

第1章

健康“艾”中来——初识艾灸

中医学里面有许多延年益寿的养生保健措施，艾灸就是其中一种重要的手段。“灸”字在《说文解字》一书解释作“灼”，意思是用火灼体，借热力给人体以温热刺激。通过经络的传导，达到温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的功效。艾灸是一种操作简单、效果明显的保健治病养生法。

艾灸——中国传统医学的瑰宝·小动作大作用，轻松找准穴位
图谱说话，告诉你艾灸的2种疗法·处处留心，认准适应证和禁忌证·注意艾灸小细节·渐入佳境，艾灸后好转反应

艾灸——中国传统医学的瑰宝

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。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳，服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。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。”不计其数的临床实践和历史文献都证明了艾灸具有独特的治疗功效。

◆ 温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，气行则血行，气止则血止，气血在经脉中流行，完全是由于“气”的推送。灸法是应用其温热刺激，起到温经通痹的作用。通过热灸对经络穴位的温热性刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以灸法可用于血寒运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病，效果甚为显著。

◆ 调和气血

正常的机体，气血在经络中周流不息，循序运行，如果由于外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血、疏通经络、平衡功能的作用，临床上可用于疮疡疔肿、冻伤、癰闭、不孕症、扭挫伤等，尤以外科、骨伤科应用较多。



◆ 扶阳固脱

凡出现呕吐、下痢、手足厥冷、脉弱等阳气虚脱的重危患者，用大艾炷重灸关元、神阙等穴，往往可以起到扶阳固脱，回阳救逆，挽救垂危之疾的作用，在临床上常用于中风脱症、急性腹痛吐泻、痢疾等急症的急救。

◆ 升阳举陷

由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实，气虚下陷，出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等，灸疗不仅可以起到益气温阳，升阳举陷，安胎固经等作用，对卫阳不固、腠理疏松者，亦有效果。如脱肛、阴挺、久泄等病，可用灸百会穴来升阳举陷。

◆ 拔毒泄热

在古代文献中有“热可用灸”的记载，历代医籍均将灸法作为疮疡肿胀的一个重要治法。灸法能以热引热，使热外出。灸能散寒，又能清热，表明对机体原来的功能状态起双向调节作用。

◆ 防病保健

我国古代医家中早就认识到预防疾病的重要性，并提出了“防病于未然”“治未病”的学术思想，而艾灸除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病保健的方法之一，艾灸穴位可使人胃气盛，阳气足，精血充，从而加强了身体抵抗力，病邪难犯，达到防病保健之功。



小动作大作用，轻松找准穴位

艾灸属于中医经络疗法的一部分，是集经络穴位、药物渗透、温热效应三位一体的综合疗法，要想达到满意的灸治效果，找对穴位很关键。如何才能正确地找准灸治的穴位呢，以下介绍四种常用的取穴法。

◆ 手指同身寸度量法

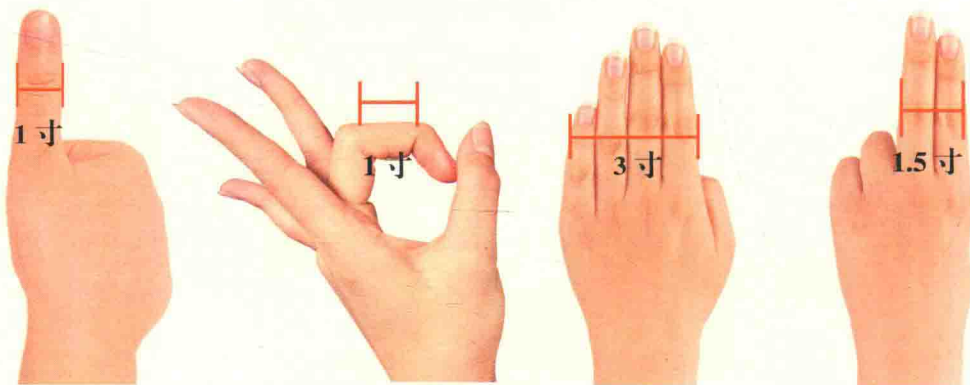
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

