

零基础

学会艾灸

极简艾灸养生经，极简艾灸祛病法，步步详解艾灸养生

首都医科大学教授、主任医师 刘红 主编

七年之病，求三年之艾，
爱健康，从“艾”自己开始

11种内科常见病

13种外科、骨科常见病

15种皮肤科、五官科常见病

19种男科、妇科常见病

附赠
“码”上有礼

演示视频
随身带

零基础

学会艾灸

极简艾灸养生经，极简艾灸祛病法，步步详解艾灸养生

首都医科大学教授、主任医师 刘红 主编



图书在版编目(CIP)数据

零基础学会艾灸 / 刘红主编. — 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5537-3860-4

I. ①零… II. ①刘… III. ①艾灸-基本知识 IV.
① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 223854 号

零基础学会艾灸

主 编 刘 红
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/12
印 张 13.5
字 数 150千字
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3860-4
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

零基础

学会艾灸

极简艾灸养生经，极简艾灸祛病法，步步详解艾灸养生

首都医科大学教授、主任医师 刘红 主编



序 PREFACE

零基础轻松学传统中医

当人们腹痛的时候，会情不自禁地用手去按揉腹部；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮背部，直到红痧布满背部……

这些看似不起眼的“土办法”，正是排解了千千万万患者病痛的中医外治法——中医不仅有祖传下来的中草药和泛黄的古书；不仅仅有阴阳五行之类高深玄妙的理论，还有见效迅速、人人能够掌握的如推拿按摩、拔罐刮痧、艾灸针灸等外治之法。

中医的外治疗法历史非常悠久，早在《黄帝内经》《伤寒论》《千金方》等医学著作中就有记载，在马王堆汉墓出土的医学资料中，也记载有药浴、外敷、导引、推拿等多种外治疗法，医圣张仲景更是外治疗法的大师，他创制的熏方、洗方、塞鼻方、阴道坐药等，对后世的影响极大，他甚至将葱管插入病人尿道，从葱管另一端吹气导尿，治愈了急性尿潴留病患，这种方法，较法国医生拿力敦在1860年发明橡皮管导尿要早1200多年。

今天，有许多新疗法不断涌现，药物剂型不断改进，传统仪器不断创新，这些，虽不排斥因多学科渗透和应用的结果，但有不少内容则从中医外治法中可以找到其源。如，中药直接鼻腔吸入代之为雾化器、喷雾器，葱管竹筒导尿或灌肠代之为导尿管和灌肠器

等等，就连现代外科的植皮，亦是中医外治法中动物皮覆盖创面的原理受到启发的结果。

正如俗语所说：“扎针拔罐，病好一大半。”由于中医外治法中拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色疗法，具有简、便、廉、验的优势，因而受到了广大百姓喜爱和认同。

为了让广大读者掌握好这些疗法，更好的使用这些方法，我们精心编撰了这套《零基础学会推拿按摩》、《零基础学会拔罐刮痧》、《零基础学会艾灸》系列丛书。该系列丛书全面而系统地讲解了推拿按摩、刮痧、拔罐及艾灸的基本操作方法、步骤、禁忌事项等基础知识，还将各种慢性与常见病症自成单元，详细介绍适用的推拿按摩、刮痧、拔罐与艾灸手法，并分列主治穴位与配穴，让您能根据病症自行选穴、对症治疗。

在编写本套丛书时，编者坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，力求方便普通读者的理解和掌握。在学习过程中，家庭成员之间还可相互进行操作，不仅对被操作者来说，可防病治病；对操作者来说，更可起到锻炼身体的作用，可谓一举两得，还能增进家庭成员间的情感交流，实为现代家庭的良师益友。



