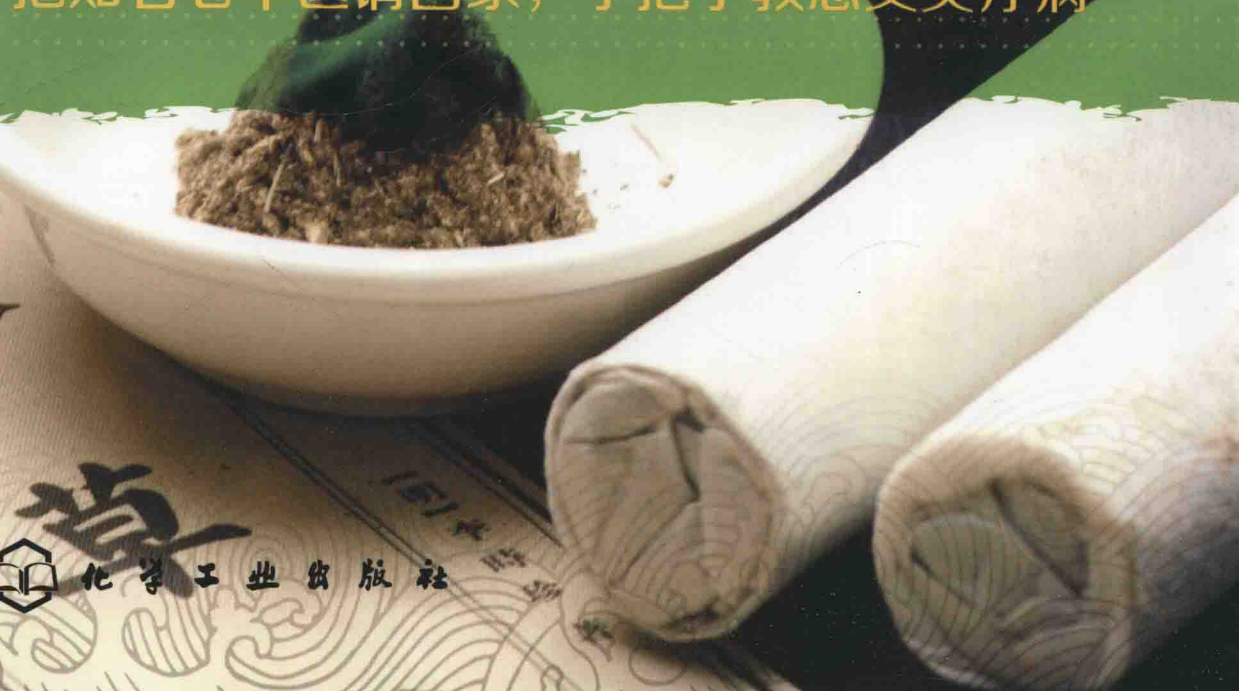


中国中医科学院针灸研究所主任医师 著名中西医结合专家 周允娴 © 主编

周允娴： 简易**艾灸**祛百病

把知名老中医请回家，手把手教您艾灸疗病



周允娴： 简易**艾灸**祛百病

中国中医科学院针灸研究所主任医师 著名中西医结合专家 周允娴 ◎ 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

《周允嫔：简易艾灸祛百病》前面四章都是对艾灸的一些相关叙述，全面分析了艾灸的相关知识，如施灸所用到的材料、艾灸的养生原理、艾灸的技巧以及与穴位之间的联系。在后面的九个章节中，则综合了各种常见病症，根据不同的病症，归纳出了主要的艾灸穴位以及相应的艾灸方法，并配有真实直观的图片，让读者一看就懂、一学就会。

图书在版编目 (CIP) 数据

周允嫔：简易艾灸祛百病 / 周允嫔主编. -- 北京：
化学工业出版社，2015. 10
ISBN 978-7-122-24578-6

I. ①周… II. ①周… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第154895号

责任编辑：杨燕玲
责任校对：边 涛

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

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
880mm×1230mm 1/24 印张9 1/4 字数275千字 2016年1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：36.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 周允娴

