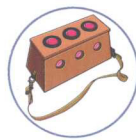




温灸管



多孔温灸盒



平面式温灸筒

艾灸治百病

- **艾灸保健** 压力、疲劳、疼痛，艾灸帮你赶走亚健康
- **艾灸治病** 深挖致病的原因，找对方法，对症施灸

李健 田少霞 编著



● 温灸盒灸

此法可以长时间连续给患者以舒适的温热刺激，方便有效。

这是艾条灸中较常用的方法，包括温和灸、回旋灸、雀啄灸三种。



● 艾条悬起灸

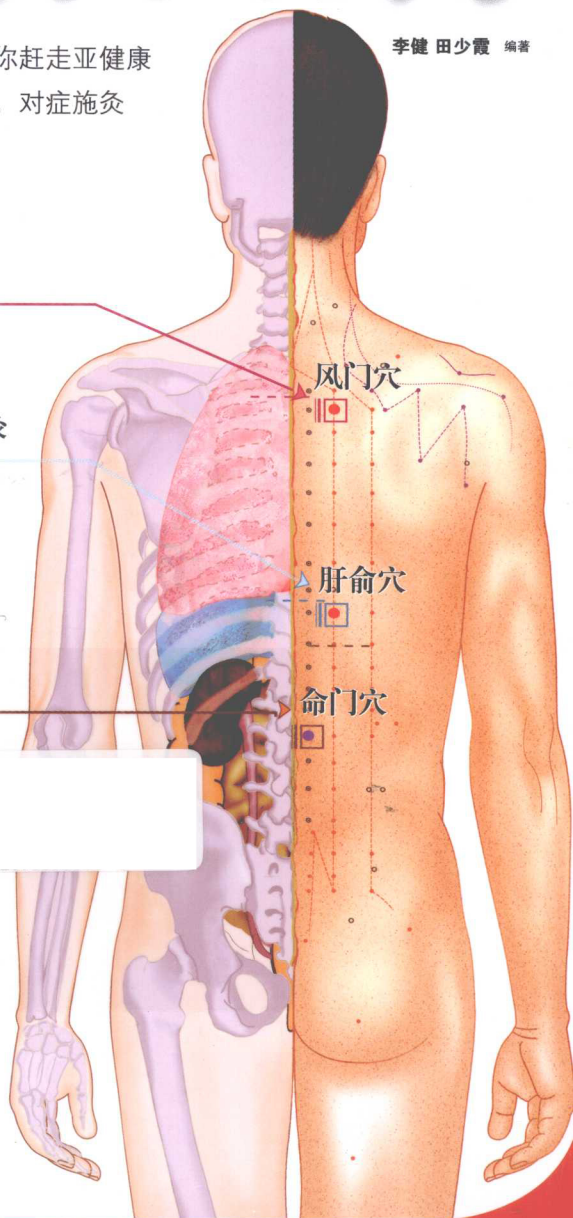
艾炷隔姜灸

这是用姜片做隔热物的一种施灸方法，可治疗腹痛、痛经等。



灸感的种类与阶段

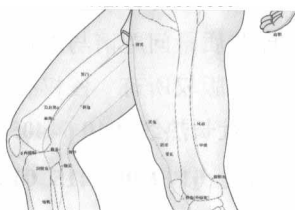
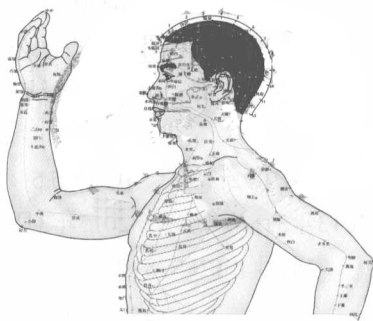
- ① 透热
- ② 扩热
- ③ 传热
- ④ 局部不热远部热
- ⑤ 表面不热内部热
- ⑥ 施灸部位或远离施灸部位产生酸、麻、胀等非热感
- ⑦ 施灸部位发生深透远传





图解艾灸治百病

李健 田少霞 ○ 编著



中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸治百病 / 李健, 田少霞编著. —北京: 中国中医药出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5132-1125-3

I. ①图… II. ①李… ②田… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第200108号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 15.5 字数 300千字

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1125-3

*

定价 36.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权所有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言