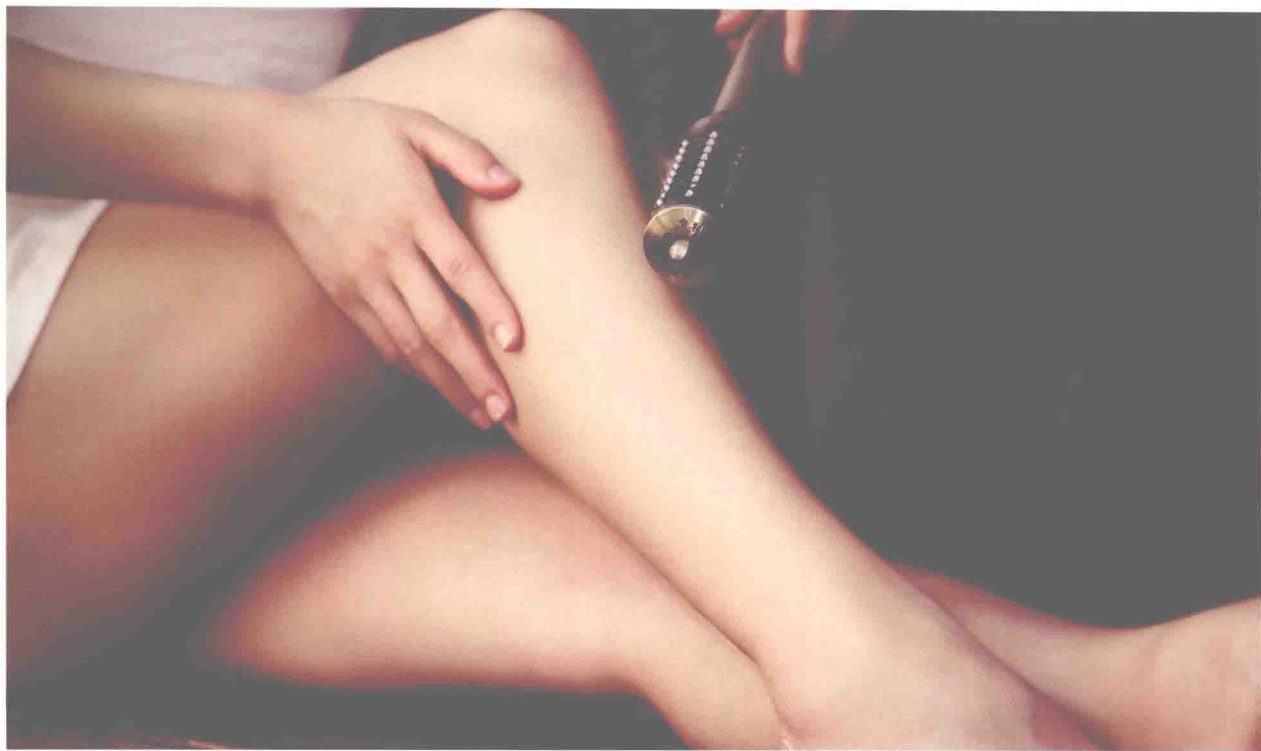
目录 CONTENTS

CHAPTER 01 | 追寻艾灸的前世今生

第一节 探寻艾灸的起源	010
一、追本溯源话“灸”字	010
二、灸疗为何离不开“艾”	011
第二节 历经千年时光的神奇艾灸	013
一、春秋《左传》中的灸疗典故	013
二、中医经典中的艾灸记载	013
三、唐朝，灸疗师已活跃在宫廷	014
四、宋元明清，民间盛行灸疗法	015
五、21世纪，艾灸疗法人人需要	016
第三节 艾灸治百病的五大机理	017
一、从“点”开始，局部刺激作用	017
二、沿“线”散发，经络调节	017
三、面面俱到，调节免疫功能	018
四、药理作用，灸不离“艾”	019
五、综合作用，整体疗效	019

CHAPTER 02 | 学艾灸，从这里开始

第一节 不可不学的安全注意事项	022
一、艾灸的适应证和禁忌证	022
二、禁灸穴及晕灸的处理	023
三、影响艾灸疗效的八大因素	024
四、艾灸后疾病好转的象征	028
第二节 制作艾灸的材料准备	029
一、艾绒的制作和选购	029
二、艾条的制作、选购等注意事项	030
第三节 从古到今最常用的艾炷灸法	031
一、直接接触皮肤的灸法——直接灸	031
二、与皮肤之间衬隔物品的灸法——间接灸	031
第四节 现代人最喜欢的艾条灸法	033
一、手持艾条悬空的灸法——悬灸	033
二、运用工具固定艾条的简便灸法——灸具灸	034



