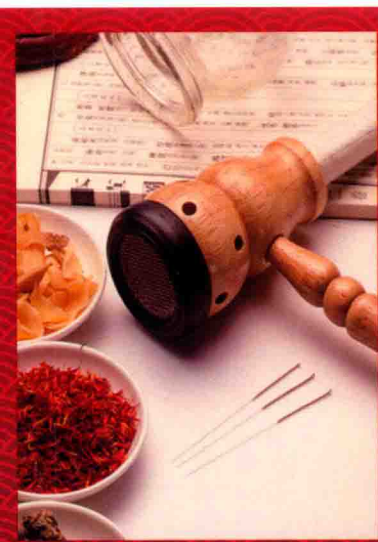
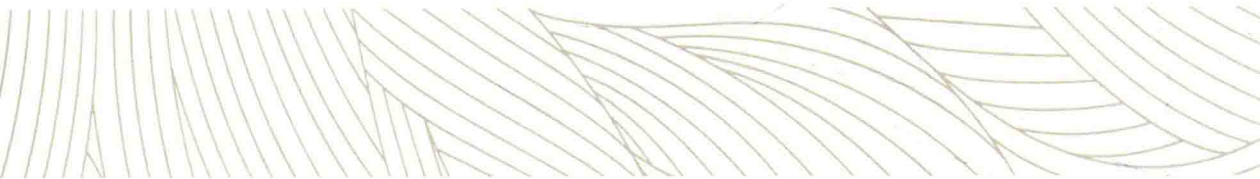




艾灸 实用手册



刘旭生 邓丽丽 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

枢·官能

针所不为

所宜。

艾灸实用手册

主 编 刘旭生 邓丽丽

古以来，艾灸

温通经络、温

散寒、升阳举陷

防病保健等方

起着重要作用

民间俗话亦说

要身体安，三

常不干『三

灸不绝，一切

病息』。



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸实用手册 / 刘旭生, 邓丽丽主编. —北京: 中国中医药出版社,
2017.3

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4014 - 7

I . ①艾… II . ①刘… ②邓… III . ①艾灸—手册 IV . ① R245.81-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023753 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

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13.5 字数 175 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4014 - 7

定价 50.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《艾灸实用手册》编委会

主 审 孙 健 林美珍

主 编 刘旭生 邓丽丽

副主编 (以姓氏拼音为序)

邓特伟 林静霞 吴巧媚 吴一帆

编 委 (以姓氏拼音为序)

陈熠妮 陈敏军 蔡姣芝 戴玉韵

邓特伟 范玉珍 傅立哲 何嘉炜

胡杏平 黄家晟 黄丽梅 梁珏瑶

林静霞 刘 惠 刘 娟 刘 曦

刘杨晨 刘 宇 彭 鹿 秦新东

孙 健 唐 芳 王荣荣 王 韦

王怡琨 吴 萌 吴巧媚 吴一帆

肖舒静 徐健莹 杨丽明 曾 珊

张洁婷 张 艳 钟 滢 周春姣

邹 涛

序

《灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜。”自古以来，艾灸在温通经络、温经散寒、升阳举陷、防病保健等方面起着重要作用。民间俗话亦说“若要身体安，三里常不干”，“三里灸不绝，一切灾病息”。

艾灸历史源远流长，纵观其发展历程，可分为两个阶段，第一个是传统艾灸，第二个是现代艾灸。不论是传统艾灸还是现代艾灸都有其各自的特点、优势和不足之处。传统艾灸有效，但有烟（有毒），有火（不安全），某些灸法操作不方便（需要专业人士）；现代艾灸，虽无传统艾灸之弊病，但疗法较为单一。随着艾灸器具不断改良，艾灸治疗突破了传统静态被动式艾灸模式，解放了双手，在家庭亦能便利灸疗；其寓治疗、预防和保健于休闲之中，极大地减少了烟雾，充分发挥了艾灸疗效。本书结合传统艾灸与现代艾灸，并且在实践中不断总结，向广大读者介绍了可以在家庭中使用的各种灸疗器具及常见疾病的家庭灸疗的要点，简单、方便、实用、操作性强，可惠及广大人民群众。

艾灸作为一种外治法，操作简单，疗效确切，深受大众的喜爱。因而此书的推出，充分展示了应用传统中医特色技术治疗广大群众常见症状及进行养生保健的优势，也是适应中医药事业发展的需要，特别是把疾病的管理及预防保健更好地应用到日常生活中，从而更好地实现慢病管理走向家庭、走向社区。

本书主编及编委是一群在临床实践多年的中医工作者，具有丰富的中医临床思维及诊疗经验，善于应用中医理念及技术解决

临床问题，本书也是他们的多年的中医临床实践经验的总结，集基本知识、器具推荐、症状处理、美容保健于一体，是一本值得推荐的实用灸疗手册。

广东省郭氏医学保健研究所所长

广东省中医院主任医师

A handwritten signature in black ink, appearing to read '郭彦彦' (Guo Yanyan), with a long horizontal stroke above it.