副 主 编 仇铁群

编写成员 周允娴 仇铁群 单雪影 付春琳 李彩燕
李来阳 尹 浩 滕 芳 陈守卫 李春丽
陶胜杰 张刘君 黄 卓 王行宇 杨 雪
李桂霞 赵园园 戴立志 袁英兰



前

言

FOREWORD

说起艾灸，我们应该并不陌生，早在我国古代，艾灸就被广泛地应用于治病和防病之中。灸疗，就是运用艾绒或其他药物放置在人体相应的腧穴或疼痛处，进行烧灼、温熨，以达治疗、保健的目的。这种方法，既可以治疗身体的各种不适，又可以养生保健，是养生之道中安全、绿色的疗法。

《黄帝内经》中就有提到“针所不为，灸之所宜”，而《医学入门》中也提到：“药之不及，针之不到，必须灸之。”由此可见灸法早就深受人们的重视，并且由于其安全性较高，所以一直流传很广。

艾灸是以艾叶为原材料，通过对身体局部的温热刺激，从而达到通经活络、行气活血、祛湿散寒、消肿散结、回阳救逆的防病保健作用。其适用范围广，安全性高，无论是妇女儿童，还是其他各种人群，都是不错的选择。艾灸操作方法简便可行，只要通过简单的学习，就可以掌握其方法。

艾灸保健中最重要的就是根据不同的病症，找准穴位，进行相应的灸疗，这样才能使艾灸发挥最大的效用。此外，在艾灸之前，当然还需要了解一些相应的禁忌，千万不可随便尝试。并且无论对自己还是他人施灸时，一定要做到全神贯注，一丝不苟，以免使身体受到不必要的伤害。

在本书中，前面四章是对艾灸基础知识的叙述，全面介绍了艾灸的相关知识，相信在阅读之后，你会对艾灸有个大致的了解，也会被神秘的艾灸疗法所吸引。在后面的章节中，根据不同的病症，归纳出了各种常见病症主要的艾灸穴位以及相应的艾灸方法。

书中根据相应的施灸方法，配有相应的图片，更加清晰地呈现出了艾灸疗法的实际操作方法。在生活压力越来越大的今天，我们应该学会自我养生，剔除亚健康状态，远离疾病。为了自己还有家人的健康，就让我们一起学习绿色的艾灸疗法吧！同时，也希望广大的读者朋友，能指出书中存在的不足，提出宝贵意见。

目

录



第一章

施灸材料的基本知识

教你认识神奇的艾草 /2
艾叶的采集与艾条的制作 /2
艾灸时可借助哪些器具 /3
买艾条时如何辨别好坏 /4



第二章

艾灸养生小常识

艾灸治病养生的三大原理 /8
艾灸的六大功效是什么 /9
艾灸究竟适合哪些人 /10
艾灸的这些禁忌不能犯 /11
艾灸时需知的注意事项 /12
艾灸时的反应及处理 /14
怎样从灸感判断病证痊愈程度 /16



