



全圖解系列 从13
Quan Tu Jie Xi Lie

吴中朝 王 彤 / 编著

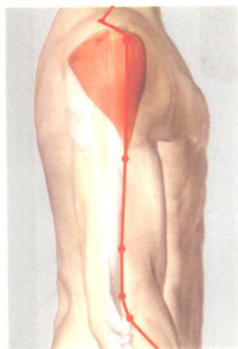
中央保健会诊专家 吴中朝 力著
中国中医科学院教授 博士生导师

艾灸在防病治病、养生保健方面有着神奇的功效。中医专家用完全图解的形式帮你诠释复杂的医学理论，教你简便、实用、有效的防病、保健之法……

艾灸保健

完全图解

超值彩图版



艾灸与经络穴位关系密切，本书编写力求专病专穴，每一治疗都佐以取穴定位之法，简便易学，通俗易懂

用艾灸方式刺激遍布于全身的不同穴位，调整气血的运行，能够治疗未发之病、已发之病，按图索骥，其效自现



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列 862
Quan Tu Jie Xi Lie

艾灸保健

完全图解



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸保健完全图解 / 吴中朝, 王 彤主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5091-3641-6

I. ①艾… II. ①吴… ②王… III. ①艾灸—图解 IV. ① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042397 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 张明山 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 7 字数: 181千字

版、印次: 2010年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

艾灸，是几千年来中华民族寻求健康、延缓衰老、强身壮体、防治疾病、延年益寿最为常用与竭力推崇的方法。在崇尚自然、未病先防、绿色疗法理念指导下，近年来，人们对艾灸医学更加重视，并广泛用于未病先防、养生保健与疾病防治。历代医家认为，艾灸治“未病”、治“百病”，是指应用艾叶作为原料，施灸人体的某些穴位，以起到预防疾病、强身健体及延年益寿的作用。艾灸预防保健方法又称“保健灸”。在古代文献中，正常机体的未病先防及其他临床常见疾病的治疗，则多用灸法。唐代孙思邈积极倡导用艾灸治未病，其后历代医家也都十分强调艾灸的应用及其神奇功效。

艾叶施灸作用之强、之专已为广大群众所公认。艾叶来源广泛，制备容易，气味芳香，药性辛温，燃烧均匀，火力温和，热气透达，入脾肾肝三经。明代李时珍《本草纲目》对其作用有极高的评价，对后人研究、应用艾灸延缓衰老提供了重要依据。他指出：“艾叶……纯阳也，可以取太阳真火，可以回垂绝元阳……灸之则透诸经，而治百



种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣”。说明艾叶可温补虚衰之肾阳、温通郁滞之诸经，祛除病邪，延寿缓衰。明代《本草汇言》亦认为艾叶有温经开郁之效。清代《本草述钩元》认为，艾叶主“温下元，利阴滞，开结达气，逐冷祛湿，用灸百病，其热气内法，通筋入骨”。清代《得配本草》《本草求真》等均载有艾叶温补下元、回阳救逆，以治百病的内容。

尽管艾灸如此重要，但其应用多限于中医专业人士、限于文字描述、杂著补述，尚缺少专门的艾灸疗法治百病的具体穴位选择、配穴施灸技巧、艾灸操作的直观图解，因而不易于学习和应用，对于普通家庭而言更是困难重重。本书的推出，正是针对上述问题，以实用为主，自学为本，直观为先，务求图文并茂，言简意赅，深入浅出，力求使读者一看就懂，一学就会，真正让艾灸医学随您行，为您言，保您康，达您情。

目 录

总论 艾灸施术特技图解

一、艾灸的功效和作用机制·····	2
艾灸的功效·····	2
艾灸的作用机制·····	2
二、艾灸治病的特点·····	3
便·····	3
简·····	4
效·····	4
廉·····	5
安·····	5
三、常用艾灸方法·····	5
艾炷灸·····	5
艾条灸·····	9
温针灸·····	11
温灸器灸·····	11

