

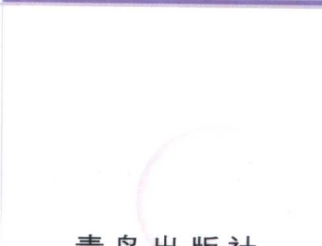
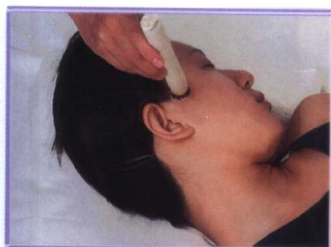
家庭自我保健治疗丛书

艾灸保健

治疗图解



孙永显 于善良 编著
朱人杰 刘 意



青岛出版社

ZHILIAOTUIJIE

艾灸保健治疗图解

孙永显 于善良 编著
朱人杰 刘 意



青岛出版社



0304474

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

艾灸保健治疗图解 / 孙永显, 于善良, 朱人杰, 刘意编著. - 青岛:
青岛出版社, 2003.10

(家庭自我保健治疗丛书)

ISBN 7-5436-2993-3

I. 艾...

II. 孙...

III. 艾灸疗法(中医) — 图解

IV. R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098212 号

书 名	艾灸保健治疗图解
编 著	孙永显 于善良 朱人杰 刘意
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8666
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	曾庆茂
电脑制作	胡红红
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850 × 1168 毫米)
印 张	4.75
字 数	130 千字
印 数	1-10000
定 价	18.00 元

前 言

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的传统疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用传统的“自然疗法”,我们编写了这套以图为主、图文并茂的家庭自我保健治疗丛书——《点穴保健治疗图解》、《拔罐保健治疗图解》、《刮痧保健治疗图解》和《艾灸保健治疗图解》。

丛书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍传统疗法操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的适应病症,使读者在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关艾灸操作,书上的照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可在方便操作、持久有力的原则下灵活运用。如既可在一侧操作,也可双侧同时操作,不必拘泥。

艾灸疗法历史悠久,流派纷呈。我们仅就自己所知,奉献给广大读者,以期强身健体,治病救人。面对博大精深的祖国传统医学,书中缺点不足在所难免,敬祈批评指教。

编 者

2003年6月

目 录



一、概 述 _____ 1



二、艾灸的材料 _____ 2



三、艾条和艾炷的制作 _____ 3



四、艾灸的作用、分类和应用 _____ 5



五、艾灸常用体位 _____ 11



六、艾灸的注意事项及禁忌证 _____ 13



七、常用腧穴经脉 _____ 15



八、感 冒 _____ 46



九、咳 嗽 _____ 48



十、哮 喘 _____ 52



十一、慢性胃炎 _____ 56



十二、呕 吐 _____ 59



十三、呃 逆 _____ 62



十四、泄 泻 _____ 65



十五、便 秘 _____ 67



十六、胃 下 垂 _____ 71



十七、高 血 压 _____ 73



十八、冠 心 病 _____ 76



十九、心 悸 _____ 80



二十、失 眠 _____ 82



二十一、头 痛 _____ 84



二十二、中 风 _____ 86



二十三、面 瘫 _____ 92



二十四、落 枕 _____ 96



二十五、肩关节周围炎 _____ 99



二十六、坐骨神经痛 _____ 102



二十七、阳 痿 _____ 106



二十八、遗 精 _____ 110



二十九、急性乳腺炎 _____ 114



三十、月经不调 _____ 117



三十一、痛 经 _____ 122



三十二、闭 经 _____ 125



三十三、崩 漏 _____ 128



三十四、子宫脱垂 _____ 130



三十五、小儿疳积 _____ 133



三十六、慢性鼻炎 _____ 137



三十七、急性结膜炎 _____ 139



三十八、牙 痛 _____ 141



三十九、咽喉肿痛 _____ 144

一、概述

灸法是勤劳智慧的中国人民发明的最古老的外治方法之一，至今已有数千年的悠久历史。我国现存最早的医学文献——湖南长沙马王堆西汉刘胜墓出土的《阴阳十一脉灸经》、《足臂十一脉灸经》和《脉书》等（据考证为周代的作品）的记载表明，灸法的起源早于针法好多年，可追溯到人类发明钻木取火的远古时代。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病做斗争的过程中，积累了大量用灸法治病的临床经验，逐步形成了系统的理论，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。灸法治病药源广泛，成本低廉，操作方便，疗效明显，适应证广，无副作用，既可祛邪治病，又可强身延年，数千年来深受广大人民群众欢迎。

