

范长伟极简

每天“艾”护10分钟
轻松“灸”出大健康

艾灸

北京出版集团公司
北京出版社

艾灸入门必备书
国际医学临床实践认证的医疗保健方法

范长伟 编著

北京电视台《我的父亲母亲》特聘嘉宾

北京电视台《科学实验室》特聘嘉宾

北京电视台《红绿灯》特邀嘉宾

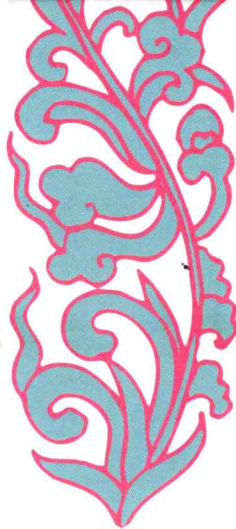
范氏灸草堂创办人

升级超值版



汉竹●健康爱家系列





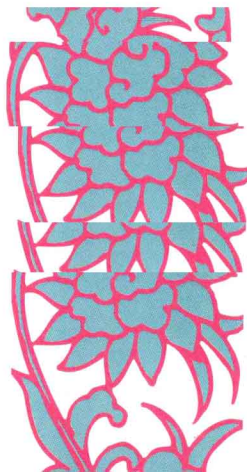
汉竹 ● 健康爱家系列 ● 百姓健康书系

范长伟极简艾灸

升级超值版

范长伟 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

范长伟极简艾灸: 升级超值版/范长伟编著. —2版. —北京: 北京出版社, 2010.7

(汉竹·健康爱家系列. 百姓健康书系)

ISBN 978-7-200-08306-4

I. ①范… II. ①范… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第128624号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

汉竹 ● 健康爱家系列 ● 百姓健康书系

范长伟极简艾灸
升级超值版

FAN CHANGWEI JI JIAN AIJIU

范长伟 编著

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路6号

□邮编 100120 □网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

□开本 889×1194 1/24 □印张 4.75

□ 2010年8月第2版 □ 2011年6月第5次印刷

□ISBN 978-7-200-08306-4/R·406

□定价 25.00元

质量监督电话 010-58572393

“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪声的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。月经不调、手足冰凉、更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

艾灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。艾灸这种疗法，操作简单易行、安全舒适而无痛苦，即使不懂医术穴位的人，也能够遵方按法施用。自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间艾灸用于医疗保健被广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治疗法，调理范围广，没有毒副作用，在施治中具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉疴立除”的神奇疗效。在保健养生中，更是受到历代医家、养生家的青睐。而且本书中介绍的艾灸保健治疗方法简便易行，且为读者朋友们提供了大量的真人实际操作演示图片，即使没有任何专业基础的读者，也能够一目了然，易学易用，是一本初学者不可多得的入门必备书。

本书在第一版的基础上，增加了一些人们较关注的常见病的艾灸治疗方法，希望广大读者在预防疾病和治疗疾病的同时，更能体会到传统艾灸疗法带来的健康与快乐！

范长伟



艾灸的基础知识 ... 1

神奇的艾草·····	2
艾叶的采集与制作·····	4
常用的艾灸方法·····	6
艾灸的注意事项·····	8

四穴养生灸法 ... 11

养生灸法的重要性·····	12
四穴养生灸法的原理·····	13
四穴养生灸法的操作·····	14
关元穴·····	14
命门穴·····	15
足三里穴·····	16
中脘穴·····	17

家庭常见病灸法 ... 19

内科疾病灸法·····	20
感冒·····	20
咳嗽·····	22
哮喘·····	24
牙痛·····	26
扁桃体炎·····	28

支气管炎·····	30
过敏性鼻炎·····	32
胆囊炎·····	34
胃脘痛·····	36
腹痛·····	38
泄泻·····	40
便秘·····	42
失眠·····	44
高血压·····	46
糖尿病·····	48
痔疮·····	50
脱肛·····	52
贫血·····	54
遗精·····	56
阳痿·····	58

妇科疾病灸法····· 60

痛经·····	60
经闭·····	62
崩漏·····	64
带下·····	66
月经不调·····	68
妇女更年期综合征·····	70
阴挺（子宫脱垂）·····	72
乳少·····	74

产后腹痛·····	76
乳腺增生·····	78
子宫肌瘤·····	80

骨伤疾病灸法····· 82

落枕·····	82
颈椎综合征·····	84
坐骨神经痛·····	86
风湿性关节炎·····	88
肩周炎·····	90
慢性腰肌劳损·····	92
网球肘·····	94

