

10分钟快速祛病

通经络 祛寒湿 扶阳气 一身轻松
一灸见效，家庭长寿健身术

“灸”疗病愈 中医艾灸 一学就会



七年之病，求三年之艾，做自己的家庭医生

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

简易艾灸
一学就会
教您10分钟
祛病痛



扫一扫二维码
穴位艾灸方
视频同步学

头痛基础艾灸疗法



回旋灸太阳穴



回旋灸率谷穴



回旋灸风池穴



回旋灸天柱穴



“灸”疗病愈

中医艾灸

一学就会

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

头痛基础艾灸疗法



回旋灸太阳穴

回旋灸率谷穴

回旋灸风池穴

回旋灸天柱穴



图书在版编目(CIP)数据

“灸”疗病愈:中医艾灸一学就会/李志刚主编.
—重庆:重庆出版社,2016.4
ISBN 978-7-229-11016-1

I. ①灸… II. ①李… III. ①艾灸—图解 IV.
①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第036993号

“灸”疗病愈：中医艾灸一学就会

“JIU” LIAOBINGYU:ZHONGYI AIJIU YIXUEJIUHUI

李志刚 主编

责任编辑：刘 喆

责任校对：何建云

装帧设计：深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：13.75 字数：220千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11016-1

定价：39.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

Preface

“灸”疗病愈：
中医艾灸一学就会

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位，是中国自古相传的治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”

随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张、工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩酸痛，就是四肢无力浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这种亚健康状态，最宜采用中医养生小方，其中艾灸是很好的选择。俗语有云“家有三年艾，郎中不用来”描写得最为恰当。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草作为主要原料，制作成艾绒和艾条，然后在选定的穴位上用不同方法燃烧进行施灸的方法。艾灸通过对人体的穴位施灸，产生温热刺激作用，可以改善人体的气血循行、疏通经络、调节脏腑功能，从而达到防病治病、长寿保健的作用。由于艾灸具有操作简单、易学易懂、适应证广、治疗费用低廉并且疗效显著的特点，被广泛应用于养生保健、内科、外科、妇科、儿科等。

本书主要分三大部分，第一部分用通俗易懂的语言讲解艾灸的基本知识，让读者对于艾灸有一个全面的认识，了解其治疗原理、艾条的选择、器具的使用、操作技巧、取穴选穴、施灸过程中的注意事项和护理等，以避免读者盲目操作。第二部分介绍了十三种养生保健方法。第三部分介绍了百余种疾病的艾灸疗法，这百余种疾病又被详细地分门别类成六个章节，分别是亚健康症状、常见病、两性疾病、中老年疾病、颈肩腰腿痛以及儿科疾病。无论您有无医学基础，阅读后都可以轻松入门。每天只要灸10分钟，长期坚持，就可以为自己、为家人改善身体，防病治病。

衷心希望此书能够给广大读者提供便利，带来健康和快乐，让此书成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病百科全书。

目录 Contents

“灸”疗病愈：
中医艾灸一学就会

PART / 1

一学就会的艾灸基础课

认识艾灸疗法	002
艾灸养生祛病保健的原理	003
认识艾草，巧选艾条和艾绒	004
艾灸的操作技巧	007
了解经络和穴位	009
十四条经络的作用	010
图解四种取穴法	017
艾灸人体十大保健穴	020
图解艾灸手法	023
艾灸的宜忌及注意事项	025
施灸后的反应和调养	027

PART / 2

艾灸保健，健康“灸”出来

疏肝解郁	030
健脾养胃	031
宣肺理气	032
补肾强腰	033
养心安神	034
益气补血	035
消除疲劳	036
强身健体	037
延年益寿	038





丰胸通乳.....	039
瘦身降脂.....	040
美容养颜.....	041
排毒通便.....	042

PART 3

身心舒畅，“灸”走亚健康症状

头痛.....	044
偏头痛.....	046
眩晕.....	048
心律失常.....	050
疲劳综合征.....	052
失眠.....	054
肥胖症.....	056
神经衰弱.....	058
空调病.....	060
胸闷.....	062