第三章

艾灸疗法的技巧解析

施灸时最常见的体位 /18
艾灸最为常见的疗法 /19
根据具体情况选择艾灸用量 /21

第四章

艾灸疗法与取穴

不可不知的艾灸取穴原则 /24

一看就懂的艾灸配穴方法 /25

常用的艾灸取穴手法 /26

艾灸时这些穴位不可灸 /27

常用的艾灸穴位 /28

第五章

艾灸治疗日常小疾病

01 头痛 /36

灸百会穴、合谷穴、太阳穴、列缺穴、头维穴

02 失眠 /38

灸心俞穴、脾俞穴、足三里穴、志室穴、神门穴

03 心悸 /40

灸神门穴、内关穴、关元穴、肾俞穴

04 眩晕 /42

灸肝俞穴、太冲穴、命门穴、三阴交穴、膈俞穴

05 感冒 /44

灸大椎穴、曲池穴、合谷穴、风池穴、风府穴

06 呃逆 /46

灸中脘穴、膻中穴、期门穴、天枢穴、气海穴

07 咳嗽 /48

灸肺俞穴、大椎穴、尺泽穴、丰隆穴、中府穴

08 呕吐 /50

灸间使穴、内关穴、公孙穴、神阙穴

09 腹泻 /52

灸大肠俞穴、上巨虚穴、关元俞穴、水分穴、天枢穴

10 便秘 /54

灸天枢穴、支沟穴、大横穴、关元穴、足三里穴

11 腹痛 /56

灸中脘穴、神阙穴、章门穴、气海穴、里内庭穴

12 中暑 /58

灸大椎穴、曲池穴、阴郄穴、太渊穴、神阙穴

13 痔 /60

灸次髎穴、长强穴、会阴穴、承山穴

第六章

艾灸治疗内科常见病症

01 哮喘 /64

灸风门穴、肺俞穴、天突穴、定喘穴、璇玑穴

02 心脏病 /66

灸中府穴、神门穴、气海穴、巨阙穴

03 糖尿病 /68

灸气海穴、胰俞穴、三阴交穴、华盖穴、梁门穴、中极穴

04 高血压 /70

灸太冲穴、悬钟穴、曲池穴、丰隆穴、阴陵泉穴、涌泉穴、太溪穴

05 中风 /73

灸肩髃穴、阳池穴、伏兔穴、足三里穴、悬钟穴、涌泉穴

06 慢性胃炎 /76

灸胃俞穴、中脘穴、章门穴、足三里穴、太冲穴

07 黄疸 /78

灸肝俞穴、胆俞穴、至阳穴、关元穴、三阴交穴

08 肝硬化 /80

灸肝俞穴、气海穴、命门穴、上髎穴、石门穴

第七章

艾灸治疗外科常见病症

01 颈椎病 /84

灸大椎穴、大杼穴、颈百劳穴、颈夹脊穴、肩井穴

02 肩周炎 /86

灸肩髃穴、肩髃穴、臂臑穴、秉风穴、尺泽穴

03 落枕 /88

灸风门穴、肩井穴、养老穴、后溪穴、肩中俞穴

04 急性腰扭伤 /90

灸大肠俞穴、阿是穴、阳陵泉穴、承山穴、委中穴

05 风湿性关节炎 /92

灸阿是穴、曲池穴、肝俞穴、肩髃穴、昆仑穴、膝眼穴、足三里穴

06 慢性腰肌劳损 /94

灸肾俞穴、腰阳关穴、命门穴、志室穴

07 网球肘 /96

灸曲池穴、阿是穴、肘髃穴、手三里穴、外关穴

08 踝关节扭伤 /98

灸阿是穴、解溪穴、太溪穴、丘墟穴、



申脉穴

09 三叉神经痛 /100

灸下关穴、内庭穴、太冲穴、四白穴、颧髎穴、颊车穴、合谷穴

10 坐骨神经痛 /102

