

睡前 艾灸 一刻钟

气血充足
病不找



北京中医药大学针灸推拿学院副院长、教授、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师

李志刚 / 编著

灸灸

睡前一刻钟

气血充足病不找



李志刚 / 编著



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社
· 北京 ·

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员: 李志刚 张腾方 邹燕 张志庄 陈春霞
陈冬平 程东珍 池国娥 崔江林 代元
戴霞玲 单辉霞 单美玲 道志香 邓红英
邓文红 丁爱荣 丁琼 董利娇 杜登喜
杜方珍 段洪庭 段淑枚 樊辉霞 范晓风
丰泽云 冯文梅 符元凤 付菊红 付秀珍
傅玲红 高年香 葛平平 龚冰玉 龚辉云
关绪军 郭红霞 何彩虹 何新珍
图片拍摄: 黄开珍 贾春南 贾仕琼 简家娥 江凤枚
姜求年 蒋双红

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前艾灸一刻钟 气血充足病不找 / 李志刚编著. — 北京: 化学工业出版社, 2016.2
ISBN 978-7-122-26014-7

I. ①睡… II. ①李… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第314347号

责任编辑: 高霞 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mmx1230mm 1/20 印张6 字数150千字 2016年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 32.80元

版权所有 违者必究



有“艾”有健康，满满正能量

上班族整天坐在办公室内，缺乏活动，身体特别容易因寒湿瘀滞而引发各种病痛，如压力大引起头痛、颈肩酸痛、睡眠质量低……建议你试试艾灸——

◆ 工作压力大，常感头痛，灸**合谷**、**风池**、**太阳**，会感觉舒服很多；

◆ 慢性咽炎，时不时地咳嗽，灸灸**涌泉**，清肺又止咳；

◆ 颈肩酸痛，坚持灸**风池**、**大椎**，让你颈椎不再痛；

◆ 用艾炷灸**中脘**、**足三里**，胃痛可大大缓解；

◆ 用艾条或艾炷灸**关元**、**血海**、**三阴交**，月经正常了；

◆ 如果常常失眠、做梦，可以艾灸**神门**、**足三里**、**涌泉**，可以让你很快拥有高质量的睡眠。

不打针、不吃药，只需点燃艾条或者艾炷，灸特定的穴位，就能温通经络，治疗因寒湿瘀结引发的各种病痛，简单又安全——正所谓“寒湿一去百病消”，这就是艾灸的魅力所在。

下班之后，带着一身疲惫回到家中，只需坚持艾灸一刻钟，就能帮你扫清疲惫，让你原地“满血复活”。





艾灸用品与艾灸方法

艾灸材料

艾绒

艾绒主要用于温灸筒灸。艾绒的质量以土黄色和金黄色的为好。



艾炷

艾炷主要用于艾炷灸，每燃尽1个艾炷称为1壮。艾炷的做法是将制好的艾绒捏成规格、大小不同的圆锥形。艾炷规格有大、中、小三种，大炷如半个橄榄大小，中炷如半个枣核大小，小炷如麦粒大小。可根据治疗需要选择大小不同的艾炷。



艾条

艾条是用优质艾绒卷成的圆柱形长条，一般长20厘米，直径1.5厘米。如果在艾绒中加入药物制成艾条则称为药艾条，药艾条可以增加艾条的功效。我们可以根据自身的需要选择不同的艾条。



艾灸器具

温灸盒

温灸盒是一种特制的盒形木制灸具，有单孔的也有多孔的。它是用厚约0.5厘米的木板制成，下面不装底，上面有一个可以随时取下的盖子，在盒内装一层铁纱网，距盒底3~4厘米。温灸盒分为大、中、小三种规格，可根据施灸部位的大小选择不同的盒子。施灸时把温灸盒放置在穴位皮肤上，点燃艾条，置于铁纱网上，盖上盖子，对准穴位艾灸，一般灸15~20分钟。