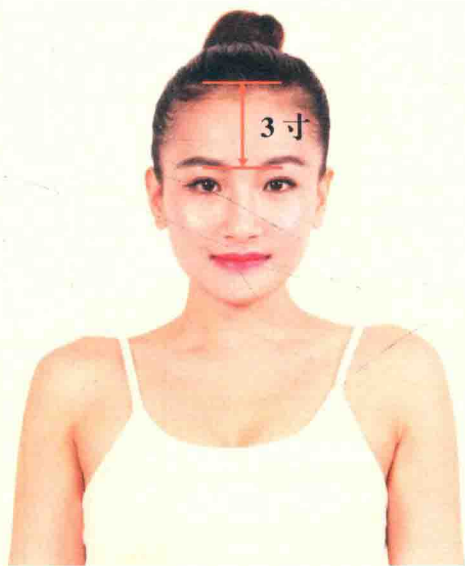
（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



◆ 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。手臂肘部内侧中央处有粗腱，腱的外侧为尺泽穴。



◆ 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志。如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



◆ 感知找穴法

感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴进行治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



图谱说话，告诉你艾灸的2种疗法

艾灸疗法经过历代医家经验的积累，其种类和灸法有了很大的变化。艾灸的操作一般都较为简单，与针灸相比，它不需要专业的行针手法，而且灸的范围较大，取穴也没有针灸严格。艾灸常用的方法有艾炷灸和艾条灸。掌握这些灸法的具体操作方法，可以有效的防病治病。患者可根据自身的具体情况选择最适合自己的方法。

艾炷灸

艾炷灸就是将艾炷直接或间接置于穴位上施灸的方法。艾炷就是把艾绒做成大小不等的圆锥形艾团。其制作方法也很简单：先将艾绒置于手心，用拇指搓紧，再放到平面桌上，以拇、食、中指捻转成上尖下圆底平的圆锥状。麦粒大者为小炷，黄豆大者为中炷，蚕豆大者为大炷。

在施灸时，每燃完一个艾炷，我们叫作一壮。施灸时的壮数多少、艾炷大小，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱而定。根据不同的操作方式，艾炷灸可分为直接灸（着肤灸）和间接灸（隔物灸）两大类。一般而言，用于直接灸时，艾炷要小些；用于间接灸时，艾炷可大些。下面我们为大家分别详细介绍。

01 直接灸

即把艾炷直接放在皮肤上施灸，以达到防治疾病的目的。这是灸法中最基本、最主要且常用的一种灸法。古代医家均以此法为主，现代临床上也常用。施灸时多用中、小艾炷。可在施灸穴位的皮肤上涂少许石蜡油或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接放在穴位上，用火点燃尖端。当患者有灼热感时，用镊子将艾炷夹去，再更换新艾炷施灸。灸治完毕后，可用油剂涂抹，以保护皮肤。此法适用于一般虚寒证及眩晕、皮肤病等。



02 间接灸

即在艾炷与皮肤之间垫上某种药物而施灸，具有艾灸与药物的双重作用，加之本法火力温和，患者易于接受，故广泛应用于内、外、妇、儿、五官科疾病。间接灸根据其衬隔物品的不同，可分为多种灸法。

隔姜灸

在姜片中心处用针穿刺数孔，上置艾炷放在穴位上施灸，病人感觉灼热不可忍受时，用镊子将姜片提举稍离皮肤，灼热感缓解后重新放下再灸，直到局部皮肤潮红为止。可以根据病情反复施灸，对虚寒病症有疗效。



隔蒜灸

用细针于蒜片中间穿刺数孔，上置艾炷点燃施灸。艾炷如黄豆大，每灸4~5壮更换蒜片，每穴1次灸足7壮。可取适量大蒜捣成泥状，敷于穴位上，上置艾炷点燃灸之。本法适用于治疗疔、疽、疮、疖等外伤疾患。



隔盐灸

用于神阙穴。用食盐填平脐孔，再放上姜片和艾炷施灸。若患者脐部凸起，可用水调面粉，搓成条状围在脐周，再将食盐放入面圈内隔姜施灸。本法对急性腹痛吐泻、四肢厥冷和虚脱等证，具有回阳救逆之功。



艾条灸

艾条灸是目前人们最为常用的灸法，因其方便、安全、操作简单，最适于进行家庭自我保健和治疗。将艾条点燃后在穴位或病变部位进行熏灸的方法，又称艾卷灸法。根据艾条灸的操作方法，分温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。下面我们为大家分别介绍。

