

【轻松巧用系列】

# 巧用 艾灸

主 编 / 邬继红  
QIAOYONG AIJIU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R245.81

4

# 巧用艾灸

QiaoYong AiJiu

主 编 邬继红

副主编 王自勤 钟煜朝 胡光迪

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 晶 王自勤 吕海波 邬继红

刘海璇 林益群 胡 海 胡光迪

钟煜朝 梁 佳 韩 丽



人民军 医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

巧用艾灸/邬继红主编.—北京:人民军医出版社,2010.7  
ISBN 978-7-5091-3722-2

I. ①巧… II. ①邬… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

—中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103340号

---

策划编辑:曾小珍 郝文娜 文字编辑:马亮 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址: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)51927300-8163

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:6 字数:78千字

版、印次:2010年7月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00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

## 内容提要

本书分为概论、艾灸治疗和艾灸保健 3 章，并附有全身穴位图。概论部分对灸法的起源及历史发展、灸法的分类、灸材与灸具的演变、灸法的一般操作方法以及灸法的适应证及注意事项等做了介绍；治疗部分对艾灸治疗疗效显著的 42 种疾病的诊断和治疗做了重点介绍；保健部分侧重介绍常用保健穴的功能和操作。本书适用于广大对艾灸感兴趣的读者朋友，亦适合家庭保健、治疗时参考。

## 第1章 概 论 / 1

- 第一节 灸法的起源及历史发展 / 2
- 第二节 灸法的分类 / 3
- 第三节 灸材与灸具的演变 / 6
- 第四节 灸法的一般操作方法 / 8
- 第五节 灸法的适应证及注意事项 / 11

## 第2章 艾灸治疗 / 13

- 第一节 感 冒 / 14
- 第二节 咳 嗽 / 15
- 第三节 哮 喘 / 17
- 第四节 疔 腮 / 20
- 第五节 中 风 / 21
- 第六节 胃 痛 / 23
- 第七节 呃 逆 / 25
- 第八节 胃下垂 / 27
- 第九节 泄 泻 / 29
- 第十节 脱 肛 / 31
- 第十一节 厌 食 / 33
- 第十二节 小儿遗尿 / 34
- 第十三节 偏头痛 / 36

## 第十四节 面 瘫 / 38

## 第十五节 高血压病 / 39

## 第十六节 失 眠 / 41

## 第十七节 肩周炎 / 42

## 第十八节 网球肘 / 44

## 第十九节 急性腰扭伤 / 45

## 第二十节 膝关节扭伤 / 46

## 第二十一节 踝关节扭伤 / 47

## 第二十二节 腰痛 / 48

## 第二十三节 腱鞘炎 / 50

## 第二十四节 足跟痛 / 51

## 第二十五节 强直性脊柱炎 / 52

## 第二十六节 风湿性关节炎 / 53

## 第二十七节 类风湿关节炎 / 55

## 第二十八节 冻 疮 / 56

## 第二十九节 变应性鼻炎(鼻鼾) / 57

## 第三十节 颞下颌关节紊乱症 / 59

## 第三十一节 阳 萎 / 60

## 第三十二节 原发性痛经 / 62

## 第三十三节 月经过多(崩漏) / 63

第三十四节 白带异常(带下病) / 64  
 第三十五节 子宫脱垂(阴挺) / 66  
 第三十六节 胎位不正 / 69  
 第三十七节 睑腺炎(麦粒肿) / 70  
 第三十八节 荨麻疹 / 71  
 第三十九节 虚脱 / 73  
 第四十节 手脚发冷 / 74