四、艾灸操作技巧·····13

施灸要掌握好“量”·····	13
施灸讲究先后顺序·····	13
灸之要，气至而有效·····	13
选穴要精当，热力应充足·····	13
季节交替最宜灸·····	13
灸法禁忌·····	13
灸后处理·····	14
灸后特别要注意防火·····	14

各论 艾灸疗病应用图解

一、内科疾病的艾灸治疗·····16

（一）呼吸系统疾病的艾灸治疗·····16

感冒·····	16
支气管哮喘·····	18
胸膜炎·····	20
过敏性鼻炎·····	22

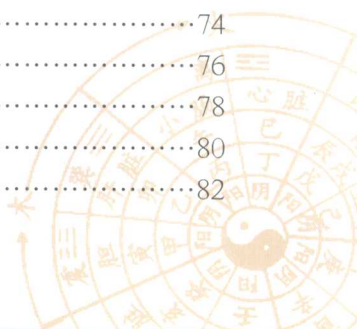
（二）心血管系统疾病的艾灸治疗·····24

原发性高血压·····	24
心绞痛·····	26
无脉症·····	28
高血脂·····	30

（三）消化系统疾病的艾灸治疗·····32

胃痛·····	32
---------	----

膈肌痉挛	34
急性胃炎	36
慢性胃炎	38
急性肠炎	40
慢性肠炎	42
胃痉挛	44
便秘	46
痢疾	48
呕吐	50
泄泻	52
(四) 泌尿系统疾病的艾灸治疗	54
遗尿	54
尿潴留	56
水肿	58
(五) 神经系统疾病的艾灸治疗	60
中风偏瘫	60
神经衰弱	62
头痛	64
三叉神经痛	66
周围性面瘫	68
面肌痉挛	70
面神经炎	72
桡神经麻痹	74
末梢神经炎	76
枕神经痛	78
坐骨神经痛	80
股外侧皮神经炎	82



(六) 五官科疾病的艾灸治疗	84
上睑下垂	84
视神经萎缩	86
麦粒肿	88
牙痛	90
复发性口腔溃疡	92
扁桃体炎	94
咽异感症(梅核气)	96
二、外科疾病的艾灸治疗	98
胃下垂	98
肠梗阻	100
脱肛	102
胆囊炎	104
疝气	106
血栓闭塞性脉管炎	108
疔疮疖肿	110
三、骨科疾病的艾灸治疗	111
风湿性关节炎	111
类风湿关节炎	113
落枕	115
肩周炎	117
肱骨外上髁炎	119
腱鞘囊肿	121
肋软骨炎	121
强直性脊柱炎	122
腰肌劳损	124

梨状肌综合征	126
足跟痛	128
颞下颌关节功能紊乱综合征	130
四、男科疾病的艾灸治疗	132
慢性前列腺炎	132
前列腺增生症	134
阳痿	136
遗精	138
男性不育症	140
五、妇科疾病的艾灸治疗	142
月经后期	142
闭经	144
崩漏（功能性子宫出血）	146
痛经	148
带下病	150
习惯性流产	152
胎位不正	154
产后腹痛	156
子宫脱垂	158
子宫位置异常	160
慢性盆腔炎	162
乳腺增生	164
乳腺炎	166
产后少乳	168
不孕症	170
性冷淡	172

六、儿科疾病的艾灸治疗	174
小儿哮喘	174
小儿流涎症	176
婴幼儿腹泻	178
小儿厌食症	180
小儿营养不良	182
小儿遗尿	184
七、皮肤科疾病的艾灸治疗	186
荨麻疹	186
湿疹	188
白癜风	190
斑秃	192
神经性皮炎	194
带状疱疹及后遗神经痛	196
八、保健灸	198
美容灸	198
减肥灸	200
小儿保健灸	202
老人保健灸	204
女性保健灸	206
产后保健灸	208
男性保健灸	210



总论

艾灸施术特技图解

艾灸的能效和作用机制

艾灸治病的特点

常用艾灸方法

艾灸操作技巧



一、艾灸的功效和作用机制

1. 艾灸的功效 艾灸作为传统中医疗法之一,在治疗疾病、预防保健方面具有举足轻重的作用。其功效可以归纳为以下几点。

(1) 温经散寒:艾,本身属于温性,再加上点燃后的温热刺激,可以起到很好的温通经脉、祛散阴寒的作用,符合“寒者热之”的中医治疗基本原则,也是艾灸可以治疗很多虚寒型疾病的原因所在。