2017年2月20日

前言

随着社会发展和现代化进程的加快，社会竞争不断加剧，生存压力不断增大，日益威胁着人们的身心健康，“亚健康”状态成为困扰现代人的突出问题，甚至可以引发多种疾病。我们作为一群热爱和从事传统医学的医务工作者，一直致力于寻求简单有效的治疗、保健方法，以促进大众健康，提高生活质量。而艾灸——作为中医传统特色疗法中的一种，可以免去吃药、打针的痛苦，简便易行，几乎人人都可掌握，且无毒副作用，已越来越多被大众所认可。

中医认为，人之所以生病，是因为经脉不通，阴阳失和。艾草属纯阳之性，艾灸可温经散寒，活血化瘀，扶阳固脱，防病保健。《医学入门》有云：“凡病，药之不及，针之不到，必灸之。”艾灸不仅作用广泛，而且可以自行操作，在古代民间就有“家有艾火不求医”的说法。

本书主要讲述以下六个方面内容：第一章艾灸的概述，全面系统地介绍了艾灸的基础理论，让读者从艾灸的起源和发展开始了解艾灸；第二章艾灸常用经络及穴位，向读者介绍经络理论，教会读者如何辨别经络犯病，如何简单地进行穴位定位，并附有经络穴位图以供参考学习；第三章常见的灸疗器具，介绍艾灸的常用灸具，方便读者在实践中选用；第四章艾灸疗法的应用，讲述内科、外科、妇科、儿科等常见病的灸疗操作方法；第五章艾灸与养生，介绍了十大补血穴位及主要保健穴位，方便读者保健强身；第六章艾灸知识问答，解答实施艾灸过程中比较常见的问

题，为读者答疑解惑，方便读者安全有效地实施艾灸。

《艾灸实用手册》通俗易懂，旨在让读者轻松掌握艾灸方法，帮助读者轻松调养，从而使更多人选择艾灸来养生保健、防病治病。因时间较仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请各位专业人士及广大读者提出宝贵意见和建议，不胜感激！

特别鸣谢广州市艾工坊生物科技有限公司王伟总经理提供书中部分灸疗器具的图片。

编者

2017年2月18日

目 录

第一章 概述	1
第一节 灸疗的起源和发展	2
第二节 灸疗的材料和灸量	5
一、以艾叶为主的材料	5
二、艾叶的药性及作用	5
三、艾叶的选择	6
四、施灸的用量	7
第三节 艾灸的作用	8
一、艾灸的作用原理	8
二、艾灸的作用效果	9
第四节 艾灸的宜忌与注意事项	11
一、艾灸的适应证	11
二、艾灸的禁忌	12
三、艾灸的注意事项	13
第五节 艾灸的体位和顺序	15
一、艾灸的体位	15
二、艾灸的顺序	19
第六节 艾灸的方法	20
一、艾条灸	20
二、艾炷灸	23
三、热敏灸	31
第七节 艾灸的时节	33
一、按时用灸	33
二、艾灸与季节	33
第八节 灸后的调护	34
一、灸后的调养	34
二、灸疮的处理	35

第二章 艾灸常用经络及穴位37

第一节 经络概述38

- 一、经络的定义38
- 二、十二经脉的表里关系38
- 三、十二经络的循行及分布规律39
- 四、任、督二脉概述39
- 五、经络的功能40

第二节 辨别经络病变的方法40

- 一、通过病变位置进行辨别41
- 二、通过相关临床表现进行辨别41

第三节 十二经脉的艾灸选穴41

- 一、手太阴肺经41
- 二、手阳明大肠经44
- 三、足阳明胃经46
- 四、足太阴脾经49
- 五、手少阴心经52
- 六、手太阳小肠经53
- 七、足太阳膀胱经55
- 八、足少阴肾经60
- 九、手厥阴心包经62
- 十、手少阳三焦经64
- 十一、足少阳胆经66
- 十二、足厥阴肝经69

