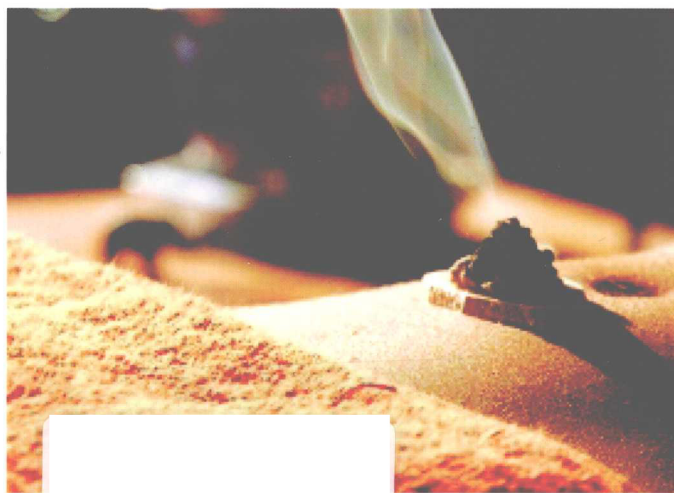


教你「艾」养生



姜 姗◎主编

金盾出版社

教你“艾”养生

主 编

姜 珊

副主编

潘 璠 冼思彤

编著者

王 磊 鲁梦倩 王伟明 闫金燕 简伟杰

主 审

于天源

金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书详细介绍了艾灸养生的具体内容,包括概述、艾灸疗法分类与操作、艾灸养生及穴位艾灸四个部分。其内容丰富,图文并茂,科学实用,是广大群众家庭养生保健必备读物,也可供医务人员及医学院校学生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

教你“艾”养生/姜姍主编. — 北京:金盾出版社,2015.2
ISBN 978-7-5082-9250-2

I. ①教… II. ①姜… III. ①艾灸—养生(中医)—基本知识
IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037278 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

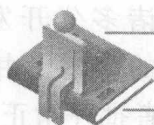
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.5 字数:100 千字

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着人们生活条件的改善和生活水平的提高,疾病预防逐渐受到人们的重视。其中,运用中医养生保健知识自我调理已成为千家万户的首选。艾灸疗法属于外治疗法,是中医学最古老的疗法之一。它使用安全、操作方便、疗效显著的优势使其广受老百姓的欢迎。《医学入门》中说:“凡病药之不及,针之不到,必须灸之。”说明灸法的独特、有效。《说文解字》曰:“灸,灼也。”在殷商甲骨文中,有一个字表示一个人肚上放草,躺在床上,据推断,这就是用灸法治病。中医学认为,灸法适应证广,疗效迅速,安全可靠,易学易用,特别适合于家庭治疗和保健。无论寒热、虚实、阴阳、表里病症均可施灸,灸疗广泛地运用于各种疾病治疗与保健中,不但可以防病保健,还可以养生美容。通过正确的中医辨证、诊断,辨明疾病的性质、病因、病机,并在相应所属经络腧穴上,采取正确的补法或泻法,使用正确的灸疗方法,就能达到祛除疾病的效果,从而产生中医学里面的形神之美。

本书分为概述、艾灸疗法分类与操作、艾灸养生及穴位艾灸四个部分,详细介绍了艾灸养生的具体内容。本

书以通俗的语言向广大读者朋友介绍艾灸疗法及其原理,使更多爱好艾灸的朋友从中受益。

本书在编写过程中参考了诸多公开发表的文献资料,在此谨向有关作者表示衷心的感谢。由于能力所限,书中内容难免有所疏漏,诚请读者批评指正。

作者

目录



一、概 述

- (一) 艾灸的历史渊源 (1)
- (二) 艾灸的功效和作用原理 (8)
- (三) 艾灸材料的选择 (12)

二、艾灸疗法分类与操作

- (一) 常用艾灸用品 (16)
- (二) 常用艾灸操作方法 (19)
- (三) 艾灸的常规操作 (26)
- (四) 艾灸疗法的注意事项及处理方法 (28)





三、艾灸养生

- (一)痛经 (31)
- (二)月经不调 (35)
- (三)闭经 (38)
- (四)崩漏 (42)
- (五)带下 (46)
- (六)盆腔炎 (50)
- (七)外阴瘙痒 (53)
- (八)乳腺增生 (56)
- (九)湿疹 (59)
- (十)雀斑 (61)
- (十一)痤疮 (64)
- (十二)黄褐斑 (67)
- (十三)肥胖 (70)
- (十四)颈椎病 (74)
- (十五)肩周炎 (78)
- (十六)失眠 (82)
- (十七)胃痛 (85)
- (十八)腹泻 (88)



