

SOANFEIME

芳香



健康文化手册

让艾进万家 健康你我他



## 让艾进万家 健康你我他

- ◆ 蕲艾是名贵中草药，历史悠久，誉满中国。
- ◆ 早在明代，药物学家李时珍便对之推崇有加，并在《本草纲目》中写到：“艾叶自成化以来，则以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾”。
- ◆ 医学家李言闻在《蕲艾传》中称赞艾叶“产于山阳，采于端午，治病灸疾，功非小补”。
- ◆ 明朝皇家将蕲艾列为贡品，谓之蕲州（蕲春）贡艾。



# CONTENT 目录



- 01 艾的历史渊源及药理作用
- 02 艾草中的佼佼者——蕲艾
- 03 用好艾·护健康 | 芳香蕲艾身体护理系列  
肩背艾暖精华大套组  
腰臀艾暖精华大套组  
腰腹艾暖精华大套组  
艾暖体验小套组  
腰腹艾暖精华套组
- 04 用好艾·护健康 | 芳香蕲艾居家保养系列  
蕲艾精华套组  
藏红花蕲艾精华套组
- 05 艾灸的好转反应与注意事项
- 06 艾灸调理穴位参考





## 艾的历史渊源 及药理作用



艾灸疗法是中华传统医药学宝库中一颗璀璨的明珠，用艾治病防病的历史源远流长。《黄帝内经》中载：“药之不及，针之不到，必须灸之”。《扁鹊心书》中说：“保命之法，灼艾第一，丹药第二”。

艾，别名艾蒿、灸草、医草等，茎叶含芳香油，全草入药，古时视为止血要药和妇科良药。端午时节割取地上部分艾叶晒干捣碎得“艾绒”，制成艾条供中医灸法治疗用，已经形成中医一门学科。《本草纲目》记载：“艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸”。《本草从新》云：“艾叶苦辛，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，以之灸火，能透诸经而治百病”。《扁鹊心书》：“人于无病时，常灸中脘、神阙与关元虽未得长生，亦可保百年寿”。《神灸经论》：“夫灸取于火，以性热而至远，体柔而用刚，能清阴翳走而不守；善入脏腑，取艾之辛香做炷，能通十二经，入三阴理气血，以治百病效如反掌”。

艾的药理作用：艾叶在燃烧时产生的芳香气味（挥发性药效成分）与热能通过呼吸系统以及皮肤和经络穴位作用于机体，可以调节阴阳与脏腑机能。现代医学研究证明，艾灸的作用与艾的香味（挥发性成分-艾草精油）是分不开的，香味浓郁的艾条灸疗效果更好。艾之火是纯阳之火。古人把太阳视为天之阳，把艾草成视为地之阳。阳气是生命的根本，如果我们把阳气算做100，那么人从生到死的过程，就是阳气从100到0的过程，故而养生贵在养阳气，强壮阳气。艾热之热，非其他发热物质和设备所能比拟。艾在燃烧时产生特殊短红外线，渗透力是普通长红外线的3-4倍，能够激活细胞，提升人体免疫力。艾灸同时具有自动找病位和通经脉的功能，艾火连续燃烧传递，可使艾草的纯阳温热之气由身体皮肤表层透达体内通达病灶、打通阻塞、自动调节身体内部阴阳升降，从而达到壮阳养生强体的目的。

## 艾草中的佼佼者——蕲艾

中国艾草品种众多，然而只有产自湖北蕲春的艾叶因质优效佳而广为医药界所认同，被誉为“艾中之王”。药圣李时珍在《本草纲目》中340次提到蕲艾，并在其中记载：“相传他处艾灸药坛不能透，蕲艾灸则直透彻，为异也”。近代英国生物学家李约瑟称赞蕲艾为“奇草珍药”。2011年，蕲艾被评为「中国国家地理标志产品」。2016年，中国中药协会授予蕲春“中国艾都”称号。