01 温和灸

施灸者手持点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤3厘米左右的高度进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛，一般每处需灸5分钟左右。



02 雀啄灸

施灸者手持点燃的艾条，在施灸穴位皮肤的上方约3厘米处，如鸟雀啄食一样做一上一下的活动熏灸，而不固定于一定的高度，一般每处熏灸3~5分钟。



03 回旋灸

施灸者手持燃着的艾条，在施灸部位的上方约3厘米高度，根据病变部位的形状做速度适宜的上下、左右往复移动或反复旋转熏灸，使局部皮肤温热而不灼痛。



处处留心，认准适应证和禁忌证

艾灸疗法虽然有防病保健的功效，但也不是万能的。古往今来，虽然使用艾灸疗法的人多之又多，但应用时也要万分注意，艾灸疗法与其他疗法一样有适应证、禁忌证。切忌盲目应用，否则不仅达不到预期的治疗效果，反而适得其反。下面详细介绍艾灸的适应证和禁忌证。

◆ 艾灸的适应证

- (1) 内科：感冒、咳嗽、支气管哮喘、缺铁性贫血、糖尿病、结肠炎、低血压、高脂血症、便秘等。
- (2) 外科：痔疮、肠梗阻、脱肛、血栓闭塞性脉管炎、阑尾炎等。
- (3) 男科：阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生症、不育症等。
- (4) 妇科：女性性冷淡、月经不调、痛经、闭经、带下病、外阴瘙痒、乳腺增生、产后缺乳等。
- (5) 儿科：百日咳、腹泻、便秘、遗尿、惊风、伤食、肺炎等。
- (6) 骨科：颈椎病、落枕、风湿性关节炎、类风湿关节炎、肩周炎、慢性腰肌劳损等。
- (7) 五官科：耳鸣、耳聋、过敏性鼻炎、牙痛、近视、远视、鼻出血、红眼病、角膜炎、麦粒肿等。
- (8) 皮肤科：荨麻疹、湿疹、白癜风、皮肤瘙痒症、神经性皮炎、带状疱疹等。

◆ 艾灸的禁忌证

- (1) 中医范畴内的实热证或阴虚发热病症，如高热、高血压危象、肺结核、咯血、严重贫血、急性传染性疾病，患病期间不宜进行艾灸。
- (2) 患有器质性心脏病伴有心功能不全、精神分裂症的病人不宜进行艾灸。
- (3) 脸面部、颈部以及大血管经过的体表区域、黏膜附近不宜进行艾灸。
- (4) 过饥、过饱、大量饮酒、精神情绪过于激动、过劳的情况下不宜进行艾灸。
- (5) 皮肤痈疽疔发作期间，局部红肿热痛者不宜进行艾灸。
- (6) 处于孕期或经期的女性，腰腹部位不宜进行艾灸。

注意艾灸小细节

艾灸疗法的治疗范围非常广泛，不同的患者在艾灸时会产生不同的感觉，疗效也不尽相同，因为个体是有差异性的，艾灸只是一种治疗手段，需要人体内在的反应起作用，因此在进行艾灸疗法时要根据患者的具体情况灵活应用，而且在艾灸疗法的具体操作中，还应注意以下事项：

(1) 术者在施灸时要聚精会神，以免烧烫伤患者的皮肤或损坏病人的衣物。

(2) 对昏迷的病人、肢体麻木及感觉迟钝的患者和小儿，在施灸过程中灸量不宜过大。

(3) 如果患者的情绪不稳，或在过饥、过饱、醉酒、劳累、阴虚内热等状态下，要尽量避免使用艾灸疗法。

(4) 患者在艾灸前最好喝一杯温水，水的温度以略高于体温为宜，在每次灸治结束后还要再补充一杯60℃左右（水稍稍有点烫嘴）的热水。

(5) 施灸的过程中如果出现发热、口渴、红疹、皮肤瘙痒等异常症状时，一般不要惊慌，继续采用艾灸疗法灸治下去，这些症状就会消失。

(6) 施灸的时间长短应该是循序渐进的，施灸的穴位也应该由少至多，热度也是逐渐增加的。

(7) 患者在采用艾灸疗法治疗疾病的过程中，尽量不要食生冷的食物（如喝冷水、吃凉饭等），否则会不利于疾病的治疗。

(8) 患者的心脏附近和大血管及黏膜附近少灸或不灸，身体发炎部位禁止采用艾灸的方法进行治疗，孕妇的腹部及腰骶部也属于禁灸部位。

(9) 施用瘢痕灸前，要争取患者的意见并询问患者有无晕针史。施灸的时间一般以饭后1小时为宜。患者的颜面、大血管、关节处、眼周附近的某些穴位（如睛明、丝竹空、瞳子髎等）不宜用瘢痕灸。