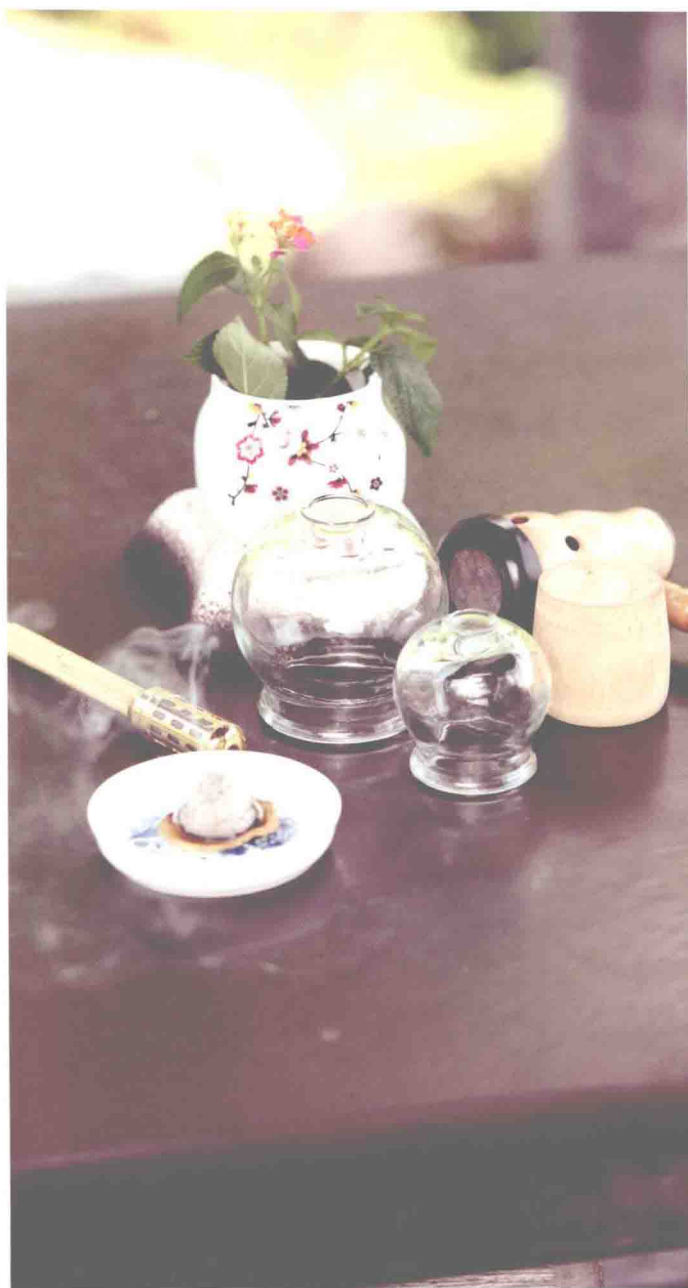
CHAPTER 03 | 掌握艾灸， 从简单找穴开始

- 第一节 一起来认识神秘的经络** 040
- 一、经络是真实存在的 040
- 二、经络的基本介绍（总览表） 041
- 三、经络对人体的重要作用 042
- 第二节 找穴越准，功效越好** 043
- 一、小小穴位作用大 043
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位 044
- 三、艾灸常用的10大重要穴位 045

CHAPTER 04 | 艾灸帮忙，内科 常见病一扫光

- 第一节 风寒感冒** 054
- 第二节 风热感冒** 055
- 第三节 风寒咳嗽** 056
- 第四节 风热咳嗽** 058
- 第五节 肺脾气虚型哮喘** 059
- 第六节 肺肾两虚型哮喘** 061
- 第七节 肝火偏旺型高血压** 062
- 第八节 阴虚阳亢型高血压** 063

第九节	湿热型高血脂	064
第十节	痰湿型高血脂	065
第十一节	易惊型惊悸	066
第十二节	心脾两虚型惊悸	067
第十三节	阴虚型失眠	068
第十四节	气血两虚型失眠	070
第十五节	心脾两虚型神经衰弱	071
第十六节	阴虚阳亢型神经衰弱	073
第十七节	肝阳上亢型头痛	074
第十八节	气血虚损型头痛	075
第十九节	虚证眩晕	076
第二十节	痰浊阻滞型眩晕	078
第二十一节	气郁型慢性胃炎	080
第二十二节	脾胃虚寒型慢性胃炎	081
第二十三节	中气下陷型胃下垂	082
第二十四节	脾胃不和型胃下垂	084
第二十五节	湿热壅滞型腹痛	085
第二十六节	虚寒型腹痛	087
第二十七节	寒湿泄泻	088
第二十八节	湿热泄泻	090
第二十九节	胃热炽盛型糖尿病	091
第三十节	肾脏亏虚型糖尿病	093
第三十一节	肺脾气虚型自汗、盗汗	094
第三十二节	阴虚火旺型自汗、盗汗	096
第三十三节	饮食不节型肥胖症	097
第三十四节	痰湿内阻型肥胖症	099



