

每天15分钟，小病小痛一扫光

百对病症艾灸



王祥云 • 主编

附赠
标准人体经络
穴位图

- 120 种常见病症
- 11 种儿科常见疾病
- 11 种保健疗法
- 26 种妇科、男科常见疾病
- 13 种美容瘦身疗法



对百病艾灸消症



王祥云 • 主编



 化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编：王祥云

编写人员：王艳娥 马 田 徐 菁 王 彤 周 帅 王丽娟 陈 晨
赵瑞利 马诗凝 王立刚 王 丹 王自伟 牟书未 郑江丽
黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏 张荣荣
马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症艾灸百病消 / 王祥云主编. — 北京 :
化学工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-122-28647-5

I. ①对… II. ①王… III. ①艾灸 - 中医治疗法
IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304509 号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：央美阳光

责任校对：边 涛

封面设计：史利平

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 244 千字

2018 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究

前言

艾灸疗法在我国已经有数千年的历史，应用十分广泛。《灵枢·经脉》上说：“针所不为，灸之所宜。”针、灸、药各有其特点，但也有其局限性，而灸法的作用在于弥补针、药之所不及，艾灸疗法对于使用针、药等方法治疗无疗效或者效果不显著的时候，常会有效果乃至神效，这恰恰如明朝时期的名医李延在《医学入门》中所说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之”。艾灸作为一种简单实用、绿色无副作用的保健疗法，安全舒适而无痛苦，即使不懂医术、穴位的人也能够遵方按法使用，所以，艾灸现在越来越受到百姓的喜爱，在保养中更是受到历代医家、养生家的青睐。

现代科学研究发现，艾叶含有多种药物成分和强烈的挥发物质，燃烧的时候药力可以透入人体或者被人体所吸收。艾灸可以提高脏腑功能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、内分泌、泌尿生殖等系统的功能有明显的调整作用。若长时间坚持艾灸，不仅可以治病，还能强身健体，美容驻颜，延年益寿。由于艾灸借助火力，药力透达快，可以直接作用于病表，因此常见的急病、传染病都可以使用，慢性病使用的疗效更好，特别是对不宜或者不方便服药的幼儿以及昏迷等症状，作用更加明显。

让更多的人更好地了解掌握艾灸保健方法，我们特别编写了此书，以供广大读者参考。本书阐述了灸法的基本知识和基本技术，重点介绍了各种灸法、常见病症以及美容保健灸法，同时配以大量的图解直观详细地介绍了艾灸操作的具体方法、穴位的取法，一目了然，文字通俗易懂，读者可按图操作，达到祛病除疾患、恢复健康的目的。

我们仅以所知呈现给读者，难免有不足之处，希望读者不吝赐教，但愿此书能成为您的好帮手。

编者

2017年10月

目录



* 第一章

认识艾灸 / 1

艾灸的起源与发展 / 2

艾灸材料 / 3

艾 3

艾绒制品 5

* 第二章

艾灸疗法 / 7

艾炷灸法 8

艾条灸法 13

艾灸的其他灸法 15

非艾灸法 17

* 第三章

艾灸注意事项和禁忌 / 19

施灸顺序 20

施灸体位 20

施灸时间 21

施灸禁忌与注意事项 21

水疱处理 22

* 第四章

艾灸治疗常见病症 / 23

01 咳嗽 24

02 支气管扩张症 25

03 感冒 26

04 支气管哮喘 27

05 肺结核 28

06 胸膜炎 29

07 肺炎 30

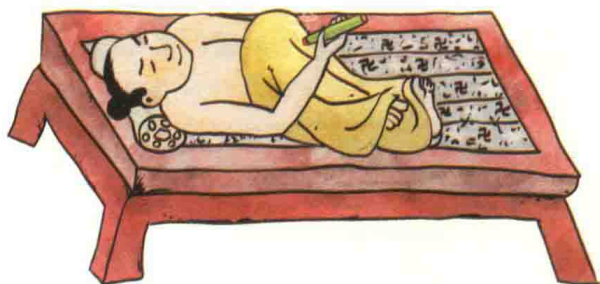
08 胆绞痛 31

09 急性胃肠炎 32

10 消化性溃疡 33

11 胃下垂 34

12 便秘 35



13 食欲缺乏	37	36 焦虑症	60
14 胃痛	38	37 面神经麻痹	61
15 呕吐	39	38 三叉神经痛	62
16 急性肠梗阻	40	39 老年痴呆	63
17 胃痉挛	41	40 中风后遗症	65
18 呃逆	42	41 中暑	67
19 腹泻	43	42 失眠	68
20 肝硬化	44	43 癫痫	69
21 脂肪肝	45	44 面肌痉挛	70
22 慢性胃炎	46	45 头晕头痛	71
23 胆囊炎	47	46 眩晕	72
24 胃肠功能紊乱	48	47 糖尿病	73
25 腹痛	49	48 痛风	74
26 慢性结肠炎	50	49 甲状腺功能亢进症	75
27 肋间神经痛	51	50 淋证	76
28 多发性神经炎	52	51 癃闭	77
29 肌肉萎缩	53	52 肾炎	78
30 帕金森病	54	53 尿失禁	79
31 桡神经麻痹	55	54 尿潴留	80
32 末梢神经炎	56	55 泌尿系感染	81
33 神经衰弱	57	56 泌尿系结石	82
34 股外侧皮神经炎	58	57 休克	83
35 枕神经痛	59	58 心绞痛	84



