

家庭

艾灸 边学边用

张耀中◎编著

赠送
常用穴位
简易取穴拉页



编辑短信8080发送至10086
和悦读 同步发行

看图学艾灸
让你轻松找准穴、用好穴
全家人的艾灸保健书
小病小痛，自己搞定

吉林科学技术出版社

家庭

灸 边学边用

张耀中◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

家庭艾灸边学边用 / 张耀中编著. -- 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6998-1

I. ①家… II. ①张… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第200714号

家庭艾灸边学边用[★]

主 编 张耀中
副 主 编 陈麒羽 郭彩霞
编 委 齐 山 王长宏 万学文 吕 鹏 吴 鹏 薛均来 方美善
魏 君 王羽锋 吕明泽 陆 彪 张 驰 王曼鸿
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 孟 盟
摄影模特 王方明 董月珉
封面设计 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 14
印 数 1-8000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6998-1
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



传世瑰宝

——放在家中的保健医师

中医，流传于千百年来的中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治疗法格外引人关注。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治疗法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，均有详细的讲述，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法都是祖国医学的神圣瑰宝，所以本套图书，可以帮助我们修身齐家，延年益寿，何乐而不为呢。

但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章 艾灸疗法的基础知识

- 第一节 艾灸疗法的历史 / 8
- 第二节 艾灸的优点 / 9
 - 种类多样 / 9
 - 安全可靠 / 9
 - 治疗范围广泛 / 9
 - 操作简便 / 9
 - 疗效迅速 / 9
- 第三节 艾灸的工具 / 10
 - 艾绒的选择 / 10
 - 艾炷 / 10
 - 艾条 / 11
 - 艾灸盒 / 11
 - 艾灸罐 / 11
- 第四节 艾灸的操作手法 / 12
 - 温和灸 / 12
 - 雀啄灸 / 12
 - 回旋灸 / 12
 - 隔姜灸 / 13
 - 隔蒜灸 / 13
 - 隔盐灸 / 13
- 第五节 艾灸的操作要领 / 14
 - 悬灸的施灸方法 / 14
 - 熄灭艾条的方法 / 15

- 利用快用完的艾条的小窍门 / 15
- 用吹灸治疗耳部疾病的方法 / 16
- 艾灰的妙用 / 16
- 艾灸罐的使用方法 / 17
- 艾灸盒的使用方法 / 18
- 隔姜灸的方法 / 19
- 第六节 艾灸后的反应 / 20
- 第七节 艾灸疗法的适应证与禁忌证 / 21
 - 艾灸疗法的适应证 / 21
 - 艾灸疗法的禁忌证 / 21
- 第八节 艾灸疗法的注意事项 / 22
 - 施灸前 / 22
 - 灸治过程中 / 22
 - 灸治结束后 / 22
 - 影响艾灸疗法效果的因素 / 22

第二章 经络穴位的基本知识

- 第一节 经络和穴位 / 24
 - 经络的含义 / 24
 - 腧穴的含义 / 24
 - 配穴原则 / 24
 - 十二经脉名称分类表 / 24
 - 督脉和任脉 / 25