(2) 通络止痛:艾,芳香、辛散,本身就有通络作用,再加上点燃后的热力,具有很好的疏通经络的作用。经络疏通,气血得行,通则不痛,因此可起到通络止痛的作用。

(3) 益气升陷:艾具温性,可以温阳益气,具有顾护、升举和提托的作用,能使下陷的脏器得以升举而复位,此功效被古人用“陷下则灸之”加以概括。

(4) 回阳救逆:艾灸可以发挥其温通阳气的作用,使得阳散厥逆之人回阳救逆,转危为安。

(5) 预防保健:艾灸通过艾本身及穴位的双重作用,可以调整经络气血,气血充足通畅,则人体正气充足,虚邪贼风不能侵袭机体,即中医所讲的“正气存内,邪不可干”。

2. 艾灸的作用机制 目前关于艾灸的作用机制,尚没有一种学说能完全阐释,当前的相关研究主要倾向于以下几种观点。

(1) 认为局部的温热刺激是治疗疾病的关键因素:这种温热刺激,可以改善局部血液循环和淋巴循环,加速细胞新陈代谢,促进炎症、血肿等病理产物的吸收,修复损伤组织,使肌肉、神经的功能与结构恢复正常,使机体内环境恢复相对平衡或建



立一个新的平衡，从而达到调理及治疗疾病的目的。

(2) 认为机体在艾灸温热作用下，激活了体内一些特殊物质：如有报道称，艾灸可以提高放、化疗患者白细胞的数量，且艾灸产生的白细胞成熟度高。对机体进行艾灸，可以增加白细胞、巨噬细胞等的数量，从而激活和加强了机体免疫系统的功能，发挥其抵御外邪、杀伤细菌病毒、捍卫健康的作用。

(3) 认为艾灸通过经络调节发挥作用：艾灸的温热刺激作用于经络腧穴，是对经气的一种激发，通过腧穴的双向良性调节作用，从而发挥其调节气血、平衡阴阳的功效。

(4) 认为艾灸使机体产生了一些应激反应而达到治疗目的：艾灸产生的温热刺激对机体来说，属于一个外来刺激，机体作为一个有机整体，在接受这种外来刺激的时候，会产生一种冲动，激发机体产生神经体液等一系列调节活动来适应这种变化，从而产生一种反馈性的良性调节作用，发挥治疗疾病的作用。

(5) 认为艾叶燃烧时的气味发挥作用：艾叶燃烧时产生的芳香气味，通过呼吸系统作用于机体，可以产生通经活络，醒脑安神的作用。

灸法是通过多系统、多途径综合作用发挥效应的，神经、免疫及内分泌系统等均参与灸疗对机体的调节过程，人体的反应性也是艾灸发挥作用的一个重要因素，各因素相互影响、相互补充，共同发挥预防保健及治疗疾病等调节作用。

二、艾灸治病的特点

1. 便 艾灸疗法具有方便及时的优点。只要身边有艾绒或艾条，就可以直接拿来治疗。使用艾灸时，不用专门消毒。即

便配用物品（如隔物灸的常用垫物姜、蒜、盐等），也取材便利，灸盒、灸筒等温灸器也容易买到。对于养生保健爱好者或某些慢性病患者来说，不用专门去医院，在家里就可以自疗或互疗。对于某些发作性疾病，如心绞痛、偏头痛等，如能及时、按时灸治，还可预防其发作，省时省事且疗效颇佳。

2. 简 艾灸疗法操作简单，容易学习，便于推广，不像针刺疗法，对于进针、行针、补泻手法和针刺穴位有较为严格的要求，因而需要有一定技术的专业医生操作。在进行艾灸疗法时，只要知道了灸治部位、时间和常见的艾灸方法，无论是温和灸、隔物灸还是温灸器灸，均可以学习及操作；患者自己也很容易进行自我灸疗，以便于调节艾灸温度，因而非常适用于家庭保健及治疗。

