

DUIZHENG AIIU
TEXIAO LIAOFA

对症艾灸



特效疗法

◆ 艾灸在养生保健方面有着神奇的功效
◆ 广泛应用于内科、外科、骨科、皮肤科等各科疾病
◆ 本书用完全图解的形式教您简便、实用、有效的防病、保健之法

通俗易懂 简单易学

中医专家团队倾力打造

一学就会的艾灸保健图典

张拓伟◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
110130600006078



出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

DUIZHENG AIIU
TEXIAO LIAOFA

对症灸灸



特效疗法

张拓伟◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

对症艾灸特效疗法 / 张拓伟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5335-4458-4

I. ①对… II. ①张… III. ①艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305974 号

书 名	对症艾灸特效疗法
编 著	张拓伟
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	美航快速彩色印刷公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4458-4
定 价	19.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

大宋皇帝“灼艾分痛”的故事

北宋开国皇帝赵匡胤不仅文韬武略样样精通，而且也是一个非常重情义的人。

有一次，他的弟弟赵光义生病了，他闻讯后非常着急，急忙跑去探望。他发现弟弟身体虚弱，便命人取来艾条，亲手拿着艾条为弟弟进行艾灸。赵光义体内存在着寒湿之气，灸条燃烧产生的温热气息进入他的体内，两种气息在身体内部冲撞起来，使赵光义疼痛难忍。赵匡胤看到弟弟如此痛苦，自己也十分难受，于是也给自己艾灸，以此来分担弟弟的疼痛。通过这件事，人们可以看出他们兄弟之间的深厚感情。成语“灼艾分痛”就是根据这个故事演化而来的，用来赞赏兄弟之间的深厚感情。



百岁医圣孙思邈最爱灸足三里

孙思邈是我国历史上著名的神医，被后世称为“医圣”。据史料记载，孙思邈小时候身体非常差，经常患病，通常来说，他的寿命不会太长。可是，事实并非如此。他活到90多岁高龄依然神采奕奕，听力和视力依然像年轻人一样好。100多岁时还能够精力充沛地撰写医学著作。这是为什么呢？

答案就在于艾灸。孙思邈中年时“结识”了艾灸。艾

灸的神奇功效让他惊叹不已，因此经常“艾火遍身烧”，也就是经常艾灸全身各个穴位。在众多穴位中，孙思邈最爱灸的当属足三里穴。正是因为经常对自己施灸，孙思邈活到一百多岁依然非常健康，精力充沛。他还把艾灸写进其著作《千金方》和《千金翼方》中，并对前人的成果进行创新，有力地推动了艾灸的发展。

孔子长寿归功于艾灸的调养

在《庄子·盗跖》中，有这样一句话：“丘所谓无病而自灸也。”这句话的意思是孔子说他一直没有生病，就在于他经常艾灸。

孔子从年轻的时候就开始周游列国，四处奔波，有时甚至连饭都吃不上。尽管多年劳累，但他的身体一直都非常好，几乎没有生过病，一直活到73岁才去世。这主要得益于他经常艾灸。

高龄老者长寿的秘诀

艾灸不仅受到古代有识之士的重视和提倡，还传播到国外，受到很多国家的追捧和重用，造福了很多国家的人民。

公元6世纪前后，艾灸传播到了日本，受到了当地百姓的欢迎。日本古籍《云锦随笔》中记载着这样一个故事：德川幕府时代，江户的永代桥建成后，最高统治者德川将军邀请一位名叫万兵卫的高龄老者第一个从桥上走过，以此来为这座桥祈福。老者虽然年纪很大，但走起路来步伐稳健，完全不像一个高龄老人。德川将军深感诧异，便在老人完成这个神圣的仪式后，向老人询问长寿的秘诀。万兵卫听后自豪地说，他们家有一个家传秘方，那就是每个月的前八天，连续艾灸足三里穴，这个秘方使得他们家的人寿命都很长。德川将军听后不住地点头。

日本有一句谚语：“勿与不灸足三里之人行旅。”由此可以看出艾灸在日本是多么流行。

大约在17世纪时，艾灸传到了欧洲。开始，中国这个古老的祛病健身的方法并没有引起欧洲人的重视，直到拿破仑军中的外科医生拉兰在行军时运用艾灸治好了很多疾病，艾灸才受到重视，并被推广开来。