温灸筒

温灸筒的式样不一，有圆筒状的也有圆锥状的，大多底部均有数十个小孔，筒壁上也有圆孔。内有一个小筒，可以装置艾绒和药物。外筒上装置有一手柄，方便使用。装入艾绒时，先取出内筒，装入大半筒纯艾绒或掺有药物的艾绒，用手指轻按艾绒表面，不要用力按实，否则影响艾绒的燃烧。然后，将小筒放入外筒中，点燃艾绒，盖上顶盖。在穴位皮肤上覆盖几层布，把温灸筒放置在穴位皮肤上即可施灸。以局部皮肤发热发红、感觉舒适为度。一般灸15~20分钟。



艾灸方法

常用的艾灸方法有艾炷灸、艾条灸、艾熏灸三种方法。

艾炷灸

艾炷灸是点燃艾炷，把艾炷直接或间接放置在穴位或患病处施灸的方法。分为直接灸法和间接灸法。

直接灸

直接灸就是直接把艾炷放在皮肤上烧灼的方法。直接灸又分为瘢痕灸（灸后局部组织产生无菌性化脓现象，并留有瘢痕）和无瘢痕灸（灸后不引起化脓、不留瘢痕）两种，常用的是无瘢痕灸。

施灸时，在穴位皮肤上先涂上一层凡士林，然后把艾炷放置在穴位上，使艾炷黏附在皮肤上。黏牢后，从上端点燃艾炷，当艾炷燃至接近皮肤，感到皮肤发烫或灼痛时，用镊子夹去艾炷，换新的艾炷重新施灸。此法适用于治疗哮喘、眩晕、急慢性腹泻等。



间接灸

间接灸是在艾炷和皮肤之间垫一样物品再施灸的方法。通常用大蒜、姜片、大葱等作垫隔物，这样做既可加强通经活络的作用，又可防止艾火灼伤皮肤。间接灸的种类很多，常用的有隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔豉饼灸、隔附子饼灸等，下面主要介绍前三种方法。

【隔蒜灸】取新鲜大蒜，切成厚0.3~0.5厘米的薄片，在其上扎数个小孔；或把蒜捣成蒜泥，做成厚0.2~0.4厘米的圆饼。施灸时，把蒜片或蒜泥置于穴位皮肤上，艾炷置于其上，点燃艾炷。施灸过程中蒜片可更换，蒜泥不必更换。此法适用于治疗疮、疖、皮肤红肿、胃溃疡、肺结核等症。



【隔姜灸】将老姜切成厚0.4~0.6厘米的片，在姜片上用针扎孔数个。施灸时，把姜片放在穴位皮肤上，把艾炷置于姜片之上，点燃艾炷。感觉灼烧疼痛时，可提起姜片离开皮肤一会儿，以缓解疼痛，直至艾炷燃尽，更换新的艾炷。此法适用于治疗因寒所致的呕吐、腹痛、遗精、不孕等症。