(10) 在采用艾灸疗法治疗或保健时，如果上下前后都有配穴，施灸的顺序一般是先灸阳经后灸阴经、先灸背部再灸腹部、先灸身体的上部后灸下部、先灸头部后灸四肢，依次进行灸治。

(11) 采用瘢痕灸治疗疾病时，半年或一年灸一次即可，其他灸法可每日或隔日灸1次，10次为一个疗程。

渐入佳境，艾灸后好转反应

艾灸后，多数人往往会出现一些反应，体质不同，反应自然也不同。灸感的强弱一般代表了经络的阻塞程度。有灸感、灸感强，说明自身的经络通畅，作用立竿见影；没有灸感也不是没有效果，而是表示经络中邪气瘀积严重，需要一点时间开瘀散阻，作用慢一些。那么哪些是艾灸好转后的现象呢？如下列举。

-
- (1) 灸时全身或半身出汗，此多虚多寒，属邪毒外排的现象，2~5次施灸后可缓解。
 - (2) 灸时痒，多为风、虚、湿。
 - (3) 灸时身体抖动，多为肝经问题，属经络不畅达。
 - (4) 灸时腿、肩颈、脚等冒风或冒凉气，多为寒气或风气外排的原因。
 - (5) 灸时热量可达腹内或下肢，多为虚寒体质，为好转的表现。
 - (6) 灸后有水泡，古称灸花，为湿气或其他毒素外排的表现。小的无需处理，大的需在严格无菌操作下将脓液引流减压，注意引流之后的包扎及避免感染。
 - (7) 灸后局部起红疹，多在灸完2~3天后出现，多数属湿气外排的好转反应。
 - (8) 灸后伤口处发痒、发红、发肿、化脓，属伤口处有湿热（或寒湿）外排现象，属好转反应。
 - (9) 灸后膝盖处有向外冒风感或发麻感，属风邪外排（或湿气）外排现象。
 - (10) 灸后不热，没有感觉，多为身体经络瘀阻不通，或身体非常好的表现。
 - (11) 灸后腹泻，并无气虚的表现，属于排毒的反应。
 - (12) 灸后便秘，多为气血虚或体内有热而产生，灸后可适量饮水以助缓解。
 - (13) 灸后腰酸腰痛，属于“气冲病灶”的反应。气血打通郁结点，本来没有感觉，现在反而有了感觉，多为身体有陈旧性损伤。
 - (14) 灸后头晕、失眠，多为气血充足，上冲于头部的反应。
 - (15) 灸后月经延迟或提前，属经络调整的过程，属好转反应，不影响下个月经周期。
 - (16) 乳腺增生灸疗时部分会有疼痛和蚁行感，疼痛属化瘀散结的过程，蚁行感为气血运行邪毒外排的过程。
 - (17) 灸后上火，或会出现口干舌燥的现象，这表明体内的阴阳正在调整，阴不胜阳，应注意多喝温开水。有时候还会出现西医所诊断的各种炎症，这是因为病邪逐渐外发，出现炎症的地方正是病邪被驱赶外排的地方，此时应该继续艾灸，直到病邪完全被排除。

第2章

“火”力变“活”力，呼吸更畅通

呼吸系统疾病是一种常见病、多发病，主要病变在气管、支气管、肺部及胸腔，病变轻者多咳嗽、胸痛、呼吸受影响，重者呼吸困难、缺氧，甚至呼吸衰竭而致死。随着空气污染日益严重和全球老龄化，呼吸系统疾病已在我国占据相当大的比例。日常生活中呼吸系统疾病的护理和治疗就显得尤为重要。冬春季节是呼吸道感染疾病的多发季节。在这样的季节里，要注意提高自身抗病能力，注意生活规律，根据天气变化，注意防寒保暖，进行适当的体育锻炼。

