

养生馆

第2辑

手到病自除

# 极简艾灸 扫除常见病



熟知艾灸10大特效穴，固本培元，启动人体健康自愈力，掌握37种常见疾病艾灸治疗法，标本兼治除病痛。不费力，花小钱，用艾火为身体健康添动力！

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

# 极简艾灸 扫除常见病



书立方

《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

极简艾灸扫除常见病 / 《书立方·养生馆》编委会  
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①极… II. ①书… III. ①常见病—艾灸 IV.  
①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036215号

书立方·养生馆·第2辑



## 极简艾灸扫除常见病


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 ▶ 应手而愈，初识艾灸

- 认识艾草、艾绒和艾条 ..... 6
- 艾灸的制作方法 ..... 9
- 分清灸法巧施灸 ..... 12
- 正确取穴和施灸 ..... 14
- 施灸体位 ..... 18
- 艾灸的用量与施灸顺序 ..... 20
- 灸后反应及处理 ..... 22

## 第二章 ▶ 艾灸必知十大养生特效穴

- 关元穴：益气补肾的固本穴 ..... 24
- 中脘穴：培补后天的健胃奇穴 ..... 25
- 神阙穴：健运脾胃的益气穴 ..... 26
- 命门穴：调补肾气的壮阳穴 ..... 26
- 合谷穴：清热利肠的清热解毒穴 ..... 27
- 涌泉穴：益肾清热的强身健心穴 ..... 28
- 足三里穴：利胃健脾的无敌长寿穴 ..... 29
- 大椎穴：益气通阳的清脑宁神穴 ..... 30
- 三阴交穴：调经止血的妇科养生穴 ..... 31

- 
- 气海穴：生发阳气的延年益寿穴 ..... 32

### 第三章 ▶ 艾灸保健远离亚健康

- 养心安神 ..... 34
- 调养情志 ..... 38
- 健脑益智 ..... 42
- 聪耳明目 ..... 44
- 提高免疫力 ..... 48
- 增强精力 ..... 52
- 消除疲劳 ..... 54
- 驱寒暖身 ..... 59
- 软化血管 ..... 64
- 补阴扶阳 ..... 68
- 调理脏腑 ..... 72

### 第四章 ▶ 灸一灸，颈好腰好腿脚好

- 落枕 ..... 76
  - 颈椎病 ..... 80
  - 肩周炎 ..... 82
  - 腰肌劳损 ..... 86
  - 坐骨神经痛 ..... 90
  - 腕关节扭伤 ..... 97
-

## 第五章 ▶ 灸一灸，赶走小病痛

- 失眠 ..... 100
- 神经衰弱 ..... 105
- 头痛 ..... 110
- 感冒 ..... 116
- 咳嗽 ..... 120
- 慢性支气管炎 ..... 125
- 胃痛 ..... 129
- 腹痛 ..... 133
- 腹泻 ..... 137
- 便秘 ..... 141
- 痔疮 ..... 145

## 第六章 ▶ 灸一灸，慢性疾病轻松养

- 高血压 ..... 152
- 高脂血症 ..... 156
- 糖尿病 ..... 160
- 心悸 ..... 164
- 心绞痛 ..... 171
- 冠心病 ..... 178
- 卒中（中风）偏瘫 ..... 184

## 第一章

# 应手而愈，初识艾灸

## 认识艾草、艾绒和艾条

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。《本草纲目》记载：“艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性，通十二经，具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效。”

### 【艾叶】

艾草，自古以来中国劳动人民就用它除邪，甚至食用。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上作驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地区，人们经常会吃用糯米掺艾草制成的“艾粳”等应节食品。

为什么人们对艾叶厚爱有加？这是因为，艾叶的药用历史悠久，适用于治疗风寒湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中享受到了艾叶带来的实实在在的益处。平时，可以用艾叶煎蛋或煮蛋



吃，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症都有非常好的食疗效果。同时，艾叶还可以制成温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们用采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

## 【艾绒】

艾绒是把艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感；而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。《本草纲目》记载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾灸火则易伤人肌脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒。金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。在家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为其艾火温和，不会造成灼伤。

如何选择、识别艾绒呢？

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。



二观：陈年艾绒的颜色应该是土黄或金黄，如果艾绒中杂有绿色的，则说明是当年艾。

三闻：陈年艾绒闻起来有芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，燃出的艾烟向上。

## 【艾条】

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，且方法安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。病证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。

区分艾条好坏可从以下几方面入手：

一看形：好的艾条外形整齐，比较结实而不松散。

二闻味：好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

三看火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。

四观烟：好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。



## 艾灸的制作方法



使用有独特的治疗和保健作用的艾灸产品，不但没有不良反应，而且花费低廉，操作简单，方便人们在家使用。

### 【艾炷规格】

- 1.小炷：如麦粒大，常置于穴位或病变部烧灼，直接灸用。
- 2.中炷：如半截枣核大，相当于大炷的一半，常作间接灸用。
- 3.大炷：如半截橄榄大，炷高1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，常作间接灸用。艾炷无论大小，直径与高度大致相等。

### 【艾炷制作方法】

有手工制作与艾炷器制作两种方法。

- 1.手工制作法：小炷可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇、食指指腹之间，食指要在上，拇指要在下，再用右手拇、食指将艾团向内向左挤压，即可将圆形艾团压缩成上尖下平之三角形艾炷，随做随用，十分简便。



中、大炷则需要将艾绒放置于平板上，用拇、食、中三指边捏边旋转，并将艾绒捏成上尖下平的圆锥体。

要求搓捏紧实，能放置平稳，燃烧时火力由弱到强，患者易于耐受，且耐燃而不易爆。艾炷大小可随治疗需要而定。

2.艾炷器制作法：艾炷器中铸有锥形空洞，洞下留一小孔，将艾绒放入艾炷器空洞中，另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒，直插孔内紧压成圆锥体，倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷，艾绒紧密，大小一致，更便于应用。