科学研究显示，蕲艾与其他产地艾相比，具有如下显著区别：

### 蕲艾与不同产地艾叶有效成分含量比较

有效成分	湖北蕲春	安徽霍山	山东鄆城	江西樟树	河北安国
挥发油 (%)	1.230	0.296	0.394	0.479	0.675
鞣酸 (%)	0.213	0.197	0.187	0.113	0.059
黄酮 (%)	3.900	3.609	3.419	2.045	1.054

\*本表引自《蕲艾化学成分与道地性研究》



蕲艾植株比一般艾高壮，能够达到2米多高，叶片比一般艾宽大、肥厚、香气更浓郁。蕲艾含17种已知化合物，挥发油（精油）及黄酮含量、燃烧热值、临床效果等方面明显优于其他地区所产艾叶；而蕲艾含有侧柏酮（15.6%）和异侧柏酮（2.7%），一般艾则未见此成分。另外，与普通艾相比，蕲艾在鞣酸与醇溶性浸出物、微量元素含量等方面均有明显优势。



用好艾·护健康  
SANFEIME

## 芳香蕪艾身体护理系列

艾灸起效的原理，除了艾柱燃烧时会产生天然远红外、短红外，更重要的是燃烧过程中艾草会释放出植物精油（具有挥发特性）通过皮肤和穴位进入人体，循经而上，遇湿化湿，遇浊化浊，遇结化结。因此，在艾柱中复配协同起效且能产生芳香精油的植物原料（比如藏红花、紫苏等），和灸前直接将提取好的芳香植物精油按摩于皮肤后再进行艾灸，有叠加增效之用。

### | 我们的特色 |

1. 樟脑精华露与芳香精油、芳香艾柱三者结合，松、通、灸三维层层叠加连环起效，效果倍增。
2. 纯正蕪艾精油复配多种阳性植物精油，配合正宗3年陈蕪艾柱，渗透快，穿透力强，体感更舒适享受。
3. 特配天然芳香植物精油，气味怡人，优雅享受。

### | 我们的优势 |

#### 关于艾柱

- ①真蕪艾。蕪艾独有品种-九尖蕪艾，精油含量更高，穿透力强。
- ②蕪春产。精选“中国艾都”蕪春种植的蕪艾，富含微量元素。
- ③端午收：此时所采收蕪艾阳气最盛、有效成分含量高、效果好。
- ④无添加：只用纯艾叶绒，不加香精、色素以及南瓜叶、玉米杆等低廉填充物。
- ⑤三年陈：艾陈3年，方为上品。三年陈化后的蕪艾叶较新艾叶更显香醇，燃烧后较新艾叶烟雾量更少，艾香更浓，不刺鼻，药性温和不燥烈，火力持久温润，穿透力强，效果更佳。早在2500多年前，孟子就言“七年之病，求三年之艾”；在我国民间也有“家有三年艾，郎中不用来”的俗语。
- ⑥艾绒纸：用艾绒做成的纸，更有益人体。
- ⑦复配成分：添加芳香精油、藏红花等成分，效果倍增。
- ⑧好香好享受：艾烟不熏、不呛、好闻，热力柔和而渗透，热得舒服。



#### 关于工具

**艾烟向下：**艾草燃烧的烟雾蕴含艾草精油，艾烟向下且得以保留不抽走不外泄才能进入皮肤/穴位发挥作用。

**不漏烟：**独特人体工学设计及工艺处理，不漏烟，不熏房间。

**保温性好：**确保肌肤被包裹，不裸露，不着凉，锁住阳气。

**方便智能：**调温度、倒艾灰、防烫等细节考虑周全。

**多种组合用法：**神阙灸、腹部灸、私密灸、臀部灸、肩背灸、单个穴位灸、居家灸，多种场景多种用法。

#### 关于产品

套盒内含蕪艾精油及可增效的迷迭香、鼠尾草、天竺葵、乳香、柠檬草等芳香植物精油，另配有蕴含牛樟树提取的抗氧化精华，清爽不油腻，快速吸收，有助快速放松肌肉，促进传导和微循环。



## 肩背艾暖精华大套组

### 【产品组成】

肩背温润按摩油30ml×2瓶

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、酸橙油、迷迭香叶油、艾叶油、辣薄荷油、姜根油

樟酶精华露3ml×20支

主要成分：樟树叶提取物、透明质酸钠、超氧化物歧化酶 (SOD)

