



DVD

中医教授亲自教您

【识经络、取穴位、知灸法】

升奇效处方

解常见病症艾灸理疗术

Moxibustion

古法艾灸

理疗保健

全书

传承千年的神奇中医疗法
最简单有效的绿色保健方案

『七年之病，求三年之艾』《孟子》

57种常见病 38种女性病 6大男性病
15种儿童病 6大中老年人常见病 17种损美病

罗智峰 编著



四川出版集团·四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质

图书在版编目(CIP)数据

古法艾灸保健理疗全书/罗智峰编著.--成都:

四川科学技术出版社,2013.7

ISBN 978-7-5364-7554-0

I. ①古… II. ①罗… III. ①艾灸—基本知识 IV.

①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第308200号

古法艾灸保健理疗全书

- | | |
|-------|--|
| 出品人 | 钱丹凝 |
| 编著者 | 罗智峰 |
| 责任编辑 | 冯莉 |
| 封面设计 | ◎中映良品(0755) 26740502 |
| 责任出版 | 周红君 |
| 出版发行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址:四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031
网址:www.sckjs.com 传真:028-87734039 |
| 成品尺寸 | 230mm×170mm |
| 印张 | 16 |
| 字数 | 270千字 |
| 印刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版次/印次 | 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷 |
| 定价 | 39.80元 |

ISBN 978-7-5364-7554-0

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址:四川省成都市三洞桥路12号
电话:028-87734035 邮政编码:610031



中华传统保健医学博大精深，有许多独特的诊疗方法，医学上将那些只应用各种物理方法或天然药物，通过刺激体表穴位以调整肝脏功能，来达到防病治病目的的疗法称为“绿色疗法”，艾灸就是其中一种。

艾灸又名灸疗，它以艾绒为主要材料制成艾炷或艾条，点燃后熏熨或温灼体表腧穴，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导来温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

作为传统中医的治疗方法，艾灸享有“灸疗治百病”的美誉。据统计，艾灸可以治疗400多种疾病。由于艾灸疗效确切，因而被广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病。此外，艾灸还具有特殊的防病保健、养生美容的功效。

艾灸疗法不同于复杂的针灸法，它操作简单，是一种不需要专业医生就可以在家自主进行的理疗方法，而且取材方便、安全性高、无毒副作用，非常符合现代社会追求健康的要求。

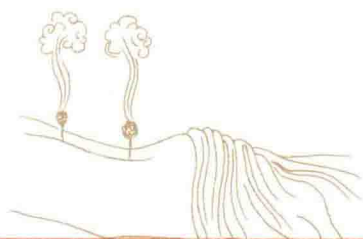
本书为您全面介绍艾灸保健疗法，不仅详细地叙述了艾叶选制、艾炷制作等基础知识，还详尽讲述了艾灸的施治方法，通过清晰明了的经络穴位指示图及操作步骤，教您运用艾灸祛寒通络，赶走感冒、咳嗽、失眠、中暑、头痛、牙痛、皮肤过敏、支气管炎、胃痛、神经衰弱等常见的病证；还针对不同人群的病证，讲解贴心实用的艾灸保健知识，例如妇科疾病、孕产保健和小儿厌食、哮喘等。除此之外，本书还讲了运用艾灸进行美容保养的方法，指导您解决面部的斑点、红肿、皱纹，以及秃头等问题。

本书配图清晰明了，示例典型生动，文字通俗直白，便于读者的理解、学习与掌握，无论从养生保健、美容保养还是医学治疗上讲，都是一本适合留在您枕边珍藏的书，是您和家人的健康宝典！

