

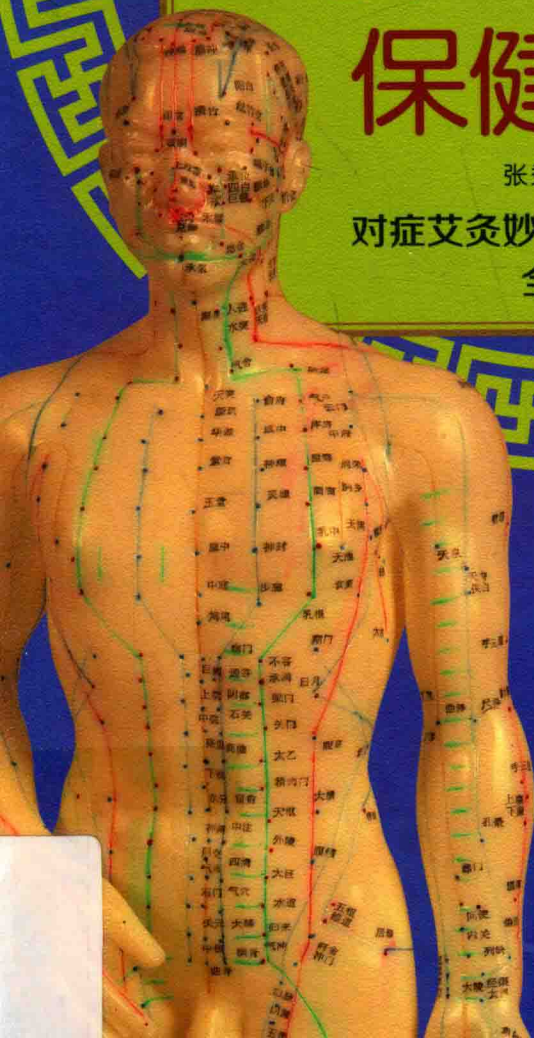
◎ 一书在手 健康无忧 ◎

不吃药,少花钱,
每天灸一灸,全
家保健康。

艾灸 对症治疗 保健全书

张秀丽 / 编著

对症艾灸妙治百病, 一人学会
全家受用



艾灸可以温通经络, 调理脏腑气血, 防治家庭常见疾病, 缓解亚健康状态, 其操作简单一学就会, 安全可靠适用范围广, 材料简单花钱少, 没有任何不良影响, 是纯天然的绿色疗法, 适合普通大众在家中学习使用。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

艾灸对症治疗 保健全书

张秀丽 / 编著



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司



图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸对症治疗保健全书 / 张秀丽编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015.8
ISBN 978-7-5502-5528-9

I. ①艾… II. ①张… III. ①艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128787 号

艾灸对症治疗保健全书

编 著: 张秀丽

责任编辑: 肖 桓

封面设计: 韩立强

责任校对: 史 翔

美术编辑: 陈 萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 320 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 15 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5528-9

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

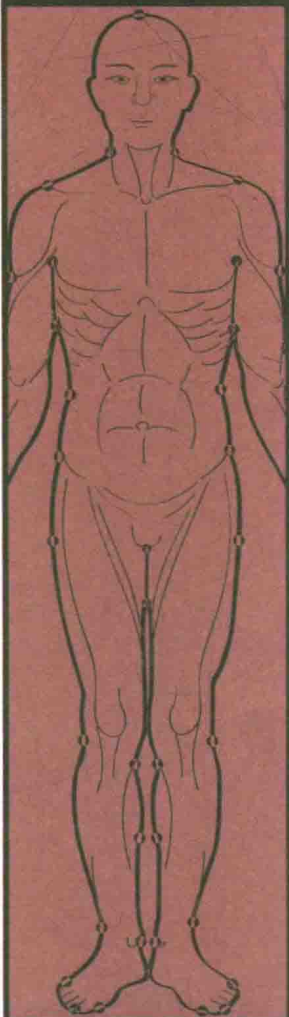
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