第四十一节 皮肤感染(疮疡) / 76

第四十二节 肥胖症 / 77

第3章 艾灸保健 / 81

第一节 艾灸的保健作用 / 82

第二节 常用保健灸法 / 83

附录A 人体全身穴位图 / 86

81 \ 灸 面 章四十一节  
 82 \ 灸 五 脏 章四十二节  
 83 \ 灸 夫 章四十三节  
 84 \ 灸 胸 章四十四节  
 85 \ 灸 背 章四十五节  
 86 \ 灸 腹 章四十六节  
 87 \ 灸 腿 章四十七节  
 88 \ 灸 脚 章四十八节  
 89 \ 灸 耳 章四十九节  
 90 \ 灸 眼 章五十节  
 91 \ 灸 鼻 章五十一节  
 92 \ 灸 舌 章五十二节  
 93 \ 灸 唇 章五十三节  
 94 \ 灸 齿 章五十四节  
 95 \ 灸 发 章五十五节  
 96 \ 灸 汗 章五十六节  
 97 \ 灸 汗 章五十七节  
 98 \ 灸 汗 章五十八节  
 99 \ 灸 汗 章五十九节  
 100 \ 灸 汗 章六十节  
 101 \ 灸 汗 章六十一节  
 102 \ 灸 汗 章六十二节  
 103 \ 灸 汗 章六十三节  
 104 \ 灸 汗 章六十四节  
 105 \ 灸 汗 章六十五节  
 106 \ 灸 汗 章六十六节  
 107 \ 灸 汗 章六十七节  
 108 \ 灸 汗 章六十八节  
 109 \ 灸 汗 章六十九节  
 110 \ 灸 汗 章七十节

1 \ 灸 面 章一  
 2 \ 灸 五 脏 章二  
 3 \ 灸 夫 章三  
 4 \ 灸 胸 章四  
 5 \ 灸 背 章五  
 6 \ 灸 腹 章六  
 7 \ 灸 腿 章七  
 8 \ 灸 脚 章八  
 9 \ 灸 耳 章九  
 10 \ 灸 眼 章十  
 11 \ 灸 鼻 章十一  
 12 \ 灸 舌 章十二  
 13 \ 灸 唇 章十三  
 14 \ 灸 齿 章十四  
 15 \ 灸 发 章十五  
 16 \ 灸 汗 章十六  
 17 \ 灸 汗 章十七  
 18 \ 灸 汗 章十八  
 19 \ 灸 汗 章十九  
 20 \ 灸 汗 章二十  
 21 \ 灸 汗 章二十一  
 22 \ 灸 汗 章二十二  
 23 \ 灸 汗 章二十三  
 24 \ 灸 汗 章二十四  
 25 \ 灸 汗 章二十五  
 26 \ 灸 汗 章二十六  
 27 \ 灸 汗 章二十七  
 28 \ 灸 汗 章二十八  
 29 \ 灸 汗 章二十九  
 30 \ 灸 汗 章三十  
 31 \ 灸 汗 章三十一  
 32 \ 灸 汗 章三十二  
 33 \ 灸 汗 章三十三  
 34 \ 灸 汗 章三十四  
 35 \ 灸 汗 章三十五  
 36 \ 灸 汗 章三十六  
 37 \ 灸 汗 章三十七  
 38 \ 灸 汗 章三十八  
 39 \ 灸 汗 章三十九  
 40 \ 灸 汗 章四十  
 41 \ 灸 汗 章四十一  
 42 \ 灸 汗 章四十二  
 43 \ 灸 汗 章四十三  
 44 \ 灸 汗 章四十四  
 45 \ 灸 汗 章四十五  
 46 \ 灸 汗 章四十六  
 47 \ 灸 汗 章四十七  
 48 \ 灸 汗 章四十八  
 49 \ 灸 汗 章四十九  
 50 \ 灸 汗 章五十  
 51 \ 灸 汗 章五十一  
 52 \ 灸 汗 章五十二  
 53 \ 灸 汗 章五十三  
 54 \ 灸 汗 章五十四  
 55 \ 灸 汗 章五十五  
 56 \ 灸 汗 章五十六  
 57 \ 灸 汗 章五十七  
 58 \ 灸 汗 章五十八  
 59 \ 灸 汗 章五十九  
 60 \ 灸 汗 章六十  
 61 \ 灸 汗 章六十一  
 62 \ 灸 汗 章六十二  
 63 \ 灸 汗 章六十三  
 64 \ 灸 汗 章六十四  
 65 \ 灸 汗 章六十五  
 66 \ 灸 汗 章六十六  
 67 \ 灸 汗 章六十七  
 68 \ 灸 汗 章六十八  
 69 \ 灸 汗 章六十九  
 70 \ 灸 汗 章七十