编者

***注：**对于一些疑难病、慢性病、危重急症等（目录上标识“★”），本书所介绍的灸治方法效果有其局限性，仅为诸多救治措施中的一环，应中西医结合诊治。当病情危重时，建议及时送医院急诊为佳。







Chapter One: Prevue of Magical Moxibustion

第一章 认识神奇的艾灸

一、艾灸基础知识

Basic Knowledge of Moxibustion2

什么是艾灸2

艾灸的历史2

艾灸的特点4

艾灸的保健治疗作用5

二、轻松掌握艾灸方法

Mastering Moxibustion Easily7

中医瑰宝——艾叶7

艾绒、艾炷、艾条的制作方法8

常用器具及用法11

艾灸的用量14

常用灸法14

施灸体位22

常用取穴方法24

施灸的原则26

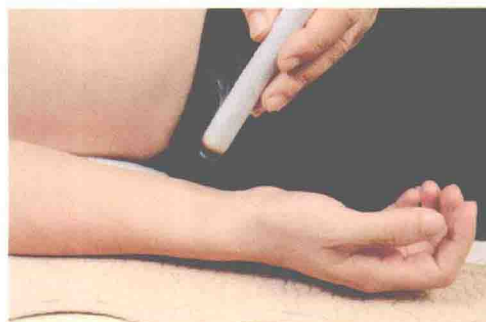
艾灸禁忌及注意事项30

根据“灸感”判断痊愈程度32

灸伤等级及处理方法33

艾灸意外处理34

灸后调理36





三、艾灸相关经络及穴位

Meridians and Acupoints of Moxibustion.....	37
经络概说.....	37
十二经脉.....	38

任督二脉.....	49
四大养生要穴.....	50
常用艾灸保健穴位.....	52
不能灸的部位——禁灸穴.....	54

Chapter Two: Moxibustion, Fending off the Cold,
Dredging Meridians and Driving off Common Diseases

第二章

用艾灸祛寒通路， 赶走常见疾病

一、常见疾病

Common Diseases	56
感冒.....	56
咳嗽.....	58
打嗝.....	60
呕吐.....	62
失眠.....	65
贫血.....	67
晕厥.....	68
中暑.....	70

二、病在头部及五官

Head and Facial Features Diseases.....	72
眩晕.....	72
头痛.....	74
羊角风（癫痫）.....	76
针眼（麦粒肿）.....	77
红眼病（急性结膜炎）.....	78

鼻出血.....	79
鼻炎.....	80
牙痛.....	81
嘴角长泡.....	83
耳聋.....	84

三、病在表皮

Skin Diseases	85
皮肤过敏.....	85
硬皮病.....	86
★白癜风.....	88
发际疮、坐板疮（毛囊炎）.....	89
湿疹.....	90
灰指甲（甲癣）.....	91
手癣.....	92
足癣.....	93
★鸡眼.....	94
★牛皮癣（银屑病）.....	94

丹毒	96
斑秃	97

四、病在筋骨

Bones and Muscles Diseases	98
落枕	98
★颈椎病	99
肩周炎	100
★腰椎间盘突出	101
扭挫伤	102
慢性腰肌劳损	103
坐骨神经痛	104
风湿性关节炎	105
★类风湿关节炎	106
足跟痛	107

五、病在脏腑

Organs Diseases	108
支气管炎	108

哮喘	109
★肺结核	111
心绞痛	112
心悸	113
★肝硬化	115
★乙肝	116
胃痛	117
腹痛	118
腹泻	120
遗尿	122
痔疮	123
便秘	124
脱肛	125

六、病在神经

Nerves Diseases	127
神经衰弱	127
面瘫	128
神经性皮炎	129

Chapter There: Moxibustion, Curing
diseases and Caring for Your Families

第三章 艾灸让疾病无处遁形， 为您全家保驾护航

一、调理女性身体，让女人 更幸福

Nursing Female's Body and Making Happier	132
乳腺增生	132

慢性盆腔炎	133
★子宫肌瘤	134
★宫颈糜烂	136
★卵巢囊肿	137
附件炎	138

阴道炎	139
外阴瘙痒	140
闭经	142
崩漏	144
带下	145
★更年期综合征	147
内分泌失调	149
性冷淡	150

经期不适

经前综合征	152
女孩初潮期不适	153
女孩心理性经期不适	154
经期头痛	155
痛经	156
月经不调	158
月经性哮喘	160

孕前及产后疾病

宫寒	161
★不孕症	162
★输卵管堵塞	164
妊娠呕吐	165
乳少	166
乳腺炎	168
产后腹痛	169
产后风	170
恶露不尽	171
产后腰痛	172
产后胃部不适和便秘	173
产后手腕痛	174
产后腿部发凉	175
产后抑郁症	176