附录····· 96

本书穴位图解·····	96
-------------	----





艾灸的基础知识

世界上恐怕没有哪一个国家能将一种草发展成千年的文化，也没有哪一个民族像中华民族那样用炽热的情怀来对待一种草。世界上更没有哪种植物能够造福于众生，数度救民于疾苦。如果世上只有一种草能称为『百草之王』，那它就只能是——艾草！

村医图(部分)

李唐

立轴绢本淡设色 纵68.8厘米 横58.7厘米

中国台北故宫博物院藏

此图为一幅风俗人物画，描述走方郎中(村医)用艾灸为村民治病的情形。

神奇的艾草

艾草，是艾灸疗法的主要施灸材料，是常见的菊科多年生草本植物，在我国大部分地区均能生长。

艾叶的药用历史

艾叶的药用历史悠久。在梁代本草学专著《名医别录》中记载：“艾叶，微温、无毒，主灸百病，可作煎，止下痢、吐血、妇人漏血、利阳气、生肌肉、避风寒、使人有子。”《春秋外传》里也有“国君好艾，大夫知艾”的记载。由此可见，艾在古代就已经使用得非常普遍了。



「产于山阳，采以端午，治病灸疾，功非小补。」——《蕝艾传》



艾叶的功效

传统

- 艾叶性温味苦、辛，归肝、脾、肾经。具有通经活络，温经止血，散寒止痛，生肌安胎，回阳救逆，养生保健的作用。
- 内服能治宫寒、行经腹痛、崩漏带下；外用则能灸治百病。

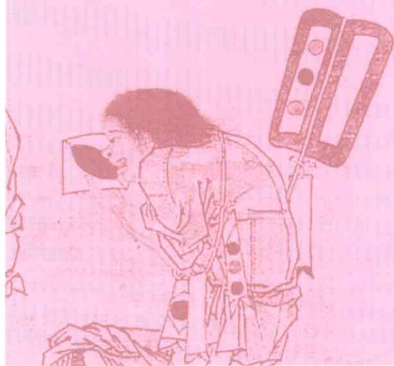


- 适用于阳虚寒胜或风寒湿邪所致的疾病。
- 《本草从新》中亦有记载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂危之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫……以之灸火，能透诸经而除百病。”



现代

- 艾叶中含有一种挥发油又名艾叶油，它的主要成分为苦艾醇、苦艾酮，具有兴奋中枢神经的作用，这两种成分中含有钾类、鞣酸、氯化钾等，所以有解热、止血、镇痛的作用。
- 艾燃烧生成的甲醇提取物，有清除自由基的作用，并且比未燃烧艾的甲醇提取物作用更强，可使施灸局部皮肤中过氧化脂质显著减少。艾燃烧生成物中的抗氧化物质，附着在穴位处皮肤上，通过灸热渗透进入体内而起作用。
- 艾在燃烧时挥发的艾叶油对体外的白色葡萄球菌、甲链球菌、奈瑟菌、肺炎球菌有很好的抑制作用。



艾叶的 采集与制作

艾绒作为施灸的主要材料，其质量的好坏会直接影响治疗的效果。艾绒的优劣与艾叶的采集时间、品种、存放时间和制作工艺密切相关。

蕲艾与野艾

艾叶的品种主要有两种：一种为蕲艾；另一种为野艾。

蕲艾多产于江北，叶宽而厚，绒毛多，可以制出优质艾绒。李时珍在其著作中曾指出：“艾叶自成化以来，则以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾。”

野艾江南较多，绒质较硬，其艾香亦不如蕲艾，为劣质绒。

五月采艾

艾的采集有着严格的时间。每年阴历的五月中旬，是艾叶生长将成熟的时期，其叶新鲜肥厚，叶纤维已形成，此时采集的艾绒富有弹性，绒长而柔韧，是优良的艾绒。

艾绒的制作

艾绒的制作方法不一。一般是将采集的艾叶充分晒干后，放入臼中，反复捣春压碎，使之细碎如棉絮状，筛去灰尘、粗梗和杂质，就成了淡黄色洁净柔软的纯艾绒。另有一秘制法，是将艾叶与一定比例的上等黄土，用水共同搅拌，搓成艾泥圆球，放于阴凉处自然风干，然后捣碎，用细筛反复过筛数十次，所制之艾“柔烂如棉”即为上等精艾。此外，当年新采的艾与储存的陈艾也有区别，新艾施灸火烈有灼痛感，陈艾施灸火温和，灸感明显，疗效好。正如李时珍所指出的：“凡用艾叶，需用陈久者。”所以施灸应选用陈年老艾，这也是历代医家所反复强调的。