CHAPTER 05 | 艾香缭绕，外科、骨科常见病一扫光

第一节 寒湿阻络型颈椎病	102	第六节 气血淤滞型肩周炎	111
第二节 血淤阻络型颈椎病	104	第七节 网球肘	113
第三节 风寒阻络型落枕	105	第八节 风寒湿困型慢性腰痛	114
第四节 气滞血淤型落枕	107	第九节 寒证风湿、类风湿性关节炎	116
第五节 风寒阻络型肩周炎	109	第十节 热证风湿、类风湿性关节炎	118

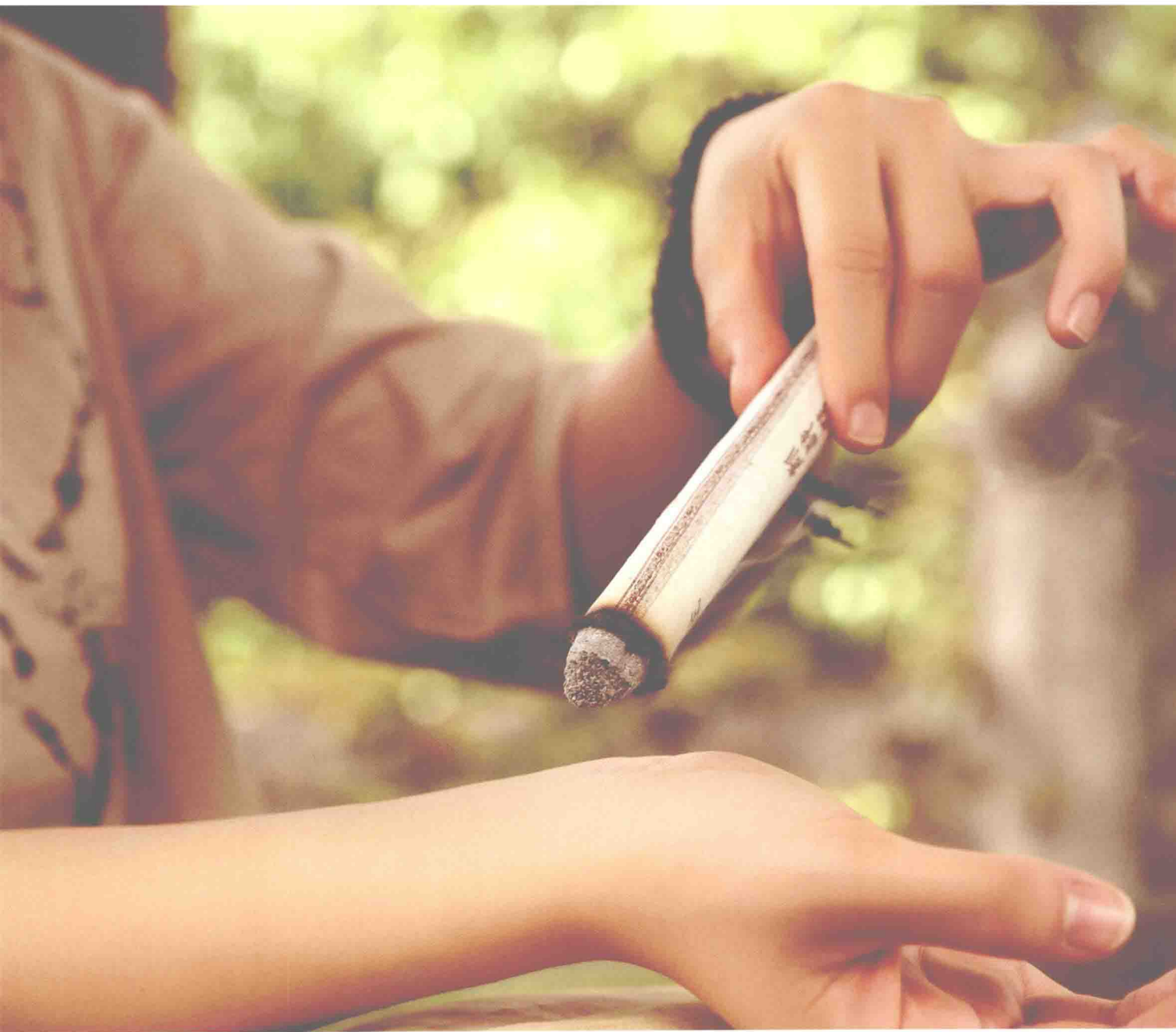
CHAPTER 06 | “艾”意浓浓，妇科、男科常见病一扫光

第一节 肝郁气滞型乳腺增生	122	第十节 痰血淤阻不孕症	133
第二节 脾虚痰阻型乳腺增生	123	第十一节 气虚型子宫下垂	134
第三节 肾虚型月经不调	124	第十二节 肾虚型子宫下垂	135
第四节 气滞血淤型月经不调	126	第十三节 更年期综合征	136
第五节 气滞血淤型痛经	127	第十四节 实证阳痿	137
第六节 气血虚弱型痛经	129	第十五节 虚证阳痿	138
第七节 脾胃虚弱型带下	130	第十六节 阴虚火旺型早泄	139
第八节 湿热内蕴型带下	131	第十七节 肾气不足型不育症	140
第九节 肾精亏虚型不孕症	132	第十八节 肾阴阳两虚型不育症	141

CHAPTER 07 | 标本兼治，皮肤科、五官科常见病一扫光

第一节	肺经蕴热型痤疮	144
第二节	胃肠湿热型痤疮	146
第三节	脾虚型湿疹	147
第四节	湿热型湿疹	148
第五节	风湿热型牛皮癣	149
第六节	血虚风燥型牛皮癣	150
第七节	视力下降	151
第八节	实证耳鸣 耳聋	152
第九节	虚证耳鸣 耳聋	154
第十节	风寒外袭过敏性鼻炎	155
第十一节	脾肾亏虚过敏性鼻炎	157
第十二节	实证咽炎	158
第十三节	虚证咽炎	159
第十四节	风热牙痛	160
第十五节	胃火牙痛	161







CHAPTER 01

追寻艾灸的前世今生