第四节 督脉和任脉的艾灸选穴72

- 一、督脉72
- 二、任脉74

第三章 常见的灸疗器具77

第一节 传统灸具78

- 一、单孔、多孔艾灸盒78
- 二、温筒灸器79
- 三、苇管灸器80

第二节 现代灸具	81
一、随身灸器	81
二、艾灸棒	82
三、陶瓷艾灸杯	83
四、艾灸护眼罩	84
五、艾灸枕	85
六、足部艾灸盒	86
七、火龙罐	87
第三节 创新灸具	88
一、可调式艾灸盒	88
二、安全型艾灸架	89
三、艾灸椅	90
 第四章 艾灸疗法的应用	93
第一节 内科疾病	94
一、感冒	94
二、发热	95
三、咳嗽	97
四、鼻炎	98
五、鼻渊	100
六、呃逆	101
七、呕吐	102
八、胃痛	105
九、便秘	107
十、泄泻	108
十一、心悸	109
十二、心功能衰竭	111
十三、胸痹	113
十四、不寐	115
十五、高血压病	117
十六、水肿	118
十七、糖尿病	120
十八、中风	122

十九、面瘫	124
二十、头痛	126
第二节 外科疾病	129
一、乳痈	129
二、乳癖	131
三、血栓闭塞性脉管炎	132
四、粘连性肠梗阻	135
五、脓疮	136
六、压疮	138
第三节 妇科疾病	140
一、月经不调	140
二、痛经	142
三、闭经	145
四、崩漏	147
五、带下病	149
六、盆腔炎	151
第四节 儿科疾病	154
一、遗尿	154
二、百日咳	156
三、厌食	158
四、积滞	159
第五节 骨科疾病	161
一、软组织损伤	161
二、颈椎病	163
三、肩关节周围炎	165
四、落枕	167
五、腰痛	169
六、膝关节痛	170
第六节 皮肤科疾病	172
一、蛇串疮	172
二、湿疹	174
三、黄褐斑	177

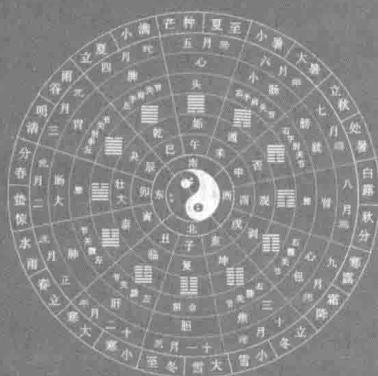
第五章 艾灸与养生 181

一、天枢	182
二、关元	182
三、血海	182
四、三阴交	183
五、足三里	183
六、隐白	183
七、髀关	184
八、下关	184
九、期门	184
十、章门	184
十一、神阙	184
十二、气海	185
十三、命门	185
十四、中脘	185
十五、大椎	185
十六、身柱	186

第六章 艾灸知识问答 187

一、何为艾灸	188
二、哪些人群适合艾灸	188
三、儿童和孕妇是否均可艾灸	188
四、艾灸有什么要诀和方法	188
五、什么时候可以艾灸	189
六、艾灸补法泻法是什么	190
七、艾灸一壮是多少的量	190
八、艾灸时火力如何选择	190
九、手持灸和工具灸哪种效果好	190
十、艾灸条为何掉火星	191
十一、何为灸感	191
十二、热敏灸是什么	192
十三、艾灸的排病反应有哪些	192
十四、艾灸的其他反应有哪些	194

十五、艾灸的不良反应有哪些	195
十六、艾灸红印何时消除	195
十七、如何防止烫伤	195
十八、艾灸的烟雾有害吗	196
十九、艾条怎么熄灭	196
二十、为何艾灸后自我感觉有疲倦和 精力旺盛之分	196
二十一、灸后为何拉肚子	196
二十二、灸后肚脐生黄水怎么办	196
二十三、软组织扭伤取穴是健侧还是患侧	197
二十四、艾灸后为何面部发红并外阴瘙痒	197
二十五、为何妇科炎症艾灸后白带变多了	197
二十六、盆腔炎初次艾灸时间如何掌握	198
二十七、为何为体内寒气重而艾灸后痛经 不缓解	198
二十八、灸后月经为何不准时了	198
二十九、为何艾灸后经期变长了	198
三十、为何艾灸后月经不调了	199
三十一、人流术后做艾灸为何有血块排出	199
三十二、艾灸如何治疗痛经	199
三十三、艾灸为什么可以减肥	200
三十四、为何高血压和低血压都取同一个穴	200
三十五、出现头晕和血压增高如何进行艾灸	200
三十六、出现神疲乏力如何进行艾灸	200
三十七、出现腰膝酸软如何进行艾灸	201
三十八、出现恶心呕吐如何进行艾灸	201
三十九、出现皮肤瘙痒如何进行艾灸	201
四十、出现泡沫尿如何进行艾灸	202
四十一、出现血尿如何进行艾灸	202



