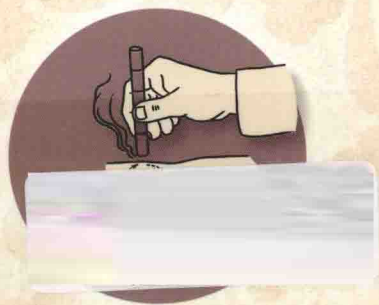


中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

# 艾灸

艾灸是将艾绒放在体表穴位上烧灼、温熨与贴敷，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，起到温和气血、扶正祛邪作用，以达到防治疾病的一种外治技术。



编著  
窦志芳



科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

# 艾 灸

编著 窦志芳



科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

艾灸是用艾绒放在体表穴位上,起到温和气血、扶正祛邪作用,以达到防治疾病的一种外治技术,是中医优势治疗技术之一,疗效显著、简便易行、经济实惠、应用广泛。全书力求重点突出,简便实用,主要介绍艾灸的基本知识、操作方法及其在常见疾病中的具体运用。

本书图文并茂,深入浅出,适用于广大基层医生、医学爱好者及家庭自疗者查阅参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

艾灸 / 窦志芳编著. —北京: 科学出版社, 2014.5

(中医优势治疗技术丛书/周 然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-040256-1

I. 艾… II. 窦… III. 艾灸 IV. R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 052683 号

---

责任编辑: 郭海燕 曹丽英 / 责任校对: 宋玲玲

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

绘图: 北京眺艺企业形象策划工作室

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

**新科印刷有限公司** 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2014 年 5 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014 年 5 月第一次印刷 印张: 12 1/2

字数: 231 000

**定价: 38.00 元**

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 《中医优势治疗技术丛书》

## 总编委会

总主编 周 然 张俊龙  
副总主编 张 波 冀来喜 郭 蕾 施怀生 田岳凤  
赵建平 雷 鸣

成 员 (按姓氏笔画排序)

于晓强	王 军	王玉壁	王海军	韦 玲
毋桂花	成金枝	乔之龙	乔云英	任剑锋
刘 宁	闫川慧	关 芳	许凯霞	芦 玥
李 莉	李 蕾	李希贤	李建仲	李钦青
李晓亮	杨俊刚	吴秋玲	张卫东	张天生
张斌仁	陈筱云	武峻艳	金晓飞	孟立强
赵 琼	侯玉铎	贺文彬	贺振中	袁 叶
柴金苗	高海宁	曹玉霞	葛惠玲	韩国伟
程艳婷	焦黎明	窦志芳	樊凯芳	

# 总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

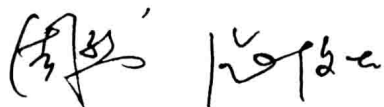
近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生身保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

# 目 录

## 上 篇 艾灸技术概论

1 艾灸技术的学术源流 .....	2
2 艾灸技术的基本原理 .....	4
3 艾灸技术的器具制备 .....	6
4 艾灸技术的技术规范 .....	7
5 艾灸技术的操作规程 .....	15
6 艾灸技术的适应证和禁忌证 .....	16
7 艾灸技术的优势和注意事项 .....	17

## 下 篇 艾灸技术的应用

8 感冒 .....	20
9 咳嗽 .....	25
10 哮喘 .....	29
11 呃逆 .....	31
12 呕吐 .....	35
13 胃痛 .....	39
14 腹痛 .....	43
15 泄泻 .....	46
16 痢疾 .....	50
17 便秘 .....	53
18 心悸 .....	56
19 失眠 .....	59
20 癫痫 .....	63
21 胁痛 .....	66
22 黄疸 .....	68
23 水肿 .....	70
24 癃闭 .....	72
25 遗精 .....	75
26 阳痿 .....	78
27 中风 .....	81
28 面瘫 .....	85

## 目 录

29	头痛	87
30	眩晕	91
31	痹证	95
32	腰痛	98
33	疔疮	101
34	肠痈	103
35	乳痈	105
36	湿疮	108
37	蛇串疮	112
38	牛皮癣	114
39	疣	117
40	扭伤	120
41	漏肩风	122
42	落枕	124
43	痔疮	126
44	脱肛	129
45	疝气	132
46	鸡眼	135
47	冻疮	137
48	月经先期	140
49	月经后期	143
50	痛经	146
51	崩漏	149
52	带下过多	151
53	胎位不正	154
54	滞产	156
55	缺乳	158
56	不孕症	160
57	阴挺	163
58	脏躁	165
59	惊风	167
60	疝积	170
61	遗尿	172
62	顿咳	174
63	小儿夜啼	177
64	麦粒肿	179
65	牙痛	181
附	人体十四经脉穴位图	183



