

手 · 到 · 健 · 康 · 来



艾灸治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

「ABSTRACT」

内容提要

会 委 编

艾灸疗法在中国已有五千年的历史，至今依然广泛使用。经医学研究发现，现在大部分人都会出现气滞、阳虚、寒气大的健康问题，一个艾炷、一根艾条，可以通过补气、通络、祛寒、补阳等，达到治疗疾病、强健体魄的目的。

本书通过艾灸基本知识、施灸材料制作方法、艾灸疗法的种类与技巧解析、艾灸疗法常用穴位、艾灸疗法调理亚健康、艾灸治疗常见病症、艾灸治疗女性常见病、艾灸治疗男性常见病、艾灸疗法缓解急症、艾灸疗法保健术等十一个章节，深入浅出、全面详细地介绍了艾灸这一保健妙法。您只需按图索骥，就能迅速掌握最实用的艾灸方法，保护自己和全家人的健康。

编委会

于帆 刘梅 鹿萌 刘莹莹

韩珊珊 南美玉 于佳欣 王春霞

于富强 曹烈英 于国锋 王勇强

于福莲 刘晶 吴志刚 赵静

陶峥 姚望 万海杰

「PREFACE」 前言

现代人健康观念越来越强，不仅希望在患病时得到医生及时的救助，更需要自己亲力而为，加快疾病愈合或缓解病痛不适。艾灸疗法正是治病兼保健养生的好方法。

艾灸对皮肤看似是简单的灼烧，实际上是对体内脏腑、经络、体表、血脉、肌肉全方位覆盖，通过对局部的灼熏，使艾条或艾炷等药力深透至皮肤腠理，调动机体自我防卫系统来调节失衡的气血，排出有害物质，在临床中常单用或配用其他民间疗法治病疗疾。

在保健养生中，艾灸更是受到历代医家、养生家的青睐，自古便有“知艾者福，善灸者寿”的训诫，民间至今也流传着“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。

在对艾灸疗法的研究与探索中，编者从数以万计的艾灸方法中，将常见病的艾灸疗法汇集一书，并提供了标准穴位定位图，以及常用的真人艾灸操作演示手法，即使没有任何专业基础的读者，也能一目了然，根据自己的身体状况，选择最适合自己的艾灸方法，体会到传统艾灸疗法带来的健康与快乐！

祖国传统医学博大精深，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

「CONTENTS」 目 录

Part 1 艾灸基本知识

艾灸疗法的起源与发展.....	1	施灸的顺序.....	9
艾灸疗法的7个优点	4	艾灸的补灸与泻法.....	10
艾灸疗法的5个功效	5	水疱、灸疮的处理.....	10
艾灸疗法的4个注意事项	7	灸后调养4点注意	11
艾灸的禁忌证和禁灸部位（穴位）	8		

Part 2 施灸材料制作方法

施灸时常用的材料.....	13	制作方法.....	15
---------------	----	-----------	----

Part 3 艾灸疗法的种类与技巧解析

直接灸.....	16	雀啄灸.....	19
间接灸.....	17	回旋灸.....	20
温和灸.....	19		

Part 4 艾灸疗法常用穴位

四神聪穴.....	21	内关穴.....	28
百会穴.....	21	大陵穴.....	28
头维穴.....	21	列缺穴.....	28
上星穴.....	25	合谷穴.....	29
颊车穴.....	25	少海穴.....	29
印堂穴.....	25	肘髻穴.....	29
太阳穴.....	25	尺泽穴.....	29
天窗穴.....	25	间使穴.....	29
下关穴.....	26	太渊穴.....	30
听宫穴.....	26	阴郄穴.....	30
听会穴.....	26	偏历穴.....	30
迎香穴.....	26	郄门穴.....	30
承浆穴.....	26	落枕穴.....	30
完骨穴.....	27	后溪穴.....	31
风府穴.....	27	神门穴.....	31
翳风穴.....	27	鱼际穴.....	31
曲泽穴.....	27	劳宫穴.....	31
曲池穴.....	27	少府穴.....	32
支沟穴.....	28	中魁穴.....	32
外关穴.....	28	关冲穴.....	32