(十九)便秘	(91)
(二十)腰痛	(93)
(二十一)食欲缺乏	(95)
(二十二)手足冰冷症	(98)
(二十三)慢性疲劳综合征	(100)
(二十四)感冒	(103)
(二十五)支气管炎	(105)
(二十六)支气管哮喘	(107)
(二十七)高血压	(110)
(二十八)糖尿病	(112)
(二十九)高脂血症	(114)
(三十)冠心病	(116)
(三十一)遗精	(118)
(三十二)阳痿	(121)
(三十三)前列腺炎	(125)
(三十四)前列腺增生	(128)
(三十五)小儿咳嗽	(131)
(三十六)小儿腹泻	(133)
(三十七)小儿厌食	(136)
(三十八)小儿遗尿	(139)





四、穴位艾灸

- (一)头颈部穴 (142)
- (二)胸腹部穴 (145)
- (三)腰背部穴 (150)
- (四)上肢部穴 (155)
- (五)下肢部穴 (160)



一、概述

(一) 艾灸的历史渊源

“灸法”是我国最古老的一种疗法，和针灸一样，都属于外治法的范畴。从“灸”的字面意义来理解，是指用较久的火来治疗疾病，所以古代人对“灸法”有直接称为“火”或“攻”的。它表明中医灸法与火的发明密切相关。从原始社会开始，随着人类思维进步，人们从生产生活中积累总结了丰富的经验，如热熨腹部可以缓解冷食所致的肠鸣、腹痛，熏烤关节可以减轻寒湿侵入引起的关节疼痛。灸法从此便在人们的生活中得到应用和推广。马王堆出土的《阴阳十一脉灸经》《足臂十一脉灸经》两部著作中描述了经脉的循行、所主疾病及灸法所宜。灸法的发展成熟过程中逐渐形成以艾草为施灸材料。《孟子·离娄篇》曰：“犹七年之病，求三年之艾。”

根据近代考古学者的研究证明，我国约在 50 万年前已有了人类，且初步学会使用简单的石器和骨器，还学会





教你“艾”养生

用了“火”(北京人时代)。到公元前 3000 年左右,石器、骨器的用具品种更加繁多,制造得更为精细。这时期的人们学会了饲养家畜和种植农作物。我国历史上传说的伏羲、神农、燧人氏、黄帝、尧、舜相继在这个时期出现。

公元 4 世纪时艾灸传入日本,之后逐渐传入朝鲜、东南亚、印度及欧洲,成为世界医学的一部分。近几十年,随着高科技的发展,国内外对艾灸的机制进行了大量的实验和临床研究。艾灸因为操作简单、取材方便、作用广泛、经济安全而普遍地被大众接受。

1. 灸法的初步形成时期

(1)《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》论述了人体十一脉的循行、主病和灸法。同时出土的马王堆古医书《五十二病方》,大量记载了灸法治疗内容。在 52 种病症中,有 23 种列有灸疗方法,且许多病症有两种或两种以上的灸疗方法。

(2)《素问·异法方宜论》曰:“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,脏寒生满病,其治宜灸炳。故灸炳者,亦从北方来。”这句话的意思是灸法起源于北方,之后传播到其他区域。这是为什么呢?研究表明,北方地区气候严寒,地处高山峻岭,风大冰厚雪深,人们过着游牧的生活,长期野外食宿,又多食用动物肉、乳,容易吃东西不消化、闹肚子。在长期的生活实践中,人们发现用艾条熏蒸的方法可以有效地治疗和缓解此类症状。



(3)《素问·骨空论》曰：“灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数，次灸膂骨，以年为壮数。”《灵枢·经水》曰：“其少长大小肥瘦，以心撩之，命日法天之常。灸之亦然。灸而过此者得恶火，则骨枯脉涩；刺而过此者，则脱气。”表明施灸应根据年龄、体质、施灸部位定灸量。即随年龄由小至大而递增壮数，以壮年为限度。体质不同、施灸部位不同，所采用的灸法也不同。

(4)《灵枢·经脉》曰：“灸则强食生肉。”说明灸法可以使人食欲增长，胃口好自然吸收的营养就多，进而增强体质，如此则能提高人体的正气，抵抗疾病。

(5)灸法还用于未病先防。如《灵枢·邪气藏腑病形篇》曰：“陷下则灸之。”说明有陷下疾病的趋势时，宜用灸法。《灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜，阴阳皆虚，火自当之，经陷下者，火则当之，结络坚紧，火所治之。”说明针法不能治疗的疾病，可以从灸法角度考虑，阴阳皆虚弱的人，应该使用灸法。