宪法史论及宪法学初探 第一卷

第二章 宪法的分类

第

章

概 论

## 第一节 灸法的起源及历史发展

“灸”字在《说文解字》中解释为“灼”，是灼体疗病之意。我们的祖先在生火取暖时，由于偶然的被火灼伤而解除了某种病痛，从而得到了烧灼可以治病的启示，这可能就是灸法的起源。最早可能采用树枝、柴草取火熏、熨、灼、烫以消除病痛，以后才逐渐选用艾为主要灸料。艾，自古以来就在我国广大的土地上到处生长，因其气味芳香，性温易燃，且火力缓和，于是便取代一般的树枝燃料，而成为灸法的最好材料。

艾灸是中国最古老的一种防病治病的方法。最早在《庄子·盗跖》中就有了文字叙述，书里孔子就劝说柳下跖：“丘所谓无病自灸也。”在医学专著中，灸法最早见于《素问·异法方宜论》：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸炳，故灸炳者，亦从北方来。”说明灸法的产生与我国北方人民的生活习惯、条件和发病特点有着密切的关系。

以后历代出现许多针灸方面的著作，历代的灸法专著可谓应有尽有。如：晋代有葛洪之《肘后备急方》：大量收集了当时及前人治之有效而又简便易行的灸方。唐代有王焘的《外台秘要》：弃针而言灸，可见当时对灸的重视。宋代有《黄帝明堂灸经》，庄绰的《灸膏肓腧穴法》，孙炬卿的《备急灸法》，元代有胡元庆的《痲疽神秘灸经》。清代有《太乙神针》，吴亦鼎的《神灸经纶》等。

艾灸由于其应用广泛，操作简单，故很快便传向世界。公元4世纪时，灸法传到日本，被普遍应用，代代相传。以后灸法传到朝鲜半岛、东南亚、印度及欧洲等地。到现代灸法在世界各地都被广泛应用。

中医认为，通过将艾等药物放置在体表穴位上烧灼、温熨，通过经络的传导作用，从而发挥灸法的温经散寒、扶阳固脱、消瘀散结及防病保健作用。现代研究认为，灸法具有调节人体免疫功能的作用，而且这种作用具有双向调节的特征，即低者可以使之升高，高者可以使之降低。除此之外，还可以调节脏腑功能，促