【隔盐灸】指用纯净干燥的食盐填平脐窝，或于盐上再置一薄姜片，上置大艾炷施灸的方法，因本法只用于脐部，故又称神阙灸。



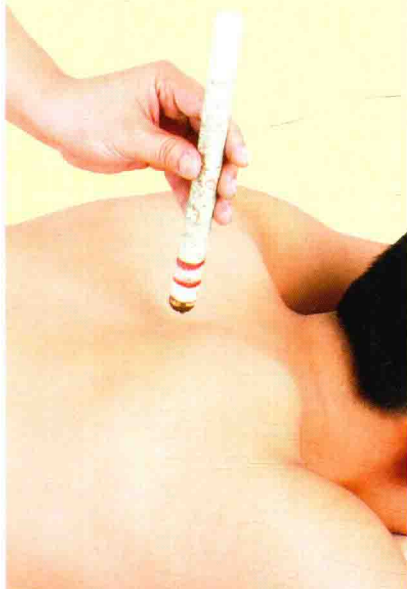


艾条灸

艾条灸是点燃艾条的一端，然后把其悬于穴位或患病部位上方施灸的方法。艾条灸又分为实按灸和悬起灸。最常用的是悬起灸，悬起灸又分为温和灸、雀啄灸和回旋灸。

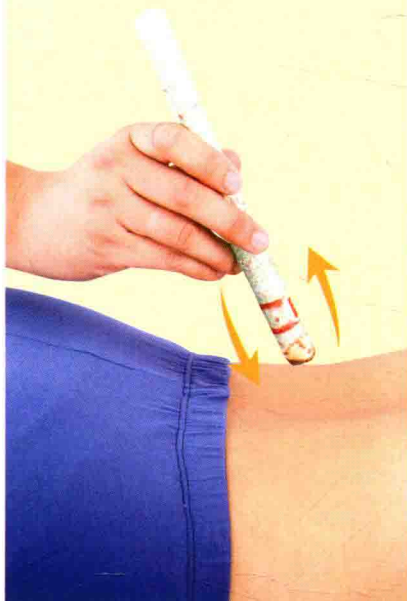
温和灸

将艾条燃着的一端对准皮肤，与施灸处的皮肤保持 2~3 厘米的距离，感觉局部温热而无疼痛感，每穴灸 10~15 分钟，以皮肤出现红晕为度。这种灸法的特点是温度较恒定和持续，对局部气血阻滞有散开的作用，主要用于病痛局部灸疗。



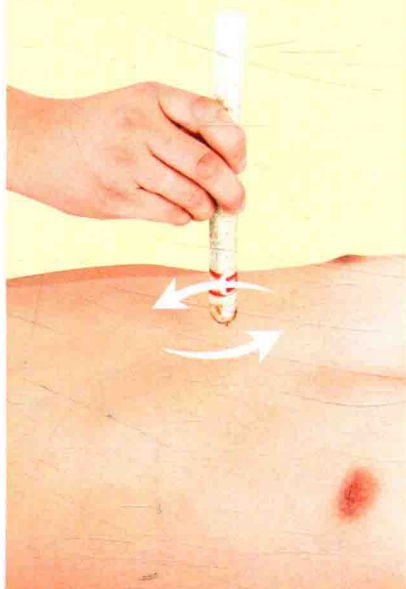
雀啄灸

将艾条的一端点燃，对准施灸部位，像鸟雀啄米似地一上一下移动，火头与皮肤应保持 2~3 厘米的距离。一般每穴灸 5 分钟。这种灸法的特点是温度突凉突温，对唤起穴位和经络的功能有较强的作用，因此适用于灸治远端的病痛和内脏疾病。施灸过程中要防止艾灰掉落，以免烫伤皮肤。



回旋灸

将点燃的艾条一端对准施灸部位，与施灸处皮肤保持约 3 厘米的距离，左右往返移动或者旋转施灸，一般每穴灸 10~15 分钟。这种灸法的特点是除对局部的气血阻滞有消散作用外，还能对全身经络气血的运行起到促进作用，故对灸点远端的病痛有一定的治疗作用。