感冒 · 发热 · 咳嗽 · 肺炎 · 支气管炎
哮喘 · 胸闷 · 胸膜炎



感冒

临床症状：感冒，中医称“伤风”，是一种由多种病毒引起的呼吸道常见病。感冒一般分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒起病急、发热轻、恶寒重、头痛、周身酸痛、无汗、流清涕、咳嗽吐清痰等。风热感冒主要症状为发热重、恶寒轻、流黄涕、咳吐黄痰、口渴、咽痛、大便干、小便黄、扁桃体肿大等。

基础治疗：风府、风池、合谷、列缺、足三里。

随症加穴：风热感冒，加灸曲池；鼻塞，加灸迎香；头痛，加灸印堂。

① 风府 「泻热安神、祛风解表」

定位：位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

用艾条回旋灸法来回灸治风府穴，以患者感觉温热舒适为宜。

② 风池 「提神醒脑」

定位：位于项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

用艾条回旋灸法来回灸治风池穴，以患者感觉温热舒适为宜。

③合谷「镇静止痛、通经活络」

定位：位于手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

艾灸方法

用艾条温和灸法灸治合谷穴。对侧以同样的方法操作。



④列缺「宣肺理气、利咽宽胸」

定位：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。



艾灸方法

用艾条温和灸法灸治列缺穴。对侧以同样的方法操作。

⑤足三里「调理脾胃、补中益气」

定位：位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



艾灸方法

用艾条温和灸法灸治足三里穴。对侧以同样的方法操作。



发热

临床症状：发热分外感发热和内伤发热。外感发热见于感冒、伤寒、瘟疫等病症。内伤发热有阴虚发热、阳虚发热、血虚发热、气虚发热等。西医认为常见的发热激活物有来自体外的外致热原，如细菌、病毒、真菌、疟原虫等。因此感冒、炎症、癌症等均可引起发热。

基础治疗：曲池、足三里、大椎、风门、肾俞。

随症加穴：内伤发热，加灸肺俞；外感发热，加灸大椎；头晕头痛，加灸百会。

① 曲池 「清热和营、降逆活络」

定位：屈肘成直角，位于肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

用打火机将艾条一端点燃，找到一侧曲池穴，用艾条温和灸法灸治。

② 足三里 「调理脾胃、补中益气」

定位：位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

用艾条温和灸法灸治足三里穴。对侧以同样的方法操作。

③大椎 「祛风散寒、清脑宁神」

定位：位于后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。

灸灸方法

用艾条温和灸法灸治大椎穴，至皮肤潮红发热为宜。



④风门 「宣通肺气、调理气机」

定位：位于背部，当第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。



灸灸方法

将燃着的灸灸盒放于风门穴上灸治，至局部皮肤潮红为止。

⑤肾俞 「调肾气、聪耳目」

定位：位于腰部，当第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。



灸灸方法

将燃着的灸灸盒放于肾俞穴上灸治，至局部皮肤潮红为止。



咳嗽

临床症状：咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。咳嗽的病因有上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、喉炎等。咳嗽的主要症状为痰多色稀白或痰色黄稠、量少、易咳出，喉间有痰声，似水笛哮喘声音，喉痒欲咳等。

基础治疗：肺俞、天突、神门、列缺、丰隆。

随症加穴：胸痛，加灸膻中；咽喉干痒，加灸太溪；汗多，加灸三阴交。

①肺俞 「调补肺气、补虚清热」

定位：位于背部，当第三胸椎棘突下，旁开1.5寸。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

将燃着的艾灸盒放于肺俞穴上灸治，至局部皮肤潮红为止。

②天突 「宣通肺气、化痰止咳」

定位：位于颈部，当前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央。



艾灸时间

10~15
分钟



艾灸方法

用艾条温和灸法灸治天突穴，至皮肤潮红发热为宜。

③神门 「安神通络」

定位：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

灸灸方法

用艾条温和灸法灸治神门穴。对侧以同样的方法操作。



④列缺 「利咽宽胸、通经活络」

定位：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。



灸灸方法

用艾条温和灸法灸治列缺穴。对侧以同样的方法操作。

⑤丰隆 「健脾祛湿」

定位：位于小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）。



灸灸方法

用艾条温和灸法灸治丰隆穴，以皮肤潮红发热为度。