子宫脱垂	177
习惯性流产	179
流产后身体虚弱	181

二、解决男性困扰，让男人更强壮

Solving Male's Problems and Getting Stronger	182
遗精	182
阳痿	184
早泄	186
前列腺炎	187
前列腺增生	189
★男性不育	190

三、轻松治疗儿童病，让宝宝更健康

Curing Children's Diseases and Being Healthier	191
★新生儿黄疸	191
鹅口疮	192





小儿流涎	194
小儿夜啼	195
小儿厌食症	196
小儿肠胃不好	197
疳积	198
百日咳	200
流行性腮腺炎	202
小儿哮喘	203
小儿肺炎	204
小儿腹泻	206
小儿遗尿	208
惊风	210
小儿盗汗	212

四、灸走中老年常见病，让生活更轻松

Curing Common Diseases of the Elderly and Making Life Easier

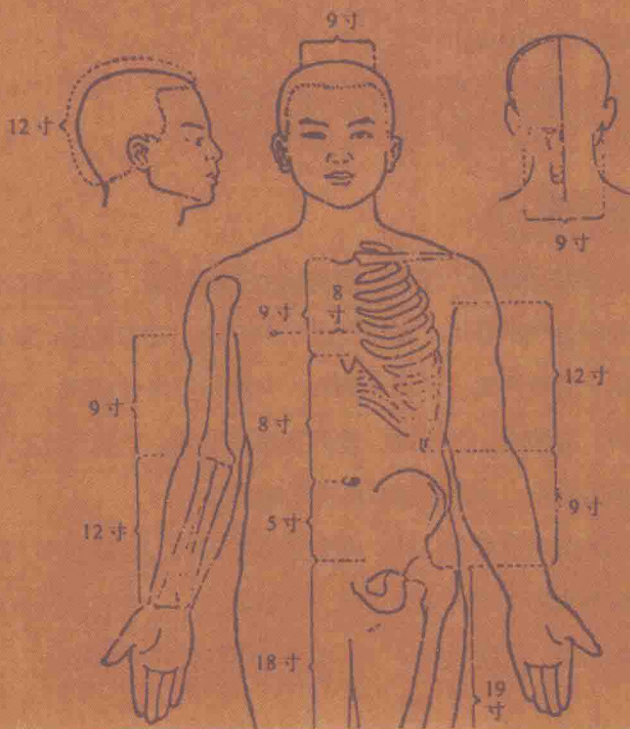
糖尿病	213
★高血压	214
★高血脂	216
★心脏病	217
★中风	218
★帕金森综合征	221

Chapter Four: Beauty Moxibustion, Detaining Your Beauty

第四章 美容艾灸，让美丽更持久

★少白头	223
上眼睑下垂	224
眼睛干涩	226
黑眼圈	227
酒糟鼻	228
痤疮（痘痘）	230
黄褐斑	231
雀斑	233
面部皮肤红血丝	235

面色枯黄	236
面色苍白	237
面部疖肿	239
面部皱纹	240
荨麻疹	242
全身减肥	243
腰腹部减肥	244
臀部减肥	245



第一章

Prevue of Magical Moxibustion

认识神奇的艾灸



艾灸疗法是中华传统医学的主要治病手法，在中国有着悠久的历史。相传于先秦时代已经形成了完整的艾灸理论体系，《黄帝内经》中就有大量关于艾灸疗法的文字记载。在倡导绿色、环保、健康、自疗的当代，艾灸疗法再一次成为流行健康医学的新宠，受到人们的广泛青睐，形成了新的居家治病、保健的艾灸热潮。

一、艾灸基础知识

什么是艾灸

艾灸是将艾炷燃烧后熏灸穴位以治病防病的中医疗法，具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，适应范围十分广泛，在中国古代便是治疗疾病的主要手段。它常用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有奇效。艾灸也可以使皮肤组织中潜在的抗癌细胞得到活化，从而起到预防皮肤癌的作用。