PART 4

强身健体，“灸”走生活常见病

感冒.....	064
咳嗽.....	066
支气管炎.....	068
肺炎.....	070
哮喘.....	072
慢性鼻炎.....	074
胃痛.....	076
呕吐.....	078
腹胀.....	080
痢疾.....	081

便秘	082
痔疮	084
消化不良	086
贫血	087
肺结核	088
面神经麻痹	090

PART 5

阴阳调和，“灸”走妇科男科病症

白带异常	092
月经不调	094
痛经	096
闭经	098
崩漏	100
慢性盆腔炎	102
不孕症	104
产后缺乳	106
更年期综合征	108
慢性肾炎	110
膀胱炎	112
前列腺炎	114
早泄	116
阳痿	118
遗精	120
性冷淡	122
男性不育症	124
乳房肿块	126
产后乳房下垂	127
子宫内膜炎	128
子宫肌瘤	129
产后恶露不绝	130





PART / 6

延年益寿，“灸”走中老年高发病

糖尿病	132
高血压	134
低血压	136
高脂血症	138
痛风	139
冠心病	140
中风后遗症	142
血栓闭塞性脉管炎	144
风湿性心脏病	146

PART / 7

温经散寒，“灸”走颈肩腰腿痛

颈椎病	148
落枕	150
腰椎间盘突出	152
肩周炎	154
膝关节炎	156
脚踝疼痛	158
腰酸背痛	159
急性腰扭伤	160
网球肘	161
颞下颌关节功能紊乱	162
小腿抽筋	164
坐骨神经痛	165
风湿性关节炎	166

PART 8

快乐成长，宝宝健康“灸”出来

小儿感冒.....	168
小儿咳嗽.....	170
小儿流涎.....	172
小儿牙痛.....	174
小儿夜啼.....	176
小儿厌食.....	178
小儿疳积.....	180
小儿消化不良.....	182
小儿腹泻.....	184
小儿便秘.....	186
小儿遗尿.....	188
小儿惊风.....	190
小儿肥胖.....	192
小儿多动症.....	194
小儿盗汗.....	196
小儿湿疹.....	198
小儿荨麻疹.....	200
小儿脱肛.....	202
小儿流鼻血.....	204
小儿百日咳.....	206
小儿近视眼.....	207
小儿失眠.....	208
小儿益智补脑.....	209
小儿强健骨骼.....	210
小儿消食化积.....	211
小儿调理肠道.....	212





PART 1

一学就会的 艾灸基础课

李时珍在《本草纲目》中记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也……灸之则通诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”这就说明了艾灸可通过经络的传导作用以达全身诸窍，从而起到养生治病的功效。本章将讲解经络和艾灸的基础常识，教大家做自己的艾灸师。

认识艾灸疗法

艾灸疗法是通过对皮肤的温热刺激，达到温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的功效。艾灸是我国传统医学文化的瑰宝，是中医最古老的医疗保健方法之一，且操作起来简单易行，为大众所喜爱。



艾灸疗法是中医学中的重要组成部分，是我国传统医学的文化瑰宝，能够对百余种疾病起到很好的疗效，因此早在春秋战国时期就被广大百姓所喜爱，并一直传承至今。如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中也有“七年之疾，当求三年之艾”的记载。也有如“家有三年艾，郎中不用来”“若要安，三里常不干”“若要老人安，涌泉常温暖”这样的谚语，说的就是它的神奇功效。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草作为主要原料的中医疗法，将艾叶制作成艾绒和艾条，然后在选定的穴位上用各种不同的方法燃烧。艾灸通过对人体的穴位施灸，产生温热刺激作用，可以改善人体的气血循行、疏经通络、调节脏腑功能，

从而达到防病治病、长寿保健的作用。其适应范围非常的广泛，常用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病的保健和治疗。