上  
篇

艾灸技术概论



# 1 艾灸技术的学术源流

## 1.1 艾灸的定义

艾灸技术指用艾绒放在体表的穴位上烧灼、温熨与贴敷，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，起到温和气血、扶正祛邪作用，以达到防治疾病的一种外治技术。

## 1.2 艾灸的技术的历史沿革

艾灸起源于原始社会。早在《素问·异法方宜论》就有记载：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。”说明艾灸的应用，与寒冷的生活环境有密切关系。随着火的利用，古人在煨火取暖时，某些病症由于受到火的熏烤或烧灼而有所缓解，从而得到了熏烤或烧灼可以治病的启示，于是发明了灸法。

文献中最早提及艾灸的著作为《左传》，其中详细记载了公元前 581 年医缓给晋景公诊病时讲的一段话，医缓曰：“疾不可为也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉。”这里所讲的“攻”，即指当时的灸法，“达”即为当时的针砭。而“灸”这个字在现存文献中最早提及的是《庄子·盗跖篇》：“丘所谓无病而自灸也。”从这些记载中可以证明，早在春秋战国时期，艾灸法已经颇为盛行。

1973 年，长沙马王堆三号汉墓（墓葬于公元前 168 年）出土的帛书中，有两种传本的古代经脉著作，一种为《足臂十一脉灸经》，另一种为《阴阳十一脉灸经》，这两种战国时期的帛书，是目前记载灸法最早的文献。《黄帝内经》中有关灸法的记载更多，随着针灸学的发展，出现了许多灸法专著。三国时期曹翕撰集的《曹氏灸方》七卷及《曹氏灸经》一卷是最早的灸法专著，可惜已亡佚。晋代葛洪著《肘后备急方》中，对霍乱吐利以及急救等注重灸法。唐宋以后，灸法更为盛行，不仅有了专业的灸师，而且有了较为系统的灸法著作。如唐代的《骨蒸病灸方》，宋代的《外科灸法论粹新书》、《膏肓腧穴灸法》及《备急灸法》，清代的《神灸经论》等。至于历代针灸著作中，如晋代皇甫谧著《针灸甲

乙经》、唐代孙思邈《千金要方》、宋代王执中的《针灸资生经》、明代杨继洲《针灸大成》及清代吴谦等著《医宗金鉴》，对灸法阐述尤详，尤其是唐代王焘的《外台秘要》，弃针而言灸，可见当时对灸法的重视程度和流传应用之广。

新中国成立以后，作为针灸重要组成部分的艾灸技术随着针灸医学的发展得到很大重视和发展，对艾灸技术的作用原理、临床治疗效果、适应证、禁忌证及艾灸技术的补泻、艾灸技术的方法等都进行了广泛而深入的研究。

## 2 艾灸技术的基本原理

### 2.1 中医理论原理

艾灸技术属于中医特色的治疗技术。其基本原理：在中医阴阳五行、脏腑经络理论指导下，运用辨证施治原则，将艾绒或某些药物放置在体表穴位上烧灼、温熨，利用艾火的温和热力和药物作用，通过经络的传导，发挥温经散寒、活血通络、回阳固脱、消瘀散结等作用，达到防治疾病的目的。

#### 2.1.1 温经散寒

《素问·异法方宜论》说：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽……藏寒生满病，其治宜灸熨。”《素问·调经论》又说：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣而不流，温则消而去之。”艾灸所用艾叶，性温，补中有通，通中有消，艾灸之热力能够渗透肌层，温经散寒行气。

#### 2.1.2 回阳固脱

艾灸有温补中气、回阳固脱的作用。《素问·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”说明了阳气的重要性。阳衰则阴盛，阴盛则寒，寒甚则厥，甚则欲脱，当此之时，用艾灸来温补可以扶助欲脱之阳气。《扁鹊心书》有曰：“真气虚则人病，真气脱则人死，保命之流灼艾第一。”《伤寒论》亦曰：“下利，手足逆冷，无脉者，灸之。”可见阳气下陷或欲脱之危证，皆可用艾灸技术。

#### 2.1.3 消瘀散结

《灵枢·刺节真邪》说：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之。”气为血帅，血随气行，气得温则行，气行则血亦行。艾灸能使气机通调，营卫和畅而瘀结自散。

#### 2.1.4 防病保健

唐代孙思邈在《千金要方》说：“凡人吴蜀地游宦，体上常须两三处灸之，

勿令疮暂瘥，则瘴疔、瘟疫毒气不能着人也。”他经常自灸，加上其他的保健措施，结果活了101岁。可见艾灸可以提高人体的抗病能力，增强体质，延年益寿。《扁鹊心书》说：“人之无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”由此说明艾灸能够起到防病保健的作用，无病施灸，可以激发人体的正气，增强抗病能力，使人精力充沛，健康长寿。

