



中国传统特色疗法丛书

总主编 常小荣 伦 新

Aijiu Liaofa

艾灸疗法

刘 密◎主编

中医特色疗法以其
“简、便、验、廉”的独特优势，
在各科疾病中展现其
神奇疗效和魅力

中国医药科技出版社



中国传统特色疗法丛书

艾 灸 疗 法

AI JIU LIAO FA

总主编 常小荣 伦 新

主 编 刘 密

副主编 石 佳 艾 坤 刘未艾

编 委 (按姓氏笔画排序)

王德军 阳晶晶 何亚敏

张国山 杨 舟 林海波

易 展 谢文娟 谢 华

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础知识篇和临床应用篇两章。基础知识篇重点介绍了艾灸疗法的概述；艾灸疗法的治疗作用；艾灸疗法的特点；艾灸常用方法；艾灸穴位及定位；艾灸疗法的适应证、禁忌证；异常情况的处理及预防；施灸的注意事项。临床应用篇介绍了艾灸疗法治疗内科、儿科、妇科、皮外科、骨科、五官科及急症等临床常见疾病的具体运用。本书内容简洁，配以图表解释艾灸疗法的操作方法、辨证分型、随证取穴，一目了然。因此，本书具有临床实用性、指导性，不仅适合从事针灸临床的医务工作者，而且适合中医针灸爱好者。

图书在版编目（CIP）数据

艾灸疗法/刘密主编. —北京：中国医药科技出版社，

2012. 9

（中国传统特色疗法丛书/常小荣，伦新主编）

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5462 - 0

I. ①艾… II. ①刘… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 061418 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 21 $\frac{3}{4}$

字数 296 千字

版次 2012 年 9 月第 1 版

印次 2012 年 9 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5462 - 0

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中国传统特色疗法丛书》

总 编 委 会

总 主 编

常小荣 伦 新

副总主编

岳增辉 章 薇 李铁浪
刘 密 范志霞

编 委

(按姓氏笔画排序)

兰	蕾	艾	坤	朱	璞
刘	磊	刘	未艾	米	建革
李	万瑶	杨	舟	何	亚敏
张	全明	张	国山	林	国华
林	海波	荣	莉	黄	洁
彭	亮	谢	华	谭	静

弘揚傳統

融江新知書局

中國傳統療法丛书出版

陳可冀



二〇二二年初夏

总序

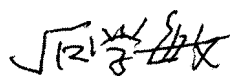
中国传统特色疗法两千多年前已形成了较完整的理论体系，以后历经各代医家的不断补充和完善，在中华民族的繁衍过程中具有重要的医疗和保健价值。随着现代科技的日新月异，这门传统学科也在不断地吸收着新知识，丰富自身的理论，以求得更大的发展。尤其是近几年来，针灸学已经作为中医学的代表学科，首先走出国门，为世界上大部分国家和地区所接受，成为世界医学的组成部分。

本丛书共分 19 册，包括《体针疗法》、《头针疗法》、《耳针疗法》、《埋线疗法》、《水针疗法》、《电针疗法》、《皮肤针疗法》、《腕踝针疗法》、《刮痧疗法》、《艾灸疗法》、《子午流注针法》、《壮医点灸疗法》、《挑针疗法》、《火针疗法》、《微针疗法》、《蜂针疗法》、《穴位贴敷疗法》、《拔罐疗法》、《刺血疗法》。每册书均分两部分，第一部分为基础知识，系统介绍各种疗法的历史源流、作用机制、疗法特点、应用范围、治疗部位、操作方法、注意事项及异常情况防治等；第二部分为临床应用，均以临床的内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类，每论一方一法即治一病，按病因病机、辨证、方法、按语等逐项叙述，均采用图表与文字相结合的体裁，条目井然，明晰易懂，易学易做，融科学性、知识性、实用性为一体，适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医学院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。本套丛书所述疗法，有承袭先贤之经验，也有作者长期临证之自得，融古今疗法与现代保健知识于一体，用之得当，效如桴鼓。

本丛书以“普及医疗，方便患者”为宗旨，力图从简、便、廉、验四个方面，以简明通俗的语言、丰富翔实的内容，向读者展现中

医药简便疗法的特色。所谓“简”，即方法简而易，易操作，易掌握；所谓“便”，即取法方便，患者乐于接受；所谓“廉”，即治疗价格较低，患者可以接受；所谓“验”，即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，药量准确，方法可靠，疗效明显。

几千年来，中医学对中华民族的健康繁荣起到了重要作用，殷切希望中国传统特色疗法能为世界人民的健康、幸福做出更大的贡献。

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. K. Wang' with stylized characters.