前言

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，是指利用艾绒或药物，放置于体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导而扶正祛邪，温通经络，调畅脏腑气血，达到防病和治疗目的的一种中医外治疗法。与按摩、针刺等方法相比，艾灸因为操作简单、效果明显、花费低廉、无副作用而受到百姓的普遍认可，是适合普通家庭使用的绿色疗法。

艾灸温养祛百病。艾条点燃后对穴位施灸，会对穴位产生一定的温热刺激，正是这种温热刺激，可以增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛，使局部的皮肤组织代谢能力增强，促进机体炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物消散和吸收，再通过经络的传导作用，调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、驱除病邪，达到“透诸经除百病”的功效。艾灸还可引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的吸收。

艾灸最适合调理寒湿、痰湿、气滞血瘀等引起的各种常见病、慢性病。对于男性，身体虚寒会导致倦怠易疲劳，甚至可能导致阳痿、早泄，这不仅有损阳刚之美，更对健康不利；对于女性，身体虚寒不仅会导致气色不佳，还可能导致多种妇科疾病的发生；对于中老年人，身体阳气渐衰，虚寒更易导致身体的加速衰老，会降低身体对疾病的抵御能力。而艾灸正是温养驱寒最简单有效的中医理疗法，能帮助现代人对抗虚寒，起到温补身体阳气、祛百病的作用。小到手脚冰凉、肩膀疼痛、感冒咳嗽、咽炎牙疼，大到不孕不育、高血压、糖尿病等，都可以通过艾灸激活人体自愈力，调养治疗。肩颈麻木酸疼时，灸上一时半会就能让人如释重负；痛经时，一根点燃的艾条就会让疼痛烟消云散；手脚冰凉时，三不五时灸上一灸，就能暖从心生，温热全身……一根小小的艾条，具有治百病的作用，随时灸上一灸，就能温经祛寒，延年益寿。





不少人觉得艾灸很复杂，不敢下手尝试。翻开本书，你会发现艾灸的方法其实真的很简单，不需要特别精确的找准穴位，也不需要掌握复杂的经络知识，只需要一个艾柱，坚持十几分钟，就能通经络、祛寒湿、扶阳气。本书首先介绍了常用的艾灸方法，其中包括清艾条、艾柱和艾盒的使用方法，然后详述了近百种常见病症及亚健康症状的对症艾灸方，每种病症每个穴位都有详细的艾灸方法和艾灸时间，对症施灸，更能充分保证艾灸效果。书中还详细介绍了不同人群艾灸过程中的注意事项，并将穴位图与真人图对照，穴位定位更准确。除艾灸之外，书中还引入刮痧、按摩、食疗等在家就可操作的辅助治疗方法，可谓“一症多治、一病多法”，让您安坐家中就能实现保健、强身、祛病的心愿。



目录

第一章 艾灸——可靠的家庭保健医生

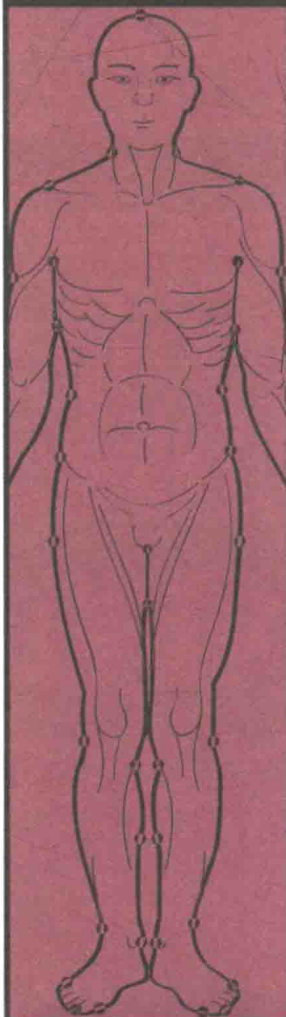
艾灸，古老的中医疗法	2
认识艾灸疗法	3
艾灸疗法的作用	5
认识艾草、艾绒和艾条	6
巧识艾灸器具	7
艾灸的禁忌和注意事项	8

