

BAOJIANJIU
WANQUAN TUJIE SHOUCE



保健灸完全

图解手册

——“艾”可以很简单

主 编 常小荣 易受乡 岳增辉

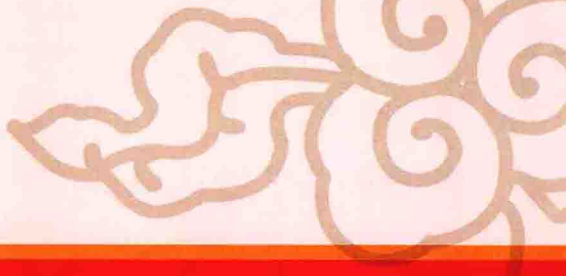
收录了近**20种**常用**保健灸法**及**保健处方**

配有**简明易懂**的文字和**直观形象**的穴位详图

内容**深入浅出**，**图文并茂**，**适用性强**，**可操作性强**

适合读者**自学、自用、自己解决**日常遇到的**健康**以及**养生保健**问题

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



保健灸完全图解手册

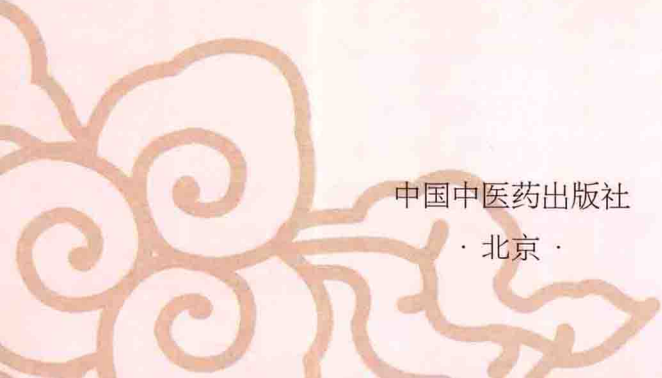
BAOJIANJIU WANQUAN TUJIE SHOUCHE

——“艾”可以很简单

主 编 常小荣 易受乡 岳增辉

中国中医药出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

保健灸完全图解手册: “艾”可以很简单 / 常小荣, 易受乡, 岳增辉主编. — 北京: 中国中医药出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5132-1916-7

I. ①保… II. ①常… ②易… ③岳… III. ①艾灸—图解
IV. ① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092148 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
廊坊成基包装装潢有限公司印刷
各地新华书店经销

*
开本 880mm×1230mm 1/32 印张 5 字数 96 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1916-7

*
定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权所有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



艾灸，是中国传统医学的瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。艾灸疗法，操作简单易行，安全舒适无痛苦，即使不懂医术、穴位的人，也能够遵方循法施用。艾灸自古以来就深受广大劳动人民的喜爱。艾灸用于保健，已有悠久的历史。宋代太医窦材在其著作中讲到：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”说明古代养生家在运用艾灸养生保健方面，已有丰富的实践经验。时至今日，还传有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

《保健灸完全图解手册——“艾”可以很简单》是奉献给每一个家庭，作为养生保健、延年益寿、防病治病的通俗读物。全书分为五部分，第一部分是艾灸的基础知识，主要介绍艾叶的采集与制作，艾叶的药用功效，常用的

艾灸方法，艾灸的注意事项；第二部分是艾灸与养生保健，主要介绍养生保健灸的定义，养生保健灸的作用，养生保健灸的操作要领以及养生保健灸的注意事项；第三部分是常用养生保健灸穴位介绍；第四部分是常用养生保健灸法的介绍，主要介绍了20种养生保健灸法的取穴及操作要领；第五部分介绍66种常见病的艾灸作为疾病的辅助治疗。书中介绍的各种艾灸方法根据患者的个人情况选用，如不能接受直接灸，可用艾炷灸等。本书内容深入浅出，图文并茂，适用性强，可操作性强。适合读者自学、自用、自己解决日常遇到的健康及养生保健问题。

编者

2014年4月

Contents

目录

艾灸的基本知识 / 1

- 了解艾灸 / 1
- 认识艾 / 1
- 艾的药用功效 / 4
- 艾灸的作用机制 / 6
- 艾灸的治疗特点 / 7
- 选择适当疗法，巧施艾灸 / 8
- 艾炷灸 / 8
- 艾条灸 / 16
- 温灸器灸 / 18
- 艾灸的注意事项 / 21
- 艾灸的禁忌证 / 22