艾灸是一种古老的绿色自然疗法，因其操作简单、疗效显著，且无毒副作用，在几千年的中医治疗史上一直发挥着巨大的作用。随着物质生活水平的提高，健康成了当今人们最大的追求。在今天，艾灸除了用于防病治病，还常用于养生保健和美容美体等方面。艾灸这一古老的中医外治疗法正逐渐以新的形式渗透在人们的日常生活中。

第一节 | 探寻艾灸的起源

或许你没有听说过艾灸，但你一定知道针灸。其实，平时我们耳熟能详的“针灸”是个复合词，“针”和“灸”指的是中医的两种疗法——“针”指针刺，“灸”指灸法。我们平时总是误以为针刺就是针灸，殊不知“针灸”除了“针”之外，还包括“灸”。

灸法简称“灸”，其由来已久，而且地位不输于针刺。现在我们常用的灸法是用艾绒作为灸材，利用燃烧的艾绒所散发的温热以及艾本身的药效进行施灸，以达到治疗疾病、保健强身、美容美体的作用。

一 追本溯源话“灸”字

针灸大家都知道，但是大家日常生活中经常说的针灸多是指“针”而不是指“灸”。

那么，什么是“灸”呢？

先从这个字说起，灸是形声字，以“火”为形旁，则含义一定跟火有关。

《说文解字》：“灸，灼也。”“灼，灸也。”古人喜欢“互训”，就是用甲来解释乙，反过来又用乙来解释甲，两者互相解释。大概在古时“灸”和“灼”都是流行词语，所以一说大家都明白了，一拍脑门：“哦，原来灸就是灼，灼就是灸。”

但是，现在离古代那么久远，这个相互解释就给今人造成了理解上的障碍。

追本溯源，再看《说文解字》“灸”字条：“从火，久声”。《说文解字注》底下又有注释：“形声包会意字也。”火是形，久是声。会意何解？还得从这个声旁“久”字去解。

《说文解字》：“久，从后灸之也。像人两胫后有距也。”说的是这个“久”就像是一个人小腿后面



▲象形字“灸”



▲火与久组成灸



▲用艾贴近皮肤灼烧即为艾灸

有棍子抵住一样。

《说文解字》注：“灸有迫箸之意，故以灸训久。”说到这里就比较明白了，即是说灸有贴近附着某个地方或部位的意思。

《说文解字》注“灼”字条下又说了：“灼谓凡物以火附箸之。如以楚焯柱龟曰灼龟，其一端也。灸体谓之壮。”原来如此，灸指的是用明火贴附着（物体或人体）灼烤。还举了一个例子，说楚国人用明火灼烤龟板占卜叫做灼龟，灸人体就叫做壮。后世用艾灸时总是以“壮”为计量单位，大概由此而来。