蕪艾柱Φ 2cm×3cm×80根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

- (1) 涂樟酶精华露于肩背部肌肤按摩3分钟至放松。
- (2) 取肩背温润按摩油适量用于肩背部按摩5-10分钟。
- (3) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适用部位】

肩、颈、背、臀、手。

### 【养生规划】

调理期：每天一次。保养期：前期1-3天一次，后期3-5天一次。



## 腰臀艾暖精华大套组

### 【产品组成】

腰臀温润按摩油30ml×2瓶

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、迷迭香叶油、艾叶油、姜根油、柠檬香茅叶油、地中海柏木油

樟酶精华露3ml×20支

主要成分：樟树叶提取物、透明质酸钠、超氧化物歧化酶 (SOD)

蕪艾柱Φ 2cm×3cm×80根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

- (1) 涂樟酶精华露于腰臀部肌肤按摩3分钟至放松。
- (2) 取腰臀温润按摩油适量用于腰臀部按摩5-10分钟。
- (3) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适用部位】

腰、臀、腿、足、关节。

### 【养生规划】

调理期：每天一次。保养期：前期1-3天一次，后期3-5天一次。



## 腰腹艾暖精华大套组

### 【产品组成】

腰腹温润按摩油30ml×2瓶

成分：杏仁油、霍霍巴籽油、迷迭香叶油、艾叶油、姜根油、香叶天竺葵花油、乳香油

樟酶精华露3ml×20支

主要成分：樟树叶提取物、透明质酸钠、超氧化物歧化酶 (SOD)

蕪艾柱Φ2cm×3cm×80根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

- (1) 涂樟酶精华露于腰腹部肌肤按摩3分钟至放松。
- (2) 取腰腹温润按摩油适量用于腰腹部按摩5-10分钟。
- (3) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适合部位】

腰、腹、盆腔、私密、肠胃、肝胆。

### 【养生规划】

调理期：每天一次。保养期：前期1-3天一次，后期3-5天一次。



## 艾暖体验小套组

### 【产品组成】

腰腹温润按摩油10ml

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、迷迭香叶油、艾叶油、姜根油、香叶天竺葵花油、乳香油

樟酶精华露3ml×2支

主要成分：樟树叶提取物、透明质酸钠、超氧化物歧化酶 (SOD)

蕪艾柱Φ2cm×3cm×8根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

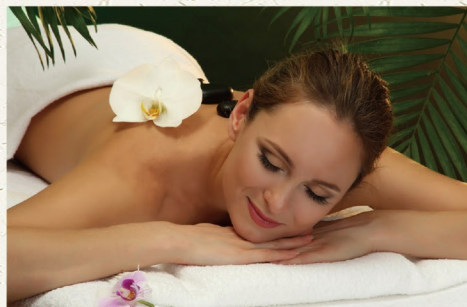
- (1) 涂樟酶精华露于腰腹部肌肤按摩3分钟至放松。
- (2) 取腰腹温润按摩油适量用于腰腹部按摩5-10分钟。
- (3) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适合部位】

腰、腹、盆腔、私密、肠胃、肝胆。

### 【养生规划】

调理期：每天一次。保养期：前期1-3天一次，后期3-5天一次。



蕪艾

蕪艾

## 腰腹艾暖精华套组

### 【产品组成】

腰腹温润按摩油30ml

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、迷迭香叶油、艾叶油、姜根油、香叶天竺葵油、乳香油

樟酶精华露3ml×8支

主要成分：樟树叶提取物、透明质酸钠、超氧化物歧化酶 (SOD)

蕪艾柱Φ 2cm×3cm×24根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

- (1) 涂樟酶精华露于腰腹部肌肤按摩3分钟至放松。
- (2) 取腰腹温润按摩油适量用于腰腹部按摩5-10分钟。
- (3) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适合部位】