第二节 常用取穴方法 / 26

体表标志定位法 / 26

骨度分寸定位法 / 26

手指同身寸取穴法 / 26

简便取穴法 / 27

不可不知的20个常用穴位 / 28

第三章 常见小症状的艾灸疗法

第一节 感 冒 / 32

第二节 咳 嗽 / 34

第三节 头 痛 / 36

第四节 焦 虑 / 38

第五节 易 怒 / 40

第六节 抑 郁 / 42

第七节 失 眠 / 44

第八节 心 悸 / 46

第九节 贫 血 / 48

第十节 健 忘 / 50

第十一节 乏 力 / 52

第十二节 厌 食 / 54

第十三节 胃 痛 / 56

第十四节 颈椎病 / 58

第十五节 腰 酸 / 60

第十六节 便 秘 / 62

第十七节 泄 泻 / 64

第十八节 落 枕 / 66

第十九节 牙 痛 / 68

第二十节 眩 晕 / 70

第四章 中老年常见病的艾灸疗法

第一节 糖尿病 / 74

第二节 高血压 / 77

第三节 高脂血症 / 80

第四节 低血压 / 82

第五节 冠心病 / 84

第六节 慢性胃炎 / 86

第七节 肩周炎 / 88

第八节 颈椎病 / 90

第九节 风湿性关节炎 / 92

第十节 腰肌劳损 / 94

第十一节 腰椎间盘突出症 / 96

第十二节 足跟痛症 / 98

第十三节 痔 疮 / 100

第十四节 脱 肛 / 102

第十五节 坐骨神经痛 / 104

第十六节 慢性肾炎 / 106

第十七节 耳 鸣 / 108

第十八节 耳 聋 / 111

第十九节 类风湿性关节炎 / 114

第五章 女性常见病的艾灸疗法

第一节 月经不调 / 118

第二节 痛 经 / 120

第三节 功能性子宫出血 / 122

第四节 闭 经 / 124

第五节 崩 漏 / 126

- 第六节 带下病 / 128
- 第七节 盆腔炎 / 130
- 第八节 附件炎 / 132
- 第九节 子宫脱垂 / 134
- 第十节 妊娠呕吐 / 136
- 第十一节 产后缺乳 / 138
- 第十二节 产后恶露不尽 / 140
- 第十三节 乳腺增生 / 142
- 第十四节 外阴瘙痒 / 144
- 第十五节 不孕症 / 146
- 第十六节 更年期综合征 / 148

第六章 男性常见病的艾灸疗法

- 第一节 前列腺炎 / 152
- 第二节 前列腺增生 / 154
- 第三节 男性不育 / 156
- 第四节 男性更年期 / 158
- 第五节 遗精 / 160
- 第六节 阳痿 / 162
- 第七节 早泄 / 164
- 第八节 斑秃 / 166
- 第九节 过敏性鼻炎 / 168

第七章 儿童常见病的艾灸疗法

- 第一节 小儿咳嗽 / 172
- 第二节 小儿哮喘 / 174
- 第三节 小儿肠胃不好 / 176
- 第四节 小儿盗汗 / 178
- 第五节 小儿发热 / 180
- 第六节 小儿惊风 / 182
- 第七节 小儿遗尿 / 184

- 第八节 小儿便秘 / 187
- 第九节 小儿荨麻疹 / 190
- 第十节 小儿厌食 / 192
- 第十一节 小儿伤食 / 194
- 第十二节 百日咳 / 196
- 第十三节 缺铁性贫血 / 198
- 第十四节 小儿多动症 / 200
- 第十五节 小儿腹泻 / 202

第八章 日常生活中的艾灸保健

- 第一节 预防晕车晕船 / 206
- 第二节 美白祛斑 / 208
- 第三节 减肥瘦身 / 210
- 第四节 补肾健体 / 212
- 第五节 调理脾胃 / 214
- 第六节 戒烟戒酒 / 216
- 第七节 艾灸保健常用特效穴 / 219
 - 命门穴养生灸法的操作 / 219
 - 神阙穴养生灸法的操作 / 219
 - 足三里穴养生灸法的操作 / 220
 - 关元穴养生灸法的操作 / 221
 - 中脘穴养生灸法的操作 / 222
 - 涌泉穴养生灸法的操作 / 223
 - 大椎穴养生灸法的操作 / 223
 - 合谷穴养生灸法的操作 / 224

家庭

灸 边学边用

张耀中◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

家庭艾灸边学边用 / 张耀中编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-6998-1

I. ①家… II. ①张… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第200714号

家庭艾灸边学边用[★]