(6)张仲景在《金匱要略·首篇》中指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”提出了艾灸与导引术、呼吸吐纳、推拿按摩相结合，在疾病未进入脏腑之前就可以起到防病深入的作用。

2. 灸法逐渐发展时期

(1)东晋葛洪所著《肘后备急方》，涉及临床各科疾病治疗，书中灸法应用广泛，奠定了灸疗学科的雏形，极大





教你“艾”养生

推动了后世灸疗学的发展,其中《肘后备急方·卷二·治瘴气疫病温毒诸方第十五》记载:“断温病令不相染,密以艾灸病人床四角。各一壮,不得令知之,佳也。”意思是当时百姓已经学会用艾叶熏住室,其作用可以防止瘴气疫病温毒等传染病,这与现代空气消毒的方法相类似,主要用于预防“瘴病之疾”。

(2)大唐盛世,灸法盛行,韩愈有诗云:“灸师施艾炷,酷若猎火围。”可知当时已有了专门从事灸疗的“灸师”。此时针灸著作众多,灸疗学在这个时期得到迅猛发展。

(3)孙思邈对灸法的保健作用尤为推崇。他在《千金要方·卷三十》中指出:“膏肓俞无所不治……此灸讫后,令人阳气康盛,当消息以自补养,取身体平复。”表明灸膏肓俞可激发人体的阳气以增强体质,免发疾病。《千金要方·卷二十七》中指出:“凡人觉十日以上康健,即须灸三数穴,以泄风气,每日必须调气补泻,勿以健康便为常然,常须安不忘危,预防诸疾。”提出健康之人应当经常灸数穴位以防疾病,以真正达到“与其救疗于有疾之后,不若摄生于无疾之先”的目的。在预防疾病方面,孙思邈也有记载,如疟疾、坠胎、脚气等。《千金要方·卷十》治疗疟疾,“必先问其病之所发先灸之,从头项发者,于未发前预灸大椎尖头,渐灸过时止”;卷二治妇女坠胎,“妊娠三月,灸脐下一寸气壮”;卷七治脚气,“初得要速灸之,并竹沥汤,灸讫可服八正散,无不差者,惟急速治之”。

(4)《外台秘要·不宜灸禁穴及老少加减法》曰:“凡



人年三十以上，若不灸三里，令人气上眼暗，所以三里下气也。”提示人到了中年，阳气会渐衰，灸足三里可以防止气上眼暗，所以说足三里可以防止气上行。《外台秘要·灸骨蒸法图》首载了“四花”灸法，即灸双侧胆俞、膈俞，有补益气血、健脾益肾之功。书卷十四载：“御风邪，以汤药针灸蒸熨，随用一法，皆能愈疾。至于火艾，特有奇能，虽有针汤散，皆所不及，灸为其最要。”提出了灸法在遭遇风邪的时候可能补充针药所不及，起到灸到病除的作用。

3. 灸法不断充实阶段

(1)《诸病源候论·卷四十五》载：“河洛间土地多寒，儿喜病瘥，其俗生儿三日，喜逆灸以防之。又灸颊以防噤……江东地温，无此疾，古方既传有逆针灸之法，今人不详南北之殊，便按方用之，多害于小儿。”说明了用灸法在进行预防时，应因地制宜。该书所论述的病源和症候对今时的病因学说影响较深。

(2)《扁鹊心书》提倡艾灸的壮数与年龄有关，书中记载：“人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十可二年一灸脐下三百壮；六十可一年一灸脐下三百壮。”说明随着年龄的增长，施灸的时间应该随之缩短。《扁鹊心书·住世之法》曰：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”书中确立的神阙、气海、关元、足三里、膏肓等穴为保健灸的常用穴，对现世灸法指导意义重大。“若要安，丹田、三里不曾干”，就是指取关元和足三里施灸发灸疮来防病保健。作者在《扁鹊



教你“艾”养生

心书》中以自己为例写道：“余五十时，常灸关元五百壮。即服保命丹、延寿丹，渐至身体轻健。羨进饮食……每年常如此灸，遂得老年康健。”作者通过临证实践总结出“一年辛苦惟三百，灸取关元功力多，健体轻身无病患，彭篴寿算更如何”。如此可见灸法的保健作用对老年人的健康影响之大。作者提出：“灼艾第一，丹药第二，附子第三。”扶阳当以肾阳为首，其次为脾阳。在施灸时，首先考虑扶助脾肾之阳。