第二章 艾灸诊治方法

正确的找穴法	10
把治病变得简单——灸具的制作及使用	11
常用的艾灸方法	12
施灸的体位和顺序	14
灸量掌握	15
进行艾灸疗法时的一些反应	17
灸泡和灸疮的处理	19
辅助艾灸的手足耳疗法	20
辅助艾灸的刮痧疗法	22
辅助艾灸的导药、电针和放血疗法	24
灸后的护理及调养	26

第三章 内科病症

糖尿病	28
高血压	31
高脂血症	34
冠心病	36
心绞痛	38
心悸	40
感冒	42
中暑	45
咳嗽	47





哮喘	50
头痛	52
失眠	55
眩晕	57
胃痉挛	59
胆石症	61
腹胀	63
腹泻	65
便秘	68
泌尿系感染	70
老年痴呆	73
中风后遗症	76
面神经麻痹	78

第四章 外科病症

颈椎病	80
落枕	82
肩周炎	85
网球肘	88
风湿性关节炎	90
腰椎间盘突出	93
膝关节痛	95
腿抽筋	97

扭伤	100
痔疮	102
腕管综合征	104

第五章 五官科病症

目赤肿痛	106
斜视	108
鼻窦炎	110
过敏性鼻炎	112
耳鸣	114
咽喉肿痛	116
牙痛	118

第六章 皮肤科病症

湿疹	120
荨麻疹	122
皮肤瘙痒症	125
带状疱疹	127
扁平疣	129
疔病、痈肿	131

第七章 儿科病症

小儿便秘	134
小儿腹泻	136
小儿厌食症	138





小儿惊风	140
小儿遗尿	142
百日咳	144
小儿夜啼	146

第八章 妇科病症

月经不调	148
痛经	151
闭经	154
乳腺增生	156
急性乳腺炎	159
盆腔炎	162
子宫肌瘤	165
更年期综合征	168
带下病	171

第九章 男科病症

肝郁气滞型阳痿、早泄	174
肾虚型阳痿、早泄	177
前列腺炎、前列腺肥大	179
遗精	182
男性不育	185

第十章 艾灸改善亚健康状态

疲劳	188
眼干涩、眼疲劳	191
健忘	193
食欲不振	196
心慌气短	199
焦虑烦躁	202
手足冰凉	204
颈肩酸痛、僵硬	207
腰酸背痛	210
口腔异味	212

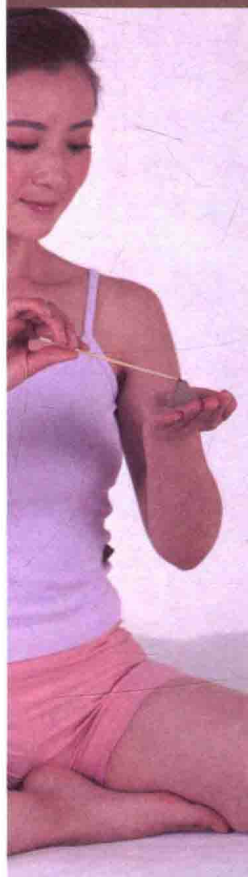
第十一章 艾灸美容塑身术

面部皱纹	214
雀斑	216
黄褐斑	219
痤疮	221
肥胖	223
平胸	226
双下巴	228



第一章

艾灸对症治疗保健全书



艾灸

——可靠的家庭保健医生

●您听说过「艾草」吗？艾草是一种历史悠久、效用神奇的草本植物。人类与艾草的缘分从几千年前就开始了，艾草对人类的健康贡献极大，被人称为草中之王。孟子曾说：「七年之病，求三年之艾。」意思是多年的顽疾，用艾草只需三年就可治愈。艾灸疗法是中医最古老的医术之一，属于外治法，是中国古代医学最重要的组成部分之一，也是中医医学对世界的贡献。历史记载表明，艾灸疗法最早见于《黄帝内经》，而随着近代医学的研究发现，艾灸疗法在中国古代的流行甚至早于这个时期。艾灸疗法是一种神奇的医疗方法，说它能治百病也不为过，现在我们就来了解一下这种神奇的医术。