进人体新陈代谢。

## 第二节 灸法的分类

**灸**法古代称为“灸焫”，属于温热疗法，从名字上看就知道与火密切相关。灸法主要是借灸火的热力给人体以温热刺激，通过经络腧穴的作用，达到治疗和预防疾病的目的。

灸的方法主要有3类：①艾灸法；②非艾灸法；③天灸。

艾灸法就是应用艾叶作为施灸材料用于治病的方法，由于其历史悠久，疗效确切，是灸疗法中最常用的方法。本书主要介绍艾灸法。它主要包括艾炷灸和艾条灸。

### （一）艾炷灸

把干净的艾绒用手捏成小如麦粒，中如苍耳子大小，大如半截橄榄的圆锥形艾炷（图1-1）。可分为直接灸和间接灸2种。

1. 直接灸 将大小适合的艾炷，直接放在皮肤上施灸。可分为瘢痕灸和无瘢痕灸2种。

（1）瘢痕灸：又称化脓灸。以艾炷直接灸灼穴位皮肤，渐致化脓，最后形成瘢痕的一种灸法。

（2）无瘢痕灸：又称非化脓灸。以艾炷直接灸灼穴位皮肤，当艾炷燃烧到接近皮肤而患者感到些许灼痛时，则易炷再灸。灸后不化脓不留瘢痕。

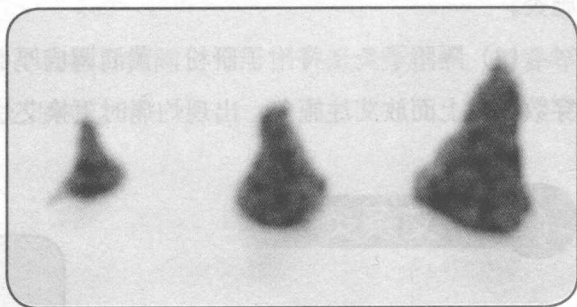


图1-1 小艾炷、中艾炷、大艾炷

2. 间接灸 即隔物进行施灸。

(1) 隔姜灸：将新鲜生姜切成厚3~5毫米，直径约2厘米的薄片，中间用针扎数孔后把姜片放在已标记的穴位皮肤上，放上艾炷施灸。当患者感到灼痛时丢掉艾炷，再换一炷点燃施灸（图1-2）。

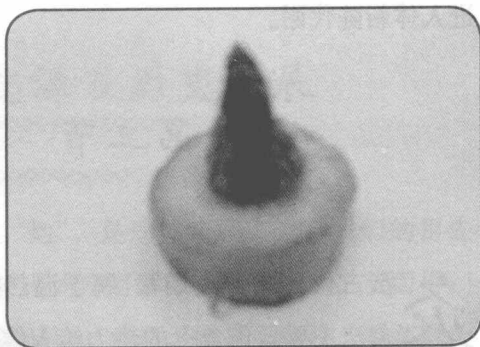


图1-2 隔姜灸

(2) 隔蒜灸：将大蒜切成3~5毫米厚的薄片，中间用针穿数孔后，把蒜片放在已标记的穴位皮肤上或肿块、疔头处，放上艾炷施灸。患者感到灼痛时更换艾炷，蒜片烧坏时更换蒜片（图1-3）。