艾灸与养生保健 / 25

- 保健灸疗的作用机理 / 27

- 保健灸疗的作用 / 28
- 保健灸疗的操作要领 / 29
- 保健灸疗的注意事项 / 30

35 个常用保健灸穴位 / 31

- 足三里——强壮要穴 / 31
- 神阙——延年益寿穴 / 32
- 关元——培元固本穴 / 33
- 气海——培补元气穴 / 34
- 中极——补肾培元穴 / 36
- 膏肓——滋阴扶阳穴 / 37
- 中脘——健脾和胃穴 / 38
- 身柱——小儿保健要穴 / 39
- 大椎——补虚培元穴 / 41

- 风门——疏风要穴 / 42
 命门——温肾壮阳穴 / 44
 曲池——清热解表穴 / 46
 合谷——宣散解表穴 / 47
 三阴交——滋阴养血要穴 / 49
 涌泉——泻火滋阴穴 / 50
 血海——理血调经穴 / 52
 神门——清心安神穴 / 53
 肾俞——补肾要穴 / 54
 心俞——养血安神穴 / 56
 肺俞——宣肺平喘穴 / 57
 肝俞——疏肝理气穴 / 58
 胆俞——清利肝胆穴 / 59
 脾俞——健脾利湿穴 / 60
 胃俞——和胃健脾穴 / 61
 志室——补肾固精穴 / 62
 太溪——滋阴要穴 / 63
 内关——宽胸理气穴 / 64
 外关——疏风清热穴 / 66
 带脉——调经止带穴 / 67
 光明——通络明目穴 / 69
 太冲——平肝息风穴 / 70
 腰阳关——补肾温阳穴 / 71
 膻中——调气要穴 / 72
 百会——升阳益气穴 / 73
 至阳——利胆退黄穴 / 73
- 20 种常用保健灸法 / 75**
- 调和脾胃灸法 / 75
 预防感冒灸法 / 76
 养心安神灸法 / 78
 健脑益智灸法 / 79
 补肾强身灸法 / 80
 眼睛保健灸法 / 82
 小儿保健灸法 / 84
 中老年保健灸 / 86
 温补脾胃灸法 / 87
 青壮年保健灸法 / 89
 妇女保健灸法 / 90
 亚健康保健灸法 / 91

冬病夏治保健灸法 / 93

脱发灸法 / 94

戒烟灸法 / 95

戒酒灸法 / 97

减肥灸法 / 99

抗衰老灸法 / 100

水土不服灸法 / 101

晕车、晕船灸法 / 103

66 种常见病灸治 / 105

感冒 / 105

头痛 / 105

高血压 / 106

低血压 / 107

高脂血症 / 108

中风后遗症 / 109

眩晕 / 110

冠心病 / 111

心律失常（心悸） / 111

支气管炎 / 112

慢性喘息性支气管炎 / 113

支气管哮喘 / 114

肺气肿 / 115

胃痛 / 115

胃下垂 / 116

呕吐 / 117

慢性溃疡性结肠炎 / 118

腹痛 / 119

腹胀 / 120

便秘 / 120

脂肪肝 / 121

水肿 / 122

泌尿系感染 / 122

尿失禁 / 123

尿潴留 / 124

阳痿 / 124

贫血 / 125

糖尿病 / 125

肥胖症 / 126

风湿性关节炎 / 127

类风湿关节炎 / 127

痿证 / 128

失眠 / 129

面瘫 / 129

坐骨神经痛 / 130

自汗、盗汗 / 131

颈椎病 / 132

腰痛 / 132

肩关节周围炎 / 133

月经不调 / 133

痛经 / 134

闭经 / 135

崩漏 / 136

带下 / 136

不孕症 / 137

子宫脱垂 / 138

经前乳房胀痛 / 138

绝经前后诸证 / 139

产后少乳 / 139

产后腹痛 / 140

外阴瘙痒 / 141

黄褐斑 / 141

脱发 / 142

痤疮 / 142

阴囊湿疹 / 143

疔疮 / 144

乳腺增生病 / 144

前列腺炎 / 145

痔疮 / 145

直肠脱垂 / 146

耳鸣、耳聋 / 147

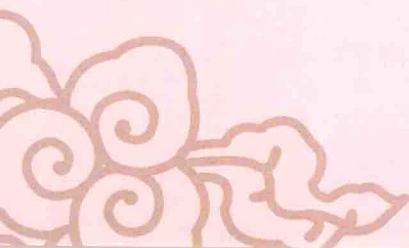
过敏性鼻炎 / 148

晕厥 / 148

虚脱 / 149

便血 / 149

尿血 / 150



艾灸的基本知识

◆了解艾灸

认识艾

1. 鲜艾 艾为菊科多年生灌木状草本植物（图 1-1），自然生长于山野之中，我国各地均有生长。古代以蕲州出产者为佳，特称蕲艾。



图 1-1 艾叶

艾在春天里抽茎生长，茎直立，高 60 ~ 120 厘米，具有白色细软的细毛，上部有分枝。茎中部的叶呈卵状三角形或椭圆形，有柄，羽状分裂，裂片椭圆形至椭圆状披针形，边缘具有不规则的锯齿，表面深绿色，有腺点和极细的白色软毛，背面布有灰白色绒毛；顶端叶全绿，椭圆形、披针形或线形。头状花序，无梗，有苞片，略有白色细软丝状毛，