主 编 张耀中

副 主 编 陈麒羽 郭彩霞

编 委 齐 山 王长宏 万学文 吕 鹏 吴 鹏 薛均来 方美善

魏 君 王羽锋 吕明泽 陆 彪 张 驰 王曼鸿

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 孟 盟

摄影模特 王方明 董月珉

封面设计 南关区涂图设计工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 14

印 数 1-8000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6998-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

传世瑰宝

——放在家中的保健医师

中医，流传于千百年来的中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治疗法格外引人关注。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治疗法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，均有详细的讲述，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法都是祖国医学的神圣瑰宝，所以本套图书，可以帮助我们修身齐家，延年益寿，何乐而不为呢。

但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章 艾灸疗法的基础知识

- 第一节 艾灸疗法的历史 / 8
- 第二节 艾灸的优点 / 9
 - 种类多样 / 9
 - 安全可靠 / 9
 - 治疗范围广泛 / 9
 - 操作简便 / 9
 - 疗效迅速 / 9
- 第三节 艾灸的工具 / 10
 - 艾绒的选择 / 10
 - 艾 炷 / 10
 - 艾 条 / 11
 - 艾灸盒 / 11
 - 艾灸罐 / 11
- 第四节 艾灸的操作手法 / 12
 - 温和灸 / 12
 - 雀啄灸 / 12
 - 回旋灸 / 12
 - 隔姜灸 / 13
 - 隔蒜灸 / 13
 - 隔盐灸 / 13
- 第五节 艾灸的操作要领 / 14
 - 悬灸的施灸方法 / 14
 - 熄灭艾条的方法 / 15

- 利用快用完的艾条的小窍门 / 15
- 用吹灸治疗耳部疾病的方法 / 16
- 艾灰的妙用 / 16
- 艾灸罐的使用方法 / 17
- 艾灸盒的使用方法 / 18
- 隔姜灸的方法 / 19
- 第六节 艾灸后的反应 / 20
- 第七节 艾灸疗法的适应证
与禁忌证 / 21
 - 艾灸疗法的适应证 / 21
 - 艾灸疗法的禁忌证 / 21
- 第八节 艾灸疗法的注意事项 / 22
 - 施灸前 / 22
 - 灸治过程中 / 22
 - 灸治结束后 / 22
 - 影响艾灸疗法效果的因素 / 22

第二章 经络穴位的基本知识

- 第一节 经络和穴位 / 24
 - 经络的含义 / 24
 - 腧穴的含义 / 24
 - 配穴原则 / 24
 - 十二经脉名称分类表 / 24
 - 督脉和任脉 / 25