2012 年 2 月

前 言

艾灸疗法作为中国传统疗法的重要组成部分，以其独特的临床疗效而备受历代医家的青睐，在中医学中占有重要的地位。“针所不为，灸之所宜”为数千年临床实践所证实。灸疗是通过燃烧艾绒等产生的温热刺激或某些药物对皮肤的直接刺激作用于体表一定部位而取效的，是我国传统医学的外治法之一，具有温散寒邪、温通经络、活血逐痹、回阳固脱、消瘀散结以及防病保健的功效。由于操作简便、疗效显著、经济安全等优点，深受广大医生和患者的欢迎。

本书突出中医学传统疗法特色，介绍了艾灸疗法的基础知识、分类操作和临床应用，分为艾灸疗法基础知识篇和艾灸疗法临床应用篇两大部分。基础知识篇重点介绍了艾灸疗法的概述、艾灸常用方法、艾灸穴位及定位、艾灸疗法的适应证及禁忌证；异常情况的处理及预防、施灸的注意事项。临床应用篇介绍了艾灸疗法治疗内科、儿科、妇科、皮外科、骨科、五官科及急症等临床常见疾病的具体运用，内容包括疾病的病因病机、病位病性、辨证与治疗、临床荟萃（医案精选、验方验法、名家论坛），以供读者参考。本书内容简洁，配以图表解释艾灸疗法操作方法、辨证分型、随证取穴，一目了然。因此，本书具有临床实用性、指导性，不仅适合从事针灸临床的医务工作者，而且适合中医针灸爱好者。

限于编者的水平，不足之处敬请读者指正，以利修订提高。

编 者
2012 年 3 月

目 录

第一章 基础知识	(1)
第一节 概述	(1)
一、起源和发展	(1)
二、治疗作用	(3)
三、特点	(5)
第二节 艾灸常用方法	(6)
一、原料及制作	(6)
二、灸法分类及操作	(9)
三、灸感、灸量	(23)
四、艾灸补泻	(24)
五、施灸的顺序	(24)
第三节 艾灸穴位及定位	(25)
第四节 适应证、禁忌证	(77)
一、适应证	(77)
二、禁忌证	(77)
第五节 异常情况的处理及预防	(78)
一、晕灸	(78)
二、灸疗过敏	(79)
三、灸疮	(80)
第六节 施灸的注意事项	(81)
第二章 临床应用	(82)
第一节 内科疾病	(82)
一、痹证	(82)
二、腰痛	(86)

三、坐骨神经痛	(89)
四、痿证	(92)
五、中风后遗症	(95)
六、面瘫	(98)
七、头痛	(101)
八、眩晕	(105)
九、高血压病	(108)
十、低血压	(111)
十一、贫血	(114)
十二、心悸	(118)
十三、失眠	(121)
十四、癫痫	(124)
十五、感冒	(128)
十六、咳嗽	(131)
十七、哮喘	(134)
十八、胃痛	(138)
十九、胃下垂	(141)
二十、呕吐	(144)
二十一、腹痛	(148)
二十二、泄泻	(151)
二十三、痢疾	(154)
二十四、便秘	(157)
二十五、水肿	(159)
二十六、癃闭	(162)
二十七、淋证	(166)
二十八、尿失禁	(169)
二十九、遗精	(172)
三十、阳痿	(174)
三十一、糖尿病	(178)
三十二、癭病	(181)
三十三、单纯性肥胖症	(184)
第二节 儿科疾病	(187)
一、急惊风	(187)

二、百日咳	(190)
三、厌食	(193)
四、疳证	(196)
五、遗尿	(198)
六、脑瘫	(201)
第三节 妇科疾病	(204)
一、月经不调	(204)
二、痛经	(208)
三、闭经	(210)
四、崩漏	(213)
五、带下病	(216)
六、盆腔炎	(219)
七、妊娠呕吐	(222)
八、胎位不正	(225)
九、滞产	(227)
十、恶露不绝	(230)
十一、产后乳少	(232)
十二、子宫脱垂	(235)
十三、不孕症	(238)
十四、更年期综合征	(241)
第四节 皮科、外科疾病	(244)
一、带状疱疹	(244)
二、湿疹	(247)
三、荨麻疹	(250)
四、扁平疣	(253)
五、神经性皮炎	(256)
六、寻常疣	(259)
七、白癜风	(261)
八、黄褐斑	(264)
九、银屑病	(267)
十、痤疮	(270)
十一、阑尾炎	(273)
十二、疔疮	(275)