7 ~ 10 月开花，瘦果呈椭圆形，艾叶有芳香型气味。

2. 艾绒 每年的农历 4 ~ 5 月，采集肥厚新鲜的艾叶，放置阳光下，曝干燥，然后在石臼中，用木杵捣碎，筛去杂梗和泥沙，再晒、再捣、再筛，如此反复多次，就成为淡黄色、洁净、细软的艾绒（图 1-2）。艾绒可以搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧；燃烧时热力温和，能窜透皮肤，直达深部。



图 1-2 艾绒

艾绒按加工（捣筛）程度不同，分粗细几种等级。可以根据临床病情的需要选用：直接灸，用细艾绒；间接灸，用粗艾绒。

艾绒的质量，对施灸的效果有一定影响。质量好，无杂质，干燥，存放久的效力大，疗效好；反之则差。劣质艾绒，生硬而不易团聚，燃烧时火力暴躁，易使患者感觉灼痛，难以忍受，且因杂质较多，燃烧时常会爆裂散落，燃烧的艾绒易灼伤皮肤，须多加注意。

小贴士：新艾绒内含挥发性油较多，灸时火力过强，故以陈久的艾绒为上品。《本草纲目》：“凡用艾叶，灸火则易伤人肌脉。”《孟子》有“七年之病，求三年之艾”之说。

因艾绒以陈久为好，故制成后须经过一段时期的贮藏。但因其易吸水，易于受潮，如保管不善，易霉烂虫蛀，影响燃烧。因此，平时应将艾绒保藏在干燥处，或密闭于干燥的容器内存放。每年当天气晴朗时要重复曝晒几次，以防潮湿和霉烂。

3. 艾炷 一般是用纯净陈久的艾绒置于平板上，用拇、食、中三指边捏边旋转（图 1-3），把艾绒捏成上尖下平的圆锥形小体，或者用艾炷器（见图 1-4）制作。



图 1-3 手工制作艾炷



图 1-4 艾炷器

艾炷在应用时，不但放置方便、平稳，而且燃烧时火力由弱到强，患者比较容易耐受。

用艾炷施灸，每燃尽 1 个艾炷，就称之为 1 壮。根据临床需要，艾炷根据大小常分为三种规格：小炷如麦粒大，可直接放于穴位上燃烧（直接灸）；中炷如半截枣核大；大炷如半截橄榄大，常用于间接灸（隔物灸）。（图 1-5）

一般临床常用中型艾炷，炷高 1 厘米，炷底直径约 0.8 厘米，炷重约 0.1 克，可燃烧 3 ~ 5 分钟。



图 1-5 艾炷

4. 艾条 一般家庭里经常用的是艾条。艾条又称为艾卷，是指用艾绒卷成的圆柱形长条。根据里面含药物之有无，又分为纯艾条（清艾条）和药艾条两种。一般长 20 厘米，直径 1.2 厘米。

小贴士：自己制作艾条。取制好的陈久艾绒 24 克，平铺在 26 厘米长、26 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，越紧越好，用胶水或糨糊封口而成。（图 1-6）



图 1-6 艾条

艾的药用功效

艾，又名家艾、艾蒿。它的茎、叶都含有挥发性芳香

油，艾叶散发的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。

中医学上以艾叶入药。艾叶，性温，味苦、辛，归肝、脾、肾经。能温经脉、逐寒湿、止冷痛，主要用于虚寒性病证，对妇女崩漏下血尤宜，是妇科要药。其炒炭可止血，用于治疗虚寒性月经过多，崩漏下血，妊娠胎漏。煎汤外洗可治湿疮疥癣，有祛湿止痒之功。

将艾叶捣绒，制成艾条、艾炷，可用于灸疗。《本草纲目》中记载：“艾叶能灸百病。”《本草从新》曰：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之情，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理血气，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之灸火，能透诸经而除百病。”《神灸经纶》说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑。取艾之辛香作炷，能通十二经，入三阴，理气血，以治百病，效如反掌。”说明用艾叶作施灸材料，有通经活络、祛除阴寒、回阳救逆等多方面的效用。