第二节 常用取穴方法 / 26

体表标志定位法 / 26

骨度分寸定位法 / 26

手指同身寸取穴法 / 26

简便取穴法 / 27

不可不知的20个常用穴位 / 28

第三章 常见小症状的艾灸疗法

第一节 感 冒 / 32

第二节 咳 嗽 / 34

第三节 头 痛 / 36

第四节 焦 虑 / 38

第五节 易 怒 / 40

第六节 抑 郁 / 42

第七节 失 眠 / 44

第八节 心 悸 / 46

第九节 贫 血 / 48

第十节 健 忘 / 50

第十一节 乏 力 / 52

第十二节 厌 食 / 54

第十三节 胃 痛 / 56

第十四节 颈椎病 / 58

第十五节 腰 酸 / 60

第十六节 便 秘 / 62

第十七节 泄 泻 / 64

第十八节 落 枕 / 66

第十九节 牙 痛 / 68

第二十节 眩 晕 / 70

第四章 中老年常见病的艾灸疗法

第一节 糖尿病 / 74

第二节 高血压 / 77

第三节 高脂血症 / 80

第四节 低血压 / 82

第五节 冠心病 / 84

第六节 慢性胃炎 / 86

第七节 肩周炎 / 88

第八节 颈椎病 / 90

第九节 风湿性关节炎 / 92

第十节 腰肌劳损 / 94

第十一节 腰椎间盘突出症 / 96

第十二节 足跟痛症 / 98

第十三节 痔 疮 / 100

第十四节 脱 肛 / 102

第十五节 坐骨神经痛 / 104

第十六节 慢性肾炎 / 106

第十七节 耳 鸣 / 108

第十八节 耳 聋 / 111

第十九节 类风湿性关节炎 / 114

第五章 女性常见病的艾灸疗法

第一节 月经不调 / 118

第二节 痛 经 / 120

第三节 功能性子宫出血 / 122

第四节 闭 经 / 124

第五节 崩 漏 / 126

- 第六节 带下病 / 128
第七节 盆腔炎 / 130
第八节 附件炎 / 132
第九节 子宫脱垂 / 134
第十节 妊娠呕吐 / 136
第十一节 产后缺乳 / 138
第十二节 产后恶露不尽 / 140
第十三节 乳腺增生 / 142
第十四节 外阴瘙痒 / 144
第十五节 不孕症 / 146
第十六节 更年期综合征 / 148

第六章 男性常见病的艾灸疗法

- 第一节 前列腺炎 / 152
第二节 前列腺增生 / 154
第三节 男性不育 / 156
第四节 男性更年期 / 158
第五节 遗 精 / 160
第六节 阳 痿 / 162
第七节 早 泄 / 164
第八节 斑 秃 / 166
第九节 过敏性鼻炎 / 168

第七章 儿童常见病的艾灸疗法

- 第一节 小儿咳嗽 / 172
第二节 小儿哮喘 / 174
第三节 小儿肠胃不好 / 176
第四节 小儿盗汗 / 178
第五节 小儿发热 / 180
第六节 小儿惊风 / 182
第七节 小儿遗尿 / 184

- 第八节 小儿便秘 / 187
第九节 小儿荨麻疹 / 190
第十节 小儿厌食 / 192
第十一节 小儿伤食 / 194
第十二节 百日咳 / 196
第十三节 缺铁性贫血 / 198
第十四节 小儿多动症 / 200
第十五节 小儿腹泻 / 202

第八章 日常生活中的艾灸保健

- 第一节 预防晕车晕船 / 206
第二节 美白祛斑 / 208
第三节 减肥瘦身 / 210
第四节 补肾健体 / 212
第五节 调理脾胃 / 214
第六节 戒烟戒酒 / 216
第七节 艾灸保健常用特效穴 / 219
 命门穴养生灸法的操作 / 219
 神阙穴养生灸法的操作 / 219
 足三里穴养生灸法的操作 / 220
 关元穴养生灸法的操作 / 221
 中腕穴养生灸法的操作 / 222
 涌泉穴养生灸法的操作 / 223
 大椎穴养生灸法的操作 / 223
 合谷穴养生灸法的操作 / 224

第一章

艾灸疗法的 基础知识

第一节

艾灸疗法的历史

艾灸疗法是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的经验结晶，是我国传统医学中的瑰宝。艾灸历史源远流长，在我国用艾灸疗法健身、防病、治病已有数千年的历史。当今，艾灸疗法的显著效果已经得到世界医学界的公认，并受到世界卫生组织的重视。

火的发现和使用与人类结下了不解之缘！火的掌握既可以使远古人类躲避猛兽的侵袭，又可抵御严寒酷冬，还可将树木等用火燃着后灸于患处，以祛除寒邪、解除痛苦。灸法的运用起源于石器时代人类掌握用火之后。在我国，用艾灸疗法健身、防病、治病已有数千年的历史。《庄子》中有“越人熏之以艾”的记载，《孟子》中也有“七年之疾，当求三年之艾”的记载。《黄帝内经》中对艾灸疗法进行了较为系统的论述，为针灸理论奠定了基础。战国时期的扁鹊用灸法救治了濒临死亡的虢国太子，被后人称为神医。三国时期的华佗除了手术技术高超之外，还擅长灸疗，他发明的夹脊穴一直被人们沿用。