艾灸，古老的中医疗法

灸法在我国已有二千多年的历史，它是使用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨，用以治病保健。由于其安全性高、无毒副作用、养生保健，因此流传很广。

灸疗法是世界上最古老的医疗方法之一，早在石器时代，人们掌握了火的使用方法之后，就有人运用这种方法来治疗疾病，也就是说，灸疗法已诞生了近百万年。我国长期以来的考古发现证实：灸疗法起源于我国的远古时期，早在商代和周代，灸疗法在百姓中已经非常普遍，是我国古代最常用的医疗手段之一。春秋时期的《庄子》中就有对灸疗法的描述，一直到汉代的《脉法》《五十二病方》等医学书籍，开始对灸疗法有了详细而系统的记载。古代，医学方法的实际临床运用一般比文字记载要早的，这样看来，灸疗法在我国起源的下限不会晚于西周。

灸疗法在我国已经发展了两千多年，不计其数的临床实践已经证实了它的神奇疗效。最早的灸疗法是用来治疗寒病的。古书上有记载，在古代的中国北方地区，冬季冰雪覆盖，寒风呼啸，古人在外捕猎，寒气上身容易得病，而最好的治疗方法就是艾灸。由此灸疗法逐渐发展为治疗全身不同部位的各种疾病的系统医学。《黄帝内经》中有记载：“大风汗出，灸意喜穴。”这说的是一种用于养生保健的灸疗法。《韩非子·喻老》中《扁鹊见蔡桓公》一段，扁鹊曰：“疾在腠理，汤熨之所及也。”“汤熨”即指灸法。一般来说，灸疗法是一种温补之法，能够补气、补阳、驱寒、补虚、疏通经络、消除郁结，而且能够在内外科、妇科、五官科、泌尿科普遍应用，对一些中老年疾病有很好的效果，非常有益健康。中医学中的灸疗法，是将艾条焚烧以后在人体的某个穴位上灸烤的医疗方法，灸烤时可以与肌肤有一定的距离，称为悬灸，也可以直接灸于肌肤上。

在实践中，灸疗法不断发展，从而对用于治疗的原料也有所选择，我国古代医学文献中，有“松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣八木不宜作为灸火”的说法，因为这些木料含有一些特殊成分，不利于患者病症的痊愈，因而不能作为灸法的原料。在实践中，人们发现使用艾草熏烤穴位对治疗疾病有显著的效果，之后，越来越多的医务人员使用艾草作为灸疗的主要原料。



认识艾灸疗法

通常我们说“针灸”，许多人认为针灸指的是一种医疗手段，这种认识是错误的。针灸和艾灸实际上是完全不同的两种方法，当然，它们建立的基础都是人体的经脉和穴位系统。然而，针疗法只能够造成物理上的作用，而艾灸疗法在针疗的基础上加入了药物，是两种作用的结合。但是，针法能够治疗的疾病，有的并不能用灸法来治疗，两者的适用范围是有区别的。

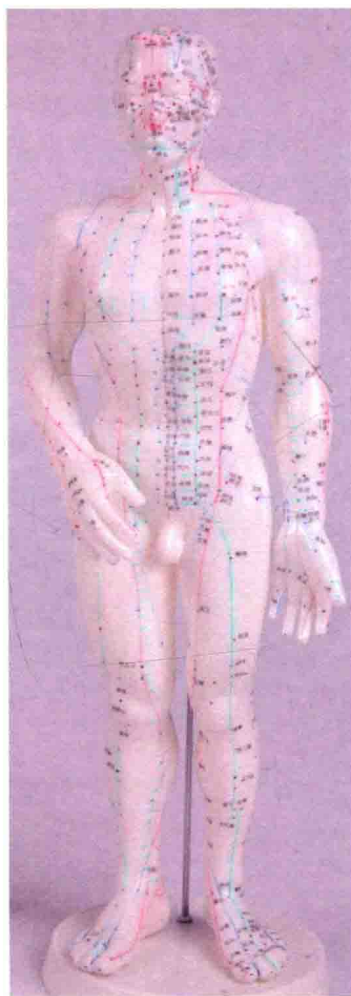
俗话说的“针灸”中，针代表的是针刺法，灸就是指艾灸疗法。虽然一般来说针刺的效果比较好一些，但针法并不适合患者在自己家中自行施行。针法对找穴的精确度要求特别高，找不准针刺部位，治病的效果就不好，如果弄错了穴位可能还会引发其他的问题，因此，针法比较适合去专业机构让受过专业训练的人员来施行。