3. 效

（1）艾灸效用不凡：根据艾叶和艾灸的特点，灸疗法对于一些急性病，如受寒、瘀肿之证确有温阳散寒、通经活络、散瘀消肿且立竿见影的功效。对于很多慢性病，如各种慢性炎症、功能失调、养生保健等，如果坚持使用艾灸，其远期疗效也较为显著。艾灸时的感觉温暖舒适，病人容易接受，如果操作恰当，也会产生与针刺一样的得气感，达到治疗疾病的目的。

（2）可以弥补针刺疗法的不足，扩大了针灸治疗的适用范围。古人云“针所不为，灸之所宜”。特别是对于虚寒类的病证，艾灸疗效比单纯针刺效果好，所以经常代替或配合针刺疗法使用。对于实热证，也可以应用艾灸，以引热外达。对于某些穴位，如强壮要穴神阙，或者治疗瘰癧、痈肿的肘尖穴，都只适用于灸法。艾灸除了常用于养生保健、抗衰老以外，适应证广泛，遍及内、外、妇、儿、男、骨伤、眼、耳鼻喉、皮肤等科，



艾灸疗法可谓“防治百病”。

4. 廉 艾灸的主要材料是艾叶，取之广泛，价格便宜，使用时常艾叶的加工品艾绒，其制作工艺简单，使用操作便捷。人们也可以自己采集艾叶，并加工成艾绒，进而制成艾炷、艾条等，用于自我保健和治疗疾病。这样就极大地降低了经济成本，节约了就诊时间，节省了药物、药材开销。在使用时还可配合隔物艾灸，常用垫物如姜、蒜、盐等均为日用作料，取材便利又实惠。因此艾灸疗法可谓物美价廉，尤其适用于医疗条件较为匮乏的穷困偏远地区的人群。

5. 安 本疗法没有不良反应。比针刺更加安全，不会有弯针、断针、滞针的现象。初学者可能对于艾灸穴位及操作流程不很熟，因而在疗效方面，可能稍有欠缺，但只要能注意艾灸的部位、温度和操作时间，则不会有任何事故发生，所以，艾灸是非常适宜作为家庭保健治疗的方法。

三、常用艾灸方法

艾灸疗法内容丰富，种类繁多，概括可以分为4大类，即艾炷灸、艾条灸、温针灸和温灸器灸，而每一类中又包含了许多具体的方法，接下来就一一介绍。

1. 艾炷灸 艾炷灸是指用手将纯净的艾绒搓捏成大小不等的圆锥形艾炷，将点燃的艾炷置于施灸部位以预防和治疗疾病的方法。常用的艾炷分小、中、大3种，其中小艾炷如麦



粒大，中艾炷如莲子大，大艾炷如半截橄榄大。每燃烧完一个艾炷称为灸一壮，施灸过程中灸的壮数应当依患者的具体状况而定。艾炷灸可以分为直接灸和间接灸2种。

(1) 直接灸：直接灸是将大小适宜的艾炷直接放在皮肤上施灸的方法。这种方法又分为2种，即瘢痕灸（又称化脓灸）和无瘢痕灸（非化脓灸）。



① 瘢痕灸（化脓灸）：施术前先在所灸部位上涂抹少量大蒜汁，以增强黏附性和刺激性（皮肤比较敏感者可以用少许清水或蔬菜汁代替），然后将大小适宜的艾炷点燃，放置于应灸部位的皮肤上，直至烧尽。要求使灸处皮肤灼伤，进一步化脓而成为灸疮，灸疮自行痊愈，结痂脱落后留下瘢痕。

本方法痛苦大，主要用于治疗慢性顽固性疾病，其他疾病很少应用。

② 无瘢痕灸（非化脓灸）：施灸前先在应灸部位涂抹少量的凡士林，然后将点燃的小艾炷放置于皮肤上施灸，当有灼痛感时即用镊子将艾炷夹走，换一炷再灸，以灸到局部皮肤出现红晕而不起疱为度。