### 2.1.5 美容作用

近年来艾灸技术日渐运用于美容，由局部施灸为主治疗斑秃、面瘫、面肌痉挛、痤疮、雀斑等病的局部美容灸，发展到治疗肥胖、美发、润肤、容颜等整体美容灸，在诸多美容灸中占有一席之地，并逐渐引起人们的重视。其主要机制是通过艾灸的温热性刺激和药理作用，使施灸部明显充血，加强营养，旺盛新陈代谢，同时可以抑菌、杀菌，使组织恢复青春。历史上第一位艾灸大家——晋代的鲍姑认为：“灸法不独愈病，且获美艳”。

## 2.2 现代医学原理

现代医学实验和研究表明，艾灸可以通过提高局部气血流量，升高局部温度，缓解局部痉挛症状；可以提高血中白细胞和淋巴细胞活动率，增强人体细胞及体液免疫能力；可以增强肾上腺皮质激素的分泌和胸腺细胞活力，还可以增加心脏搏动量，进而强心、抗休克；此外，艾灸还具有镇痛和抗感染等作用。

## 3 艾灸技术的器具制备

### 3.1 艾灸的原料

艾灸的主要材料，古今均以艾叶为主。艾叶性味苦、辛、温；归肝、脾、肾经。其作用非常广泛，《本草备要》中载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，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……。”《神灸经论》云：“夫灸取于人，火性热而至速，体柔而刚用。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，治百病，效如反掌。”可见以艾叶为施灸材料，能够通经活络，祛除阴寒，回阳救逆。此外，艾叶，既有易点燃的特点，火力温而不烈，烟气香而宜人，又有治病引经的功能，所以是艾灸常用的理想材料。

### 3.2 艾绒的制作

李时珍《本草纲目》中写道：“凡用艾叶，须用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾，灸火则易伤人肌脉。”每年3~5月，采集新鲜肥厚的艾叶，放置阳光下曝晒干燥，然后进行碾压，筛去灰尘、粗梗及杂质，反复多次，即成干净柔软如棉的艾绒；或者用机械反复压榨，使艾叶细碎，筛去杂质即成为施灸的艾绒。

### 3.3 艾绒的选择

艾绒以陈久易燃者为佳，因陈久其油质已挥发，用以施灸则热力易透、且易燃尽。倘是新制艾绒，则火力强烈而耐燃，皮肤的灼痛感也就剧烈。因此，艾绒制成后应经过一定时期的储藏，才能用于临床。可置于干燥通风的容器内，防止受潮霉烂，当天气晴朗时要重复曝晒几次，以防止艾绒变质，影响灸治效果。

### 3.4 艾绒的等级

艾绒依加工程度不同，分粗细几种等级，直接灸要用细艾绒，间接灸可用粗艾绒。储藏时放入干燥容器内，防止潮湿和霉烂。每年当天气晴朗时要重复曝晒几次。霉烂的艾绒，应丢弃不用。

## 4 艾灸技术的技术规范

艾条灸和艾炷灸是艾灸法的主要技术，目前尤以艾条使用较多。由于艾的药源在我国非常广泛，采集也很方便，艾条和艾炷的加工制作简单，非常适合广大群众自采自制，进行家庭自我治疗和保健。

### 4.1 技术分类

#### 4.1.1 艾条灸

艾条灸，又称艾卷灸。是用纸包裹艾绒卷成圆筒形的艾卷，一端燃烧，在穴位或患处施灸的一种治疗方法。艾条分无药艾条（清艾条）和有药艾条两种。无药艾条用薄棉纸（长28cm、宽6cm）像卷烟卷一样将艾绒卷成直径1.5cm、长20cm的艾卷（图1）。卷的松紧要适中，太紧不宜燃烧，太松易掉火星，一般每支质量约10g，可燃烧约1小时。有药艾条用肉桂、干姜、丁香、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、川椒各等分，研末，每支艾条在艾绒中加入药末6g，用三层厚棉纸卷制成药条，胶水封口，两头的纸拧个结即成。

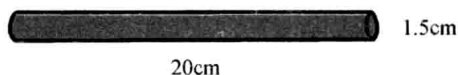


图1 艾条

目前也有市售的无烟艾条或微烟艾条，燃着时基本无烟，气味芳香，可供使用。紧急情况下得不到艾条时，也可用香烟代替。制成的艾条应放于干燥处，防止受潮发霉或生虫。

艾条灸法可分为悬起灸与实按灸。

1) 悬起灸：将点燃的艾条悬于施灸部位之上的一种灸法。其中有悬于施灸部位之上的，固定不移，直至皮肤稍有红晕的温和灸（图2）；有艾火距施灸部约3cm，回旋或左右往返移动，使皮肤有温热感而不至于灼痛的回旋灸（图3）；有点燃的艾在施灸部位上下移动，呈麻雀啄米似的雀啄灸（图4）。此法能温通经脉、散寒祛邪，适用于病位较浅、病灶局限的风寒湿痹及神经麻痹、小儿疾患等。