59	风湿性心脏病	85
60	无脉症	86
61	心脏神经官能症	87
62	高血压病	88
63	低血压	89
64	高脂血症	90
65	血栓闭塞性脉管炎	92
66	血小板减少症	93
67	冠心病	94
68	心律失常	96
69	直肠脱垂	97
70	鸡眼	98
71	雷诺病	99
72	痔	100
73	冻疮	101
74	跟痛症	102
75	扭挫伤	103
76	骨结核	104
77	骨质疏松症	105
78	纤维肌痛综合征	106
79	重症肌无力	107
80	颈性眩晕	108
81	颈肩综合征	109
82	冈上肌腱炎	110
83	腕管综合征	111
84	膝关节韧带损伤	112
85	软组织损伤	113
86	颈椎病	114
87	落枕	115



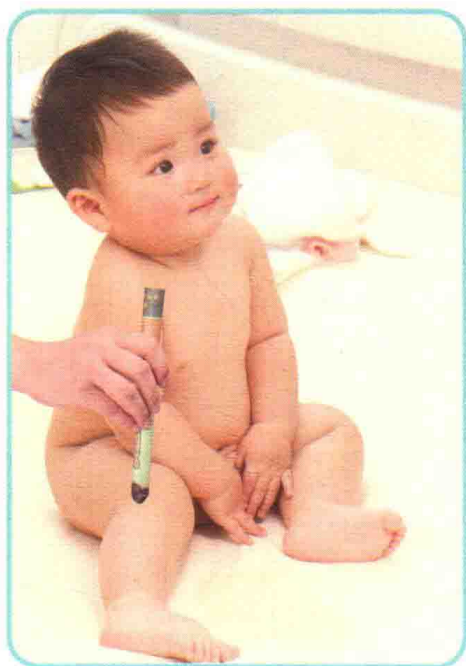
88	急性腰扭伤	116
89	腱鞘炎	117
90	风湿性关节炎	118
91	腰椎间盘突出症	119
92	肩关节周围炎	120
93	网球肘	121
94	类风湿关节炎	122
95	增生性脊椎炎	123
96	腱鞘囊肿	124
97	肋软骨炎	125
98	梨状肌综合征	126
99	胞轮振跳	127
100	角膜炎	128
101	视神经萎缩	129
102	耳鸣	130
103	鼻衄	131
104	鼻窦炎	132
105	咽异感症	133
106	牙龈炎	134
107	结膜炎	135
108	急性扁桃体炎	136
109	麦粒肿	137
110	慢性咽炎	138
111	斜视	139

112	下颌关节功能紊乱症	140
113	硬皮病	141
114	白秃疮	142
115	荨麻疹.....	143
116	湿疹.....	144
117	毛囊炎	145
118	冻伤.....	146
119	神经性皮炎.....	147
120	银屑病	148

* 第五章

艾灸治疗妇科、男科 常见疾病 / 151

01	月经不调.....	152
02	功能失调性子宫出血.....	153
03	月经后期.....	155



04	崩漏	156
05	痛经	157
06	闭经	158
07	经期头痛.....	159
08	卵巢囊肿.....	160
09	子宫肌瘤.....	161
10	宫颈息肉.....	162
11	子宫位置异常	163
12	外阴瘙痒症	164
13	慢性盆腔炎	165
14	乳腺纤维腺瘤.....	166
15	乳腺增生症	167
16	更年期综合征	168
17	女性不孕症	169
18	习惯性流产	170
19	胎位不正.....	171
20	产后缺乳.....	172
21	产后腹痛.....	173
22	产后便秘.....	174
23	鞘膜积液	175
24	精子缺乏症	176
25	前列腺炎.....	177
26	阳痿	178

* 第六章

艾灸治疗儿科常见疾 病 / 179

01	小儿夜啼.....	180
----	-----------	-----

02 小儿口腔炎	181
03 小儿流涎症	182
04 小儿腹泻	183
05 小儿营养不良	184
06 化脓性中耳炎	185
07 小儿遗尿	186
08 百日咳	187
09 小儿厌食症	188
10 小儿肺炎	189
11 儿童多发性抽动症	190