灸肾俞穴、阿是穴、命门穴、承扶穴、环跳穴、悬钟穴、承山穴、委中穴、大肠俞穴、阳陵泉穴

第八章

艾灸治疗妇科常见病

01 月经不调 /106

灸血海穴、归来穴、三阴交穴、然谷穴、气海穴、关元穴

02 痛经 /108

灸神阙穴、关元穴、中极穴、三阴交穴、行间穴、子宫穴、地机穴

03 闭经 /111

灸膈俞穴、脾俞穴、足三里穴、三阴交穴、地机穴、太冲穴

04 带下病 /113

灸关元穴、肾俞穴、次髎穴、带脉穴、隐白穴、三阴交穴

05 产后缺乳 /115

灸膻中穴、乳根穴、少泽穴、足三里穴、期门穴、太冲穴

06 子宫脱垂 /117

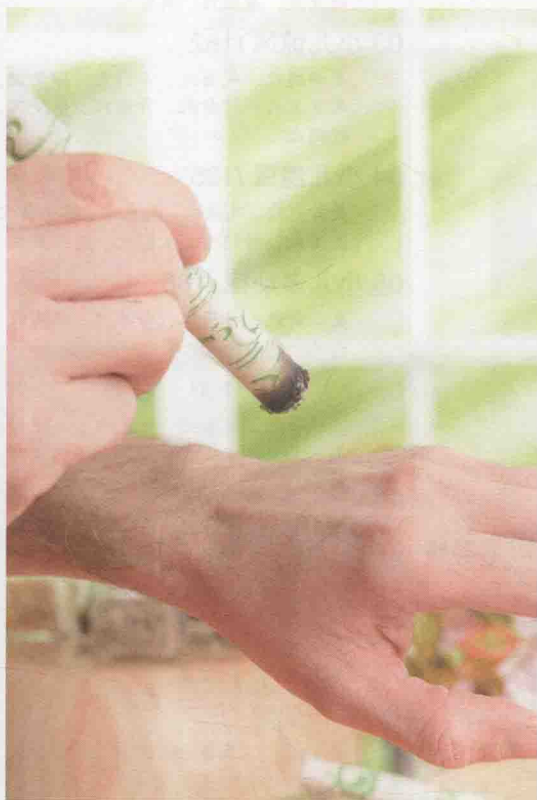
灸关元穴、维胞穴、百会穴、气海俞穴、足三里穴

07 外阴瘙痒症 /119

灸大肠俞穴、中膂俞穴、足三里穴、三阴交穴、阴廉穴、蠡沟穴

08 女性不孕症 /121

灸关元穴、气户穴、神阙穴、子宫穴、中极穴、太冲穴



09 习惯性流产 /123

灸气海穴、关元穴、肾俞穴、太溪穴、足三里穴

10 性冷淡 /125

灸大巨穴、乳根穴、气海穴、命门穴、关元穴

11 子宫肌瘤 /127

灸阿是穴、气海穴、血海穴、子宫穴、关元穴、丰隆穴

12 更年期综合征 /129

灸肾俞穴、三阴交穴、足三里穴、太溪穴、志室穴

第九章

艾灸治疗男科常见病

01 阳痿 /132

灸肾俞穴、命门穴、腰阳关穴、关元穴、中极穴、膀胱俞穴、阴陵泉穴、然谷穴

02 早泄 /135

灸三阴交穴、神门穴、肾俞穴、脾俞穴、次髎穴、关元穴

03 遗精 /137

灸肾俞穴、次髎穴、大赫穴、然谷穴、阴陵泉穴、关元穴、足三里穴、三阴交穴

04 前列腺炎 /140

灸阴陵泉穴、三阴交穴、气海穴、中极穴、膀胱俞穴、肾俞穴、太溪穴

05 男性不育 /143

灸肾俞穴、次髎穴、会阴穴、复溜穴、气海穴、关元穴、中极穴

第十章

艾灸治疗五官科常见病

01 鼻窦炎 /146

灸上星穴、印堂穴、肺俞穴、风池穴、合谷穴、下关穴

02 慢性咽炎 /148

灸天突穴、太溪穴、丰隆穴、照海穴、涌泉穴

03 口腔溃疡 /150

灸合谷穴、足三里穴、三阴交穴、天枢穴、神阙穴、内庭穴、涌泉穴

04 耳鸣 /153

灸耳门穴、中渚穴、听会穴、翳风穴、太溪穴、听宫穴、肾俞穴

05 耳聋 /155

灸听宫穴、中渚穴、翳风穴、上关穴、太溪穴、听会穴、阴陵泉穴

第十一章

艾灸治疗皮肤科常见病

06 牙痛 /157

灸合谷穴、下关穴、颊车穴、内庭穴、涌泉穴

07 鼻出血 /159

灸合谷穴、上星穴、大椎穴、肺俞穴、孔最穴

08 扁桃体炎 /161

灸合谷穴、少商穴、内庭穴、鱼际穴、太溪穴、行间穴

01 湿疹 /164

灸阿是穴、曲池穴、血海穴、肺俞穴、足三里穴、大都穴、郄门穴

02 荨麻疹 /167

灸足三里穴、神阙穴、风池穴、风市穴、委中穴、合谷穴

03 神经性皮炎 /169

灸风池穴、曲池穴、血海穴、神门穴、三阴交穴、太白穴、太渊穴