艾灸作为一种“自然疗法”备受当今医学推崇，不仅操作方法简单，并且安全可靠、适用范围广泛、疗效奇特、无毒副作用、经济实惠。灸足三里、中脘、命门、气海、关元可使人胃气盛、阳气足、精血充，从而加强身体抵抗力，病邪难犯，具有防病保健之功效。

在现代，灸疗已经成为重要的养生保健方法之一。不仅用于治疗不同的疾病，还用于养生保健。随着人们对于艾灸疗法的认识不断加深，艾灸疗法必将深受大众的喜爱，而造福于人类。

艾灸养生祛病保健的原理

艾灸的治疗范围十分广泛，只要是属于寒证、阴证、虚证的外感、内伤、脏病、腑病都可以用艾灸治疗。那么它的保健祛病原理是什么呢？临床研究发现，艾灸的治疗原理由以下两方面构成。



艾绒的药效作用

《本草纲目》记载：艾叶，性温味苦，纯阳之性，能通十二经，有温阳气、理气血、逐湿寒、消毒止痒等功效。艾灸就是通过艾绒的燃烧产生热量刺激人体体表的穴位，通过经络、神经、体液的传导，以激发和调动人体的抗病能力，起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络的功效，从而达到治疗和预防疾病的效果。

中医认为，人之所以会生病，就是因为体内阴阳失调，经络不通，“通则不痛，痛则不通”的中医原理已被广泛熟知。而艾叶本身有温经散寒的功效，艾燃烧的生成物可附着在穴位皮肤上，通过艾灸产生的热力渗

透进人体内，产生药效，从而达到保健养生、防病治病的目的。

艾灸的温热刺激作用

中医认为，人是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的，这种协调关系主要就是靠中医常说的经络来贯通。艾灸的温热刺激能够改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞的新陈代谢，调整机体的神经功能，促进炎症的消失，修复人体受损组织，使肌肉和神经功能与结构恢复正常，从而改变脏腑衰竭、营养不良、毒素堆积等情况，达到治病防病的目的。

认识艾草，巧选艾条和艾绒

艾灸是我国中医学中重要的养生保健方法之一，是使用艾条或艾绒放置人体体表腧穴或疼痛处烧灼、温熨的疗法。本节主要介绍如何认识艾草，如何巧选艾条和艾绒，让受灸者达到更好的养生保健效果。



认识艾草

艾灸最主要的材料就是艾草，有“药草中的钻石”“长寿之草”之称，属于菊科植物，别名香艾、蕲艾、艾蒿、医草等。多年生草本或略成半灌木状，植株有浓烈香气。艾草在生活中有食用、饮用、浸泡、清洁等广泛用途，因此还有“神仙草”的美誉。

艾叶的气味芳香，味辛、微苦，性温热，具有纯阳之性，能够理气血、温经脉、逐寒湿、止冷痛，为妇科要药。同时艾叶能够捣绒，制成艾条、艾炷，外灸能够散寒止痛、温煦气血。

《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。故又被称为“医草”，能够除百病。这些说明用艾叶做施灸材料，有通经活络、祛除阴寒、消肿散结、回阳救逆等作用。

巧选艾条

艾条质量的优劣直接影响着施灸的效果，因此我们在选用艾条的时候，一定要注意选购质量好的艾条。艾条的选择一般从艾条的形、火、绒三个方面选购。

形：优质艾条整体挺拔结实、不松软，气味芳香；劣质艾条则质地松软，杂质含量较多，甚至有刺激气味。

火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红透的样子。而普通的艾条，冒出的烟发黑，着火的过程中火力不

均匀，有刺激性气味。

绒：要以柔软细腻的为好，如果里面有较多的桔梗或者是其他的杂质就不好了。另外也可从艾绒中选出一小撮，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形，则是佳品。简单来选的步骤就是一捏、二看、三闻。