腹部和脐周。

### 【养生规划】

调理期：每天一次。保养期：前期1-3天一次，后期3-5天一次。



## 蕪艾精华套组

### 【产品组成】

艾草精油8ml

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、艾叶油、向日葵籽油、姜根油、迷迭香叶油、薰衣草油

蕪艾柱Φ 2cm×3cm×40根

配料：蕪艾、紫苏、芳香精油

### 【使用方法】

- (1) 艾灸前滚涂艾草精油于需要保养部位肌肤。
- (2) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适合部位】

身体各部位。

### 【产品特点】

- (1) 艾柱是正宗蕪艾3年陈艾。
- (2) 珍贵蕪艾精油复配姜根油、迷迭香叶油、薰衣草油等植物精油协同起效。
- (3) 先滚涂精油于穴位再进行艾灸，效果倍增。



## 藏红花蕪艾精华套组

### 【产品组成】

艾草精油8ml

主要成分：杏仁油、霍霍巴籽油、艾叶油、向日葵籽油、姜根油、迷迭香叶油、薰衣草油

藏红花蕪艾柱Φ 2cm×3cm×40根

配料：蕪艾、紫苏、藏红花、芳香精油

### 【使用方法】

(1) 艾灸前滚涂艾草精油于需要保养部位肌肤。

(2) 取艾柱点燃后配合器具对准身体穴位进行熏灼，时间不少于30分钟，以温热舒适皮肤潮红为宜。

### 【适合部位】

身体寒湿较重部位。

### 【产品特色】

(1) 艾柱由3年陈蕪艾复配紫苏、藏红花等芳香草本成分精制而成。

(2) 珍贵蕪艾精油复配姜根油、迷迭香叶油、薰衣草油等植物精油协同起效。

(3) 先滚涂精油于穴位再进行艾灸，效果倍增。



## 好转反应

1. 手脚排水/灸过的部位有水：湿气排出。
2. 不觉得热或灸多次才热：体内寒湿重，近期过于疲劳、气血虚，所以感觉不明显。
3. 灸后出水泡：说明体内湿气较重。无色-寒湿，黄色-体内郁热，血色-体内湿毒很盛。
4. 湿疹或红疹：出疹多在灸后2-3天，属湿气外排及体内老废物素通过皮肤排出。
5. 局部痒：体内有风邪，与肝有关或与湿有关。
6. 上火、喉咙痛：阴阳正在调整，水不济火，寒邪外发（可多喝温开水以及热水泡脚）。
7. 便秘：五脏机能虚弱，水分和纤维质摄取不足。
8. 大片风疹：属体内风邪重。
9. 粘汗/冷汗：粘汗湿气重，冷汗与脾有关，寒气重与肾有关。
10. 不想睡：阴虚的人短期的一种调整反应，气血充足上冲到头部的反应，一周左右慢慢恢复正常。
11. 很想睡觉：阳虚的人短期的一种调整反应，气血补充后改善了脑部缺氧状态，使脑部放松进入自然睡眠状态。
12. 腹泻：灸完当天排多次大便，肠道蠕动加快，属排毒反应，并非真的腹泻，排完不会有无力感，觉得很轻松。
13. 月经淋漓不断：多为宫腔有肌瘤或有未排干净的淤血。
14. 灸后月经提前或推后、量过多或过少：多为肝、脾、肾虚症不能固摄所致。灸后气血运行加快，会出现短期月经紊乱，随着灸疗过程身体脏腑功能增强，此症状会消失；另外一层原因属体内排毒的反应。
15. 妇科排毒：有的会有褐色或水样或脓样分泌物，一般过一段时间异常分泌物会逐渐减少；如果有肌瘤、积液等妇科疾病，在经期或非经期会有烂肉、血块、血水、血渣等排出。因个人体质不同，好转反应也会不一样，使用过程中若出现相应问题，敬请参认证，无需担心，可以继续使用！