04 皮肤瘙痒 /171

灸风门穴、曲池穴、章门穴、肺俞穴、膈俞穴、中府穴

05 白癜风 /173

灸曲池穴、足三里穴、血海穴、风池穴、风市穴、气海穴、拳尖穴

第十二章

艾灸治疗儿科常见病

01 小儿腹泻 /176

灸大肠俞穴、足三里穴、上巨虚穴、天枢穴、中脘穴、神阙穴、脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴

02 小儿厌食症 /179

灸足三里穴、梁门穴、四缝穴、下脘穴、

商丘穴、身柱穴、胃俞穴

03 小儿惊风 /182

灸神阙穴、气海穴、章门穴、印堂穴、足三里穴、肝俞穴、肾俞穴、丰隆穴、行间穴

04 小儿遗尿 /185

灸肾俞穴、气海穴、关元穴、膀胱俞穴、太溪穴、神门穴、次髎穴、足三里穴

05 小儿多动症 /188

灸心俞穴、神门穴、合谷穴、水沟穴、内关穴、太冲穴

06 小儿疳积 /190

灸脾俞穴、胃俞穴、中脘穴、天枢穴、足三里穴、章门穴、公孙穴、四缝穴

第十三章

艾灸疗法保健美容

01 行气活血 /194

灸关元穴、命门穴、气海穴、涌泉穴、足三里穴、三阴交穴

02 强胃健脾 /197

灸中脘穴、天枢穴、脾俞穴、胃俞穴、足三里穴、阴陵泉穴

03 消除水肿 /199

灸大椎穴、肺俞穴、三焦俞穴、三阴交穴、阴陵泉穴、水分穴、肾俞穴、太溪穴

04 去皱纹 /202

灸百会穴、阿是穴、印堂穴、下关穴、阳白穴、膈俞穴、神阙穴

05 治雀斑 /204

灸大椎穴、印堂穴、曲池穴、下关穴、颊车穴、三阴交穴

06 减肥瘦身 /206

灸天枢穴、曲池穴、脾俞穴、中脘穴、关元穴、足三里穴、三阴交穴、三焦俞穴、命门穴、阴陵泉穴

第一章

施灸材料的 基本知识

艾灸是一种神奇的治病保健方法，在学习艾灸之初最先应该了解的就是施灸所需的一些基本材料以及基础知识，如艾灸用到的艾草到底是一种什么药材、艾叶应如何采集、艾灸用的艾炷和艾条是如何制作的、艾灸过程中还可以借助哪些器具，以及购买艾条时该如何辨别好坏等。



教你认识神奇的艾草

艾草是一种多年生草本植物，在我国广泛应用于药用领域。艾草在我国的分布范围较广，其生长适应能力强，生长范围广，一般情况下生长于向阳且排水顺畅的地方，在湿润肥沃的土壤环境中长势较好。

据《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。艾草与针灸有着很大的联系，一般用于针灸术的“灸”。针灸从字面上就可以了解到，其分为“针”和“灸”，所谓的“针”，就是用针刺穴位，而“灸”是熏、烫穴位。虽然人体的穴位在受热后都会受到一定的刺激作用，但是并不是随意的纸或草在点燃之后会起到“灸”的作用。艾草是艾灸的必备之物。

艾草的作用十分广泛，具有较高的医用价值。全草可以有效治疗一些妇科疾病，比如月经不调、痛经、流产、子宫出血等疾病，同时，也可治疗风湿性关节炎、头风等各种病痛。因其可灸百病的作用，所以成为中医中最常用的药物之一。