讲到这里，大家对“灸”的意思应该大致了解了吧！灸就是用明火附着体表皮灼烧，用句通俗的话来讲就是“着肤烧”，当然这指的是灸的本来意

义。由于有的人怕痛，怕留下瘢痕，所以这种“着肤烧”的做法逐渐少用。

现在在日常生活中艾条灸和隔物灸用得比较多，两者虽然都没有直接贴着皮肤灼烧，但依照惯例同样被称为“灸”。其中艾条灸操作简单、疗效显著、无毒副作用，在家自己灸疗时相对来说会更常用到。

二 灸疗为何离不开“艾”

《说文解字》里的“灸”只提到用火，并没有提到用什么作为材料点的火。现在我们常用的灸法是用艾绒作为灸材，艾绒即为艾的叶子所捣取的绒。

关于艾，《说文解字》中说：“艾，冰台也。”

《博物志》：“削冰令圆，举以向日，以艾于后承其影，则得火。”艾这种植物又叫冰台，为什么叫冰台呢？是因为古人把冰削凿成圆形的凸透镜，把凸透镜放在阳光下，把干燥后的艾绒放在凸透镜聚焦阳



▲古人用凸透镜取火

光的焦点上引燃，就可以得到火了。在这里不由得要赞叹中华民族历史悠久的灿烂文明——几千年前的老祖宗就会用凸透镜聚焦取火了！

那么，为什么一定用艾绒来取火呢？因为干燥后的艾绒很容易燃烧，燃起来又不容易熄灭，且燃烧比较缓慢，自然使取火更加容易。

古人用火其实很讲究，比今天人们重视奥运会圣火还更甚几分。

奥运会圣火通常于奥运会开幕前几个月在奥运会发源地——希腊奥林匹亚的赫拉神庙前点燃。圣火采集方式遵循古希腊的传统，由首席女祭司在奥林匹亚的赫拉神庙前朗诵致太阳神的颂词，然后将太阳光集中在凹面镜的中央，产生高温引燃圣火，这是采集奥林匹克圣火的唯一方式。

奥运会圣火来自太阳，古人用“冰台”取的火同样来自太阳。我们知道，古人会钻木取火。周代有“左佩金燧”“右佩木燧”的规定（“金燧”用于向太阳取火，“木燧”用于钻木取火），政府还有专门取火的官员，分季节为百姓提供新火种。



▲战国时期阳燧

“金燧”就是类似于凹面镜的工具，又叫“阳燧”，和奥运会取火的方式差不多。晋代陈延之《小品方》记载，灸疗不宜用八木之火，而宜用“阳燧”从太阳取火。我们可以推测到，灸疗用“阳燧”取火的引燃物也是艾绒。

阳燧

古时用铜制成的凹面镜聚集日光，点燃艾炷施灸。《本草纲目》卷主：“阳燧，火镜也。以铜铸成，其面凹，摩热向日，以艾承之，则得火。”

传说，先人们在用火过程中，因偶尔不慎灼伤，结果却使身体的一些病痛得到意外的减轻或痊愈，多次的重复体验后，于是便主动以烧灼之法来治疗一些病痛，因而逐渐产生了灸疗法。有一次，某人的病痛实在是太严重了，他痛得等不及去找树枝或者别的什么东西来点燃，直接用身旁作为引燃物的艾绒来灸治。这一灸，嘿，比以往用任何材料的灸治都有效，火力温和持久，直达经髓。于是一传十、十传百，艾灸就这样传开了。

第二节 | 历经千年时光的神奇艾灸

灸法是我国传统医学中一朵艳丽的奇葩，在春秋战国时代就已经十分盛行。在古代，许多精通方药和针灸的医学大家在实际治疗中都偏爱灸法，被誉为神医的华佗在给患者治疗疾病时亦多采用灸法，他一般选用一两个穴位，每个穴位灸七八个艾柱，就能使病痊愈。在几千年的历史长河中，艾灸亦在运用中发展、沉淀、绽放。