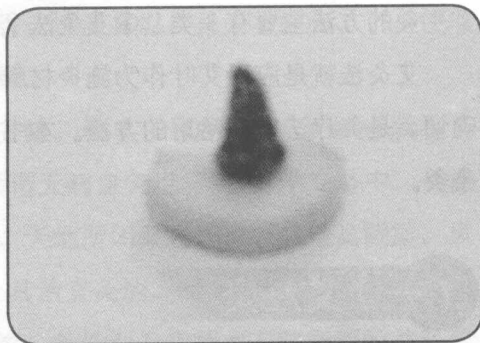


图1-3 隔蒜灸

(3) 隔盐灸：取干燥食盐填于脐窝，或在盐上再放一薄姜片，上面放艾炷施灸。

(4) 隔附子灸：将附子研粉，黄酒调成厚5毫米，直径2厘米的药饼，中间穿数孔，上面放艾炷施灸，出现灼痛时更换艾炷。

## （二）艾条灸

1. 悬起灸 把艾条放在离穴位一定高度进行施灸，不直接接触皮肤。可分为温和灸、雀啄灸和回旋灸（图1-4）。

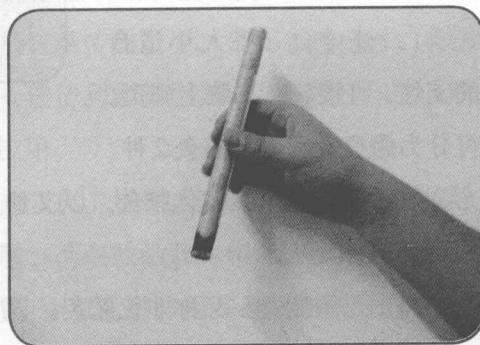


图1-4

(1) 温和灸：点燃艾条，对准施灸部位距离2~3厘米进行熏灸，病人感到舒适无灼痛感，以皮肤潮红为度。

(2) 雀啄灸：点燃艾条，对准施灸部位，不固定在一定距离，像鸟雀啄食一般，一上一下的施灸。

(3) 回旋灸：点燃艾条，悬于施灸部位上方2~3厘米，左右移动或反复旋转施灸。

2. 实按灸 将点燃的艾条隔布或隔棉纸数层按在穴位上，使热气透入，火灭重新点火施灸，称为实按灸。常用的有太乙神针和雷火神针（图1-5）。

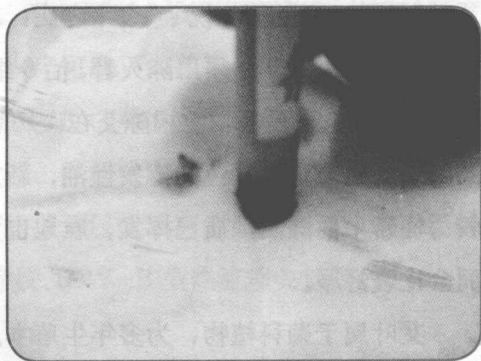


图1-5

(1) 太乙神针：加檀香、山柰、羌活、桂枝、木香、雄黄、白芷、细辛等中药制成的药艾条，点燃药艾条，用七层棉布包裹住点燃的一端，紧按在穴位上，稍停留1~2分钟。如感觉过热可提起等热减再灸。

(2) 雷火神针：加沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲、麝香等八味中药制成的药艾条，灸法同太乙神针。

### (三) 其他灸法

1. 天灸 又称药物灸、发泡灸，是用对皮肤刺激的药物，涂敷于穴位或患处。如蒜泥灸、毛茛灸、斑蝥灸、旱莲灸、白芥子灸等。

2. 灯火灸 用灯心草蘸油点燃，火苗对施术部位直接点灼的灸法。

### 第三节 灸材与灸具的演变

艾是灸法治疗的主要材料，但是针对不同的情况，也可以使用灯心草、硫黄、桑枝、吴茱萸、墨旱莲、白芥子、斑蝥、甘遂等材料。

《孟子·离娄篇》说：“七年之病，求三年之艾。”明代李时珍在《本草纲目》上写道：“凡用艾叶，须用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾，则易伤人肌脉。”由此可见，古人是非常重视陈艾在疾病治疗上的重要性的，且艾叶时间越长越好。艾叶中含有一种黄绿色的挥发性油，新艾油质尚存，灸时火力强而易燃，受灸者较为痛苦；而陈艾油质已挥发，质地也更柔软，故灸时受灸者不但没有痛苦，反而会比较舒服。

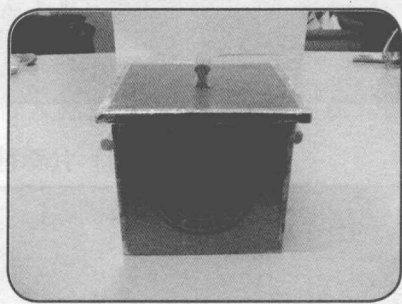
艾叶属于菊科植物，为多年生草本。全国各地均普遍野生，以湖北蕲州的质量最好，叶厚，绒多，因其地名称之为蕲艾，功力最大，为灸之无上妙品。艾叶性味苦、辛、温，气味芳香，入肝、脾、肾经，体柔而刚用，能回垂绝之阳，通十二经，入三阴，理气血，治百病。每年3~5月份最适合采集艾叶，以新鲜肥厚者为好。艾叶经加工处理后制成艾绒。根据不同的治疗目的和方法，艾绒可以分别制作成艾炷、艾条和药物艾条。

根据施灸对象和部位的不同，艾炷多为圆锥形，可分别制成大、中、小3种规格。大号艾炷的炷底直径1.2厘米，高1.5厘米，如半截橄榄大小；中号艾炷也叫标准艾炷，炷底直径0.8厘米，高1厘米，如半截枣核大小，燃烧3~5分钟；小号艾炷炷底直径0.5厘米，高0.8厘米，如麦粒大小。每燃烧1个艾炷称之为1壮。一般而言，久病体弱者，艾炷宜小，壮数宜少；初病、体壮者，艾炷宜大，壮数宜多。在肌肉薄浅的头、面、颈、项、四肢末端，宜用小艾炷，少灸；肌肉深厚的腰、背、腹、股、肩等部位，宜用大艾炷，壮数宜多。据记载，还有牛角形艾炷和纺锤形艾炷，目前较少使用。