除此之外，经实践证明，艾叶还具有抗菌、平喘、镇咳、祛痰、止血、镇静、抗过敏、护肝利胆等作用。

艾草因其具有神奇的功效，又被称为“医草”。《本草从新》说：“艾叶苦

辛，生温，熟热，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，能透诸经而除百病。”由此可以看出用艾叶作为施灸的材料，有通经活络、祛除阴寒、消肿散结、回阳救逆等作用。艾草的神奇，一直到现在民间还有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。由此可以看出，在我国传统医学上艾草具有重要的地位。

艾叶的采集与艾条的制作

想要利用艾灸治疗疾病，首先需

要进行一系列的准备工作。艾叶是必须具备的艾灸材料，因而做好艾叶的采集工作，是艾灸的首要任务。只有正确地采集到优质的艾叶，才能将艾灸的疗效发挥到极致。

关于艾叶的采集，其最佳采摘时间在每年端午前后，这个时期是艾草生长最旺盛的时期。在采摘这几天，可将艾草压倒，等到采摘时要采摘那些已经站立起来的艾叶，这样的艾叶在使用时效果才会更好。在采集时，应选用野生向阳处的艾叶，经风干后在室内放置1年再使用，这样的艾草称为陈年熟艾。在制作艾条时，首先需要利用陈年熟艾制作艾绒。取陈年熟艾并去掉粗梗、灰尘以及一些杂质，再进行碾轧过筛，然后去掉一些尖屑，最后再取出白纤丝再行碾轧，就可以得到细绒。如没有陈年熟艾，那么取当年的新艾叶，将其充分晒干，再经过



多次碾轧，最终将其捣烂为洁净柔软的艾绒。

艾绒质量的优劣直接会影响到艾灸的效果。一般情况下，干燥柔软并且无杂质的艾绒比较优质，施灸的效果也比较好。相比较而言，那些潮湿发硬并且有杂质的艾绒，在施灸时，容易灼伤皮肤，起不到良好的效果。

艾灸时常用的主要是艾炷和艾条。艾炷的制作方法很简单，将适量艾绒捏成规格大小不一的圆锥形艾团。艾炷分为大、中、小三种规格，一般情况下，临床常用的是中艾。根据施灸的方法不一，艾炷的使用规格也不同。通常用于直接灸时，艾炷要小；而用于间接灸时，艾炷可大些。所谓的艾条，就是将优质艾绒用棉纸包裹为圆柱状长条。可以根据需要，在艾条中加入相应的药物，这样的艾条被称为药物艾条。药物艾条可以进一步增加艾条的疗效。

在间隔灸时，需要制作不同的间隔物。在施灸之前，就需要将姜片、蒜片、蒜泥等之类的间隔物备好。在制作时，将鲜姜、蒜洗净之后切成薄片，并在其中间用细针刺成均匀的筛孔状，以方便施灸时导热通气。像蒜泥、葱泥之类的泥状物，应该先将原物洗净并捣烂成泥。药片就应该先选出药物充分捣碎碾轧成粉末后，再用黄酒、姜汁或蜂蜜等充分调和，这也需要在中间刺出筛孔后再使用。

艾灸时可借助哪些器具

在进行艾灸治疗时，通常会用到一些专门用于施灸的器具，临床常用的有温灸筒、温灸盒、温灸棒等。

温灸筒是一种筒状金属灸具，较常用的是平面式和圆锥式两种。其中平面式适用于较大



面积的施灸治疗，圆锥式适用于小面积的点灸治疗。在其底部有数十个均匀的小孔，同时筒壁上也有多个圆孔；在上部有可以随时取下的筒盖。在筒壁上装有一个长柄，方便拿取。在内部还有一个小筒，用来装置艾绒和药物。在施灸时，先将艾绒放到内筒中，然后点燃艾绒，并将顶盖盖上。这时，就可以在皮肤上放上几层布料，进行施灸了。