了解自然古朴的民间养生奇法——艾灸

- 02 • 小艾火大效果，调已病防未病
- 02 • 艾灸疗法的特点
- 03 • 艾灸疗法的N种效用
- 04 • 艾灸的材料
- 04 • 艾灸的材料取自于艾叶
- 04 • 常用的艾制品
- 05 • 艾条和艾炷的制作方法
- 05 • 艾绒品质的鉴别方法
- 05 • 贮藏艾绒的方法
- 06 • 艾灸的体位
- 06 • 坐位
- 06 • 仰卧位
- 06 • 俯卧位
- 07 • 常用艾灸法的分类
- 07 • 艾炷灸
- 09 • 艾条灸
- 10 • 温针灸
- 10 • 艾灸器灸
- 14 • 常用艾灸法分类图示
- 15 • 艾灸适应证和禁忌证
- 15 • 艾灸的适应证
- 15 • 艾灸的禁忌证
- 16 • 艾灸的注意事项
- 16 • 施灸讲究先后有序
- 16 • 施灸的灸量要把握好

目录

Contents

- 16 • 施灸过程中要防止烫伤
- 16 • 施灸之后要注意防火
- 17 • 艾灸出现问题后的应对方法
- 17 • 晕灸
- 17 • 烫伤
- 17 • 过敏
- 18 • 艾灸的取穴方法
- 18 • 骨度分寸法
- 19 • 手指同身寸法
- 19 • 体表标志取穴法
- 19 • 简便取穴法
- 21 • 艾灸的取穴原则及配穴方法
- 21 • 艾灸的取穴原则
- 22 • 艾灸的配穴方法

第

二

章

内科疾病的艾灸疗法

- 24 • 扁桃体炎
- 26 • 哮喘
- 28 • 肺结核
- 30 • 慢性支气管炎
- 32 • 慢性咽炎
- 34 • 慢性胃炎
- 36 • 胃下垂
- 38 • 慢性结肠炎
- 40 • 腹泻
- 42 • 慢性肝炎
- 44 • 肝硬化
- 46 • 慢性胆囊炎



- 48 • 冠心病
- 50 • 心律失常
- 52 • 低血压
- 54 • 高血压
- 56 • 风湿性心脏病
- 58 • 三叉神经痛
- 60 • 面 瘫
- 62 • 肋间神经痛
- 64 • 坐骨神经痛
- 66 • 癲 癇
- 68 • 瘰 癧
- 70 • 神经衰弱
- 72 • 脑卒中后遗症
- 74 • 尿潴留
- 76 • 尿路感染
- 78 • 泌尿系统结石
- 80 • 肥胖症
- 82 • 甲状腺功能亢进
- 84 • 糖尿病
- 86 • 痛 风
- 88 • 咳 嗽



第
三
章

外科、骨科疾病的艾灸疗法

- 90 • 落 枕
- 92 • 颈椎病
- 94 • 乳腺炎
- 96 • 乳腺增生
- 98 • 强直性脊柱炎
- 100 • 腰肌劳损
- 102 • 腰椎间盘突出症

- 104 • 痔 疮
- 106 • 肩周炎
- 108 • 网球肘
- 110 • 腱鞘囊肿
- 112 • 踝关节扭伤
- 114 • 足跟痛
- 116 • 风湿性关节炎

第

四

章

皮肤科、五官科疾病的艾灸疗法

- 120 • 神经性皮炎
- 122 • 黄褐斑
- 124 • 痤疮
- 126 • 斑 秃
- 128 • 湿 疹
- 130 • 荨麻疹
- 132 • 带状疱疹
- 134 • 皮肤瘙痒
- 136 • 白癜风
- 138 • 牙 痛
- 140 • 颞下颌关节功能紊乱综合征
- 142 • 过敏性鼻炎
- 144 • 鼻出血
- 146 • 鼻窦炎
- 148 • 耳鸣耳聋
- 150 • 麦粒肿
- 152 • 上睑下垂
- 154 • 结膜炎
- 156 • 近 视
- 158 • 白内障
- 160 • 视神经萎缩



第

五

章

妇产科、男科疾病的艾灸疗法

- 164 • 痛经
- 166 • 月经不调
- 168 • 月经后期
- 170 • 闭经
- 172 • 崩漏
- 174 • 带下病
- 176 • 子宫脱垂
- 178 • 慢性盆腔炎
- 180 • 不孕症
- 182 • 更年期综合征
- 184 • 产后腹痛
- 186 • 产后缺乳
- 188 • 不育症
- 190 • 遗精
- 192 • 阳痿
- 194 • 早泄
- 196 • 前列腺增生
- 198 • 慢性前列腺炎



