个不宜多出，灸时疏通心包经
 - 酸味：是身体里的酸性物质；
- 5) 出水泡：灸时不感觉烫，过后出水泡，湿气重，可以继续灸；
- 6) 皮肤开裂流黄水：这是久病吃太多药，排毒，继续灸，如果是开店的，灸前要与人沟通好，包括起水泡，以免引起纷争；
- 7) 上火，眼肿等都是虚不受补，灸完之后泡脚或按脚23趾头痛点（整个趾头按压找痛点）；
- 8) 灸时心发慌，把心经、心包经疏通下，接着灸；

9) 灸后失眠，捏脚趾，从小趾到大趾，每趾捏2分钟，捏到有痛点的，重点捏。

第七部分：艾灸后的注意事项

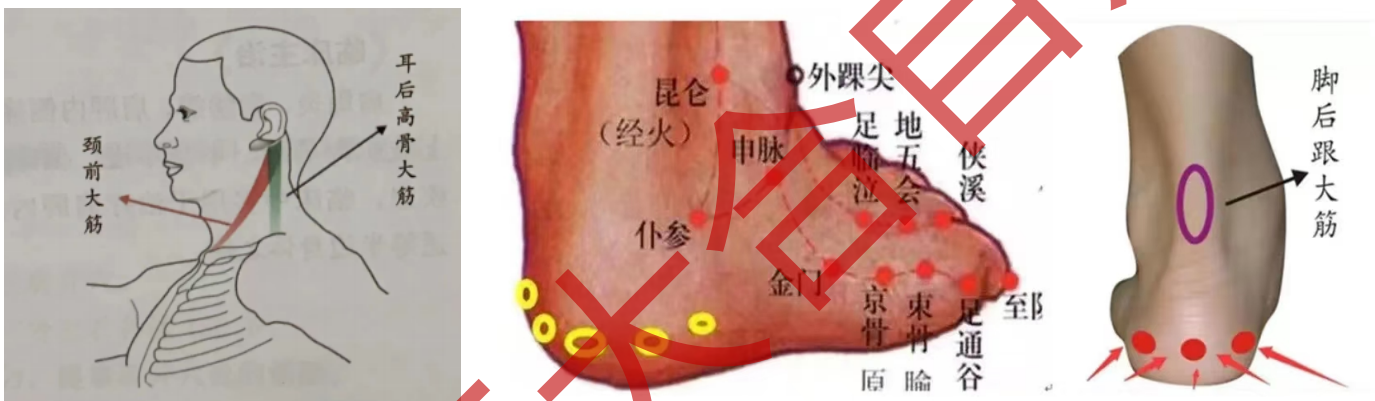
- ★ 艾灸后严禁吹风，二小时内不要下水，尤其不要下冷水；
- ★ 用灸盒的：灸后最后移开的灸盒，一定是八髻上的灸盒，如果八髻的艾条先烧完，则将上面未烧完的艾条移到八髻。总之最后移走的一定是八髻的灸盒；
- ★ 灸后移开灸盒时不可从上方揭走，要平移，同时马上用边上的毛巾盖在灸的位置上，并用手掌压住灸过的位置，让热量封存，同时赶紧穿衣服；

第八部分：灸盒艾灰清理

- ★ 等灸盒完全冷了，再将艾灰倒出来，艾灰留着，可以养花用，也可以做面膜。
- ★ 做面膜的话，分享大家一个小窍门，用艾灰和面粉1:1比例加少量水调和好，做面膜，坚持一段时间，皮肤又白又嫩（年龄大，气血不足者效果有点差哈）这个建议大家都试试

第九部分：相关问题及处理方法

1) 灸完头晕：压耳后高骨下大筋，敲脚后跟；



2) 身上起红疹：压阴陵泉，隐白，几天就好；



3) 灸花

皮肤红一块白一块，甚至发黑，这是寒湿重的体现，排毒反应，停灸一段时间皮肤就会正常，不用担心；



4) 艾灸起泡

- ★ 如果水泡是无色的，说明是寒湿；如果水泡是黄色的，说明有郁热；如果水泡是血水样，说明体内湿毒很盛。
- ★ 一般不用管它，过几天就会好，但是有的也会排很多天，也可沿着水泡的下方刺破，水挤出，仍然可以继续施灸，艾条悬灸患处不会感染，所以一般不需要消炎药水消毒，如果盲目消炎，反而是画蛇添足，此时应当相信你身体的自愈能力；