艾灸还具有特殊的养生保健作用。用灸法预防疾病，延年益寿，在中国已有数千年的历史。《黄帝内经》说“大风汗出，灸意喜穴”，说的就是一种保健灸法。《庄子》记载圣人孔子“无病而自灸”，也是指用艾灸养生保健。

艾灸的历史

追根溯源，艾灸最早起源于原始社会，是人类掌握和利用火以后的产物。远古先民风餐露宿，时常受到病痛困扰，但因为缺乏治疗手段，只能用手掐按或用石头敲击痛处，有时也会用火烤，灸疗的雏形由此产生。

艾草在中国各地广为生长，古人最初是将其作为引火、避蚊虫的理想材料，继而在用艾草引火的过程中发明了艾灸。

战国、秦汉时期是中国传统医学理论开始奠基的时期，这一时期的很多医学著作中都出现了对艾条的介绍，如《黄帝内经》《伤寒杂病论》《扁鹊心书》。约成书于战国时期的《黄帝内经》，更是把艾灸作为重要内容进行系统介绍，记载了很多关于灸疗的起源、灸法及其针对病证的知识。

东汉时期，艾灸得到进一步发展。张仲景所撰的《伤寒杂病论》记载了不少用艾灸治疗某些阴虚寒证的方法；成书于西汉末年至东汉延平年间的《黄帝明堂经》是中国第一部体系成熟的、针灸并重的腧穴学经典著作，为艾灸对穴治疗奠定了基础。

三国时期，魏东平王曹翕所著的《曹氏灸方》七卷是中国最早的灸疗专著，书



中所载施灸孔穴增多，施灸的禁忌和原因也较以前更为具体。

两晋时期，西晋皇甫谧编纂的《针灸甲乙经》是中国现存最早的灸疗专著，书中针对各类疾病的症候取穴，将艾灸专门化、系统化，对针灸学的发展起到了重要的作用。晋代名医葛洪则在著作中强调了艾灸对传染病及急救的巨大作用。

南北朝时，艾灸不仅在民间盛行，而且还传到了日本。灸术传入日本后深受朝野重视，发展迅速。

唐代，灸学发展成为一门独立的学科，并受到皇帝的重视。唐朝建有医科学院，并设有针灸科，由针博士教授。唐太宗还命甄权等人校订《黄帝明堂灸经》，做《明堂人形图》。孙思邈撰写《备急千金要方》《千金翼方》，提倡针、灸并用，他特别注重灸量，施灸的壮数多至几百壮。

宋代，艾灸在医疗中的作用备受重视，还被列为十三科之一。宋代的医学书籍中还有“天灸”或“自灸”的记载，这是一种不同于温热刺激的施灸方法。宋代的医方书，如《太平圣惠方》《普济本事方》以及《圣济总录》等，收录了大量的灸疗内容。

元代，艾灸的发展没有停滞，西方子的《明堂灸经》为灸学发展做出了巨大贡献。

明代堪称中国灸疗的全盛时期，不仅灸疗学家辈出，而且时人参照古代树枝灸的方法，又发明了“桑枝灸”“桃枝灸”“神针火灸”以及艾条灸和药条灸。此外，明代还有灯火灸（即用灯草蘸油点火在病人皮肤上直接灼烧）、阳燧灸（利用铜镜集聚日光，作为施灸热源）的记载。医学家李时珍在《本草纲目》中曾有35处提到艾和艾灸的用途和灸法，说明艾条在当时已经得到广泛运用。

清代，灸疗学发展到了一个新的高度。吴谦等人撰写的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》用歌诀的形式记述刺灸的各种内容，便于初学和记诵。吴亦鼎所著的《神灸经论》是中国历史上又一部灸疗学专著，而金治田传、雷少逸编的《灸法秘传》更是将对灸法的认识和应用提升到更高的层次。



艾灸的特点

◎简单易学

艾灸灸法不同于复杂的针法，简单易学，一看就会，一听就明，是唯一不需要医生就可以自主操作的治疗方法，十分易于推广。南北朝时期的陈延之在其著作《小品方》中说：“夫针须师乃行，其灸则凡人便施。为师解经者，针灸随手而行；非师所解文者，但依图详文则可灸，野间无图不解文者，但逐病所在便灸之，皆良法，但避其面目，四肢显露处，以创盘为害耳。”

