

MASTER'S THESIS

艾灸養生保健的文獻整理與研究

羅潔馨

Date of Award:
2009

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and intellectual property rights for the publications made accessible in HKBU Scholars are retained by the authors and/or other copyright owners. In addition to the restrictions prescribed by the Copyright Ordinance of Hong Kong, all users and readers must also observe the following terms of use:

- Users may download and print one copy of any publication from HKBU Scholars for the purpose of private study or research
- Users cannot further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- To share publications in HKBU Scholars with others, users are welcome to freely distribute the permanent URL assigned to the publication

艾灸養生保健的文獻整理與研究

羅潔馨
07422830

中醫學碩士學位課程

指導老師:趙立岩教授

香港浸會大學

二零零九年六月

論文摘要

研究背景：現代人生活緊張，工作繁重，精神壓力大，身體機能容易出現“亞健康”症狀。隨著社會經濟的發展，生活水平要求的提高，開始重視對自身健康的意識，注重養生和保健，對抗衰老、延年益壽更加渴望。艾灸法在中醫保健防病學上已有數千年的歷史，而且艾灸法操作簡便，經濟實用，無副作用等的特點。慢慢深受現代人的關注及重視，但艾灸在保健防病上尚沒有系統的整理和研究，特別在艾灸方法及腧穴的應用上。本文通過對古代和現代艾灸保健的文獻整理，總結出艾灸法對保健養生的作用。

目的：通過近 20 年關於艾灸的文獻整理，觀察艾灸法對保健養生的應用，參考現代醫學對艾灸法最新研究和實驗的結果，對艾灸保健的方法及穴位進行分析、篩選和整理，以及艾灸養生保健防病的臨床應用進行歸納和總結。

方法：根據“中國期刊全文數據庫”查詢數據庫醫藥衛生類範圍，於關鍵詞輸入(艾灸或灸法治療)和(保健或抗衰老)，以電子檢索方式檢索。按相關納入標準及排除標準進行篩選。

結果：共檢索出艾灸法對保健的文獻有 48 篇，出現穴位共有 15 個，艾灸法有 4 種，常用的穴位包括：足三里穴、神闕穴、氣海穴、關元穴。艾灸法有溫和灸、隔藥餅灸、隔薑灸及化膿灸。

結論：艾灸對保健常用的穴位主要以任脈穴位為主，如神闕穴、關元及氣海穴。因這些穴位具補腎陽，壯真火的作用。而足三里在現代 48 篇文獻中出現 29 次，為出現次數最多的穴位，因其可補益脾胃，調和氣血，扶正培元，祛邪防病。故氣海、關元、神闕、足三里四穴，有“四大強壯穴”之稱。保健灸法上的應用，主要以穩定、安全、有效、簡便的溫和灸為主。總結出艾灸對保健的作用及現代研究的結果，以及艾灸法對現代醫學疾病的早期介入療效及預防疾病的作用。

關鍵詞：艾灸 養生 保健 抗衰老

內容目錄

縮略詞表	1
一.前言	2
二.古代艾灸文獻研究	3
(一).艾灸與預防疾病	3
(二).艾灸與養生保健	4
三.艾灸養生保健的作用	5
(一).溫煦陽氣	5
(二).益氣固表	5
(三).健脾益胃	6
(四).補腎益精	6-7
四.現代對艾灸養生保健的實驗研究	8
(一).艾灸法對免疫影響	8
(二).艾灸對自由基的影響	8
(三).艾灸法對內分泌失調的影響	9
(四).艾灸法對抗衰老的研究	9
五.艾灸養生保健方法研究	10-12
六.艾灸養生保健的穴位分析	12
(一).艾灸養生保健的穴位應用分析	12
(二).保健灸重點穴位應用	13
1.足三裏灸	13
2.神闕灸	14
3.氣海灸	15
4.關元灸	15
七.現代艾灸養生保健臨床應用	16
(一).延緩衰老	16
1.改善衰老症狀	16
2.提高免疫功能	17
3.調節老年性功能	17

4. 艾灸減肥抗衰老	18
5. 灸法美容	18
(二). 預防疾病	19
1. 艾灸預防傳染病	19
2. 艾灸預防中風	19-20
(三). 早期介入疾病治療	20
1. 艾灸介入早期高血壓的治療	20
2. 艾灸介入早期糖尿治療	21
3. 艾灸調節睡眠	21
4. 降血脂預防心腦血管病	22
總結	23-24
參考文獻	25-27