艾熏灸

艾熏灸包括烟熏灸、蒸汽灸和温灸器灸三种方法。

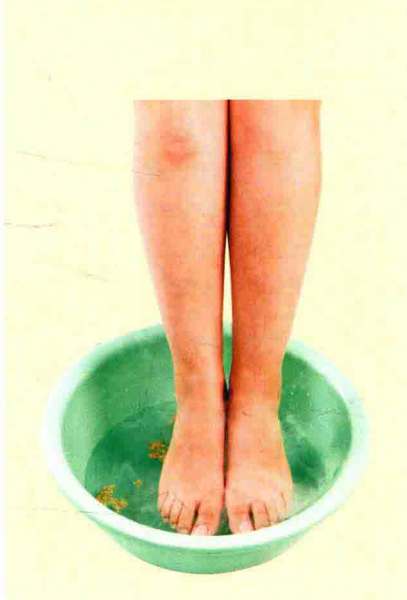
烟熏灸

把艾绒放在容器内燃烧，用艾烟熏灸穴位皮肤或患病处的方法，用于治疗风寒湿痹等症。



蒸汽灸

把艾叶或艾绒煮沸，用蒸汽来熏穴位或患处的方法，用于治疗风寒湿痹等症。



温灸器灸

温灸器一般用温灸筒和温灸盒等，把艾绒或艾条置于器具中，放置在穴位上施灸。这种方法热力均衡，温热刺激舒适，有利于气血运行，适用于风寒湿痹、胃痛腹胀等。



左右对称的穴位这样灸

在使用艾灸治疗疾病时，你可能会有这样的疑问：有的穴位左右都有，是只选一侧的穴位灸，还是两侧都灸呢？这就涉及艾灸疗法中的左右配穴法。

经络在人体呈左右对称分布，保持着相对的平衡。在患病的时候，如果一侧虚而不足，另一侧就显得实而有余。这个时候就可以用左右配穴法来艾灸，以补虚泻实。左右配穴法既可以左右交叉取穴（左侧病取右侧穴位或右侧病取左侧穴位），也可以左右同时取穴。左右交叉取穴多用于治疗头面部疾病，如头痛、牙痛、面瘫等；左右同时取穴多用于治疗内脏疾病，如胃痛等。

灸
睡前一刻钟
气血充足病不找



第1章 如何迅速上手.....1

好艾才有效，怎样选好艾.....2

不懂穴位也能艾灸.....3

艾灸可以天天做.....3

艾灸虽好，也不是人人适合.....3

有些部位灸不得.....4

配合饮食调理，效果更好.....5

怎么知道病痛被灸好了.....5

经常艾灸对人体的好处.....6

第2章 上班族最“艾”的十大名穴.....7

关元穴——补益气血.....8

神阙穴——提高免疫力.....9

合谷穴——通络排毒.....10

内关穴——宁心安神.....11

大椎穴——预防感冒.....12

中脘穴——培补后天.....13

肾俞穴——强肾壮腰.....14

足三里穴——健脾和胃.....15

三阴交穴——女性保健要穴.....16

涌泉穴——温肾健脑.....17

第3章 艾到病除，浑身清爽去工作.....18

补益气血，灸除女人病.....19

女性更年期综合征.....19

慢性盆腔炎.....20

阴道炎.....22

月经不调.....24

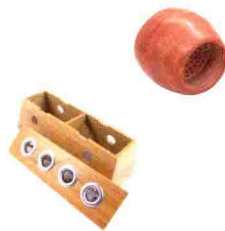
痛经.....26

乳腺增生.....28

性冷淡.....30

子宫内膜异位症.....32

不孕.....34



提升阳气，灸除男性病……36

阳痿……36

早泄……38

前列腺炎……40

遗精……42

不育……44

男性更年期综合征……46

艾灸助你远离大病小疾……47

慢性咽炎……47

感冒……48

咳嗽……50

头痛……52

牙痛……54



落枕……56

慢性鼻炎……58

胃痛……60

慢性腹泻……62

便秘……64

痔疮……66

神经性皮炎……68

颈椎病……70

腰椎间盘突出……72

慢性腰肌劳损……74

坐骨神经痛……76

肩周炎……78

膝关节炎……80

高血压……82

低血压……84

糖尿病……86

高脂血症……88

肥胖……90

疲倦乏力……92

眼睛疲劳……94

失眠多梦……96

神经衰弱……98

手足麻木……100

手足怕冷……102

附录……104

一、艾灸反应和调理……104

不小心灸伤了怎么处理……104

艾灸上火怎么办……104

艾灸时感觉疼痛……105

艾灸时感觉头晕恶心……105

艾灸后味道很大怎么办……105

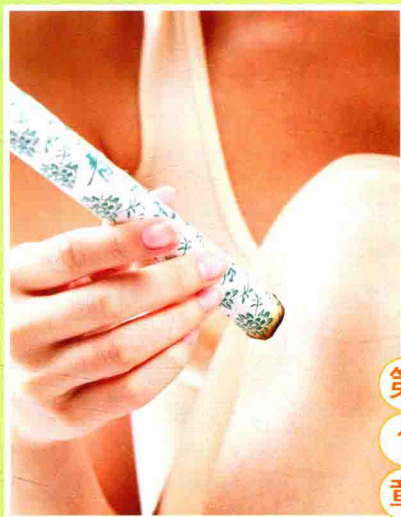
二、艾灸达人的智慧小锦囊……106

艾灰别扔，有妙用……106

没有用完的艾条怎么处理……106

三、常用穴位快速取穴速查表……107





第
1
章

如何迅速上手

“家有三年艾，郎中不用来”。艾灸已经成为重要的家庭保健方法。如果不懂如何艾灸，也不懂经络穴位，甚至仅仅是听说过艾灸，但又想用艾灸轻松改善小毛病或者养护身体。那就跟随本章的内容，学习什么是艾灸，又如何艾灸吧！