“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体的意思。艾灸法是用艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨，借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正驱邪，达到防病治病和保健强身目的的一种外治疗法。

《扁鹊心书》中记载：“绍兴间，刘武军中步卒王超者，本太原人，后入重湖为盗，曾遇异人，授以黄白住世之法，年至九十，精彩腴润……后被擒，临刑监官问曰：‘汝有异术，信乎？’曰：‘无也，唯火力耳，每夏秋之交，即灼关元千炷，久久不畏寒暑，累日不饥，至今脐下一块如火之暖，岂不闻土成砖，木成炭，千年不朽，皆火力也！’死后，刑官令剖其腹之暖处，得一块非肉非骨，凝然如石之物，即艾火之效也耳。”

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健方法，被时人称为长寿健身术。早在春秋战国时期《灵枢经》记载：“灸则强食生肉。”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。

公元5世纪，这种长寿健身术东传日本，在医学家和养生家的大力倡导下逐步推广，现已风行日本，受益者越来越多。灸法于17世纪中叶经由日本传入欧洲。灸法传至西方以后，开始并未引起人们广泛注意，使用艾灸者多是从亚洲返回欧洲的医师。其中拿破仑的军医拉兰在灸法的推广应用中起到重要作用。灸法传入西方后，曾在18世纪以后风行，但从19世纪中叶起逐步衰退。灸法是一种行之有效的健身方法，只要持之以恒，就能够增强人体抵抗疾病的能力，推迟衰老的到来。

为什么艾灸能使人延年益寿呢？原因是艾灸能加强白细胞的吞噬能力，加



速各种特异性和非特异性抗体的产生，提高其免疫效应，大大增强了人体免疫功能。同时灸法还能改善人体各个系统的功能，提高人体的抗病能力，从而有利于多种疾病的康复。此外，灸法跟药物治疗的原理虽有相似的地方，但跟药物的单向调节作用不同，更容易使人恢复到最佳状态。比如艾灸后，在低血压情况下，有升压作用，相反在高血压情况下，又有明显的降压作用。艾灸对心率、血糖、血小板数目等也具有类似的调整功能，而一般药物都不具备这种特殊的功能。因此，灸法安全可靠，宜于长期使用，不会出现药物的毒副作用。

现代科学认为，衰老归根结底是由于人体免疫功能低下、疾病和人体各系统机能失调等多种原因造成的。据统计，艾灸法适用于300多种疾病，疗效显著者占200余种，所以经常施灸能对人体产生明显的良性影响，使人青春常驻，延年益寿。

《图解艾灸治百病》是以直观图解的形式，针对不同病症，在相应穴位采用不同灸法进行治疗。相信通读全书后，你将成为自己和家人的灸疗师。

编者

2013年2月



Contents

目录

艾条与艾炷的制作方法 / 3
7 种家庭常见的艾灸疗法 / 4

第一章 艾灸基本知识

- 001 艾灸——最古老的中医疗法 / 8
- 002 艾灸养生祛病机理 / 12
- 003 艾灸的治疗原则 / 13
- 004 艾灸的取穴原则与配穴方法 / 14
- 005 艾灸的取穴方法 / 16
- 006 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 / 20
- 007 艾灸疗法的种类 / 22

第二章 经络与穴位

- 008 经络概说 / 28
- 009 十二正经 / 30
- 010 奇经八脉与十五络脉 / 42
- 011 腧穴概说 / 43

第三章 艾灸的实际操作

- 012 艾绒、艾炷、艾条的制作方法 / 46
- 013 艾灸器具介绍 / 48
- 014 艾灸的用量与施灸顺序 / 50
- 015 施灸体位 / 52
- 016 灸疮的处理及灸后调养 / 54
- 017 根据“灸感”判断病症痊愈程度 / 56