5) 有的人闻不了艾烟，感觉各种不舒服

- ★ 说明这个人身体很差，更要灸；

6) 有的人灸后疲倦无力

- ★ 可以做肚脐或鱼际和气术
- ★ 其实这是排病反应，灸后出汗乏力打嗝放屁，大小便增多都是排病反应



7) 灸后口干舌燥，按照海穴或咽喉和气术。



关于艾灸上火问题：

- ★ 好多人看见别人艾灸，自己也想灸，无奈灸后就牙龈肿痛、口腔溃疡，于是再也不敢碰艾灸了。
- ★ 上火的朋友大多中焦淤堵严重，心肾不相交，上面冒痘痘、口腔溃疡、目赤肿痛等，下面就小腹、手脚冰凉。
- ★ 除了疏通小腿、捏脚趾外，多揪带脉大筋，压黄金线，对疏通中焦的淤堵有很大的帮助。疏通小腿（即引火下行）。

关于艾烟：

烟很大如何排烟？

- ★ 可以自己上网买个排烟机，也可以摆两台风扇朝窗外吹，带动空气往室外流通，从而带走大部分的艾烟，还有少量的艾烟，艾灸完再通风二个小时也就排干净了
- ★ 冬季用排烟机比较合适，窗户玻璃可以找人打孔，把排烟管道伸到窗外，天冷时做好防寒保暖。

另外再教大家一个小技巧：

可以在网上买一些类似这样的磁铁片，哪里疼贴哪里，一厘米直径就可以



贴磁铁片注意：

- ★ 用胶布粘牢就行
- ★ 活血化瘀，通经活络
- ★ 体内有金属和架桥这种不行
- ★ 我们找到穴位或者痛点处，贴上就可以，一般穴位怎么找呢，我们按一按，揉一揉，一般穴位会有个落空感，我们直接贴在这个落空感或者直接痛点上面就可以
- ★ 一定要记住，我们按揉一会，然后再贴上，这样效果最好，才能形成长久的刺激
- ★ 另外说一句哈，贴上磁铁以后，人就爱喝水，因为身体流动起来了，身体要调整修复，所以渴了就喝水，这个给大家说一下
- ★ 贴磁铁，无所谓找准地方，差不多就行，磁力能到达的地方面积相对大一些，对位置的准确性要求不高
- ★ 因为磁铁有磁性，会吸引带动气血运转疏通
- ★ 艾灸的时候，要把磁铁拿下来，否则干扰
- ★ 这个磁铁一般一厘米的就可以了，当然如果病症多或者身上结节痛点多，可以用2-3厘米的，身上多贴几个，就会形成强刺激（针对一些上班或者出差没时间的哈）

姚老师提示：

- ★ 只要知道目标是哪，方法可以随便想，走着去也是一样，骑自行车也是一样，开车也是一样，能到达目的地，就是对的
- ★ 就怕跑偏，把目的地忘了，天天研究，走路先迈哪条腿，骑自行车是28的还是26的合适，开车是宝马好呢？还是面包好呢？就把目的地也忘了，然后就研究这些没有用的，最后南辕北辙的跑
- ★ 另外每个人的体质病情都不一样，不要问什么时候有效果，这种保健都是持续的，问这话，就等于在问我，一顿饭吃几碗能饱吃多长时间能撑到什么时候，都是要看自己身体需求的
- ★ 累了饿了，活动量大，就多吃点儿，一天一天不动的，就少吃点

★ 大脑会给信号的，怎么吃饭舒服怎么来，就是中医的标准，

★ 西医的标准就是，所有人都吃一样多的饭，在一样的时间吃饭

今天就分享到这里，理论部分内容已经分享完了，接下来大家多实践，多交流，共同进步
还是老规矩，先禁言，21:00后自由沟通哈

不好不合自然灸