经现代医学的药理研究亦表明，艾叶还是一种广谱抗菌、抗病毒的药物，它对很多病毒和细菌都有抑制和杀伤作用，对呼吸系统疾病有一定的防治作用。

表 1-1 艾叶的化学成分

成 分	百分率 (%)
无氮素有机物 (主要是纤维质)	66.85
含氮素有机物 (主要是蛋白质)	11.31
水分	8.98
溶醚成分 (其中含挥发油 0.02%)	4.42
离子成分 (包括钾、钠、钙、镁、铝)	8.44

艾灸的作用机制

目前关于艾灸的作用机制，尚没有一种学说能完全阐释，当前的相关研究主要倾向于以下几种观点。

1. 认为局部的温热刺激是治疗疾病的关键因素 这种温热刺激，可以改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞新陈代谢，促进炎症、血肿等病理产物的吸收，修复损伤组织，使肌肉、神经的功能与结构恢复正常，使机体内环境恢复相对平衡或建立一个新的平衡，从而达到调理及治疗疾病的目的。

2. 认为机体在艾灸温热作用下，激活了体内一些特殊物质 如有报道称，艾灸可以提高放、化疗患者白细胞的数量，且艾灸产生的白细胞成熟度高。对机体进行艾灸，可以增加白细胞、巨噬细胞等的数量，从而激活和加强了机体免疫系统的功能，发挥其抵御外邪、杀伤细菌病毒、捍卫健康的作用。

3. 认为艾灸通过经络调节发挥作用 艾灸的温热刺激作用于经络腧穴，是对经气的一种激发，通过腧穴的双向良性调节作用，从而发挥其调节气血、平衡阴阳的功效。

4. 认为艾灸使机体产生了一些应激反应而达到治疗目的 艾灸产生的温热刺激对机体来说，属于一个外来刺激，机体作为一个有机整体，在接受这种外来刺激的时候，会产生一种冲动，激发机体产生神经、体液等一系列调节活动来适应这种变化，从而产生一种反馈性的良性调节作用，发挥治疗

疾病的作用。

5. 认为艾叶燃烧时的气味发挥作用 艾叶燃烧时产生的芳香气味，通过呼吸系统作用于机体，有通经活络，醒脑安神的作用。

灸法是通过多系统、多途径综合作用发挥效应的，神经、免疫及内分泌系统等均参与灸疗对机体的调节过程，人体的反应性也是艾灸发挥作用的一个重要因素，各因素相互影响、相互补充，共同发挥预防保健及治疗疾病等调节作用。

艾灸的治疗特点

1. 适应范围广 灸疗的适应范围广泛，临床各科都有适应证。内科、儿科、妇科、男科、皮肤科、外科、骨伤科、眼科和耳鼻喉科诸多常见多发病都可用本疗法治疗。同时灸疗还能激发人体正气，增强抗病能力，起到防病保健的作用。

2. 治病有奇效 在临床上无数的实践证明，灸疗在临床治疗上见效快，疗效高，同时还可以弥补针药之不足。凡是适合本疗法治病的疾病或美容、保健，都有较好的疗效，有的用一次即可见效，即使对久治不愈的慢性疾病，只要耐心坚持治疗，亦多获奇效。

3. 方便又及时 本疗法不仅在医院使用，在家里也可做自疗和互疗。方便及时，正符合中医“贵在早治”的医疗观点。艾卷灸操作很简便，只要指定灸的部位和灸的时间，患者可以自灸，也更易于调节温度。有些慢性胃肠炎和神经衰弱等

疾病，每天到医院针灸，往返麻烦，如患者学会自灸，可以在家多灸几次，效果更好。

4. 简便而易学 灸疗具有简便易学、入门容易、比较容易掌握与应用的特点。因此，诸多民间医生和普通群众都会使用，并取得了很好的疗效。有文化基础的人可以应用，即使不懂医，没有文化的人，也能学会使用。若是具有中医学知识，掌握脏腑经络学说理论者，学起来会更快，效果会更好。

5. 安全且价廉 灸疗比针刺疗法更安全，它没有滞针、弯针、断针和晕针等现象，即使艾炷瘢痕灸会产生灸疮，但这种现象会有助于提高疗效。本疗法既安全可靠，又经济实惠。所用主要材料是艾叶，可自己采集，自己加工制成艾炷和艾条，点燃即可治病。艾叶采集容易，有时不花钱也能治好病，能大大减轻患者的经济负担，因此，在缺医少药的地区，特别是边远农村山区更适用。

◆选择适当疗法，巧施艾灸

灸法治疗疾病，历史悠久。最早只是单纯地应用艾进行灸疗，后来衍化为多种灸法，一般可分为艾灸和非艾灸两大类。艾灸疗法种类繁多，可以分为艾炷灸、艾条灸、温灸器灸，而每一类中又有不同的操作方法，临证时选择适合的方法非常重要。

艾炷灸

将艾炷放在穴位上施灸，称为艾炷灸。艾炷灸可分为直