第四章 十大艾灸保健穴



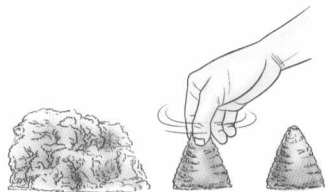
艾叶

艾灸原料是艾。每年3~5月间，采集鲜嫩肥厚的艾叶，放在日光下曝晒，干燥后放在石臼中捣碎，筛去泥沙杂梗，便成为艾绒了。根据需要再将艾绒制成艾炷或艾条。



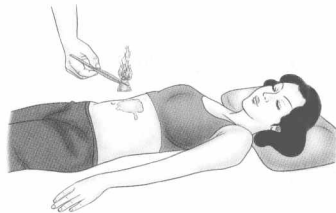
日光灸

将艾绒铺在患处或穴位上，在日光下曝晒，每次10~20分钟。为防止中暑可以借助聚光镜聚焦，但以勿使艾绒点燃为度。



艾炷制法

将制好的艾绒放在平板上，用拇指、食指、中指边捏边旋转，把艾绒捏紧成规格大小不同的圆锥形艾炷柱形。



瘢痕灸

用小艾炷直接安放在穴位上施灸，灸后局部皮肤被烧伤，产生无菌性化脓现象，故又称化脓灸。



熨灸

将艾绒平铺在腹部、穴位上或患处上面，然后覆盖几层棉布，用熨斗或热水袋在布上面温熨。

- 018 无敌长寿穴——足三里 / 60
- 019 益气补肾穴——神阙 / 61
- 020 培肾固本穴——关元 / 62
- 021 健胃奇穴——中脘 / 63
- 022 补肾壮阳穴——命门 / 64
- 023 强身健脑穴——涌泉 / 65
- 024 清脑宁神穴——大椎 / 66
- 025 清热解毒穴——曲池 / 67
- 026 生发阳气穴——气海 / 68
- 027 妇科病杀手——三阴交 / 69

第五章 灸一灸更健康

- 028 调和脾胃灸法 / 72
- 029 预防感冒灸法 / 73
- 030 养心安神灸法 / 74
- 031 调畅情志灸法 / 75
- 032 健脑益智灸法 / 76
- 033 补肾强身灸法 / 77
- 034 眼睛保健灸法 / 78
- 035 小儿保健灸法 / 79
- 036 青壮年保健灸法 / 80
- 037 中老年保健灸法 / 81

第六章 灸一灸小病除

- 038 感冒 / 84
- 039 咳嗽 / 86
- 040 呕吐 / 88
- 041 打嗝 / 90
- 042 腹痛 / 92
- 043 腹泻 / 94
- 044 便秘 / 96
- 045 痔疮 / 98
- 046 心悸 / 100
- 047 头痛 / 102



无瘢痕灸

将艾炷直接安放在皮肤上灸治，但以不烧伤皮肤为度。适用于治疗哮喘、眩晕、慢性腹泻等虚寒性轻证。



隔姜灸、隔蒜灸

用蒜片或姜片作隔垫物的一种施灸方法。



发泡灸

用艾炷在人体特定的穴位上施灸，使局部皮肤充血、潮红，甚至起疱如灸疮。适用于慢性虚寒性疾病。

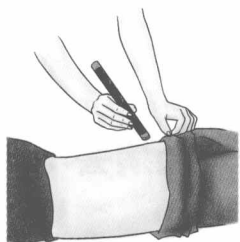
- 048 眩晕 / 104
- 049 失眠 / 106
- 050 晕厥 / 108
- 051 中暑 / 110
- 052 腰腿痛 / 112

第七章 灸一灸大病去

- 053 糖尿病 / 116
- 054 哮喘 / 118
- 055 心脏病 / 120
- 056 脑出血 / 122
- 057 中风 / 124
- 058 慢性胃炎 / 126
- 059 胃痛 / 128
- 060 黄疸 / 130
- 061 肝硬化 / 132
- 062 高血压 / 134

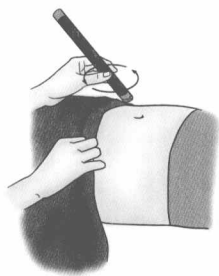
第八章 灸一灸更“性”福

- 063 遗精 / 138
- 064 阳痿 / 140
- 065 男性不育 / 142
- 066 前列腺炎 / 144
- 067 月经不调 / 146
- 068 痛经 / 148
- 069 闭经 / 150
- 070 产后乳汁不足 / 152
- 071 子宫脱垂 / 154
- 072 外阴瘙痒症 / 156
- 073 女性不孕症 / 158
- 074 习惯性流产 / 160
- 075 性冷淡 / 162
- 076 子宫肌瘤 / 164