据统计，灸法有90种之多，在较常用的20余种灸法中，主要有使用艾灸为主的火热灸法和利用药物发泡的天灸等非火热灸法两大类。其中，艾灸疗法最为常用，也是本书介绍的主要内容。

艾灸是利用艾绒作为主要原料制成艾炷或艾条，点燃后对准人体穴位或特定部位进行熏灼，通过局部的温热刺激和药物作用，温通气血，扶正祛邪，达到治疗疾病、养生保健目的的一种外治方法。

二、艾灸的材料

用艾叶制成的艾绒是艾灸疗法的主要材料。艾是常见的菊科多年生草本植物，广泛生长于我国大部分地区的山野、草地、路旁（图1）。于每年农历五月间艾尚未开花时采摘肥厚茂盛的叶片，晒干或阴干后，用石臼捣碎，筛去枝梗泥土，反复捣筛多次后，即可得到干净细软的艾绒。



图1 艾叶

根据古医书的记载，艾叶味苦、辛，生温熟热，纯阳之性。能回垂绝之阳，通行十二经，走肝、脾、肾三经。“理气血，逐寒湿，暖子宫……以之灸火，能透诸经而除百病。”功能温经止血，散寒止痛，理气逐湿，安胎。主治心腹冷痛，泄泻转筋，久痢，吐衄，下血，月经不调，崩漏，带下，胎动不安，痈疡，疥癣，湿疹等内、外、妇、儿各科疾病。经过捣制加工成为艾绒后，更有便于搓捏成大小不同的艾炷，易于点燃，气味芳香，热力温和，善于走窜，深透肌肤的特性。加上药源广泛，加工简单，价值低廉，数千年来一直作为灸法的主要材料。

艾叶以陈久者为好。《孟子·离娄篇》曾有“七年之病，求三年之艾”的说法。经捣制加工成的艾绒应放置于干燥的容器内，防止潮湿霉烂。艾绒按加工程度不同可分为粗细两级，根据治疗需要选用。如直接灸须用细艾绒，间接灸可用粗艾绒。劣质的艾绒生硬而不易团聚，燃烧时容易爆落，烧伤皮肤，不可使用。

三、艾条和艾炷的制作

艾条灸和艾炷灸是艾灸疗法的主要方式，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，非常适合于广大群众自采自制，进行家庭自我治疗和保健。

（一）艾条的制作方法

艾条又名艾卷，分为有药艾条和无药艾条（又称清艾条）两种。无药艾条是将24克艾绒均匀平铺在长26厘米、宽20厘米的桑皮纸上，卷成直径约1.5厘米的长圆柱形，越紧实越好，用胶水或浆糊将接口和两端封好即成。

有药艾条是根据治疗病症的不同，在艾绒中加入其他药物粉末制成。常用的是取肉桂、干姜、丁香、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、川椒各等分，研为细末，每支药条在艾绒中加入药末6克（图2）。



图2 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。紧急情况下仓促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。

（二）艾炷的制作方法

艾炷是用手捏捻制作。将加工好的艾绒搓捏紧实，用拇、食、中三指边捏边捻，做成上尖下大的圆锥形艾绒团，即是艾炷。根据不同灸法的需要，将艾炷分为大、中、小三种。小炷大如麦粒，用于直接灸；中

炷大如黄豆或半截枣核，大炷大如蚕豆或半截橄榄，用于间接灸(图3)。目前也有用特制器械压制的艾炷，大小一致，艾绒紧密，方便易用(图4)。



图3 艾炷



图4 机制艾炷

四、艾灸的作用、分类和应用

(一) 艾灸的作用

现代对艾灸治疗作用的研究认为,艾燃烧时产生的温热刺激,即热辐射 — 远红外辐射和光辐射 — 近红外辐射以及艾本身的药性是产生疗效的关键。认为燃艾时所产生的物理因子和化学因子作用于腧穴感受装置与外周神经传入途径,刺激信号传入中枢,经过整合作用传出信号,调控机体神经 — 内分泌 — 免疫网络系统、循环系统等,从而调整机体的内环境,以达到防病治病的功效。

中医学认为,艾叶性温热,善走窜,通过在体表穴位的熏灼燃烧,更加强了其温热助阳的作用。通过穴位 — 经脉 — 脏腑的传导,起到疏风散寒,温经通络,行气活血,温中和里,回阳复脉,升举阳气,化瘀通痹,清热解毒,消肿散结,增补元气,强壮脏腑,保健防病的良好作用。