艾灸



好艾才有效，怎样选好艾

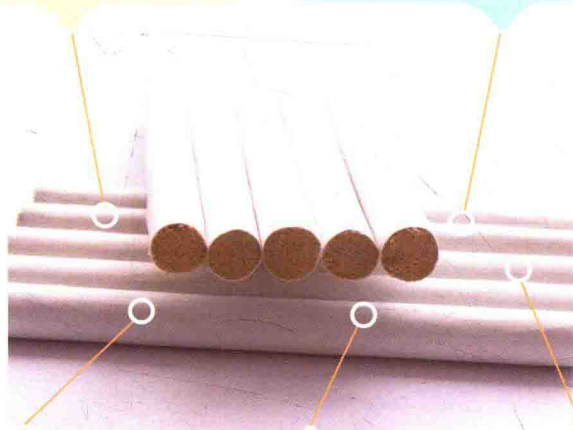
艾绒质量的优劣直接影响艾灸的效果。那好的艾绒和艾条有什么特点呢？

艾绒颜色：一般质量好的艾绒颜色为土黄色或金黄色，不是绿色。



艾绒材质：艾绒的制作材料主要是艾草。艾草在我国大部分地域均有生长，长江以北的艾草为大叶艾，这种艾叶厚而宽，绒毛多，艾绒纤维粗、产量高，气味芬芳，火力柔和。长江以南的艾则叶子小而薄，是小叶艾，燃烧后烟大火烈。比较而言，艾绒选北方产的比较好。

艾条的结实度：质量好的艾条整体挺拔结实不松软，拿在手里比较硬实，不容易被捏动。如果艾条摸起来过于柔软，说明这个艾条质量一般，制作过程比较粗糙。



储藏时间：艾条储存时间越长越好，储存的时间长，燥气会去除很多，艾条的灸火会更柔和舒适。现在市场上三年陈艾就不错了，年数越长的越好，所以在购买时要看艾条的储藏时间。