第

六

章

常见不适的保健艾灸法

- 200 • 失眠
- 202 • 健忘
- 204 • 上火
- 206 • 焦虑不安
- 208 • 疲倦乏力
- 210 • 口臭

- 212 • 食欲不振
- 214 • 小腿抽筋
- 216 • 虚寒怕冷
- 217 • 晕车晕船
- 218 • 水土不服

越灸越美丽的美容美体艾灸法

- 220 • 减肥瘦身
- 222 • 丰胸美乳
- 224 • 肌肤美白
- 226 • 乌发美发
- 228 • 提亮肤色
- 230 • 延缓衰老

附录一 人体十四经脉循行及艾灸保健要穴图解

- 231 • 手太阴肺经
- 232 • 手阳明大肠经
- 233 • 足阳明胃经
- 234 • 足太阴脾经
- 235 • 手少阴心经
- 236 • 手太阳小肠经
- 237 • 足太阳膀胱经
- 238 • 足少阴肾经
- 239 • 手厥阴心包经
- 240 • 手少阳三焦经
- 241 • 足少阳胆经
- 242 • 足厥阴肝经
- 243 • 督脉
- 244 • 任脉



附录二 常见病用穴指南

了解自然古朴的民间养生奇法 ——艾灸





小艾火大效果，调已病防未病



端午时节草萋萋，野艾茸茸淡着衣，无意争颜呈媚态，芳名自有庶民知。

家有三年艾，医生不用来。

艾灸疗法的特点

简便易行

《小品方》云：“夫针须师乃行，其灸凡人便施。”

艾灸疗法比较方便，只要有艾绒或艾条就可以直接用来施灸。在施灸过程中，艾条不用消毒，配用物品如姜、蒜等也便于取材。至于艾灸常用工具艾盒、艾筒等器具也比较容易买到。尤其对于那些爱好养生又不愿意去医院的人，更适合在家自疗或互疗。

另外，与需要有较为严格的专业要求的针刺疗法不同，艾灸疗法比较容易学，只要找对艾灸部位，

掌握艾灸的时间和方法，不管是隔物灸还是温和灸都可以学习和操作。而且患者在自疗的过程中也比较便于调节温度，非常适合日常家庭保健。

绿色无创

艾灸疗法没有什么不良反应，与针刺疗法相比更安全，不存在弯针、断针等情况。即使初学者对于艾灸的穴位及操作流程不太熟悉，影响疗效，但是只要稍加用心，注意艾灸的穴位，把握好温度及操作时间的要求，就不会发生任何事故，是比较绿色无创的疗法。

物美价廉

艾灸的主要原料是艾叶，使用时常用艾叶的加工品艾绒，价格便宜，取之广泛，而且艾绒的制作工艺较为简单，人人都可以采集艾叶，加工成艾绒，进而制成艾炷、艾条等。这样不仅便捷还节约了成本。而那些常用的蒜、姜等垫物也能随处买到，价格也较为实惠。相对于昂贵的药物来说，艾灸物美价廉，尤其适用那些医疗条件有限的偏远地区人民使用。



● 艾灸常用介质

回阳固脱

《素问·生气通天论》说：

“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”这句话说明了阳气的重要性。阳气足，人才会精血充沛，身体健壮。艾灸具有调节阴阳及补益的作用，凡阳气衰微、阴阳离决等，用大炷重灸，即能祛除阴寒、回阳救脱，这种方法为其他穴位刺激疗法所不及。

因此，出现呕吐、下痢、手足厥冷、脉弱等阳气虚脱的重危患者，如用大艾炷重灸关元、神阙等穴，即可缓解病情。这是由于艾叶有纯阳的性质，再加上火本属阳，两阳相得，故可以起到扶阳固脱、回阳救逆的作用。

调和气血

气是人的生命之源，血为人的基本物质，气血充足，气机条达，人的生命活动才能正常。艾灸可以补气、养血，还可以疏理气机，并且能升提中气，使得气血调和，以达到养生保健的目的。

温经散寒

《素问·调经论》说：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣而不流，温则消而去之。”灸法依其火热之

性，可温中散寒，是因为艾火的热性能快速透达肌层，直接作用于病表，因而具有良好的温肌散寒、疏风解表功能，对外感风寒表证及各种寒邪之证能起到良好的治疗作用，如治疗中焦虚寒引起的呕吐、腹痛、泄泻等；艾灸还可以通过经络的传导，温经散寒，治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病症，如风寒湿邪所致的痹证等。

无论是调节阴阳、调和气血，还是温通经络、扶正祛邪，艾灸对人体起到了直接的或间接的补益作用，尤其对于虚寒证，所起的补益作用尤为明显。正是这种温阳补益、调和气血的作用，帮助人们达到防病治病、保健养生的目的。

扶正祛邪

人的抵抗力强，卫外能力强，疾病就不容易产生，艾灸疗法通过对人体某些穴位施灸，如大椎、足三里、气海、关元等，可以培扶人的正气，增强人体防病治病的能力，对不同的穴位和部位进行艾灸可以产生不同的补益作用。