第一章 >>> 基础知识

第一节 概 述

一、起源和发展

灸疗的产生不是人们主观想像、猜测的结果，而是我国劳动人民从不断的医疗实践中，历经千百年的探索，逐步总结而来的。灸疗法的历史悠久，源远流长，起源于原始社会氏族公社制度时期。在文字上可稽者，见内经《素问·异法方宜论》云：“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。藏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。”这段记载，说明灸疗之发源，当自北方始，究其发源之时期，则是人类对火的发现和应用之后。灸疗形成之初，火是其产生的重要起源因素。在风餐露宿、食果披叶的原始社会里，大自然一片荒凉，古人劳动、生存的能力极低，然而火的发现和应用，给人类带来了寒冬的温暖和战胜猛兽饥饿的武器，对人类的生存和繁衍起重要作用，同时也为灸疗的发明创造了必要的条件。原始社会的人们群居而生，猎取的食物以火烤之，寒冷侵袭时围火取暖，在这些日常生活中人们发现，原本身体不适的部位和疼痛之处，受火的熏烤和热熨后，不适和疼痛减轻甚至彻底消除了。人们从这无意识的发现，到后来有意识的主动去探索。随着岁月的流逝，人类思想的进步，人们逐渐认识到温热刺激是可以治病的。人们有逐渐积累了不少经验如：热物熨腹，可以缓解因受寒而致的腹痛、肠鸣；熏烤关节可以减轻寒湿造成的关节疼痛等等。由偶然源于火的体验到主动用火祛病防病，这时灸疗已作为一种独特的外治方法被人们所接受和认可，并被后人沿用和发展。

灸疗自形成以后，在人们的生活实践中得到了广泛的应用和推广。随着历史的前进，灸疗也在不断发展，从单纯的治疗逐步地过渡到经验的积累和理论的形成与提高。据早期可考文字记载，马王堆汉墓出土的医学帛书中已有《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两部经脉著作，其中就描述了经脉的循行部位、所主疾病及灸疗所宜等。在战国时期的内经《素问·异法方宜论》中也记载了与灸疗相关的内容：“北方者……藏寒生满病，其治宜灸炳。”《灵枢·经脉》篇云：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》篇曰：“针所不为，灸之所宜。”这说明灸疗在当时已较为盛行，并得到了广泛的应用。至春秋战国时期，出现了以“灸攻针达”的治病医家。《左传》中记载了这样一个故事，公元前581年晋景公病了，秦国派良医医缓前往诊治，医缓给晋景公看完病后言：“疾不可也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及。”这里所说的“攻”就是指的灸，“达”就是指的针。《孟子·离娄篇》说：“犹七年之疾，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”说明春秋战国时期，就有蓄艾蒿以备治病之用。

随着社会的进步，灸疗法有了进一步发展。东汉时期医圣张仲景在《伤寒论》中涉及灸疗的就有十二条之多，且重点论述了灸疗的禁忌证和某些疾病的灸治方法。书中有“可火，不可火”的记载，并提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。三国时期《曹氏灸经》的问世标志着我国最早的灸疗专著诞生，此书是集秦汉以来灸疗经验之大成，为促进我国灸疗的发展起到了很大作用。可惜因年代已久，此书已遗。晋代医家葛洪，他是以炼丹闻名于世的，他著了一本书叫《肘后备急方》，将灸疗用于急证之中，如卒死、五尸、霍乱、吐痢等。他的妻子鲍姑，是我国历史上有记载的第一位女灸家，她好医术，技精湛，尤善于灸疗。

到了唐代，灸疗得到了进一步发展，如唐代著名医家孙思邈在《千金方》中就记载了用竹筒及苇筒塞入耳中，在筒口施灸以治耳病。他还提出“非灸不精，灸足三里，”称之为“长寿灸”，那个时候孙思邈就认识到了，灸疗具有防病治病、强身健体，抗衰老的作用。宋代闻人耄年的《备急灸疗》认为：“仓卒救人者，唯灼艾为第一。”宋代还有一个叫窦材的人，他的著作《扁鹊心书》就注重灸关元、气海、中脘等穴，可以延年益寿。《骨蒸病灸方》一书，主