(二) 艾灸的分类和应用

艾灸疗法主要可分为艾条灸法和艾炷灸法两种。

1. 艾条灸:艾条灸是目前最为常用的灸法。因其方便、安全、操作简单,最适于进行家庭自我保健和治疗。艾条灸又可分为无需间隔它物的温和灸、雀啄灸、回旋灸、有物衬垫的按熨灸和温针灸、隔核桃壳灸等几种。

(1) 温和灸:也称为温灸。术者手持点燃的艾条,对准施灸部位,在距皮肤3厘米左右的高度进行固定熏灸,使施灸部位温热而不灼痛。一般每处需灸5分钟左右,至局部皮肤稍显红晕为度(图5)。

也有用灸架将艾条固定于施灸处上方进行熏灸,可同时于多处进行灸治(图6)。



图5 温和灸



图6 灸架



图7 通过术者手指感觉温度

温灸法有温经散寒、活血散结等作用。对于神智不清、局部知觉减退的患者及小儿施灸时，术者可将另一只手的食、中两指分置于施灸部位两侧，通过术者的手指感觉局部皮肤的受热程度，以便调节施灸距离，防止烫伤（图7）。

（2）雀啄灸：术者手持点燃的艾条，在施灸穴位皮肤的上方约3厘米处，如鸟雀啄食一样做一上一下的活动熏灸，而不固定于一定的高度。一般每处熏灸3~5分钟。本法多用于昏厥急救及小儿疾病，作用上偏于泻法。注意向下活动时不可使艾条燃及皮肤，及时掸除烧完的灰烬，移动时不可过快过慢（图8）。

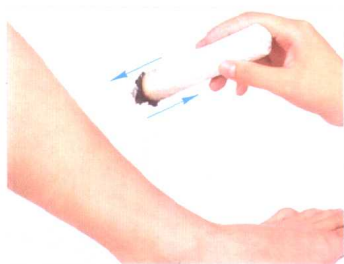


图8 雀啄灸

（3）回旋灸：术者手持燃着的艾条，在施灸部位的上方约3厘米高度，根据病变部位的形状做速度适宜的上下、左右往复移动或反复旋转熏灸，使局部3厘米范围内的皮肤温热而不灼痛。适用于呈线状或片状分布的风湿痹痛、神经麻痹等范围稍大的病症（图9）。

(4) 按熨灸：按熨灸是在施灸的腧穴或部位上预先铺垫6~7层棉布或棉纸，将用于按熨的药艾条“太乙神针”或“雷火针”点燃后，直接在施灸部位上趁热按熨；或用6~7层棉布包裹住艾火，直接按熨在施灸腧穴或部位上(图10)。若火熄灭，就再次点燃、按熨，每次治疗每穴按熨5~7次。也可同时多点燃几根药艾条，交替使用，可保持火力的连续，使药力随火力持续不断地渗入肌肤，加强治疗效果。

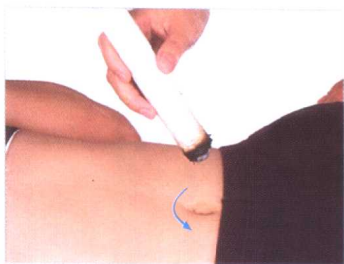


图9 回旋灸



图10 按熨灸

“太乙神针”和“雷火针”除配方不同外，其制作、使用方法和作用大致相同，都可用于治疗风寒湿痹、各种瘀证、痛证、虚证、痿证，如附骨疽、闪挫肿痛等。

附：太乙神针和雷火针处方及制作

太乙神针和雷火针的处方历代不太统一，各多至4~5个。现择其常用者简介如下：

太乙神针处方(《太乙神针》)：

艾绒90克，乳香3克，没药3克，丁香3克，松香3克，麝香3克，雄黄3克，穿山甲3克，桂枝3克，杜仲3克，枳壳3克，皂角3克，细辛3克，川芎3克，独活3克，硫磺6克。上药共研细末，取长约26厘米、宽约20厘米的棉纸一张，上置药末24克，均匀摊平后，紧紧卷成药艾条，外用6~7层桑皮纸糊好，阴干待用。