* 第七章

艾灸美容瘦身疗法 / 191

01 痤疮	192
02 斑秃	193
03 黄褐斑	194
04 雀斑	195
05 面部虚胖	196



06 减肥	197
07 丰胸	198
08 抗衰老	199
09 祛除眼袋	200
10 祛除黑眼圈	201
11 脱发	202
12 发际疮	203
13 增肥	204

* 第八章

艾灸保健疗法 / 205

01 养肺利湿	206
02 调理脾胃	207
03 阳虚	208
04 补肾虚	209
05 调理胃部	210
06 提高免疫力	211
07 办公室综合征	212
08 养生保健	213
09 健脑益智	214
10 养心安神	215
11 明目	216

* 附录

常用治疗腧穴 / 217

第一章 认识艾灸





艾灸的起源与发展

艾灸治疗是中医学最为古老的灸法，关于灸法的起源还缺少一些确实的材料，但大多数学者认为，灸法的出现不会晚于原始社会。根据近代考古学证明，灸法产生于火的发现与应用之后。古人在用火过程中，可能因偶然的不慎灼伤，却使身体另一部分的疼痛减轻或者痊愈，多次重复体验，古人便主动以灼烧之法来治疗一些病痛，逐渐产生灸法。

“灸”在《说文解字》中解释为“灼也”，即为火灼之意。关于灸法的最早记录可以追溯到春秋战国时期，1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》，是关于灸法最早的医典。

《黄帝内经》中曾提到“针所不为，灸之所宜”，又提到“灸者亦从北方”，都说明灸法在我国至少有上千年的历史。

灸法适合于外感病、内伤病、脏病、寒热病、痈疽、癫狂等，是我国古代治疗疾病的主要手段，尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

另外，艾灸具有养生保健作用，用灸法治疗疾病，延年益寿，在我国已经有几千年的历史。随着社会的发展，灸法逐渐成为治疗疾病的手段，得到了极大的丰富和发扬。现在，灸法不仅是传统中医的治疗手段，也成为人们养生保健的方法。

古人用灼烧之法治病



春秋时期灸法盛行

▶ 艾灸材料

艾



艾草

艾是多年生草本植物，在我国各地均有生长，古时以蕲州产者为佳，有“蕲艾”之称，每年农历四五月份间为采收期，当叶盛花未开时采收。采时将艾叶摘下或连枝割下，晒干或阴干后备用。

艾在春天抽茎生长，茎直立，高60~120厘米，具有白色细软毛，上部有分枝。茎中部的叶呈卵状三角形或椭圆形，有柄，羽状分裂，裂片椭圆形至椭圆状披针形，边缘具有不规则的锯齿，表面深绿色，有腺点和极细的白色软毛，背面布有灰白色绒毛，7~10月开花。瘦果呈椭圆形。

艾叶



艾叶

艾叶形态

艾叶为艾的干燥叶，全国大部分地区多有生产。原植物生于荒地林缘。喜温暖湿润气候，耐旱、耐阴，以土层深厚肥沃、富含腐殖质的壤土最宜生长。艾叶有芳香型气味。

艾叶以叶厚、色青、背面灰白色、绒毛多、香气浓郁者为佳。

艾叶性能

艾叶气味芳香，经过加工可以制成细软的艾绒，可搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧，热力温和，穿透力较强，能直达体表深部。艾产地较广，便于采集，价格低廉，从古至今，得到广泛应用。



艾灸



艾叶的选购

艾叶主要有两种，一种为蕲艾，另一种为野艾。蕲艾多产于江北，叶宽而厚，绒毛多，可以制出优质艾绒。李时珍在其著作中曾指出：“艾叶自成化以来，则以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾。”野艾江南较多，绒质较硬，其艾香亦不如蕲艾，为劣质绒。艾的采集有着严格的时间限制。

每年阴历的五月中旬，是艾叶生长将成熟的时期，其叶新鲜肥厚，叶纤维已形成，此时采集的艾绒富有弹性，绒长而柔韧，是优良的艾绒。

另外，需要提醒的是，发霉或者腐烂的艾叶不宜使用，艾叶存放的时间越长久越好。

艾绒

艾绒的制备

艾绒的传统制备方法是每年的农历四五月间，采集新鲜肥厚的艾叶，放在日光下曝晒干燥，然后放在石臼中，用木杵捣碎，筛去杂梗，再晒、再捣、再筛，这样反复多次，就成为淡黄色洁净细软的艾绒。