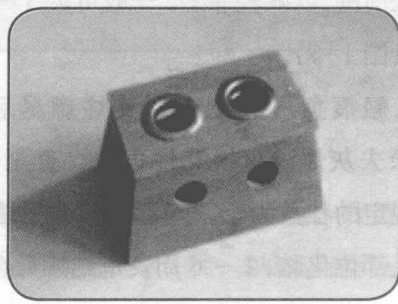
艾条常用桑皮纸包裹，有直径分别为1.2厘米和1.5厘米2种规格，长度均

为20厘米。直径为1.2厘米的艾条每根由12克艾制成，而直径为1.5cm的艾条则每根为24克艾制成。在艾条中加入不同的药物制成药物艾条，则能起到相应的治疗效果，临床上常用药物艾条给以针对性治疗，效果较好。

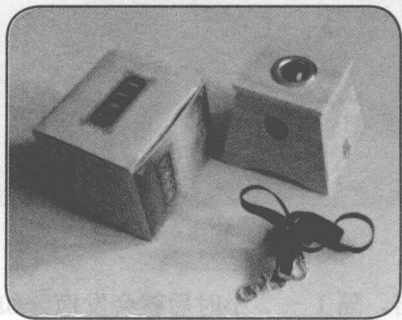
最早的灸器是灸盒，是在我国古代文献中记载的瓦甑代灸器的基础上发展起来的，最早记载于葛洪的《肘后备急方》。现今的灸盒发展成了大、中、小3种规格，大号：长20厘米，宽14厘米，高8厘米；中号：长15厘米，宽10厘米，高8厘米；小号：长11厘米，宽9厘米，高8厘米。取不同规格的木板（厚度约为0.5cm）制成长方形木盒，上面制作一个可取下的盖子（与盒的外径大小相符合）。在盒内中下部安置铁纱一块，距底边3~4cm。在灸盒的基础上根据不同的治疗需要又相继出现了灸筒、苇管灸器、隔核桃皮灸、固定熏灸器等热源性灸器。随着科技的发展和社会的进步，新的灸器层出不穷，如电灸器、电子温针灸器、QJ系列多功能灸疗器、强效温灸治疗仪、RPY-B型热流喷灸仪等(图1-6)，在临床治疗上取得了不错的效果。



A



B



C



D

图1-6 几种常用的灸器

## 第四节 灸法的一般操作方法

**目** 前应用较多的灸法主要是艾炷灸和艾条灸，而又以艾条灸使用方便，深受广大老百姓欢迎。

### （一）艾炷灸

1. 直接灸的操作方法 先在皮肤上涂少许凡士林或大蒜汁，上面放置艾炷，点燃施灸，当艾炷即将燃尽、局部有灼痛感时，可用双手轻轻拍打穴位周围，以减轻痛感。一般可灸3~9壮（图1-7）。

瘢痕灸一般要等到艾炷燃尽后，才除去灰烬，更换艾炷再灸，直至灸完规定的壮数为止。一般灸后1周左右，施灸部位化脓，4~6周灸疮结痂愈合，灸处留下瘢痕（图1-8）。

无瘢痕灸则是在患者感到皮肤发烫或稍感灼痛时，便将艾炷去掉或熄灭，另换新艾炷施灸，以局部皮肤轻度变红为度。而发泡灸则是用小艾炷，当患者感到发烫后再继续灸3~5秒钟，此时施灸部位皮肤会出现黄斑，且有汗出，隔1~2小时后就会发泡，如果没有发泡可以用热的东西敷一下或再灸一次。