一 春秋《左传》中的灸疗典故

在古代文献中，最早提到施行灸法以治病的是《左传》。《左传》记载了这样一则典故：晋国的晋景公患了重病，听说秦国的医生医术好，便派人到秦国去求医，秦国派了一位名叫医缓的名医去替他诊疗。医缓即将到晋国之前，晋景公做了一个奇怪的梦，梦见他的病变成了两个小孩，两个小孩在那里商量着，一个说：“来的那个人是个名医，一定会伤害我们的，我们应该往哪里逃呢？”另一个说：“别怕，我们逃到肓的上面、膏的下面那个地方，看他能拿我们怎么办。”

医缓到了晋国，先是诊断了一番，然后抱歉地摇头说道：“我没有办法治这个病了。你的病在肓的上面、膏的下面，这个地方靠近心脏，艾灸又不可以，针刺又刺不到，服药也无济于事，没法治了呀！”后来晋景公果然不治身亡（现代研究亦认为，心脏的区域禁灸）。



▲《左传》



▲医缓

《左传·成公十年》：“公（晋侯）疾病，求医于秦。秦伯使医缓为之。未至，公梦疾为二竖子，曰：‘彼，良医也。惧伤我，焉逃之？’其一曰：‘居肓之上，膏之下，若我何？’医至，曰：‘疾不可为也。在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也（晋朝杜预注解：“攻”指艾灸，“达”指针刺）。’”

在这则典故中，医缓已经开始有针对性地在灸法、针刺、方剂这几种医疗方法中选择合适的治疗方案，总结出灸法不适合治疗的禁忌范围，说明当时灸法已被广泛应用并日趋成熟。

二 中医经典中的艾灸记载

成书于战国至秦汉时期的中医经典《黄帝内经》中有关灸法的记载有很多，《素问·异法方宜论》指出了灸法的产生与寒冷的环境条件、生活习惯及发病



▲《黄帝内经》古籍

特点有密切关系。此外，还提及了灸法的适应证、禁忌证、施灸顺序、剂量、补泻等，并将灸法与针法并提。

中医经典《黄帝内经》被全民所熟知，那么，有《黄帝内经》，是否还有《黄帝外经》呢？

答案是肯定的。西汉刘向编写汉书，将《黄帝外经》记录在案，从中我们可以得知，《黄帝外经》共有32卷。

可惜在历史洪流的冲刷下，这32卷医书已经逸散了。直到1972~1974年，随着长沙马王堆汉墓群的发掘，一批医书随之出土，从其内容以及行文风格分析，这批医书与《黄帝外经》有关，很有可能就是失传了两千多年的《黄帝外经》。

马王堆汉墓出土的医书整理编订成14部，其中有两部被整理者直接以灸法命名，即《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》两部帛书。据专家考证，《足臂十一脉灸经》可能成书于春秋时期，《阴阳十一脉灸经》成书稍晚。

这两部灸经是迄今发现最早的、较全面记载了人体十一条经脉循行路线及所主疾病的著作，揭开了经络起源的神秘面纱，所记载的治疗方法都仅有灸法，是世界上现存最早的灸法专著。

由此可见，灸法早在西汉时期就已经有系统的理论专著了，同所有的中医外治疗法一样，灸法是有其理论基础作为指导的。

此外，汉代张仲景的《伤寒杂病论》一直被后

世尊为辨证论治的圭臬，书中以内治为主，但涉及灸疗的也不少，张仲景很重视灸药并用，以此提高疗效；三国曹操之子魏东平王曹芳曾撰集《曹氏灸方》7卷（已逸），《肘后备急方》《千金要方》等对该书内容有所收录；华佗有《枕中灸刺经》（已逸），善灸术，取穴少而精，其所创华佗夹脊穴至今还在临床上广泛应用。

三 唐朝，灸疗师已活跃在宫廷

唐代，是我国封建社会经济、文化的繁荣时期，灸疗学在这个时期也有了长足发展，已成为一门独立的学科。因为唐朝国富力强，达官贵人惜命爱身，再加上最高统治者也比较重视医药保健，艾灸此时不仅用于疗疾，更多的还用在保健上。

曾经做过唐朝宫廷御医的药王孙思邈认为，针灸的作用不亚于汤药，灸法与针刺应配合使用。唐朝与孙思邈在中医领域有着同等功绩的，王焘应该算得上一个，他的《外台秘要》倍加注重灸疗的应用，并专设“明堂灸法”一章，通篇皆论灸法，倡



▲马王堆竹筒



▲马王堆帛书