目前，在各大药店均有制作好的艾条出售，可以根据艾绒的软硬、香味来判断和购买。





艾绒

艾条是把精挑细选的优质艾绒平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，再将其卷成直径约1.5厘米的圆柱封口而成。为了增加艾条的功效，也有在制作过程中加入肉桂、干姜、丁香、椿、独活、细辛、白芷、雄黄、乳香、没药、川椒等药物，制成的艾条称为药条。

艾条



常用的 艾灸方法

艾灸这门古老的医术，随着年代的延续，其灸法的方式和种类也随着需求衍化了很多种。经过历代医家丰富的经验积累，由古代单一的“艾炷”灸法，发展到艾条灸、艾饼灸、温灸、器灸，到现代的“电灸法”，各种灸法在使用和疗效上各有千秋。但在目前被广泛使用的仍然是艾条灸法和艾罐灸法两种。艾条灸也称为艾卷灸，是用绵纸将上等艾绒包紧裹好制成长圆筒状，将一端点燃后，对准所需穴位或局部进行熏灼的一种方法，在临床上被大量使用。这种艾条可分为清艾条和加入药物制成的药艾条。

艾罐灸

艾罐灸是使用特殊灸器的一种灸法。用灸器施灸在我国已有悠久的历史。《外科图说》绘有灸板和灸罩图，还记载了银制灸器和叶圭提出的面碗灸器，这就是古代专用的灸器。现代的艾罐底部有数十个小孔，内有一小筒也有十多个小孔，放置特制艾粒，点燃后将艾罐置于应灸的穴位上，可以使艾火燃烧的热力传达到皮肤，逐渐透入内部，可以调气和血，温中散寒。艾罐灸的特点为操作简单，使用灵活，烟气小，可同时多穴位施灸，如施于妇女、小儿以及恐惧针灸者，最为适宜。

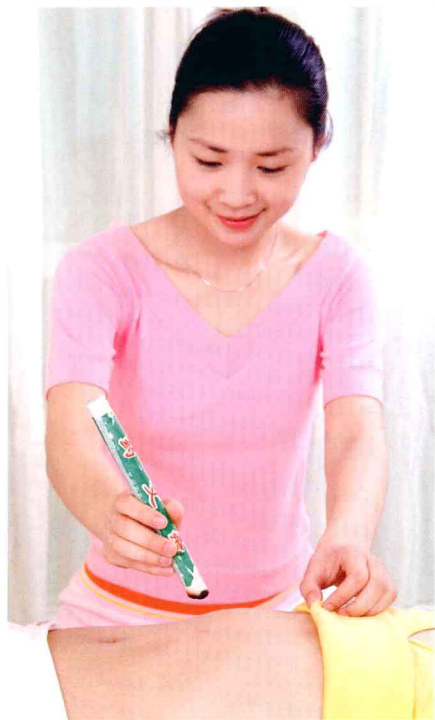


艾条灸

艾条灸的操作手法可分为3类。

● 温和灸

将点燃的艾条对准施灸部位，距离皮肤3~5厘米进行熏灸，固定不要移动，使患者局部有温热感，灸至皮肤有红晕为度。



● 雀啄灸

将点燃的艾条一端对准施灸部位，好似麻雀啄食一样，以一上一下、一起一落的方式施灸，火头与皮肤的距离应保持在2~3厘米，灸至皮肤有红晕为度。灸时应注意艾灰的掉落，避免烫伤皮肤。



● 回旋灸

将点燃的艾条的一端对准施灸部位，距离皮肤3厘米，平行往复左右方向或反复旋转施灸，使皮肤有温热感而不致灼痛，灸至皮肤有红晕为度。



老中医按语：艾条灸法使用简便，艾火柔和，不会灼伤皮肤，不足之处是烟气大，容易落灰，不能同时多穴施灸。



艾灸的 注意事项

家庭自我艾灸，需要注意五大事项

第一，灸时的禁忌。不宜在过饥、过饱、酒醉、大恐、大怒、大渴时施灸，妇女经期时亦不宜施灸。

第二，疾病的禁忌。灸疗虽然适用范围广泛，但对于一些热性病，阴虚阳亢(五心烦热、面红耳赤)以及邪热内积的人不宜施灸。

第三，防止晕灸。晕灸虽属罕见，但亦应注意。在施灸中若突然出现头晕、眼花、恶心、心慌出汗、颜面苍白等症状，是为晕灸，应立即停止施灸，开窗通风。

第四，扑除艾灰。艾绒易燃，在施完艾条灸后，一定要将火熄灭，避免发生火灾。艾灰积压过多时，则需离开人体吹去，避免因艾灰掉落而灼伤皮肤或衣物。艾罐灸则只需每次施完灸后，把艾灰倒掉就可以。