(3)《针灸资生经》广罗前人经验，兼抒己见，首次记载了“天灸法”，即利用一些刺激性的药物贴敷于相关穴位，使之发泡，这是一类特殊的灸法。《针灸资生经·卷三》曰：“乡居人用旱莲草椎碎，置在手掌上一夫（四指间也），当两筋中，以古文钱压之，系之以故帛，未久即起小泡。谓之天灸。”这是天灸最早的雏形。书中强调元气为人生之本，元气充盛则生命力旺盛不易患病，即使患病也易于治疗。反之，如果元气不足，则尽管无病，生命力也不旺盛，终难以长寿。《针灸资生经·卷三》云：“人身有四海，气海、血海、照海（应为水谷之海）、髓海是也，而气海为第一。气海者，元气之海也，人以元气为本。元气不伤，虽疾不害，一伤元气，无疾而死。宜灸此穴，以壮元阳，若必待疾作而后灸，恐失之晚也。”保养元气的一个重要方法就是平时经常用艾灸气海穴。提醒人们宜及早频灸之。在《针灸资生经》中还载柳公度年已八十有余仍身强体健，“予旧多疾，常苦短气，医者教灸气海，气遂充足，





自是每岁须一二次灸之”；并说：“吾养生无他术，但不使元气佐喜怒，使气海常温尔。”在生活中，虽不能完全避免一些耗伤元气的情况发生，但可以通过温灸气海来补充元气，从而加以调整。《针灸资生经》中的神阙灸法对后世也很有影响。“旧传有人年老颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也”。神阙即我们日常说的肚脐，是生命之根，向为养生家所重视。鼠粪能通经活血，因此用它作为灸质有独特作用，可以达到养生的目的。自王氏提出此法之后，神阙保健灸法的应用逐步增多。《针灸资生经》非常重视脾肾功能对人体的影响，书中有温补脾肾作用的灸方占有显著地位，方中具调补脾肾功能的穴位共15穴，而且这些穴位在灸方中使用超过5次以上。

(4)对热证是否可灸争议颇大，张从正认为热病不可灸，认为施灸法时应分清病性和部位，不能犯虚虚实实之戒。《黄帝明堂灸经》明确提出热证可灸，如“灸劳宫治小儿口疮，龈烂臭，秽气冲人”“小儿热毒风盛，眼睛疼痛，灸手中指本节头，三壮，名拳尖也。炷如小麦大”“小儿食时头痛，及五心热者，灸二穴，各一壮，在第六椎下两旁各三寸宛宛中。炷如小麦大”等。刘河间认为灸法可“引热外出”“引热下行”和“泻督脉”，实热证也可用灸，如“骨热不可治，前板齿干燥，当灸百会大椎”“少阳经中风时，会肢节挛痛，可灸绝骨以引其热”“疮疡者，火之属……凡疮疡已觉微漫肿硬，皮血不变色，脉沉不痛者，当外灸之，引邪气出而方止”。热病的灸法关键是区分好病症类型和所





教你“艾”养生

灸穴位,应用得当,也可得到清热的效果。

4. 灸法趋于系统与完善的时期 由于宋金元时期的良好发展,明清时代的灸法趋于系统化和完善化。明·高武《针灸聚英·卷三》曰:“无病而先针灸曰逆,未至而迎之也。”这是“逆针灸”的首次提出。

(1)《针灸大成》总结了明代以前中国针灸的主要学术经验。提出患中风或中风先兆者,通过施灸可调和五脏六腑,使其宣畅通达,可预防中风的发生。如《医说·卷二》中的“若要安,三里莫要干”就说明了常灸足三里可保身体安康。“春交夏时,夏交秋时,俱宜灸,常令二足(即两侧足三里)有灸疮”,说明了在季节交替时宜施灸。

(2)《红炉点雪》阐明用灸法和药物治疗阴虚兼痰火之肺癆。

(3)《医宗金鉴》,成书于1742年,其“刺灸心法要诀”中用歌诀的形式表达刺灸内容,其中灸法歌诀22条,配有插图和注解,如“灸难产穴图”“灸疝气穴图”“灸反胃穴图”等。书中介绍了19种病症的灸方,灸方用穴少而精,大多是使用单穴、奇穴进行治疗,并记载禁灸穴47个。此外,该书对传染性疾病也提出了灸治方法。

(二)艾灸的能效和作用原理

1. 艾灸作用的西医机制

(1)抗菌作用:艾叶燃烧物提取物对大肠埃希菌、枯