要论述了灸癆病的方法，使四花穴灸疗流传百世。

宋元时期灸疗有了较大发展，如宋太祖亲自为其弟施灸，并取艾自灸，为后人传为佳话。《太平圣惠方》、《普济本事方》、《圣济总录》等医籍中均收录了大量灸疗的内容。使灸疗成为当时的急救措施之一。元代著名医家朱丹溪创立了热病可灸理论。

明代时期针灸名家辈出，《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸名著相继问世。这个时候就有了艾绒加药物的“雷火神针”、“太乙神针”等新灸疗。同时还出现了“桑枝灸”、“灯火灸”、“阳燧灸”等等，为丰富灸疗的内容做出了贡献。

清代初期灸疗还是有所创新和发展的，《神灸经论》就是这个时期出版的一部灸疗学专著，它标志着我国灸疗学发展的一个新高度。到了清代末年，由于清朝政府的腐朽、帝国主义的入侵、西洋文化的传入使灸疗学如同中医、针刺法样，备受摧残，濒于灭迹。

新中国成立之后，灸疗如同中药、针术一样也得到了较大发展。随着现代科学技术的发展，有着数千年历史的灸疗越来越显示出广阔的前景。我们深信灸疗将会更好的为人民的，医疗卫生保健事业服务，在防治疾病，康复保健中发挥更大的作用，造福于人类。

二、治疗作用

（一）疏风解表，温散寒邪

艾灸疗法因有熏烤，温热性能而具有温散寒邪的作用，其寒包括外感寒邪和中焦虚寒。中医学认为，外感寒邪可因感受外界寒凉或过食生冷等所致而多见恶寒、肢冷、冷痛、喜暖、蜷卧等症状；中焦虚寒多因内伤久病，人体阳气损耗而表现为肢冷蜷卧，口不渴，痰涎涕清稀，小便清长，大便稀溏等。用灸法能祛除寒邪，回复阳气，使寒邪尽散，肢冷渐温。按现代医学的观点，灸法的温热特性使患者机体局部毛细血管扩张，组织充血，血流加速，代谢加快，使缺血、缺氧、缺营养的部位得到改善而发挥温散寒邪的作用，故可以依据该作用治疗外感风寒表证及中焦虚寒的呕吐、腹痛、泻泄等症状。

（二）温通经络，活血逐痹

中医学认为，人体气血津液是人生存的基本物质，且周身运行。其运行的通道是人体全身经脉，若经脉阻塞不通或通行不畅时而发

生四肢关节疼痛，或活动无力，或脏腑气机失调而出现疾病。经脉通行不畅常因寒邪客于经脉或气机不畅或经脉受损而表现为四肢活动障碍，关节疼痛，头痛，腰痛，腹痛，痛经或中风瘫痪，口眼喎斜等症状。取灸作用于穴位，起到温通经脉的作用。据现代医学观点，灸法加速局部组织代谢，使炎症致痛物加速运转，排出体外，同时，调节神经兴奋性，使过于兴奋的神经抑制而功能减退的神经得以兴奋，从而达到了止痛，治疗神经麻痹，肢体瘫痪等目的，故灸有温经止痛，活血逐痹的作用。

（三）回阳固脱，升阳举陷

阴阳为人之本。阳衰则阴盛，阴盛则为寒、为厥，甚则欲脱。人体常因久病体虚，或气血暴脱等而卫阳不固，腠理疏松，易伤风感冒；甚者中气下陷，脏器下垂或阳衰至极，阴阳离决，面色苍白，四肢厥冷，大汗淋漓，血压下降等。用灸发挥其温热性，可温补扶助虚脱之阳气，提升虚脱的功能。从现代医学的角度来看，灸法可以调整人体应激性，提高耐受力，调整各种腺体功能，维护机体生理功能。故用灸可以治疗脾肾阳虚所致久泻久痢、遗精、阳痿、虚脱及中气下陷所致的脏器下垂以及崩漏等症。

（四）消瘀散结，拔毒泄热

关于瘀与结，中医认为，瘀、结多因寒凝或气血运行无力而痰湿阻滞或为血瘀而表现为痈疽、结块或血瘀。灸能使气机通调，营卫和畅，故瘀结自散。所以，临床常用于气血凝滞之疾，如乳痈初起、瘰疬、癭瘤等。按西医学研究，灸法可使中性白细胞增多，吞噬能力增强，炎症渗出减少，故灸法温热以散寒凝、消肿、痈疽消散，或令脓成者速溃或令气不足、收口慢者祛腐生肌而达到消瘀散结、活血止痛的效果。