艾绒按加工（捣筛）程度不同，有粗、细之分。粗绒多用作艾条或间接灸，细（精）绒则常用作着肤灸。

艾绒的选购

艾绒的质量，以无杂质、柔软且容易团聚、干燥者为佳，以含杂质、生硬不易团聚、湿润者为劣。劣质艾绒燃烧时容易发生爆裂，散发火花。

新制的艾绒含有的挥发油较多，燃烧快，火力强，烟雾大，艾灸时易脱落且容易灼伤皮肤，常让患者无法忍受，故以陈久的艾绒为佳品。

挑选艾绒其实很简单，主要看纯度，艾绒的纯度越高，颜色越偏向金黄色，杂质越少。

艾制品在药店均可买到。



艾绒

艾绒的贮藏

艾绒具有吸水性，容易受潮，平常应放在密封干燥的容器，置于阴凉处保存，并在每年天气晴朗时多次曝晒，防止潮湿、霉烂或虫蛀，否则影响燃烧与效用。艾绒使用3年以上的陈艾最佳。

艾绒制品

艾炷

艾炷就是将纯净的艾绒用手搓捏成圆锥体，常用于艾炷灸。施灸的时候，每次燃尽1个艾炷，就称为1壮。

艾炷的大小

艾炷有大小之分，一般分为小、中、大三种。小艾炷似麦粒大小，可直接放在穴位和病变的局部，着肤灸用；中艾炷如黄豆大小，一般用于腹部与腰背部，常用作间接灸；大艾炷如半截橄榄大小，多用于胸腹和腰背部，大艾炷高约1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，艾炷无论其大小，其高度都与它的底面直径大体相等。



大、中、小艾炷

施用艾炷的大小，应该根据病情和施灸部位而定。

艾炷的制作

手工制作

◆ 小艾炷制作方法：将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇指、示指指腹之间，示指要在上，拇指要在下，再用右手拇指、示指将艾团向内向左挤压，即可将圆形艾团压缩成上尖下平之三棱形艾炷，可以根据需要随时制作，

十分方便。

◆ 中、大艾炷制作方法：

将艾绒放在平板上，用拇指、示指、中指三指一边捏一边旋转，将艾绒捏成圆锥形。操作的时候，搓捏要结实，放置平稳，燃烧的时候火力由弱到强，患者易于耐受，并且容易燃烧而且不容易爆。



小艾炷的手工制作方法

艾炷器制作

艾炷器多用有机玻璃或者塑料制成，外观呈长方体，上排列有圆锥形空洞，操作的时候，将艾绒填入洞孔，压紧后，用细铁丝从底面小孔顶出即可。

用艾炷器制作出来的艾炷，艾绒要结实，大小一致，更适合应用。



艾炷器

艾条

艾条又叫做艾卷，是用艾绒卷成的圆柱形长条，根据内含药物又可以分为单纯艾卷和药艾灸。一般长20厘米，直径1.5厘米，因为使用简单，不容易起泡，所以使用广泛，患者还能自我进行灸治。

单纯艾卷

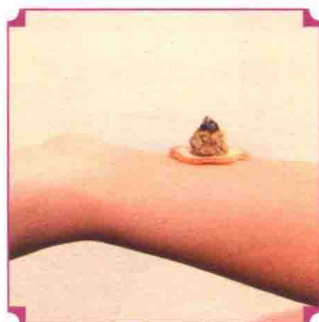
将艾绒放在柔软坚韧的桑皮纸上，不加任何药物，像卷香烟一样卷制。卷得要松紧适中，太紧则不容易燃烧，太松施灸的时候容易掉火星。规格为长20厘米、直径1.5厘米的圆柱，越紧越好，用胶水或糨糊封口即成。

药物灸

取艾绒放在3层厚绵纸上，加入药末6克，按照上面的方法卷紧，胶水封口即成，规格如单纯艾卷。

药物灸主要包括用药艾条、太乙针、雷火针三种，常用的药艾灸取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、苍术等，研成细末，将药末放入艾绒中，每支艾条加入药末6克，制作方法同艾条。

第二章 艾灸疗法



艾炷灸法

着肤灸

着肤灸又叫明灸、着肉灸，是将大小适宜的艾炷直接放在皮肤上施灸的方法。为了防止艾炷倾倒，可以先在皮肤上涂一点蒜汁、清水或者酒精。

着肤灸可根据程度不同分为瘢痕灸和无瘢痕灸两种。如果施灸时需将皮肤烧伤后化脓，愈后留有瘢痕，则称为瘢痕灸；若不使皮肤化脓，不留瘢痕者，称为无瘢痕灸。



着肤灸

瘢痕灸

瘢痕灸又称为化脓灸，是指将黄豆大或枣核大的艾炷直接放置在穴位上施灸，灸治皮肤起泡，并且灸治后的皮肤留下永久性瘢痕，所以在近代其应用已不是十分普遍。临床只用于治疗一些顽固性疾病，如哮喘等。

【体位选择】

患者的体位和取穴与灸治的关系很重要，需要特别注意体位的平正与舒适，一般四肢和胸腹部取仰卧位或坐位，背部取坐位或者俯卧位。选择好体位后，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸甲紫（龙胆紫）或墨笔做



瘢痕灸