艾条的制作

将艾绒放在纸中，搓成如香烟状的细长圆柱形即成艾条。艾条分为纯艾条和药艾条两种。这里先讲纯艾条的制作。

普通艾条是取纯净细软的艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽的薄绵纸（桑皮纸、麻纸亦可）上，像卷烟一样将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形，卷得越紧越好。外面再用质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸裹上，用鸡蛋清、胶水或糨糊将其封好，在纸皮上印上分寸，作为施灸的标准。将卷好的艾条阴干或晒干即成。

在制作艾条时，除放入艾绒外，还在

艾绒中掺入药物细末的，就成为了“药艾条”。一般加入艾绒中的药物有：肉桂、干姜、丁香、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、川椒等，也有加入麝香、沉香、松香、硫黄、穿山甲、皂角刺、细辛、桂枝、川芎、羌活、杜仲、枳壳、茵陈、巴豆、川乌、斑蝥、全蝎、桃树皮等。将需加入的药物等份研成细末，每支艾条内加入药末6克。

药艾条的种类很多，因药艾条疗效较好，故临床应用较为广泛。常用药艾条的处方是：艾绒500克，甘松30克，白芷、细辛、羌活各6克。经临床观察，效果良好。

现代有人利用其他材料做成“无烟艾条”或“微烟艾条”，施灸时不出现烟雾，有它一定的优点，值得进一步研究。

选择艾绒的要点

随着艾灸养生保健被广泛接纳与应用，越来越多的朋友会到商店中选购艾灸用品，而艾灸用品最担心的就是艾绒的质量问题。市场上的艾绒品质差异大，选购者可从年份、纯度、燃烧三个方面来辨别优劣艾绒。

首先，艾绒的质量与艾叶的年数有关，通常陈年艾的艾绒比较好。在实际操作中，陈艾的火力温和，穿透力强且不燥烈，灸后效果显著，而普通的新艾制品则效果明显不足。

辨别艾绒的年数，一是闻气味，陈艾制作的艾绒气味不强烈，而新艾制作的艾绒气味很浓，比较刺鼻。二是看色泽，陈



艾做的艾绒颜色发黄，纯度越高就越黄，而新艾制作的艾绒则黄中夹杂浅绿。

其次，艾绒的质量与纯度有关，所谓纯度就是指艾绒在加工过程中，艾叶基础原料和最终成品艾绒的比例。通常搭配比例在4:1到30:1之间，越纯的艾绒颜色越是金黄，绒细如丝。

在这里需要指出的就是不必过于追求艾绒的纯度，因为艾灸的效果优劣不仅与艾绒品质相关，同时还与配穴准确、施灸环境有很大的关系，因此建议普通艾灸保健者选择8:1或10:1的艾绒也就足够了！

最后，艾绒的优劣可以通过燃烧的情况进行鉴别。好的艾绒燃烧时冒出的烟比较淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，而劣质的艾绒，冒出的烟发黑，着火的过程中火力也不均匀，并且有响声，这与里面的添加物有关。

艾炷的制作

艾炷就是用艾绒制成的下面钝、上面尖，呈圆锥形的艾团。便于安放，可使火力逐渐由弱至强。制作艾炷的传统方法是



用手捏，边捏边旋转，捏紧即成，应尽量做得紧实。这样，在燃烧时火力会逐渐加强，透达深部，效果较好。

《名堂上经》云：“艾炷以小筋头作，如期病脉粗细，状如细线，但令当脉灸之，雀粪大者，亦能愈矣。”《名堂下经》又云：“凡灸炷欲下广三分，若不三分则火气不达，病不能愈。”这两段话是说，艾炷的大小应该根据病情和施灸部位而定。艾炷小如小麦粒、雀粪者，多用于头部及四肢部位；艾炷如黄豆大小或半截枣核大小，多用于胸腹部及背部；炷如半截橄榄或筷头大小，多用于胸腹和腰背部。此外，用于直接灸，必须用极细的艾绒，搓得如麦粒大，做成上尖底平的圆锥形，直接放在穴位上燃烧；用于间接灸法，可用较粗的艾绒，做成蚕豆或黄豆大、上尖下平的艾炷，放在姜片、蒜片或药饼上点燃；用于温针灸法，则做成既圆又紧、大小及形状如枣核样的艾炷，缠绕针柄上燃烧。