雷火针处方(《本草纲目》)：

艾绒30克，乳香3克，没药3克，硫磺3克，雄黄3克，川乌3克，草乌3克，桃树皮3克，麝香1.5克。制法同太乙神针。

(5) 隔核桃壳眼镜灸：用于治疗眼科疾病，如结膜炎、近视眼、中心性视网膜炎、视神经萎缩等。取半个去仁干核桃壳，放在菊花液中浸泡15分钟，用细铁丝制成一副能够套住核桃壳的眼镜框架，眼镜框外用钢丝向内弯一个高与长均约2厘米的钩形。将浸泡过的核桃壳套在眼镜框上，钩上插一段长1.5厘米的艾条，点燃后戴在患眼上熏灸，灸一段为一壮，一般1次灸1~3壮。

(6) 温针灸：是将毫针刺法与艾灸结合使用的一种方法。将毫针刺入穴位行针得气后，将针留在适当的深度，在针柄上插入一段长1~2厘米的艾条，使其下端距皮肤约3厘米高，或点燃下端（温针补法）或点燃上端（温针泻法），或同时点燃两端（温针平补平泻法），使热力通过针体传入穴内，传导至经脉脏腑，用以治疗寒滞经脉、气血痹阻一类疾病（图11）。

使用艾条灸法可准备一个烟灰缸，以及时掸落燃尽的灰烬，避免烫伤。治疗完毕后可用一瓶口直径与艾条直径相等的玻璃瓶，将艾条燃着的一端插入瓶口，隔绝空气，即可熄灭。用其他方法熄灭容易死灰复燃。

2. 艾炷灸：主要利用艾炷进行灸疗。每燃烧1个艾炷称为1壮，临床上以艾炷的大小和壮数来掌握刺激量。艾炷灸主要分为直接灸和间接灸两种。

(1) 直接灸：是把艾炷直接放在施灸部位的皮肤上点燃施灸的方法。根据施灸部位灸后是否化脓留下瘢痕，又分为化脓灸和非化脓灸两种（图12）。

① 化脓灸：又称为瘢痕灸。多用于治疗哮喘、慢性胃肠炎、体弱发育障碍等。病人选择舒适平正的体位后，在施灸部位上涂以少许凡士林或大蒜液，以增加黏附和刺激作用，将小艾炷准确地安

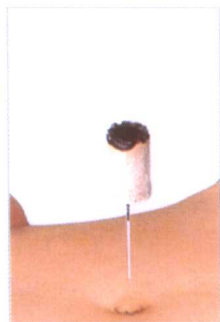


图 11 温针灸



图 12 直接灸

放于施灸部位上，用线香点燃施灸。待烧近皮肤时，可用手在施灸部位周围轻拍以减轻痛感。待一壮燃尽后，除去灰烬，换炷再依前法施灸，可灸5~10壮。灸后可敷贴消炎膏药，约一周后施灸部位可出现化脓，5~6周后灸疮可结疤脱落，留有瘢痕。

② 非化脓灸：又称无瘢痕灸，多用于虚寒性疾病。先在施灸部位涂以少许凡士林或大蒜汁后，将小艾炷准确安放于施灸部位点燃，当局部感到灼烫而尚未烧到皮肤时，即刻用镊子将艾炷夹去，为1壮，至皮肤充血红晕为度。

直接灸因施术时患者有不同程度的痛苦，所以应用不太广泛。

(2) 间接灸：又称隔物灸。是将艾炷与施灸部位的皮肤用各种不同的药物间隔开来，不使直接接触的灸法。

① 隔姜灸：此法最为常用。将鲜生姜切成0.3厘米厚的薄片，在中心用粗针穿刺数孔，放于施灸部位上，在其上放置艾炷，点燃施灸。如病人感到灼烫难忍，可将姜片向上提起，稍缓，再放下续灸，可灸3~7壮，至局部皮肤充血潮红。因生姜辛温，能温脾暖胃，散寒止呕，宣肺解表，故多用于虚寒腹痛、腹泻、胃痛、呕吐、痛经、风寒湿痹等症（图13）。

② 隔蒜灸：取新鲜独头大蒜，切成0.3厘米厚的薄片，中间用针穿刺数孔，放于施灸部位，上置艾炷点燃施灸。每灸4~5壮即更换蒜片，每个部位须灸至5~7壮。因大蒜辛温，有暖胃、行气、消积、解毒杀虫等功用，故多用于寒性腹痛、疮疖初起、毒虫咬伤、瘰疬、肺癆、腹中积块等症（图14）。



图13 隔姜灸



图14 隔蒜灸