温和灸

将艾条一端点燃，对准施灸部位，距皮肤3厘米~5厘米处进行施灸。



回旋灸

将点燃的艾条悬于施灸部位，距皮肤3~5厘米处，平行往复回旋。

077 更年期综合征 / 166

第九章 灸一灸更美丽

- 078 肥胖 / 170
- 079 皱纹 / 172
- 080 黄褐斑 / 174
- 081 雀斑 / 176
- 082 斑秃 / 178
- 083 酒渣鼻 / 180
- 084 面色苍白 / 182
- 085 面部疖肿 / 184
- 086 上睑下垂 / 186
- 087 带状疱疹 / 188
- 088 湿疹 / 190
- 089 神经性皮炎 / 192
- 090 硬皮病 / 194

第十章 灸一灸宝宝笑

- 091 惊风 / 198
 - 092 百日咳 / 200
 - 093 流行性腮腺炎 / 202
 - 094 小儿腹泻 / 204
 - 095 疳积 / 206
 - 096 小儿遗尿 / 208
 - 097 鹅口疮 / 210
 - 098 小儿哮喘 / 212
 - 099 小儿厌食症 / 214
- 附录 穴位速查图集 / 216



阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，意在提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程

精确取穴

最新国际标准穴位图，直观展现每个穴位的精确位置

导语

总述这一节讲了什么

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂艾灸知识

取穴技巧速查索引

按照索引的指导，这里出现的每个穴位都可以找到对应的简易取穴技巧

健康贴士

告诉你生病期间饮食起居的注意事项

051 中暑

中暑是盛夏时节最易发生的一种急性热病。中暑“中”的是“阳气”，即人体内的“阳气”。中暑多发生在烈日下，高热、昏迷、抽搐、汗多、口渴、乏力、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、甚至昏迷、死亡。中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。

中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。

灸法治疗中暑

灸法	灸穴	灸法时间/次数	材料	主治
艾条灸	大椎、神阙、合谷、内关、足三里	3~5分钟，每日1~2次	艾条半支	阳证重症中暑
艾炷灸	神阙	3~7壮，每日1~2次	黄豆壳下，艾炷半粒	阳证重症中暑
艾炷灸	神阙、大椎	3~5壮，每日1~2次	艾炷半粒	阳证重症中暑
艾炷灸	神阙、大椎	3~5壮，每日1~2次	艾炷半粒	阳证重症中暑

取穴技巧速查索引

大椎：低头时，颈后隆起的最高处。
神阙：肚脐中央。
合谷：一手拇指与食指并拢，另一手拇指指尖按压在大拇指第一、二掌骨之间。

健康贴士

1. 中暑多发生在烈日下，高热、昏迷、抽搐、汗多、口渴、乏力、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、甚至昏迷、死亡。
2. 中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。
3. 中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。

艾灸疗法主穴与配穴

精确取穴



1. 中暑多发生在烈日下，高热、昏迷、抽搐、汗多、口渴、乏力、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、甚至昏迷、死亡。
2. 中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。
3. 中暑的发病机制与人体内的“阳气”有关。

叶

性味：味苦，性微温，无毒。

主治：灸百病。



果实

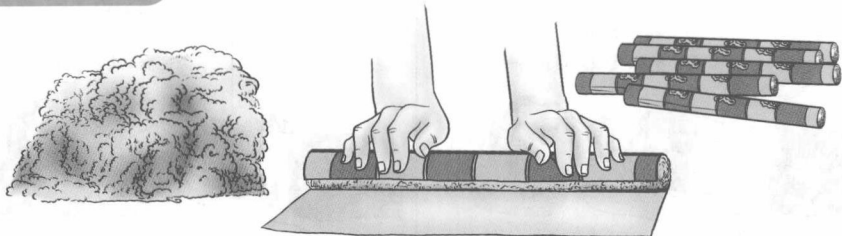
性味：味苦，性温，无毒。

主治：明目，疗一切鬼气。



艾条与艾炷的制作方法

艾条制法



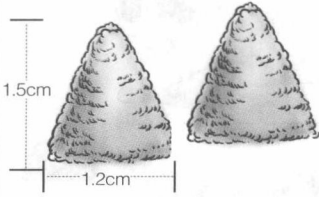
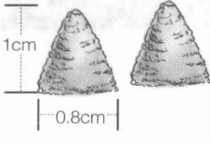
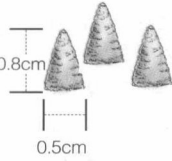
制作方法：取纯艾绒24克，平铺在长26厘米、宽20厘米的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱。