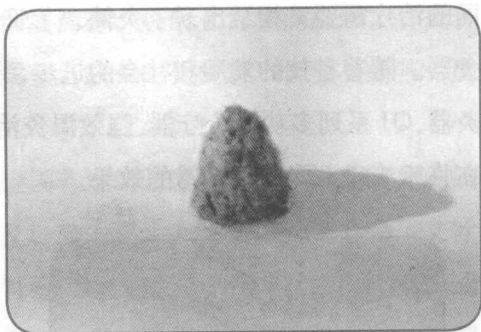


图1-7

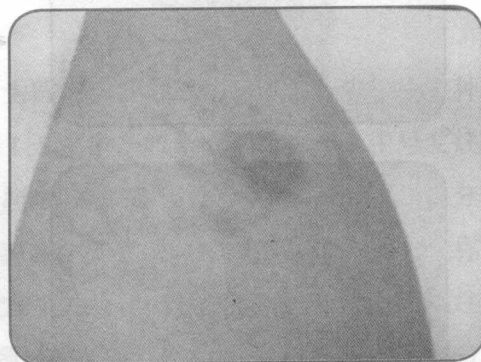


图1-8 瘢痕灸后皮肤

## 2. 间接灸的操作方法

(1) 隔姜灸：将鲜生姜切成0.2～0.3cm的薄片，用针在中间扎几个小孔，放在穴位上，上面放置艾炷，点燃施灸。当患者感到不能忍受时，应将姜片稍稍向上提起，稍等片刻后放在穴位上再灸，直至局部皮肤潮红(图1-9)。

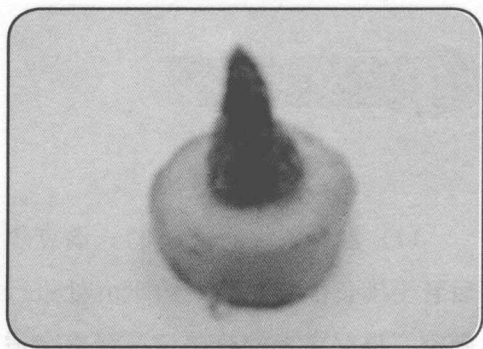


图1-9

(2) 隔蒜灸：用新鲜的蒜(以独头蒜为最佳)切成0.2～0.3cm的薄片，中间用针扎几个小孔，放在穴位上，上面放置艾炷，点燃后施灸。当患者感到不能忍受时，应将蒜片稍稍向上提起，稍等片刻后放在穴位上再灸，每灸4～5壮须更换蒜片。也可以将大蒜捣成蒜泥，直接铺在穴位上代替蒜片(图1-10)。

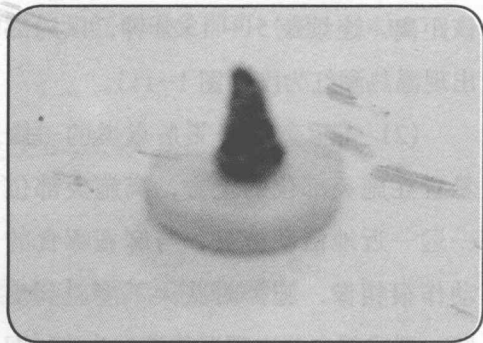


图1-10

(3) 隔盐灸：此法只限于神阙穴。用细盐末填平脐窝，盐上盖一片姜片，将艾炷放在姜片上，点燃施灸，换炷不换盐，连续灸3～9壮，以患者感到温热合适为度。可在脐部周围用湿布条或湿面条围住再施灸，这样可防止烫伤。

(4) 隔附子饼灸：将附子切细研末，用黄酒调和后制成厚度约为1cm的饼，用针在饼的中间扎几个小孔，放在穴位上，把艾炷放在上面施灸。同时附子也可以跟其他的一些药物一起研末制成饼使用。

## (二) 艾条灸

### 1. 悬起灸的操作方法

(1) 温和灸：将艾条的一端点燃后悬于施灸部位皮肤大约 3cm 处进行施灸，根据患者的热感情况调整合适的距离，当患者感觉温热舒适时保持该距离，连续灸 5 ~ 15 分钟，以局部出现温热潮红为度（图 1-11）。

(2) 雀啄灸：将艾条点燃的一端悬置在施灸部位的上方，离施灸部位一远一近地活动施灸，与麻雀啄食的动作很相像，施灸时艾火不能碰到皮肤。到局部皮肤出现温热潮红为度（图 1-12）。

(3) 回旋灸：将艾条的一端点燃，悬在距离施灸部位皮肤 3cm 左右的地方反复回旋施灸，使患者有温热感而不感到灼痛，灸至局部皮肤出现温热潮红为度（图 1-13）。