商阳穴·····	32	大赫穴·····	37
少商穴·····	32	归来穴·····	37
天突穴·····	33	水道穴·····	37
膻中穴·····	33	中极穴·····	37
天池穴·····	33	夹脊穴·····	37
日月穴·····	33	肩髃穴·····	38
期门穴·····	33	肩井穴·····	38
章门穴·····	33	天柱穴·····	38
巨阙穴·····	34	大杼穴·····	38
大包穴·····	34	气喘穴·····	38
上腕穴·····	34	定喘穴·····	39
梁门穴·····	34	肩外俞穴·····	39
胃上穴·····	35	大椎穴·····	39
京门穴·····	35	身柱穴·····	39
天枢穴·····	35	风池穴·····	39
中腕穴·····	35	风门穴·····	40
建里穴·····	35	至阳穴·····	40
水分穴·····	36	肺俞穴·····	40
神阙穴·····	36	魄户穴·····	40
大横穴·····	36	膏肓穴·····	40
气海穴·····	36	厥阴俞穴·····	41
关元穴·····	36	心俞穴·····	41

膈俞穴·····	41	上巨虚穴·····	46
肝俞穴·····	41	三阴交穴·····	46
胆俞穴·····	41	筑宾穴·····	46
脾俞穴·····	42	阳陵泉穴·····	46
胃俞穴·····	42	曲泉穴·····	46
肾俞穴·····	42	蠡沟穴·····	47
命门穴·····	42	委阳穴·····	47
志室穴·····	42	承山穴·····	47
大肠俞穴·····	43	委中穴·····	47
关元俞穴·····	43	丰隆穴·····	47
气海俞穴·····	43	阳辅穴·····	48
膀胱俞穴·····	43	悬钟穴·····	48
腰阳关穴·····	43	解溪穴·····	48
次髎穴·····	44	昆仑穴·····	48
环跳穴·····	44	仆参穴·····	48
承扶穴·····	44	申脉穴·····	49
风市穴·····	44	丘墟穴·····	49
百虫窝穴·····	44	侠溪穴·····	49
血海穴·····	45	内庭穴·····	49
阴谷穴·····	45	足临泣穴·····	49
阴陵泉穴·····	45	复溜穴·····	50
足三里穴·····	45	太溪穴·····	50

涌泉穴·····	50	太白穴·····	51
太冲穴·····	50	隐白穴·····	52
商丘穴·····	51	地机穴·····	52
公孙穴·····	51	水泉穴·····	52
行间穴·····	51	至阴穴·····	52
然谷穴·····	51	用穴位取穴方法·····	53

Part 5 艾灸疗法调理亚健康

偏头痛·····	56	消化不良·····	64
郁证·····	57	腰腿痛·····	64
睡眠不佳·····	58	肩颈痛·····	66
肝阳上亢型神经衰弱·····	60	下肢酸痛·····	67
食欲不振·····	61	腰背酸痛·····	68
腹部胀气·····	62	畏寒·····	69
大便不畅·····	63		

Part 6 艾灸治疗常见病症

感冒·····	70	咽炎·····	74
痛风·····	72	鼻出血·····	75
耳鸣·····	73	慢性鼻炎·····	76

过敏性鼻炎·····	77	腹痛·····	91
牙痛·····	78	呃逆·····	93
咳嗽·····	79	冠心病·····	94
支气管炎·····	80	肩关节周围炎·····	95
心动过速·····	82	颈椎病·····	96
慢性胃炎·····	84	胁痛·····	98
胃脘痛·····	85	足跟痛·····	100
胃下垂·····	87	高血压病·····	101
胃神经症·····	88	低血压·····	102
脂肪肝·····	89	中寒·····	103
慢性泄泻·····	90	自汗、盗汗·····	104

Part 7 艾灸治疗常见皮肤病

湿疹·····	105	皮肤瘙痒·····	107
黄褐斑·····	106	痤疮·····	108

Part 8 艾灸治疗女性常见病

月经不调·····	110	乳痛初起·····	114
痛经·····	112	更年期综合征·····	115
生理性闭经·····	113		

Part 9 艾灸治疗男性常见病

遗精·····	117	不完全性阳痿·····	120
早泄·····	119		

Part 10 艾灸疗法缓解急症

眩晕·····	121	头痛·····	128
休克·····	123	落枕·····	129
呕吐·····	124	心绞痛·····	130
反胃·····	125	支气管哮喘·····	131
下肢抽筋·····	126	急性腰扭伤·····	132
中暑·····	127		