## 【艾条的制作方法】

艾条又名艾卷，系用艾绒卷成的圆柱形长条。一般长20厘米、直径1.5厘米，常用于悬起灸、实按灸等。根据艾条中是否含有其他药物，可分为清艾条和药艾条两种。

清艾条的制法：取制好的陈艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水或糨糊封口。



药艾条的制法又分为：

常用药艾条：取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每根艾条加药末6克。制法同清艾条的制法。

太乙针灸：配方历代各异。近代处方：人参125克，参三七、穿山甲（土泡）各250克，山羊血62.5克，千年健、钻地风、肉桂、川椒、乳香、没药、小茴香、苍术各500克，蕲艾、防风各2000克，甘草1000克，麝香少许，共研为末。取棉皮纸一层，高方纸两层（41厘米×40厘米），内置药末约25克，卷紧成爆竹状，外用桑皮纸厚糊6~7层，阴干待用。

雷火针灸：用艾绒94克，沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，研为细末，过筛后，加入麝香少许。取棉皮纸两方，一方平置桌上，一方双折重复于上。铺洁净艾绒于上，用木尺轻轻叩打艾绒，使之均匀成一正方形，然后将药料匀铺于艾绒上，卷成爆竹状，以桑皮纸厚糊6~7层，阴干，勿令泄气以备用。



## 分清灸法巧施灸

灸法治疗疾病已有悠久的历史。先是单纯的艾灸，后来演化为多种灸法，大体上可分为温和灸、雀啄灸、回旋灸以及其他灸法。掌握这些灸法的具体操作及适用范围，可以在具体的实践过程中“大显身手”，以维护自己和他人的身心健康。

### 【温和灸】

操作方法：将艾卷的一端点燃，对准应灸的腧穴部位或患处，距离皮肤2~3厘米，进行熏烤，以患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸10~15分钟，至皮肤红晕潮湿为度。

在施灸的过程中，如遇到昏厥或局部知觉减退的患者及儿童时，施灸者可将食、中两指置于施灸部位两侧，这样可以通过施灸者的手指来感知患者局部受热程度，以便随时调节施灸距离，掌握施灸时间，防止烫伤。

临床应用：此灸法具有温通经脉、散寒祛邪的作用，适用于一切虚寒证，如风寒湿痹及相关慢性病。



## 【回旋灸】

操作方法：点燃艾条，悬于施灸部位上方约3厘米高处。艾条在施灸部位上方左右往返移动，或反复旋转进行灸治。使皮肤有温热感而不至于灼痛。一般每穴灸10~15分钟，移动范围在3厘米左右。

临床应用：此灸法具有消散作用，还对经络气血的运行起到促进作用，适用于较严重的风湿痛、软组织损伤、皮肤病等病症。

## 【雀啄灸】

操作方法：置点燃的艾条于穴位上约3厘米高处，艾条一起一落，忽近忽远上下移动，如鸟雀啄食样。一般每穴灸5分钟。

临床应用：多用于昏厥急救、小儿疾病、胎位不正、无乳等。此法热感较强，注意防止烧伤皮肤。



## 正确取穴和施灸

### 【艾灸取穴原则】

艾灸治疗是通过对一定的腧穴进行艾灸来完成的，作为针灸临床治疗的实施方案，配穴处方的得当与否，直接关系到治疗效果的好坏。灸疗处方中腧穴的选取，以脏腑经络学说为指导，以循经取穴为主，并根据不同证候选取不同腧穴。因此，取穴原则主要包括近部取穴、远部取穴和随证取穴。

近部取穴：近部取穴是指选取病痛的所在部位或邻近部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴普遍具有近治作用的特点提出来的。其应用非常广泛，大凡其症状在体表部位反映较为明显和较为局限的病证，均可接近部取穴原则选取腧穴，予以治疗。例如，鼻病取迎香，胃病取中脘、梁门等，皆属于近部取穴。近部取穴具有改善病灶处血管和淋巴管的功能效果。用艾灸给局部升温，能疏导患病处的血液循环和淋巴流，增强局部的抗病能力，加速新陈代谢，促进渗出物之吸收，有助于减轻水肿和消退炎症。



**远部取穴：**指选取距离病痛较远处部位的腧穴，这一取穴原则是根据腧穴具有远治作用的特点提出来的。人体许多腧穴，尤其是四肢肘、膝关节以下的经穴，不仅能治疗局部病症，而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的病症。远部取穴临床上运用非常广泛，具体取穴时既可取所病脏腑经脉的本经腧穴，也可取表里经或其他相关经脉上的腧穴。例如，胃脘疼痛属胃的病证，可选取足阳明胃经的足三里，同时可选足太阴脾经的公孙（表里经），必要时还可加取内关（即其他相关经脉上的腑穴）。

**随证取穴：**亦名对证取穴，或称辨证取穴，是指针对某些全身症状或疾病的病因病机而选取腧穴，这一取穴原则是根据中医理论和腧穴主治功能而提出的。近部取穴和远部取穴适用于病痛部位明显或局限者，但临床上有许多疾病往往难以明确、其病变部位，如失眠、自汗、盗汗、虚脱、抽搐、昏迷，对于这一类病证，可以按照随证取穴的原则选取适当腧穴。例如，治失眠多梦可选取神门、大陵，治盗汗可选取阴郄、后溪，治虚脱可选取气海、关元，治昏迷可选取素髻、水沟等，均属随证取穴的范畴。