第一章 概述

《灵枢·官能》

曰「针所不为」

灸之所宜」

自古以来，灸灸在

温通经络、温经

散寒、升阳举陷、

防病保健等方面

起着重要作用。

民间俗话亦说「药

要身体安，三里

常不干」

灸不徒，一切灾

病息」。

第一节 灸疗的起源和发展

灸疗在我国有相当长的历史，起源于人们对火的发现与使用。在远古时代，距今2万年左右的“山顶洞人”，他们发现在烤食物过程中，有时火星会溅到身体上，溅到身体痛处后就会感觉疼痛明显减轻，于是人们就用火烤痛处的方法来减轻痛苦。久而久之，灸疗就产生了。但其具体起源于什么时候并无确切文献记载。

汉代许慎《说文解字》曰：“灸，灼也，从火。”“灸”古作“久”字，汉墓出土的《五十二病方》《阴阳十一脉灸经》《足臂十一脉灸经》《脉法》《武威汉墓医简》中均作“久”字，“久”后演变为“灸”字。在现存文献中，“灸”字在《庄子》中最早被提及。《庄子·盗跖》载孔子劝说柳下跖，碰了个大钉子，事后对柳下季说，“丘所谓无病而自灸也”，说明春秋时期灸疗已经被广泛应用。《本草备要》中载：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，以之灸火能透诸经而除百病。”《孟子·离娄》中载：“犹七年之病，求三年之艾也。”说明在春秋战国时期人们已经使用艾灸保健强身了。同时期的《灵枢·官能》中亦有“针所不为，灸之所宜”的记载。可见艾灸的作用甚至比针刺更广泛。

《黄帝内经》把灸法作为一个重要内容进行系统介绍，从灸疗的起源到各种灸法及其适应证均有论及，如“脏寒生满病，其治宜灸”。

汉代张仲景的《伤寒论》，主要讲述六经辨证和对应的方药汤剂，但对许多病证都有“可火”“不可火”“不可以火攻之”的记

载，说明灸疗已有了适应证与禁忌证。在治疗少阴病方面，仲景十分重视灸治，如《伤寒论》说“少阴病，吐利，脉不至者，灸少阴七壮”等。《汉书·艺文志》中综合我国古代治病方法为“箴、石、汤、火”，说明火灼是古代治病四法之一。灸法在古代曾是给帝王、诸侯、将相治病诸法之上乘。

三国时期，曹操之子魏东平王曹翕著《曹氏灸方》七卷，此书是继先秦《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》之后的又一灸法专著。它较《足臂十一脉灸经》等书所载灸法孔穴增多，并具体记载了灸法禁忌的原因，显示了秦汉三国以来灸法的进步。

西晋皇甫谧编撰的《针灸甲乙经》是我国现存最早的针灸学专著，书中对艾灸专门化、系统化的论述，对针灸学的发展起了重要的推动作用。晋代葛洪著《肘后备急方》，对霍乱吐利以及急救等亦注重灸疗，强调了艾灸对传染病及急救的作用。

唐朝建有医学校，并设有针刺艾灸科，由针博士教授，唐太宗又命甄权等人校订《明堂图》，做《明堂人形图》，足见其对针刺艾灸的重视。孙思邈撰集的《备急千金要方》《千金翼方》，提倡针刺艾灸并用，特别是他识真胆雄，注重灸量，施灸的壮数多至几百壮。在他的书中就有关于艾灸和药物结合运用于临床的记载，如隔蒜灸、豆豉灸、黄蜡灸、隔盐灸、黄土灸等。此时灸疗的方法已多样化，并有专门的处方。如崔知悌的《骨蒸病灸方》是专门介绍灸疗治癆病的，而《新集备急灸经》则是灸疗治急症的专论等。同时，在唐朝已有了“灸师”这一专门职称，这些都说明在盛唐时期，我国灸疗学已正式发展成为一门独立的学科。

宋代更加重视艾灸在医疗中的作用，并将艾灸列为十三科之一，使灸学有了进一步的发展。此外，宋代的医学书籍中还有“天灸”或“自灸”的记载，这是一种不同于温热刺激的另类施灸方法。宋代的《太平圣惠方》《普济本事方》以及《圣济总录》等医方书中更收集了大量的灸疗内容。艾灸发展到元代并没有停