Part 11 艾灸疗法保健术

调和脾胃·····	133	宣肺利（大）肠·····	136
养心安（小）肠·····	134	补肾强身·····	137
疏肝利胆·····	135		

Part 1

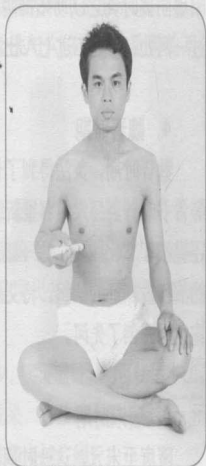
艾灸基本知识

艾灸疗法的起源与发展

艾灸，顾名思义，是使用艾叶制成的物品，将其点燃后，对人体施以灼法。它与其他民间疗法一样，来源于民间，应用于民间，并以独特的疗效长期在民间广泛流传和应用，深受人们欢迎。

1. 原始社会

早在大约 1.8 万年前，仍处于原始公社时期的“山顶洞人”就已经掌握了人工取火的方法，人们意识到，火不仅带来温暖、热食，还能治愈伤痛。《中国针灸学》中有记载：“推想灸法之起源，当在针术之前，发明取火之后，与砭石之应用或在同时。盖石器时代，民皆穴居野外，病多创伤，风雨侵袭，病多筋挛痹痛，治宜灸炳，以得温则舒，得热则和，故当时发明砭石灸炳之法，殆可谓出自于自然。”原始社会时期的人通过大量实践证明，用兽皮、树皮包上烧热的砂土熨烫腹部或关节，就能使局部疼痛得到减轻，在此期间，无意中火热熏灼或燃烧物置于皮肤上，病痛甚至还能完全



消失，这是灸法的雏形，也是艾灸法的起源。

2. 春秋战国时期

随着火的应用，灸法所使用的工具也逐渐缩小范围，最初是使用树枝、柴草、兽皮，以后逐渐选用“艾”作为主要灸料，《孟子·离娄篇》就有“犹七年之病，求三年之艾”的记载，说明在战国时期，用艾蒿施以灸治已经很普遍了。

我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》也多次提到过“艾”，如《灵枢·官能》篇就有“针所不为，灸之所宜”，“阴阳皆虚，火自当之”。均说明当时灸法比较盛行。

3. 秦汉时期

经过长期的发展，灸法体系逐渐在完善，艾灸的功能更是有了针对性，在长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中就记载较多的灸法，《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》中也记载了经脉循行部位，所主疾病及灸治等。

东汉时期，医圣张仲景在《伤寒论》中涉及的艾灸方法就有十二条之多，并重点论述了灸法的禁忌及某些疾病的灸治方法。张仲景认为，灸法宜于三阴经病，或于少阴病起，阳虚阴盛时灸之以助阳抑阴，等等。东汉末年医家华佗也善于灸法，史载其“若当灸，不过一两处，每处不过七八壮，病亦应除”。

4. 魏晋时期

魏晋时期，灸法得到了长足发展，针灸学家皇甫谧将《灵枢》、《素问》和《明堂孔穴》等古书的针灸经穴内容重新编辑后，撰成《针灸甲乙经》一书，除了扩大了艾灸适用范围外，还提出了“化脓灸”这一概念。东晋医药学家葛洪所编写的《肘后备急方》突破了艾灸只能治疗虚寒证的认识，将艾灸的使用范围扩大到卒死、霍乱、中风等 28 种急症，为抢救措施之用开创了先河。

5. 唐宋时期

隋唐至宋元，这一时期是我国艾灸法发展的最重要时期，灸法专著迭出，其中比较著

名的是孙思邈的《千金方》，书中提出“非灸不精”的理论，同时还将艾灸和药物结合运用于临床，如隔姜灸、隔附片灸等。此后，王焘在《外台秘要》中将艾灸施治范围进一步扩大，特别是在热证用灸方面做了有益的探索，如黄疸、痈肿、阴虚内热病症等。