艾条气味：好的艾条，气味浓而不呛，艾烟淡白，有一股清新的香味。劣质的艾条，艾的香气味较淡，异味重，比较刺鼻，燃烧的杂质成分所产生的烟雾对人体健康有危害。

艾火：好艾条是真正的纯阳之火，火力持久，渗透力强，疗效更好；劣质艾条杂质枝梗粉尘多，燃烧速度缓慢，火力不能直透经络，很难起到治疗作用。

价格：一般好的艾条差不多20~30元一包，每包10根，再便宜就买不到质量好的了。所以尽量去正规的零售药店购买，不要贪图便宜而损害我们的健康。



不懂穴位也能艾灸

如果你是一位艾灸的门外汉，或者是一位刚刚了解艾灸的新手，自己不懂穴位，对艾灸也是一知半解，那么怎么办？其实完全不用担心。

首先，随着科技的发展，艾灸的方式已经越来越多，使用的工具和方法都很简易方便，只要对照书本即可轻松学会。如果有条件还可以根据网上视频来学习和演练。

其次，不必担心掌握不好穴位而灸错地方。因为艾灸本来就是家庭简易保健法，并不一定要对准穴位，而往往需要灸疼痛的部位，哪里疼痛就灸哪里。

艾灸可以天天做

如果是治疗疾病，每天艾灸的时间应依病症辨证而定；如果是为了保健，就要看自己的身体是否适合，适合到什么程度，这里的“度”很重要。

首先，我们要根据情况去分析，如果身体的症状比较严重，那么我们可以灸的时间久一些，每天灸1~2次，但是

有个前提就是自己的身体吃得消！艾灸的时候心态要好，毕竟艾灸是一个慢性调理过程。

其次，如果某种疾病困扰我们很多年了，也就是慢性疾病，那么艾灸的时候要慢慢来，刚开始可以天天艾灸，灸半个月左右，中间休息2天，再天天艾灸。如果前半个月艾灸感觉身体

好很多，或者时间不充足，那么可以选择隔天艾灸的方法，或者1周灸2~3次。如果艾灸有上火的现象，可以艾灸涌泉穴引火下行，或者多喝水。

最后，如果单纯为了保健而艾灸，可以选几个扶正的穴位，如中脘、神阙、关元、足三里、三阴交等，坚持艾灸。

艾灸虽好，也不是人人适合

极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳的人忌灸。

某些传染病，高热、昏迷、抽风期间，或中暑、高血压危象、肺结核晚期大量咯血等忌灸。

无自制能力的人如精神病患者等忌灸。

阴虚火旺者慎灸。



有些部位灸不得

现代中医认为，禁灸穴主要有睛明穴、素髌穴、人迎穴、委中穴四个。

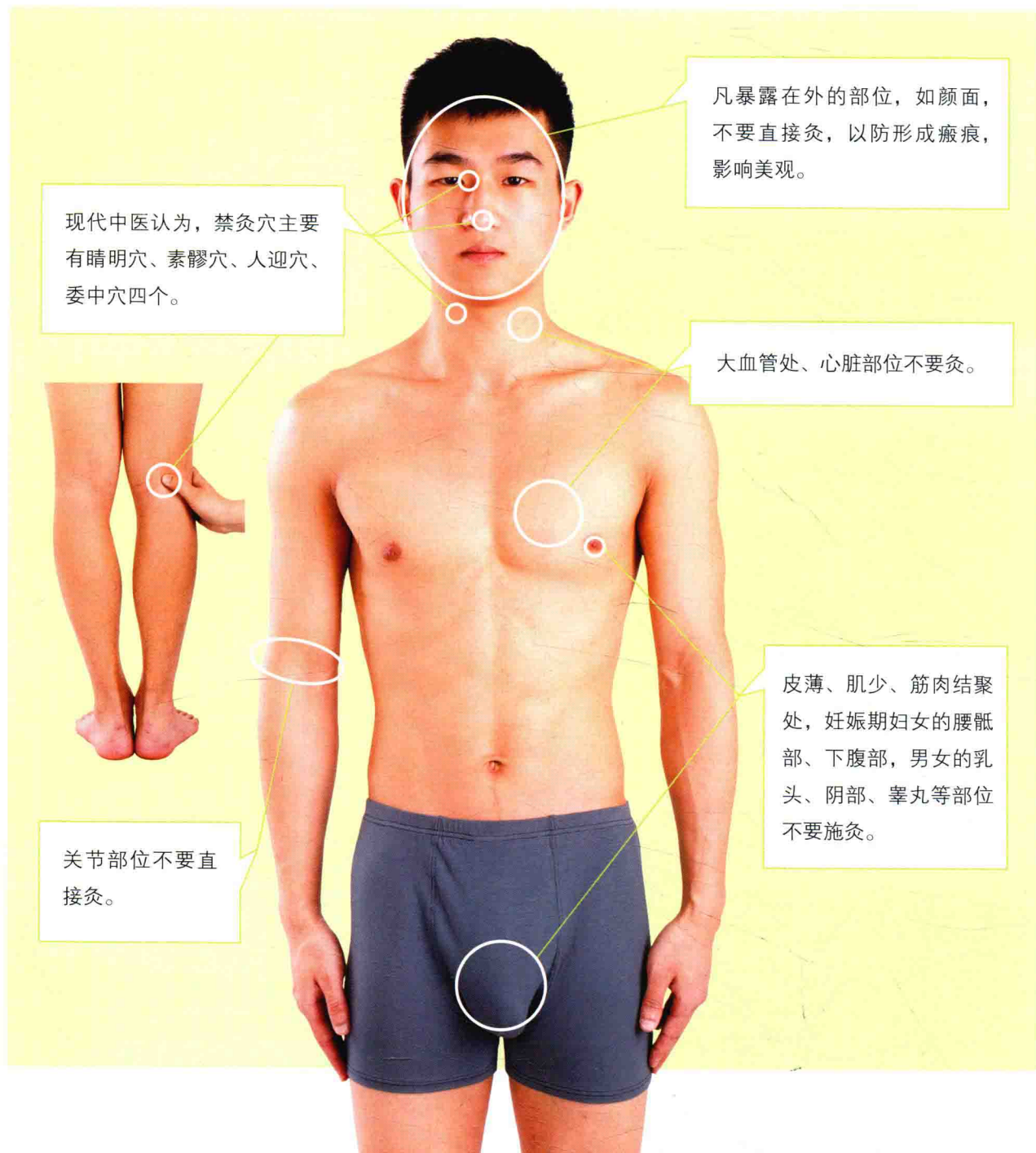


关节部位不要直接灸。

凡暴露在外的部位，如颜面，不要直接灸，以防形成瘢痕，影响美观。

大血管处、心脏部位不要灸。

皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰骶部、下腹部，男女的乳头、阴部、睾丸等部位不要施灸。





配合饮食调理，效果更好

中医学认为，艾灸可疏通经络、调和营卫，从而达到强壮身体、防治疾病的目的。

在艾灸期间对饮食虽然没有严格要求，但是需要注意避免大量食用生冷、辛辣、油腻的食物，尤其是在刚做完艾灸的时候，必须要忌生冷的食物，比如西瓜、梨子、冰镇的啤酒、冷饮等等。如果施灸产生灸疮