温灸盒是利用艾绒燃烧而产生艾火，具有穿透力和辐射作用，以此对身体穴位进行温热刺激。温灸盒是一种盒形木质灸具，有单孔和多孔之分。在盒底部装有防止艾火脱落而损伤皮肤的防护网。温灸盒有大、中、小三个规格，在施灸时，将其放在穴位上，把艾条插入温灸盒内点燃，一般需要温灸 15 ~ 30 分钟。

温灸棒是一种新型的温灸器，它是用金属等材质特制成的一种圆筒形灸具，筒底尖而平。在筒内还套有小筒，小筒的四壁上有孔。温灸棒内增设有药物瓷碗，方便于施治相应的药物。另外，还可根据病情需要，额外添加姜、蒜等。温灸棒还设有聚气防灼罩，可使药物气体在病患处及穴位上聚集停留，从而提高疗效，还可以起到防止灼伤皮肤的作用。

可以根据艾灸器具的不同特征，选用最适宜的辅助器具，以使其达到最佳效果。在使用时，都需要注意控制好这些器具，以免烫伤皮肤，造成身体上不必要的损伤。



买艾条时如何辨别好坏

在购买艾条时，一定要注意辨别艾条的好坏。艾条的好坏会直接影响到施灸的效果。劣质的艾条不但会使施灸时达不到治疗疾病的作用，甚至会损伤我们的身体。

艾条的好坏主要由其自身制作材料决定。其中最主要的是艾绒，艾绒不能含有粉尘、枝梗等杂物。一旦艾绒之中含有枝梗便会出现爆燃，将会灼伤肌肤，损伤身体。艾条的包装纸应该比较优质的细棉纸或桑皮纸。而粘贴棉纸的胶必须采用食用糨糊，不得是工业胶水。假如是非棉纸和使用工业胶制成的艾条，在燃烧时会产生刺鼻的气味。

从颜色上辨别。等级在 30:1 以上的艾条，颜色应该是金黄色的。而一般的纯艾条，如标有 5:1、8:1、15:1 等，这样的艾条是比较普通的

家用保健品，颜色应该是黄中略带点绿。这里所指的等级比例是指艾叶的提取纯度，30:1 就是 30 千克艾叶提取 1 千克艾绒，等级越高表明艾绒纯度越高，杂质也就越少。假如买到的是 15:1 以下的颜色偏黄的普通艾条，那么这样的艾条一定有问题，就算是 30:1 以上的艾条黄色也不应该过深，因为艾绒应该是金黄色的。除此之外，艾绒的黄色之中还会带有略微的灰白或者淡白色，颜色过于鲜艳，同样不正常。

从味道上辨别。一般 2 年以下或者是现摘的艾





草，是日常中较常见的种类，味道会比较浓，3年以上的是陈年熟艾，相对来说味道偏淡。黄金艾条比普通的纯艾条味道淡些，陈艾气味温和芬芳，而当年艾会有较强的青草味。

另外，也可以在艾条燃烧时进行观察。假

如艾绒比较多，那么燃烧的时间将会长些，假如购买的艾条燃烧时间较短，那么这个艾条可能有假。在燃烧的时候，艾烟淡白且不浓烈，气味香但不刺鼻，烧完后灰烬为灰白色的艾条质量比较好，而灰烬为灰黑色的质量差。艾条在燃烧时，能够产生烟雾的效果比较好，那种无烟的艾条，都是经过碳化的，效果不好。

我们还可以从价格上来分辨。在国内，艾叶成本本来没有多大差别，在价格上也应该相差不了多少。那些价格过于便宜、颜色又偏黄的艾条，往往是有问题的。

我们在购买时，一定要着重从色、味、质这几个方面对艾条质量进行仔细辨别，不可马虎。



第二章

艾灸养生 小常识

对身体的不同部位进行艾灸是为了防病治病、美容养生。那么，艾灸到底都有哪些神奇的功效呢？是不是所有的人都适合用艾灸进行治疗养生呢？艾灸时又有哪些事情是需要注意的？又有哪些禁忌呢？