蕪艾

蕪艾

## 注意事项



- 1. 施灸要循序渐进：**初次使用灸法或体质较弱的人，要注意掌握好剂量、时间和温度。先从小剂量、小面积开始，不要一次就灸全身大面积多个部位；要从短时间开始（一般以30分钟内为适中），以后再加大剂量及延长时间，不可一开始就大剂量进行。如果施灸次日觉得特别疲劳无力，就要适当调整时间和剂量。体虚的人不要一次灸全身太多穴位，可以采取交替法，如今天灸背面，次日灸正面，今天灸上半身，次日灸下半身。
- 2. 耐心坚持做足疗程：**首次灸且寒湿重者，前期要密集坚持一个月以上，偶尔灸是不能收到预期效果的，对于养生保健灸，则要长期坚持。
- 3. 注意施灸温度的调节：**由于体质和症状不同，开始施灸可能引起皮肤潮红、灸泡、灸疮、口渴、发热、疲倦、口干、全身不适等反应，一般不需顾忌，继续施灸即能消失。
- 4. 要注意保暖和防暑：**因施灸时要暴露部分体表部位，在冬季要保暖，在夏天高温时要防中暑，同时还要注意室内温度的调节和开换气扇，及时换取新鲜空气。
- 5. 禁忌以及需特别注意的人群：**孕期、经期、过饱、过饿、过度疲劳、大汗淋漓、情绪不稳、酒后禁灸。不同年龄、体质和性别，其阴阳气血的盛衰及对灸的耐受性也是不同的，老年或体弱的人使用保健灸，灸量宜小，但须坚持日久，壮年者随年龄由小至大而递增，正确判断身体的体质，选择施灸的穴位。
- 6. 多久灸一次合适？**这个要根据个人体质、所处环境以及每次灸的穴位多少、时间长短和灸后反应而定。如果身体虚寒湿重、灸时热感不明显者，刚开始可以每天灸，待虚湿症明显改善，再拉长间隔时间，如隔天灸或一周灸2次，如果所处环境寒湿重或体质虚寒湿者，需要经常灸。
- 7. 灸后要喝较平常多量的温开水（不可喝冷水或冰水），**有助排泄器官排出体内毒素。灸后当天不要吹冷气冷风、洗冷水澡，穿上领的长衣长裤效果更佳。

## 艾灸调理穴位参考

类别	病证	常见灸治穴位
1	感冒、肺炎	风门、大椎、尺泽、合谷、外关、足三里、心俞、肺俞
	支气管哮喘、气管炎	风门、身柱、肺俞、灵台、脾俞、肾俞、天突、中脘、中府、膻中、尺泽、内关、足三里
2	高血压、动脉硬化	百会、风池、人迎、肝俞、肾俞、曲池、阳陵泉、足三里、三阴交、太冲、风门、大椎、肾俞
	冠心病、心律失常	厥阴俞、神道、心俞、天宗、膻中、巨阙、曲池、郄门、大陵、太渊、三阴交、太溪心绞痛发作时，灸郄门、内关、膻中
	预防中风	风池、天柱、肩井、手三里、神门、阳陵泉、风市、足三里
	风湿性心脏病	心俞、灵台、肝俞、巨阙、郄门、小海、神门、足三里
3	贫血	膈俞、脾俞、中脘、足三里、绝骨
4	胃溃疡、慢性胃肠炎、胃酸过多	上脘、中脘、肝俞、脾俞、胃俞、梁丘、梁门、阳陵泉、偏历、足三里
	胃痉挛、胃扩张	中脘、梁门、章门、巨阙、肝俞、胃俞、梁丘、足三里、内廷
	胃下垂	百会、中脘、大横、气海、胃俞、上巨虚、足三里
	十二指肠溃疡	中脘、肝俞、脾俞、胃俞、梁丘、阳陵泉、胃仓、滑肉门、盲门
	肝功能异常	至阳、膈俞、胆俞、中脘、阳陵泉【灸法有良效】
	食欲缺乏、消化不良	中脘、天枢、脾俞、胃俞、足三里、三阴交
	结肠炎	中脘、天枢、脾俞、肾俞、大肠俞、足三里
	肝脏疾患、胆囊炎	期门、中脘、膈俞、肝俞、胆俞、至阳、阳陵泉、蠡沟、曲泉、外丘、中都、中封、太冲