其操作虽简单，但却有着深邃的文化理念和深厚的文化底蕴。可以说，简单易学只是入门，入门以后，还需不断地学习和实践，特别是学习中医基本理论知识。

◎工具材料简单

艾灸所用的灸具十分简单，往往自己动手即可制作。即使购买，价格也不昂贵。至于艾绒、艾条等材料更是物美价廉，易于购买并且容易制作。

◎治疗范围广泛

俗话说“灸疗治百病”，据统计，艾灸可以治疗400多种疾病，而且疗效确切。其治疗范围非常广泛，涉及内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等。特别是对一些常见病、多发病和某些疑难病症，用艾灸往往可以取得显著的疗效。对于一些西医目前尚且束手无策的，诸如免疫性、功能性、胶原性、心因性疾病，艾灸往往也可以出奇制胜。如令西医头痛的痛风病，艾灸就可很快消除其红肿、疼痛。





◎疗效快捷

艾灸灸法的疗效非常快捷，特别是对于一些虚寒证见效更快，往往有立竿见影之效。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘或阿是穴就可以缓解或治愈；又如女性常见的痛经，在艾灸治疗下也能疼痛全消。

◎安全可靠

艾灸是自然疗法，属于外治法，在人体表面进行施灸治疗，通过热传导作用祛邪外出，或补益正气，从而达到治疗目的，没有口服药物“是药三分毒”的副作用。

◎治疗感受轻松舒畅

艾灸时除天灸有刺激、着肤灸有疼痛外，大多令人感觉温暖舒适、轻松愉快。如腰痛患者，在艾灸命门穴和肾腧穴时，会感到热浪一直由腰透腹，并沿大腿到脚，暖意融融，十分惬意。

艾灸的保健治疗作用

凡养生者都应以扶养正气为根本。人体的疾病发生与早衰，其根本原因就在于人体内“正气”的虚损。传统中医认为，“气”是生命之源，正气足者，就能保持阴阳平衡，从而提高人体的免疫力及卫外、调节、代谢等功能。所以“扶养正气”是延年益寿和养生的根本法则。

艾灸具有增强体质、延缓衰老、延年益寿的功效，作为养生保健的一种有效方法，在中国医疗保健史上发挥了重要的作用。唐代艾灸保健之法盛行，高寿之人也比较多。孙思邈所著的《千金要方》中记载：“宦游吴蜀，体上常引三两处灸疮，则瘴疠瘟虐不能着人。”宋代的太医窦材在其所著的《扁鹊心书》中指出：“人于无病时常灸，虽未得长生，亦可保年寿矣。”古人还有“每月必有十日灸足三里穴，寿至二百余岁”，至今仍有“人若安，气海、三里常不干”的谚语。具体而言，艾灸具有以下保健治疗作用。

◎温通经脉，祛散寒邪

艾灸使用的艾炷、艾条一般采用上等陈艾，融入数味中药合制而成，火柔而温，渗透力极强，能温经散寒、以火攻邪。艾灸疗法正是利用艾火对经络穴位的温热刺激，能快速开通人体经络，可用于治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病证，如风寒湿痹、痛经、经闭、寒疝腹痛等。

◎行气活血，消瘀散结

传统中医认为，人体正常生命活动有赖于气血的作用，气血不足、运行不畅就容易生病，也更易衰老。气血有两大特点：遇温则行，遇寒则凝。药艾燃烧时散发出的温热和特殊气味，能加速人体气血循环，可用于治疗外感风寒表证及中焦虚寒所致的呕吐、腹痛、泄泻等。

◎温补益气，回阳固脱

灸法能激发人体免疫系统功能，促进新陈代谢，补益强身，强内通外。它还具有特殊的纯阳之性，能温煦阳气，使人阳气充足、精血充沛，从而起到强化人体消化、循环、排泄、生殖泌尿系统机能的作用，可用于治疗脾肾阳虚、元气暴脱之证，如久泄、久痢、遗尿、遗精、阳痿、早泄、虚脱、休克等。对于气虚下陷、脏器下垂之证，如胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛以及崩漏日久不愈等也有良效。