而艾灸疗法的受力点是穴位附近的一片区域，这样，对找穴的精确度要求不高，只要大致能够定位就可以了。其次，艾灸疗法操作简便，即只要手持艾条，在穴位附近慢慢灸烤即可。而现代人由于生活习惯的改变，容易产生一些特定的疾病，用艾灸疗法来治疗这些疾病，是非常合适的。

那么应该如何用艾灸疗法来治疗疾病呢，这就涉及关于经络的知识。中医认为我们身体上遍布着网络般的经络，经络中气血运行，有了气血运行，机体才能够存活。其中“经”原来是指纵线，也就是说，经络就是指人体中的主要路径，这种路径存在于人体内部，贯穿四肢，内外沟通；而“络”的原意为“网络”，经络纵横交错遍布全身，将人体皮肤、肌肉、脏器、四肢连接成有机的整体。人体中经络通行，一般来说气血充足，人体健康，而一旦经络不通畅，造成气血瘀塞，于是相应部位的器官组织就会产生疾病，对经络进行调节，能够调节气血运行，以便更好地保健身体，而艾灸正可以起到调节经络的作用。

艾灸疗法作为灸法的一种，是非常神奇的医疗方法。

第一，艾灸疗法能够适用于多种疾病，它的医疗范围相当之广，在我国，长期以来一直是中医所倡导的权威治病手段。



第二，艾灸疗法除了治疗疾病以外，还是一种保健养生的好办法。它对许多疾病具有预防作用，能够保持人们身体健康，延年益寿。在日本，一些专家学者对艾灸疗法进行了研究，发现它还具有防癌、抗癌的作用，能够减轻癌细胞的扩散。

艾灸疗法的作用原理是什么呢？经过研究发现，艾灸疗法的作用原理大概有以下几种：

① 艾灸疗法是通过用焚烧的艾条在人体的特定穴位炙烤和刺激，从而减轻病症，最终治愈疾病。因此，通过局部的炙烤，使皮肤局部温度升高，皮下的毛细血管扩张膨胀，导致皮肤充血，因而炙烤的局部位置血液循环加速，血流加快，新陈代谢得到加强。这样，肌肉的疼痛就会减轻，皮肤组织的炎症、肿胀也能得到消除，使紧张的神经镇静下来，甚至还能促进药物的吸收。

② 艾灸疗法能够调节人体免疫系统，这是许多中外科学家都证实的一点。并且，我们所知的艾灸疗法所具有的很多疗效，也是通过对人体免疫系统功能的加强来实现的，这种调节的作用是双向的，且是平衡的。免疫系统较弱且效能低下的人群，通过艾灸可以使其升高；而免疫系统太强的人群，通过艾灸就能使其降低。如果是在病理的情况下，这种调节作用会更加清楚。

③ 艾灸疗法还能够调节经脉，疏通经络。我国古代医学中，经络学说是至关重要的一种内容，艾灸疗法的基础就在于此。人体是一个系统的整体，其内的脏器和四肢等都是相通的，共同维持身体的各种平衡和协调，这种功能主要是依靠人体经络才能实现。第一，在人体经络上实施艾灸疗法与在身体其他部位实施艾灸疗法的效果是完全不同的。第二，在经络上实施药物治疗，可以让经络将药物的力量发挥到最大，经络在人体中是多层次、多功能交叠、多表现形态的控制系统。因此在人体穴位上实施艾灸，就能够加强血液循环和对脏器的刺激，从而使其效用发挥的更大。第三，经络穴道会将受到的刺激和吸收的药物储存起来，从而使药物长时间停留在体内，并在一段时间内逐渐发挥效用，使病情得以缓解。