时要适量食用有助于透发的食物，如豆类、蘑菇、笋、鲤鱼等。但是当灸疮开始愈合后，要减少透发食物的摄入，应以清淡饮食为主，忌食辛辣刺激性食物，避免重体力劳动。

另外，要特别注意戒酒戒烟。如果在艾灸期间大量酗酒或者抽烟不仅会影响治疗效果，而且还有可能会加重病情。

此外，一般在艾灸过程中都会大量出汗，因此在艾灸过程中一定要注意做好补水工作。如果大量出汗以后不及时补充水分，容易造成头晕、呕心，甚至有可能出现身体虚脱的情况。所以，在艾灸过程中适当增加饮水量，尽量喝凉白开，也可以适当喝些淡盐水，补水效果会更好。

怎么知道病痛被灸好了

艾灸后如何才能知道自己的病痛被灸好了呢？其实很简单，我们可以根据灸感判断病症的痊愈程度。

灸感是艾灸时自我所感知的热、风、凉、寒、麻、胀、酸、沉、痛等感觉，是艾火的热力和药力双重作用的结果，是艾火循环与经气和病气斗争的表现。灸感与艾灸治疗的效果好坏有着密切的关系。

灸感在艾灸的不同阶段有不同的反应。

第一阶段是艾火循经阶段，这一阶段的灸感是温热，会感到舒适，病痛减轻，是一种良性反应。

第二阶段是正邪相搏阶段，这一阶段的灸感是麻、胀、酸、沉、痛，是体内正气与邪气斗争的正常反应。

第三阶段是邪气外出的阶段，这一阶段的灸感是风、凉、寒，是邪气被排出体外的正常反应。有这种灸感时，就说明病痛被灸好了。

灸感的强弱代表了经络阻塞的程度。没有灸感，说明经络阻塞严重，需要长时间的治疗来疏通经络。灸感强烈说明经络通畅，治疗效果较好。被施灸者要根据灸感来判断病愈的程度，确定施治的疗程。



经常艾灸对人体的好处

艾灸，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，具有温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的功效，可以达到治疗疾病、防病保健、养生美容的目的。因为其安全性高、无不良反应、养生保健，所以流传很广。主要作用有以下几点。

温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，而艾灸通过对经络穴位进行温热性刺激，可以达到温经散寒，促进气血运行的目的。

行气通络

经络分布于人体各部，内连脏腑，外布体表肌肉、骨骼等组织。人体的经络一旦受阻，很容易出现瘀血疼痛，这个时

候用艾灸穴位的方法，能起到疏通经络的作用。

扶阳固脱

阳气不足，手脚会经常寒冷，身体也比较虚弱，而艾灸有纯阳的性质，再加上火本属阳，经常艾灸可以起到扶阳固脱的作用。

拔毒泄热

艾灸通过以热引热、使热外出的作用原理，能起到散寒、

清热的作用，对排出机体的毒素有好处。

防病保健

艾灸除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病保健的方法之一。因为灸疗可温阳补虚，经常艾灸可增强身体抵抗力，使病邪难犯，达到防病保健的功效。