在进行以上 3 种灸法时均应用一只手的示指、中指两指放在穴位的两旁，一是可以感知热度的高低，从而测知患者的受热程度；万一落火，也便于及时扑灭。

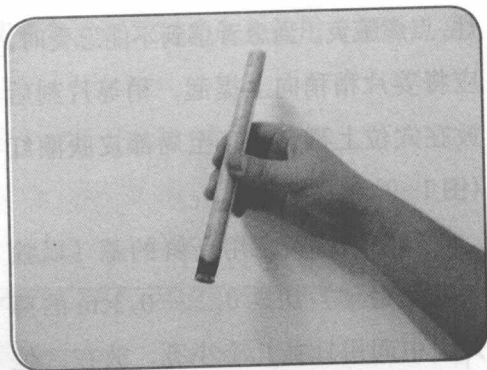


图1-11

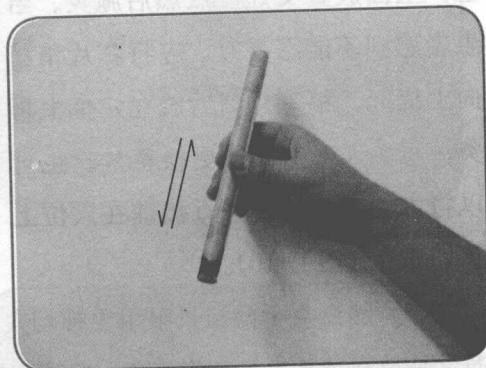


图1-12

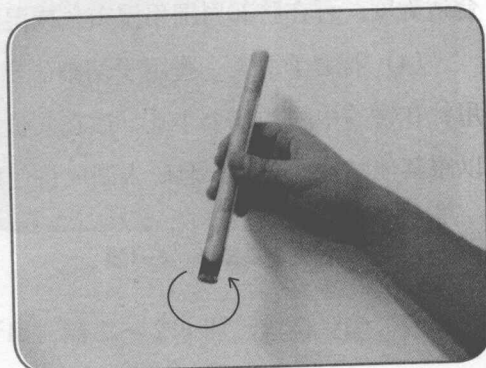


图1-13



2. 实按灸的操作方法 该法多用于太乙神针或雷火神针。一般是用棉布或棉纸折叠数层，如手掌大小，放在穴位上面，再用2支艾条点着（但是不能起火苗），每次用一支实按在穴位上后稍停片刻就提起，起来后再按，几次之后艾条快要灭时另换一支，交替按压，垫物将被烧焦黄，而不能使着火，反复几次后穴位上出现大面积的温热和红晕现象即可（图1-14）。

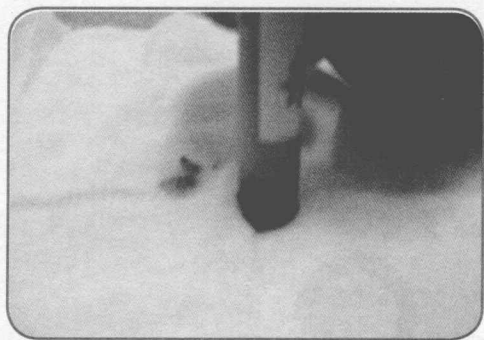


图1-14

## 第五节 灸法的适应证及注意事项

**艾**灸是中国家庭常用的传统治病防病方法，其注意事项如下。

- (1) 施灸时患者要选择舒适而自然的体位，尽量让身体处于放松状态，在过度饥饿、疲劳的状态下不宜进行艾灸。对于体弱年老者应避免选用瘢痕灸及天灸，以免因疼痛而引起晕厥。
- (2) 灸法的取效一般较慢，必须持之以恒。特别是某些慢性病、虚弱证，应耐心治疗。
- (3) 头面关节部位、大血管处不宜进行瘢痕灸。
- (4) 孕妇及经期妇女不宜在其腰骶及小腹部进行强刺激艾灸，以免引起意外。
- (5) 艾灸时要保持室内的空气流通，但是亦应避免过堂风，以免受凉。
- (6) 施灸后要及时把艾条、艾炷熄灭，以免引起火灾。