④ 艾灸疗法能够发挥其效能在很大程度上是因为药物本身的作用。艾灸疗法的手法和原料实际上并不复杂，但由于它经常与多种疗法或多种原料结合治疗，因而其效果就事半功倍。但不管如何，艾草是艾灸疗法的最重要的原料，如果没有艾草，那么一切艾灸疗法就无从谈起。



◎大艾柱直接灸

艾灸疗法的作用

艾灸通过经络的传导，以温通经脉、协调阴阳、调和气血、扶正祛邪，达到治疗疾病、防病保健、养生美容之功效。能防治百病，保健强身，而且绿色安全、无毒副作用。

艾灸具有奇特养生保健的作用，主要表现在以下几点：

① 平衡阴阳。

人体之所以会产生疾病，其根本原因就是体内阴阳不平衡，艾灸疗法具有补泻的作用，因而可以调节阴阳。

② 疏通经络。

艾草是一种草本植物，其性温，属阳，将艾叶制成条状，点燃熏烤，就能够使它的药物效用深入肌理，加快血液循环，因此，艾灸疗法具有疏通经络、驱寒祛湿、维持气血正常运行，并且还具有安神止痛的作用。

③ 活血养颜、消除郁结。

人体气血遇热能够通行，但遇冷则会凝结。艾灸疗法是一种温和刺激办法，施行艾灸疗法能够使气血协调，疏导血管，使身体舒畅，身体循环系统通畅了，则利于行气活血，消散郁结。

④ 滋阴补阳，补中益气。

艾灸疗法还能够通过热刺激使其能量活跃，药效渗入人体内部，对祛除寒邪有奇效，从而益气补阳。

⑤ 防病保健。

我国古代医家中早就认识到“治未病”的重要性，而艾灸除了有治病作用外，还有预防疾病和保健的作用，深受医家和百姓推崇，这在古代文献中有很多记载能证实。早在《黄帝内经》就提到：在“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤法灸之”，以预防狂犬病。《针灸大成》提到灸足三里可以预防中风。民间俗话亦说“若要身体安，三里常不干”，就是说灸足三里、中脘，可使胃气常盛。

此外，艾灸还可以通过调节人体免疫功能实现治病强身的目的，对内科、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、糖尿病等有特效。现代，灸疗的防病保健作用已成为重要保健方法之一。



◎小艾柱直接灸

认识艾草、艾绒和艾条

艾草是一种多年生草本植物，为菊科，蒿属，别名冰台、遏草、香艾、艾蒿、灸草、医草、蒿枝、艾青、蒿草。自古以来，中国人很早就用艾草来进行祛风邪，在端午节，民间至今还有在门口插上艾草辟邪的习俗。

艾草的药用历史悠久，其功用是能够理顺气血、补中益气、祛湿化痰、生肌安胎、补阳滋阴，有助于子宫保暖和驱虫，是体质虚寒者的长期补品。艾草内服能够治疗各种妇科病，而外用也就是艾灸能够强壮元阳、舒经活络、养生保健，能利百病。

艾灸疗法的主要材料为艾绒，而艾绒是由艾叶（这里的艾叶指的是艾草的叶片，有时艾叶也被用来直接代指艾草）加工而成，加工艾绒必须使用陈旧的艾叶制成，并且以三年陈艾为最佳。在挑选艾叶时选用野生向阳处5月份长成的艾叶，风干后在室内放置1年后使用，此称为陈年熟艾。新鲜的艾叶含大量的挥发油，点燃之后很难熄灭，因而在施灸时容易感到灼痛，而陈旧的艾叶制成的艾绒，施灸时的感觉明显会好一些，容易点燃，也容易熄灭，渗透性好，不容易造成灼痛感，并且不容易造成火灾的危险。《本草纲目》记载：“风用艾时需陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾灸火则易伤人肌脉。”