艾炷制法



制作方法：将制好的艾绒放在平板上，用拇指、食指、中指边捏边旋转，把艾绒捏紧成规格大小不同的圆锥形艾炷。

艾炷规格

 <p>1.5cm 1.2cm</p>	 <p>1cm 0.8cm</p>	 <p>0.8cm 0.5cm</p>
大艾炷如半截橄榄大 炷底直径 1.2 厘米、高 1.5 厘米	中艾炷如半截枣核大 炷底直径 0.8 厘米，高 1 厘米， 重约 0.1 克，燃烧 3 ~ 5 分钟	小艾炷如麦粒大 炷底直径 0.5 厘米，高 0.8 厘米



7种家庭常见的艾灸疗法

瘢痕灸



在选好的穴位上涂些蒜汁，安放艾炷点燃施灸，需待艾炷燃尽，除去艾灰。可灸3~9壮。



患者感到灼痛时，施灸者可用手轻轻拍打施灸部位，灸完需贴敷消炎药。

瘢痕灸：用小艾炷直接安放在穴位上施灸，灸后局部皮肤被烧伤，产生无菌性化脓现象，故又称化脓灸。这种灸法常用于治疗哮喘、慢性肠胃病、肺癆、瘰疬、痞块、癫痫以及久治不愈的皮肤溃疡病。