（五）防病保健，延年益寿

《扁鹊心书》说：“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。”由此说明灸法可起防病保健的作用，也就是说无病施灸，可以激发人体的正气，增强抗病的能力，使人精力充沛，长寿不衰。西医学研究提示：艾灸足三里、百会穴等能降低血液凝聚，降低血脂及胆固醇，故无病自灸，可增强抗病能力，使精力充沛，长寿延年。

三、特点

艾灸疗法作为中医学的一部分，与其他医疗治病的方法一样具有防病治病的功效，同时作为中医的一大特色，也具有自己特点。其特点可以概括为以下几点。

（一）适应范围广

艾灸疗法的适应范围广泛，临床各科都有适应证。凡内科、儿科、妇科、男科、皮肤科、外科、骨伤科、眼科和耳鼻喉科诸多常见多发病都可用本疗法治疗。同时灸疗还能激发人体正气，增强抗病能力，起到防病保健的作用。

（二）治病有奇效

临床上无数的实践证明，艾灸疗法在临床治疗上见效快，疗效高，同时还可以弥补针药之不足。凡是适合本疗法治疗的疾病和美容、保健，都有较好的疗效，有的用1次即可见效。即使对久治不愈的慢性疾病，只要耐心坚持治疗，亦多获奇效。

（三）方便又及时

本疗法不仅在医院使用，家庭也可作自疗和互疗之用。方便及时，正符合中医“贵在早治”的医疗观点。艾卷灸操作很简便，只要指定灸的部位和灸的时间，患者可以自灸，也更易于调节温度。有些慢性胃肠炎和神经衰弱的患者，每天到医院针灸，往返麻烦。如患者学会自灸，自己可以在家多灸几次，效果更好。

（四）简便而易学

艾灸疗法具有简便易学，入门容易，比较容易掌握与应用的特点。因此，诸多民间医生和普通群众都会使用，并取得了很好的疗效。有文化基础的人当然更好，即使不懂医，没有文化的，也能学会使用，很适合城乡家庭民众互疗和自疗之用。若具有中医学知识，掌握脏腑经络学说理论的，则学起来更快，效果更好。

（五）安全且价廉

艾灸疗法无任何不良反应，比针刺疗法更加安全，它少有滞针、弯针、断针和晕针等现象，即使艾炷瘢痕灸会产生灸疮，但也有助疗效的提高。本疗法除了安全外，还经济实惠，所用主要材料是艾叶，而且可自己采集，自己加工制成艾炷和艾条，点燃即可治病。艾叶遍布城乡，采集容易，故不花钱也能治好病。能大大减轻患者

的经济负担，因此，在缺医少药的地区，特别是边远农村山区更适用本疗法。

第二节 艾灸常用方法

一、原料及制作

（一）艾叶的性能

艾叶气味芳香，味苦，微温，无毒。《本草从新》曰：“艾叶纯阳之情，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理血气，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎，……以之灸火，能透诸经而除百病”，说明用艾叶作施灸材料，有通经活络、祛除阴寒、回阳救逆等作用。艾叶经过加工，制成细软的艾绒，它的优点在于，便于搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧，气味芳香；燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达深部。又由于艾产于各地，便于采集，价格低廉。所以，几千年来一直为针灸临床所应用。

（二）艾绒的采制

每年3~5月间，采集肥厚新鲜的艾叶，放置日光下晒干干燥，然后放在石臼中捣碎，筛去杂梗和泥砂，再晒再捣再筛，如此反复多次，就成为淡黄色洁净细软的艾绒。一般若作直接灸，可用细艾绒；若作间接灸，可采用粗艾绒。劣质艾绒，生硬而不易团聚，燃烧时火力暴躁，常有爆裂的弊端，散落燃烧的艾绒易灼伤皮肤，须加注意。

（三）艾绒的保藏

艾绒以陈久为好，故制成后须经过一段时期的贮藏。因其性吸水，故易于受潮，保藏不善，则易霉烂虫蛀，影响燃烧。因此，平时应保藏在干燥之处，或密闭于干燥的容器内存放。每年当天气晴朗时要重复曝晒几次，以防潮湿和霉烂。

（四）艾炷（条）的制作

1. 艾炷制作方法

以艾炷灸施灸时，所燃烧的锥形艾团，称为艾炷。每燃尽一个艾炷，称为一壮。

制作艾炷的方法，一般用手捻（图1-2-1）。取纯净陈久的艾