艾绒必须事先制作完毕，选取陈年熟艾去掉杂质粗梗，碾轧碎后过筛，去掉尖屑，取白纤丝再行碾轧成绒。也可以取当年新艾叶充分晒干后，多碾轧几次，至其揉烂如棉即成艾绒。这种艾绒柔软细腻，可以用来进行一般艾灸疗法。艾绒可以分为两种，前面所说的艾绒制作方法制作出的艾绒为粗艾绒，另一种是在这种粗艾绒的基础上，再将艾绒进行晒干，筛检数十次，此时的艾绒变为土黄色，这就成为了细艾绒，这种艾绒可以用来进行艾灸疗法中的直接灸。

而艾条是用碾磨好的艾绒制作而成的，有的还会配合其他药物一起制作。艾条呈圆柱状，长度为2~21厘米，直径为1.5~1.8厘米，有特殊香气，一般分为无烟艾条和有烟艾条两种，其中无烟艾条又叫艾碳，在进行施灸时不会冒出烟雾。而有烟艾条点燃后会发出持久的、气味特殊的烟雾，并且不会熄灭。

除了以上三种艾灸原料之外，还有一种是我们经常使用的艾灸原料——艾柱。艾柱是指用艾绒制成的圆锥形团状小柱，可供施灸治病之用，艾柱的大小可以根据需求而定，最小的艾柱只有米粒那么大，可以用于隔物灸。《扁鹊心书》中说：“凡灸大人，艾柱须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾柱如耳子大，灸头面，艾炙如麦粒大。”自己制作时艾柱可放适量艾绒置于平底磁盘内，用示、中、拇指捏成圆柱状即为艾柱。制作时将艾绒捏压得越实越好，根据需要，艾柱可制成拇指大、蚕豆大、麦粒大3种，称为大、中、小艾柱。

巧识艾灸器具

艾灸工具主要有艾灸盒和艾灸罐两种，选择合适的艾灸工具要综合自身条件以及周围环境等各种因素。实际上中医在选择艾灸工具上并没有硬性的规定，哪个方便就用哪个。不过一般来说初次艾灸或者在高温天气下艾灸，以及非急症重症时，通常建议用艾灸盒。

艾灸盒一般为梯形小盒，有单孔、双孔和多孔之分，艾灸盒的结构分为顶管、盒架、防护网、底衬、橡皮圈。顶管用于插艾条；盒架是艾灸盒的主体，用于清除灰烬和通风；防护网位于艾灸盒底部，可以防止艾火脱落烫伤皮肤；底衬用来钩住橡皮带可以将艾灸盒固定住；橡皮圈的作用就是套住底衬，固定支架。艾灸盒盒壁温度适中，不会造成烫伤，且它与皮肤的接触面积较小，皮肤不易出汗。



◎各种孔的艾灸盒

艾灸罐可以和艾条、艾绒一起使用，在用艾灸罐进行艾灸疗法时，可以简单地控制温度，还能够精确控制燃烧的艾条头与患者皮肤的距离，从而提高艾灸效果。用艾灸罐进行治疗时，艾灸的燃烧速度比较平均，能够节省用量，并且不易引起火灾危险。



◎艾灸罐

除了上述艾灸时要用到的工具之外，间隔物也是艾灸中常用的物品。在间隔灸时，需要根据具体情况选用不同的间隔物，常见的间隔物包括鲜姜片、蒜片、蒜泥、盐等。在施灸前均应事先备齐。间隔物通常需要自己制作。在制作间隔物时，将鲜姜、蒜洗净后切成约2~3毫米厚的薄片，并在姜片、蒜片中间用毫针或细针刺成筛孔状，以便于艾灸治时导热通气。