除了手工制作，还可以用艾炷器制作艾炷。艾炷器中，铸有圆锥形空洞，洞下留有一小孔，将艾绒放入艾炷器的空洞中，另准备一支下端适于压入洞孔的圆棒，将艾绒压紧，制成圆锥形小体，待各洞都塞满艾绒后，翻转艾炷器，用细铁丝或细棍顺洞下小孔顶出艾炷。现代艾炷的制作，可用机器大规模生产，艾绒细致而紧密。为加工方便，炷形有的改为小圆柱，但用法和功效同前。

艾灸的操作技巧

艾灸疗法运用广泛，功效显著，但是在施灸的过程中只有掌握好艾灸的操作技巧，即施灸的体位、施灸的顺序、施灸的强度、施灸的时间等，才能够更好地治疗和预防疾病。

施灸的体位

艾灸时，灸者的体位正确与否与治疗效果有着密切的联系，应根据不同部位不同疾病选择合适的体位，才能够达到治疗的效果。



1. 仰卧位

患者自然平躺于床上，上肢放平，下肢自然放松或微曲，全身放松，充分暴露施灸部位。此体位一般用于面部、颈部、胸部、腹部、上肢掌侧、下肢前侧和手足背等穴位的艾灸治疗。

2. 侧卧位

患者自然侧卧于床，双下肢屈曲，前臂下可垫以软枕，充分暴露施灸部位。此体位一般用于头面部两侧和胸腹两侧穴位的艾灸治疗。

3. 俯卧位

患者自然俯卧床上，胸前可垫软枕，踝关节也可垫软枕，充分暴露施灸部位。此体位一般用于后头、后颈、肩部、背部、腰部、骶部、臀部、下肢后侧和足底部等穴位的艾灸治疗。

4. 坐位

患者坐位，桌上放一软枕，患者伏于枕上，充分暴露颈、肩、背施灸部位。此体位一般用于头部、肩臂、后颈区背部等穴位的艾灸治疗。

施灸的顺序

人体是一个有机的整体，各个脏器之间互有联系，因此进行艾灸的时候，除了要有合适的体位外，施灸者还需要遵循一定的施灸顺序，才能够提高艾灸的效果。一般施灸的顺序为：先阳后阴，先脊背后胸腹，先上后下，先灸头后灸四肢，先少后多，先小后大（即艾炷的大小和多少）。在施灸的过程中还应结合病情，不必拘泥于此顺序。

施灸的强度

施灸的强度很有讲究，需要灸者不断地研究和摸索，要在艾灸中掌握用量，切忌生搬硬套。病有轻重，体有强弱，人有大小之分，因此施灸的强度大致分为强、中、弱三种。

强刺激：其艾炷为大炷，捻成硬丸，12~15壮。

中刺激：其艾炷为中炷，捻成中等硬丸，7~10壮。

弱刺激：其艾炷为小炷，宜松软而不紧结，3~5壮。

注：在艾灸中，壮是指施灸时所用艾炷的数目。每燃灸一个艾炷，即称一壮。

施灸的时间

一般来说艾灸的时间不是固定不变的，但尽量白天施灸，因为夜间用灸法易扰动阳气。

如果是按疗程，前三次最好每日连续施灸，每个穴位15~30分钟，以后隔日一灸，10天为一个疗程。小孩子和老人艾灸的时间要短些。

中医讲究“顺四时而养生”，且艾灸的治疗讲究节气，在节气的时候人体内阴阳交替，此时进行艾灸治疗能够起到事半功倍的效果。其中，最具代表的就是“冬病夏治”的“三伏灸”。