2) 实按灸：用药艾条点燃后，垫上纸或布，趁热按到穴位或患处，使热气



透达深部的一种施灸方法。即在施灸部铺上 10 层绵纸或 5~7 层棉布，再将点燃的药艾条隔着纸或布，紧按其上，稍留 1~2 秒即可。若艾火熄灭，应重新点燃后再灸，如此反复施灸 10 次左右。也可将点燃的一端，用 7 层棉布包裹，紧按在穴位或患处，余同前操作。本法适用于病位较深的风寒湿痹、痿证及寒证（图 5）。



图 2 温和灸

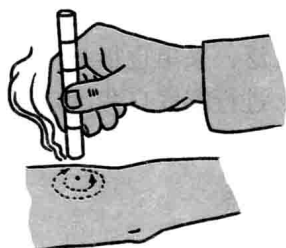


图 3 回旋灸

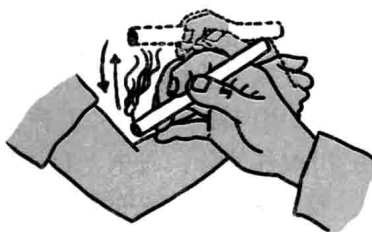


图 4 雀啄灸



图 5 实按灸

#### 4.1.2 艾炷灸

艾炷是用手捏捻制作。将加工好的艾绒搓捏紧实，用拇、食、中三指边捏加捻，做成上尖下大的圆锥形艾绒团，即是艾炷（图 6）。艾炷一般分为大、中、小三种。大者高 1cm，炷底直径 0.8cm，重约 0.1g；中者为大炷之半，如枣核大；小者如麦粒。

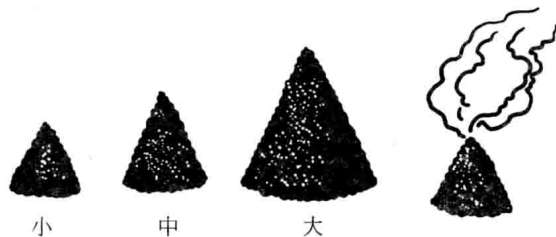


图 6 艾炷



艾炷的制作方法主要为手工制作：把适量的艾绒放在桌面上，用拇、食、中指反复旋转，把艾绒捏紧即成规格大、中、小不同的艾炷（图7）。

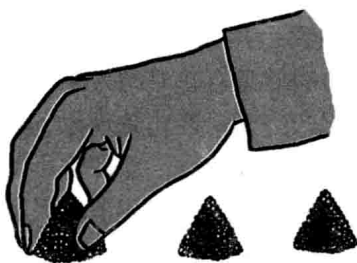


图7 手工制作艾炷

艾灸时，用火柴或燃着的线香点燃艾顶部即可。艾炷燃烧一个，称为一壮。施灸的壮数、艾炷的大小，以疾病性质、病情轻重、体质强弱、年龄大小、治疗部位以及是否化脓而定。大凡久病、体质虚弱者艾炷宜小，壮数宜少；初病、体质强壮的艾炷宜大，壮数宜多；肌肉浅薄的头、面、颈、四肢末端宜小壮少灸；肌肉深厚的腰、背、腹、股、肩宜大壮多灸。

艾炷灸的操作方法，分直接灸和间接灸两种。

#### (1) 直接灸

直接灸又称着肤灸，古代称为“着肉灸”，是将艾炷直放在施灸部位皮肤上点燃施灸的一种技术（图8）。这是艾灸技术中最基本、最主要而常用的一种传统灸法。根据施灸部位灸后是否化脓留下瘢痕，又分为无瘢痕灸、发泡灸、瘢痕灸三种。

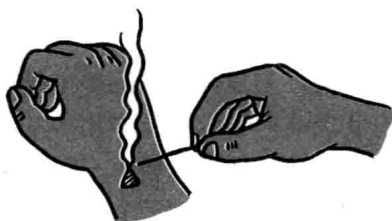


图8 艾炷直接灸

**无瘢痕灸：**适用于慢性虚寒性疾病。用中、小艾炷施灸，当艾炷燃烧到 $1/3 \sim 1/2$ ，病人稍感灼痛时，立即更换艾炷再灸，防止皮肤烧伤，对昏迷、小儿及感觉麻痹者尤应小心。

**发泡灸：**适用于哮喘、瘰疬、皮肤疣、眩晕、皮炎、肺结核等。用小艾炷施灸，待患者感到发烫时继续灸3~5秒。此时施灸部位皮肤可出现黄斑，1~2小