【不同的艾灸器具应当使用不同的艾条】

随身灸：使用长度2~3厘米的艾柱。

火龙罐：使用艾绒或长度2.5~3厘米的艾柱。

单孔或多孔艾灸盒：使用直径1.5~1.8厘米的艾条。

单柱或多柱艾灸盒：使用艾绒或长度2.5~3厘米的艾柱。

脐部艾灸盒：使用直径1.5~1.8厘米的艾条。

大号艾条：使用直径1.5~1.8厘米的艾条。

美容艾条：使用直径0.7厘米的艾条。

艾灸的禁忌和注意事项

由于艾灸的操作方法比较特殊，如果操作不当，可能会对身体产生一些伤害，如烫伤等，因此在家庭中施灸时，有一些方面是需要注意的，了解这些禁忌和注意可以帮助读者减少操作不当带来的身体伤害。

因为施灸的过程中要损耗一些精力，所以某些情况下的人是不适合艾灸的，如极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳，或妇女经期都不能施灸，当患了某些传染病或处于高热、昏迷、抽风、身体极度衰竭、形瘦骨立等情况下，也是不能施灸的，一些无自制能力的人如精神病患者等也不能进行艾灸。

由于艾灸主要是以火熏灸，施灸不慎可能会引起局部皮肤的烫伤，因此一些身体部位也不宜施灸或在施灸时要多加注意。暴露在外的部位如面部，在施灸时要十分注意，以防形成瘢痕，影响美观；皮薄、肌少、筋肉结聚处，如妊娠期妇女的腰骶部、下腹部，男女的乳头、阴部、睾丸等不要施灸。另外，关节部位不要直接灸。此外，大血管处、心脏部位不要灸，眼球属颜面部，也不要灸。

在艾灸时还有些问题需要注意：

在艾灸时要注意体位、穴位的准确性，体位在方便找穴的情况下，自己觉得舒适、自然即可。在施灸时要保持专心，不要分散注意力，以免造成艾条移动，如果对不准穴位，就会白白地浪费精力和时间，还可能会造成皮肉损伤。如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹，先头身后四肢的顺序进行，有些病证必须注意施灸时间，如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。

此外，还要注意施灸的时间和温度。有些病证必须注意施灸时间，如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时和在饭后立即施灸。对于皮肤感觉迟钝者或小儿，用食指和中指置于施灸部位两侧，以感知施灸部位的温度，做到既不致烫伤皮肤，又能起到良好的效果。

艾灸作为一种治疗疾病和保健养生的方式，要长期坚持，偶尔灸是不能收到预期效果的。在施灸时也要讲究循序渐进，初次艾灸要注意掌握好刺激量，先少量、小剂量，如用小艾柱，或灸的时间短一些，壮数少一些。然后，逐渐再加大剂量，避免一开始就大剂量进行。对于皮肤感觉迟钝者或小儿，用示指和中指置于施灸部位两侧，以感知施灸部位的温度，做到既不致烫伤皮肤，又能收到好的效果。如果出现晕灸情况，如头晕、眼花、恶心、面色苍白、心慌、汗出等，甚至晕倒，要立即停灸，并躺下静卧，再加灸足三里，温和灸 10 分钟左右。

除了施灸本身需要注意的事项，一些其他方面的注意也不应该忽视，因为艾灸时要用火，所以施灸时还要注意防火避免艾柱翻滚脱落、艾条用完后未彻底熄灭的情况发生。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。

第二章

艾灸对症治疗保健全书

艾灸诊治方法



●《黄帝内经》说：「针所不为，灸之所宜。」《医学初阶》也说：「药之不及，针之不达，则须灸之。」我们已经了解到，艾灸疗法是我国几千年来普遍使用的一种神奇的疾病治疗手段。艾灸疗法操作简便，经济实惠，一般人在家中就可以自行实施，而且艾灸疗法具有去寒邪、补元阳、通经络、调正气等治疗效果，对多种病症都有奇效，因而它具有强大的治病、保健、养生的功能。这一章我们就来介绍一些艾灸疗法的具体种类和操作手法，以便于大家可以在家中自行艾灸，并通过艾灸与其他诊疗手法的结合，以及对身体的后续调养，来达到治病防病，养生保健，延缓衰老的目的。