预防保健

艾灸除了可辅助治疗一些常见病之外，还可作为日常保健的手段，通经活血、调和阴阳，从而达到强身健体和抗衰老的目的。

艾灸的材料

艾灸的材料取自于艾叶

艾灸是用干燥的艾叶捣制后除去杂质，即可成纯净细软的艾绒，再经过晒干贮藏，再根据需要制成艾条、艾炷或其他，然后应用于临床。

艾是一种菊科多年生灌木状草本植物，通常生长在山野之中，遍及我国大部分地区。在古代，蕲州所产的艾质量最好，因此将艾称为“蕲艾”。艾叶有香气，味道微苦，性温热，具有很强的药用价值。人们可以自己采摘艾叶，晒干或阴干后将其加工成细软的艾绒，再进一步加工成艾条和艾炷。

艾条和艾炷易于燃烧，燃烧时温度适中，具有很强的穿透力，能穿透皮肤直达身体内部，因此可以很好地治疗病痛，调理身体。这种方法既可以节约就诊时间，还能够节约经济成本，可谓一举两得。

正是因为艾分布广泛，艾叶便于采集，而且成本低廉，药效显著，因此一直被人们用作艾灸的主要材料。

常用的艾制品

艾条

艾条是用艾绒卷成的棒状灸具，长度为20~30厘米，直径为1.5~1.8厘米。判断艾条的好坏主要依据艾绒的纯度。一般艾条的包装上都会标明艾绒的等级，如艾绒的等级为1:6，表明制成1千克艾绒，所需艾叶为6千克。等级越高，纯度越高，品质也越好。



艾炷

艾炷是用艾绒制成的，呈圆锥形，有大、中、小三种规格。在艾灸疗法中，可以根据治疗的需要选择相应大小的艾炷。通常较大者用来灸成人，中等大小者用来灸四肢或小儿，较小者用来灸头面部。

艾条和艾炷的制作方法

艾条和艾炷是艾灸必不可少的工具。制作艾条和艾炷也很简单。

◎**艾条的制作方法**：先准备好艾绒，将适量的艾绒用双手揉搓，使其成为软硬适中，利于燃烧的长条形，再将其放到质地松软坚韧的纯棉纸或桑皮纸上，搓成圆柱形，最后用胶水将纸粘牢，将纸的两端压紧、压牢，艾条便制作成功了。艾条的长度最好为20厘米，直径为1.5厘米。如果在艾绒中加入药物，那么这种艾条就称为药物艾条，可以对疾病更有针对性，以增强艾条的功效。

◎**艾炷的制作方法**：将艾绒放到平板上，用拇指、食指、中指将其捏在一起，再用力边旋转边捏，将艾绒捏成较为紧实、上尖下圆柱形的圆锥体。这种形状的艾炷放置平稳，燃烧时火力由弱到强，患者使用起来会更加舒适。

艾炷一般可做成大、中、小三种，大的有拇指大，中等的如蚕豆大，小的则像麦粒般大。

艾绒品质的鉴别方法

要鉴别艾绒的质量好坏，需要对艾绒进行细致观察，还要用手抚摸，用鼻子闻一下味道。一般来

说，质量好的艾绒呈土黄色或金黄色，没有杂质，摸起来柔软、干燥，容易成团，闻起来味道温和，没有刺鼻的气味，且有艾草的芳香，点燃后烟色淡白，火力温和，烟雾从下向上缭绕；质量差的艾绒颜色偏绿，含有杂质，摸起来生硬、湿润，不容易成团，闻起来有青草味甚至刺鼻的霉味，点燃后火力刚猛，燃烧时容易爆裂，散落的火花容易将使用者的皮肤烧伤，有很大的安全隐患。

此外，通常情况下，陈艾所做的艾绒质量要好于新艾所做的艾绒。这是因为，陈艾燃烧缓慢，火力强弱适中，产生的烟少，燃烧后艾叶的灰烬不容易脱落，药效又强；而新艾含有大量挥发性油脂，燃烧快，火力炽烈，产生大量烟雾，燃烧后艾叶的灰烬容易脱落，很可能会烧伤使用者的皮肤。

贮藏艾绒的方法

艾绒具有很强的吸水性，吸水后容易受潮发霉，因此平时应该把艾绒放置在干燥的容器内密封起来，并存放在阴凉干燥的地方。为了保证燃烧质量，还要特别防范艾绒霉烂、潮湿，或遭虫蛀。因此，应在每年天气炎热时取出来，反复曝晒几次。

艾灸的体位

坐位

此体位适用于头部、肩背部、上肢、下肢等部位的灸治。

仰卧位

此体位适用于胸腹部、头面部、上肢、下肢等部位的灸治。

俯卧位

此体位适用于肩背部、腰部、臀部、下肢部的灸治。