无瘢痕灸



先在选好的穴位上涂些凡士林或甘油，以使艾炷便于黏附。

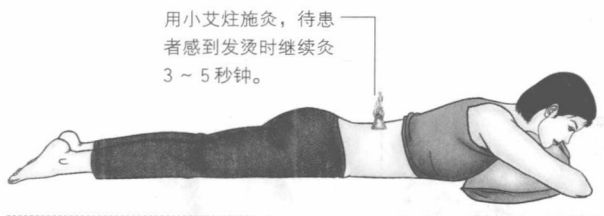


然后选用中、小艾炷固定，从上端点燃，当剩2/5、未烧及皮肤、有灼痛感时更换艾炷。再灸3~6壮。

无瘢痕灸：无瘢痕灸是将艾炷直接安放在皮肤上灸治，但从不烧伤皮肤为度。用于治疗哮喘、眩晕、慢性腹泻等虚寒性轻证。

发泡灸

发泡灸：发泡灸是用艾炷在人体特定的穴位上施灸，使局部皮肤充血、潮红，甚至起疱如灸疮。适用于慢性虚寒性疾病。



用小艾炷施灸，待患者感到发烫时继续灸3~5秒钟。

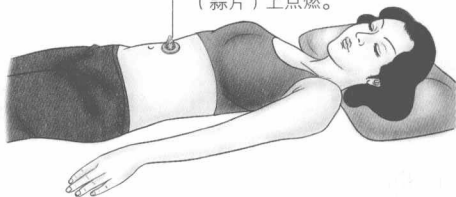


施灸部位皮肤可出现黄斑，1~2小时后局部发泡。



隔姜灸、隔蒜灸

取姜片(蒜片),放在施灸穴位上,然后将艾炷置于姜片(蒜片)上点燃。



隔姜灸、隔蒜灸:用蒜片或姜片作隔垫物的一种施灸方法。

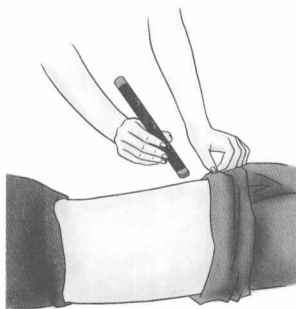
隔盐灸

取食盐研细,填平脐窝。在盐上置大艾炷点燃施灸。

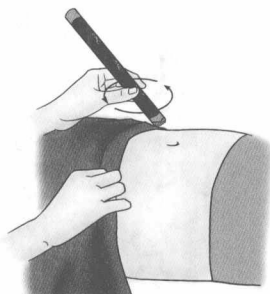


隔盐灸:用食盐填平脐窝(神阙穴)作隔垫物的一种施灸方法。

艾条灸



艾条温和灸:将艾条一端点燃,对准施灸部位,距皮肤3~5厘米处进行施灸。



回旋灸:将点燃的艾条悬于施灸部位,距皮肤3~5厘米处,平行往复回旋。

艾饼灸



熨灸:将艾绒平铺在腹部穴位上或患处上面,然后覆盖几层棉布,用熨斗或热水袋在布上面温熨。

日光灸:将艾绒铺在患处或穴位上,在日光下曝晒,每次10~20分钟,为防止中暑可以借助聚光镜聚焦。





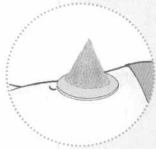
DIYIZHANG

第一章

艾灸基本知识

艾灸是一种使用燃烧着的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的作用。这种疗法最早可以追溯到远古时代。经过数千年的发展，艾灸疗法不断完善，成为中医学众多疗法中的明星。本章内容包括：艾灸的历史渊源、艾灸养生祛病机理、艾灸的治疗原则、艾灸的取穴原则与配穴方法、艾灸取穴的方法、禁灸穴、艾灸疗法的种类。





本章看点



- **艾灸——最古老的中医疗法**
艾灸疗法最早可以追溯到远古时代。
- **艾灸养生祛病机理**
艾灸疗法可以治寒、热、虚，并取得良好的效果。
- **艾灸的治疗原则**
灸疗治疗原则是艾灸治疗疾病必须遵循的准则。
- **艾灸取穴的原则与配穴方法**
在治疗时，取穴配穴得当与否直接关系到治疗效果的好坏。
- **艾灸取穴的方法**
掌握正确的方法是准确取穴的基础。
- **禁灸穴——这些穴位千万不能灸**
凡是不可施灸的穴位称之为禁灸穴。
- **艾灸疗法的种类**
艾灸疗法包括艾炷灸、艾条灸、艾饼灸、艾熏灸4类。

艾灸——最古老的中医疗法

艾灸是一种使用燃烧着的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的作用。这种疗法最早可以追溯到远古时代。艾灸疗法不仅在我国医学史上有重要作用，对于世界医学也做出了巨大贡献。

● 艾灸的起源与传播

《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸作为我国最古老的一种防治疾病的方法，对于治疗很多疾病都有奇效。艾灸起源于我国原始社会，是在人类掌握和利用火以后的产物。远古先民风餐露宿缺乏治疗手段，遇有病痛人们只是用手掐按，或用石头敲击痛处，有时还会用火烤。久而久之，便积累了一系列治病方式，灸疗的雏形也在此时产生了。

两千多年前，我国的古人就已经广泛知晓采用艾绒作为灸疗的燃料。艾草在我国广为生长，古人大概先发现艾是引火、避蚊虫的理想材料，继而在用艾引火的过程中发明了艾灸。

战国、秦汉时期是中国传统医学理论的奠基时期，这一时期产生了《黄帝内经》、《难经》等重要理论著作，这些著作中多有对艾灸的介绍。约成书于战国时代的《黄帝内经》，把灸法作为一个重要的内容进行系统介绍，书中记载了很多关于灸疗的起源和各种灸法及其适应证的知识。

东汉时期艾灸有了进一步发展。张仲景所撰写的《伤寒杂病论》中记载了不少用艾灸治疗某些三阴虚寒证的方法。成书于西汉末年至东汉延平年间的《黄帝明堂经》是我国第一部有成熟体系的、针灸并重的腧穴学经典著作，该书为艾灸提供了一定的理论基础。

三国之际诞生了最早的灸疗专著，即曹操之子魏东平王曹翕著《曹氏灸方》7卷，书中所载施灸孔穴增多，施灸的禁忌也较以前诸书具体，并申明禁灸原因。

两晋南北朝时期的战乱并未阻止艾灸的发展步伐。西晋皇甫谧编纂的《针灸甲乙经》是我国现存最早的灸疗专著，书中详尽地论述了各类疾病的证候、取穴，把艾灸专门化、系统化，对针灸学的发展起了重要的推动作用。晋代名医葛洪的著作中则强调了艾灸对传染病以及急救的作用。

南北朝时，灸疗不仅在民间盛行，而且传入了日本。公元552年，陈文帝将《针经》赠送给日本钦明天皇，艾灸术从此开始在日本流传。公元562年秋，吴人知