薪艾

薪艾

类别	病证	常见灸治穴位
4	神经衰弱、失眠	百会、风池、大椎、心俞、肝俞、肾俞、中脘、曲池、神门、阳陵泉、足三里、三阴交
	坐骨神经痛	肾俞、大肠俞、次髎、环跳、秩边、殷门、委中、阳陵泉、三阴交、绝骨【病灶段夹脊灸】
	急/慢性肾炎肾萎缩、肾结核	三焦俞、盲俞、肾俞、命门、中脘、水分、中极、阴陵泉、三阴交、复溜、水泉、太溪、关元
	膀胱炎及尿道炎	肾俞、膀胱俞、次髎、气海、水道、中极、阴陵泉、三阴交、金门
	遗尿症（夜尿）	肾俞、关元、中极、尺泽、足三里、三阴交
	尿频、尿失禁	肾俞、关元、大赫、中极、尺泽、三阴交、曲泉
	阳痿、遗精、早泄	肾俞、命门、次髎、中脘、关元、中极、足三里、太溪
5	糖尿病	脾俞、三焦俞、膏肓俞、肾俞、中脘、水泉、气海、阳池、足三里、三阴交
	甲状腺功能亢进	风池、风门、肾俞人迎、天突、手三里、足三里、阴陵泉
	甲状腺功能减退	风池、风门、肾俞人迎、天突、手三里、足三里、阴陵泉【长期施灸】
6	风湿性关节炎	肩关节：肩髃、秉风、天宗、肩贞、曲池、条口、肩内陵；肘关节：曲池、天井、尺泽、手三里、小海、合谷；膝关节：内膝眼、外膝眼、足三里、阳陵泉、委中、梁丘；踝关节：足三里、昆仑、太溪、解溪、丘墟
	肩周炎	天髎、臑俞、天宗、秉风、肩髃、曲池、条口、四渎、外关
	类风湿关节炎	发病关节附近及局部施灸，为必灸之点
	乳腺炎（乳痈）	肩井、天宗、膻中、足三里【未溃者隔蒜灸疮头，已溃久不收口隔附子饼灸疮口】
	痔疮	孔最、二白、次髎、秩边、长强（针）、承山
	痤疮	曲池、合谷、肝俞、肾俞、足三里、三阴交
	子宫附件炎	中脘、气海、大巨、次髎、阳池、三阴交、阴陵泉、归来
	月经不调、痛经	肝俞、肾俞、关元、归来、太冲、气海、归来、命门、次髎、秩边、中都、地机、三阴交、水泉

类别	病证	常见灸治穴位
6	绝经期综合征	肾俞、次髎、关元、足三里、三阴交【有良效】
	不孕症	关元、子宫、胞户、命门、次髎、肾俞、三阴交、地机【长期施灸】
	子宫脱垂	百会、关元、气海俞、三阴交
	习惯性流产	关元、肝俞、脾俞、命门【提前施灸、超过流产期】
	白带多	气海俞、次髎、大巨、关元、中极、地机、三阴交
	近视、视力模糊	太阳、阳白、风池、肝俞、足三里、光明
	鼻炎	上星、迎香、风池、风门、曲池、手三里、合谷或肺俞
	中耳炎	听宫、听会、翳风、肾俞、完骨、少海、中诸、太溪
	耳鸣	听宫、听会、翳风、肾俞、完骨、少海、中诸、太溪
	咽喉炎	大杼、风门、大椎、翳风、人迎、尺泽、列缺、少商（放血）【速效】
	盗汗	百会、肝俞、阴郄穴、后溪
	水肿	肾俞、三焦俞、膀胱俞、中脘、关元、水分、阴陵泉、三阴交
	腹痛	上腹部：上脘、中脘、梁门、梁丘、足三里 下腹部：天枢、关元、内关、公孙
	哮喘	大椎、肺俞、膻中、肾俞、中脘、关元、足三里
	心悸	内关、膻中、心俞、足三里
	腰背痛	大杼、肝俞、肾俞、次髎、委中、承山
	脚跟痛	仆参、水泉、申脉、照海【局部灸】
便秘	左腹结、天枢、神门、支沟、大肠俞、足三里	