第五，灸后的调养。施灸一般无任何不适之感，但也有少数人会出现疲倦、口干、全身不适等感觉，一般不需处理，继续施灸多能消失。

施灸后要注意调养，要情绪乐观，心情愉快，静心调养，戒色欲，勿过度疲劳，宜食清淡而有营养的食品。



可以选用一个适合的容器装满清水，把艾条浸入水中熄灭，安全卫生。浸灭后的艾条可放在通风处阴干，不影响再次使用。

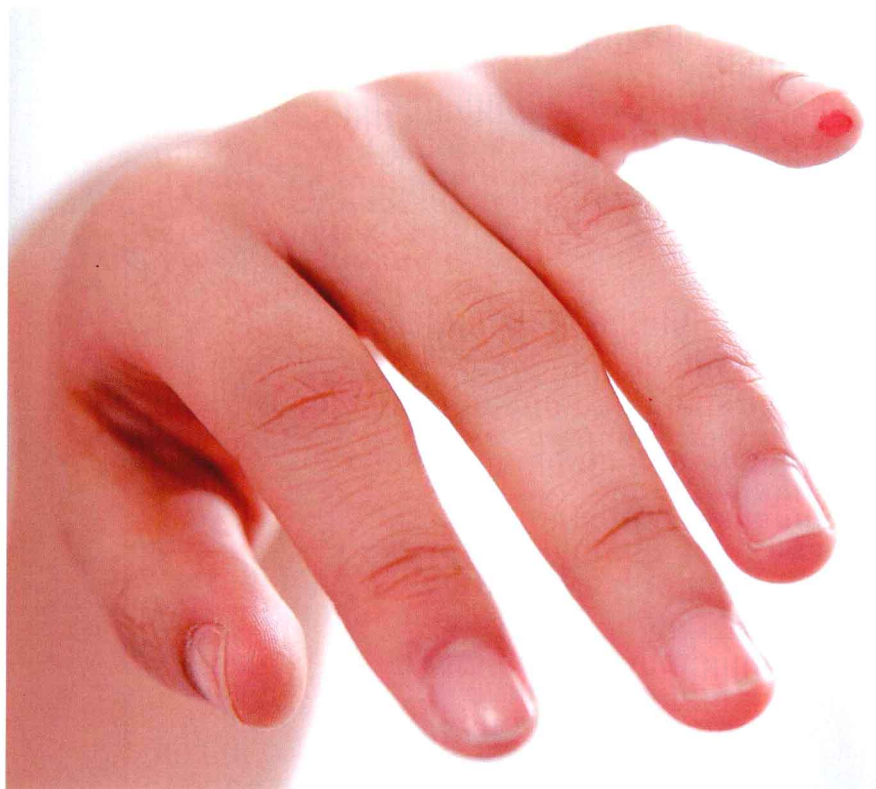


灸花小常识

灸疮，又叫灸花，是指艾灸熏灼穴位局部后，该处皮肤起水疱后所致的无菌性化脓状态，并依赖其损伤的形成及程度，起到调理和养生作用的一种方法。古代医家把灸花这种现象称为“开门驱邪”，并认为灸疮的起发与

否是灸花成败的关键，只有灸疮起发才能发挥其调理和养生的功效。正如《小品方》所说：“灸得脓坏，风寒乃出，不坏则病不除也。”《太平圣惠方》也讲：“灸炷虽然数足，得疮发脓坏，所患即差；如不得疮发脓坏，其疾不

愈。”《针灸易学》甚至强调：“灸疮必发，去病如把抓。”经过大量的临床实践与现代的实验研究，证实灸疮发否与疗效有着密切的关系。灸花对于调理和保健的效果是其他疗法无法比拟的，因此现在仍有较高的应用价值。



范长伟极简艾灸 升级超值版





四穴养生灸法

艾灸不仅可以治疗常见疾病，更是养生抗衰老的好方法。你不需要被繁复的穴位所困扰，只要记住人体四大养生要穴——关元穴、命门穴、中脘穴、足三里穴，通过艾灸即可温补脾肾，补益肾气，提高人体免疫力，促进身体健康，预防早衰。