宋代艾灸也备受重视，像《针灸资生经》、《太平圣惠方》、《普济本事方》、《圣济总录》等医学典籍中均接受了大量灸疗内容，使灸法成为当时的主要急救措施。如《针灸资生经》，“予尝久患溇利，一夕灸三七壮，则次日不如厕，连数夕灸，则数日不如厕。”

6. 金元时期

金元时期，以金元四大家为首的医家在巩固和完善灸法方面，做出了巨大的贡献。著名医学家刘河间、朱丹溪推翻了热证禁灸之说，总结了引热外出、引热下行及泻督脉等灸疗，确立了泄引热下、散火祛痰、养阴清热三大法则。

7. 明清时期

灸法成熟于明清时期，其中明代为我国针灸发展的全盛期，灸法专著相继问世，在继承了前人经验的基础上建树颇多，为艾灸增加了艾条温和灸等新旧法。

清代是对我国灸疗法的总结时期，清代医家吴亦鼎在《神灸经纶》中指出：“灸疗亦与针并重，而其要在审穴，审得其穴，立可起死回生。”说明了灸法与穴位之间的重要关系，并将养生、保健、治病都与灸法紧密相连。

8. 新中国

新中国成立后，艾灸疗法得到较大的发展，《中国针灸学》、《新针灸学》等针灸专著相继问世，用较大篇幅介绍了灸法的有关内容，并利用现代科学实验手段推动了灸法的创新，使施灸材料、灸法适应证、施灸器具等得到了长足发展。特别是现代灸法的操作更加便捷，同时又不会影响艾灸的效果。

目前，灸法涉及到多个领域，如内外妇儿各科，无论男女老少、实证虚证，均可使用本法。与此同时，灸法在养生、保健、美容等新领域也取得了较好的成果，日益为人们所重视。相信灸法将会在医疗保健事业中发挥更大的作用，造福于民，前景越来越广阔！

艾灸疗法的7个优点

唐代名医王焘在《外台秘要·中风及诸风方》中指出“圣人以为风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。施以御风邪以汤药、针灸、蒸熨，随用一法，皆能愈疾，至于火艾，特有其能，虽曰针、汤、散，皆所不及，灸为其最要”，同时，王焘还提出艾灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。由此可见，艾灸法是针灸疗法中一项重要内容，它的“要中之要”除了治病的原理之外，还体现在以下几个方面。

(1) 适用范围广泛，治疗多种病症。艾灸具有调和阴阳、扶正补虚、疏通经络的作用，通过与针刺或药物配合应用，其适用范围还能进一步扩展，对多数慢性病和部分急性病都有较好的治疗效果。对于慢性病患者来说，除了遵循医嘱服药外，在家里也可以辅助治疗，以巩固药效。如能及时、按时灸治，还可预防其发作。

(2) 操作方法多种多样，灵活多用。艾灸的手法比较简单，不像针刺疗法必须掌握进针、行针等专业手法，只要掌握灸治穴位定位和相关手法，利用艾条或其他辅助道具就可以完成全过程。

(3) 艾灸手法简单，施救部位却并不单一，除了腹部、背部、四肢等面积较大的部位外，还包括耳穴，在临床治疗中可供选择的余地比较大，能充分利用人体各处腧穴、全息穴进行辨证施灸，从而有利于提高治疗效果。

(4) 艾灸安全可靠，除了病情需要，必须施以瘢痕灸或发泡灸外，其他灸法通常不会给人体带来疼痛或不适，特别容易被婴幼儿、年老体弱者接受。

(5) 艾灸通过对皮肤表层施以灸法，可以打开皮肤腠理，在此基础上使用具有药性的介质，如生姜、盐等，有利于其渗入皮肤深层，从而起到更好的治疗效果。

(6) 艾灸方便及时，只要有现成的艾条或艾炷，无需专门消毒，即可随用随灸。

(7) 艾灸可以弥补针刺疗法的不足，古人云“针所不为，灸之所宜”，特别是对于虚寒类病证，利用艾灸配合治疗比单纯针刺效果更好。