在春秋战国时期，艾灸疗法的实际临床运用已颇为流行。最初，灸疗主要用于治疗寒证，以后逐渐发展为治疗全身不同性质的多种疾病。

清代时期，艾疗也有所创新，如砾缸灸、针柄烧艾灸（温针灸）、隔面碗灸等。到清末，由于帝国主义的侵略和西方文化的入侵，艾疗同中医、针刺法一样，备受摧残，停滞不前，使艾疗一度濒于灭迹之境。但因其灸法的自身特点——简便、安全、有效、价廉，在民间流传广泛，深深扎根于民众之中。



温馨提示



在灸疗实际操作过程中，对灸火的材料要有所选择，松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣八木对人体有所伤害，不宜作为灸火，但桑树灸在后世亦有用之者。其中艾叶熏灸的疗效最为显著，所以在灸疗时才逐渐用艾叶来代替其他材料。

第二节

艾灸的优点

艾灸是建立在人体经络穴位的认识之上的，借艾火的纯阳热力和药力给人体以温热刺激，通过经络腧穴的传导，调节脏腑阴阳平衡，以达治病防病，养生保健的目的。艾灸疗法是一种神奇的治疗保健方法，它有很多的优点，如种类多样、安全可靠、操作简便、治疗范围广泛、疗效迅速等。

种类多样

艾灸疗法种类的多样性，不仅在于艾灸材料的多样，也有操作方法的多样。尤其艾灸时灵活运用不同穴位相配合的方法，更能丰富艾灸的治疗方法，使治疗效果达到最佳。



直接灸



悬灸



隔姜灸

安全可靠

艾灸疗法没有不良反应，比针刺、刮痧、拔罐疗法更安全可靠。即使是不了解艾灸的人，也不会因为操作方法不规范而影响治疗效果，在家中可以放心大胆地操作艾灸疗法。

治疗范围广泛

艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效显著。内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等都属于艾灸的治疗范围，一些常见病、多发病以及疑难杂症，用艾灸往往可以收到意想不到的效果。

操作简便

艾灸的操作方法简单易学。认真学习就能懂得正确的艾灸方法。

疗效迅速

艾灸疗法操作简便且疗效迅速，对一些虚寒证见效更快。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘穴（位于人体上腹部，前正中线上），往往可以快速缓解症状。也可以通过艾灸缓解常见的女性痛经。



第三节

艾灸的工具

艾灸疗法中最主要的材料就是艾草。艾草具有食用、饮用、清洁等广泛的用途，因此称为“神仙草”。中医认为，艾草可以理气血、逐寒湿、温经脉、止冷痛。艾草煎汤可外洗治疗湿疮疥癣、祛湿止痒，艾草炒炭还可止血。另外，将艾草制成艾条、艾炷之后，具有温经通络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆等功效。

10

艾绒的选择

色

陈艾是土黄色或者金黄色的；当年艾是绿色的。

味

陈艾气味芳香、不刺鼻；当年艾闻起来有青草味。

烟

质量好的艾点燃后，艾烟淡白，气味香、不刺鼻；质量不好的艾点燃后，艾烟发黑且有种强烈的刺鼻气味。

相

绒体细腻且用手指能捏成型的艾绒是质量好的，里面有枝梗或者其他杂质的艾绒是质量不好的。

劣



中



优



艾条的相

质量好的艾条外观整洁，包装紧实，如果包装松软，可能是质量不好。

火

质量好的艾条火力柔和，点燃的部分呈红透燃火状，用手掌试火力，有热气熏烤的感觉，渗透力大、灸感强、疗效好；质量不好的艾条试火时皮肤有烧灼感。

艾炷

为了便于平放和点燃，可以将艾绒做成圆锥体，就是艾炷。可将艾炷分为大、中、小三种类型，大者如蚕豆大小，中者如黄豆大小，小者为麦粒大小。艾炷的大小可因施灸对象和施灸部位而定，对老年人及小孩施灸可用小艾炷，外科施灸可用大艾炷。