

# 家庭实用艾灸保健全书

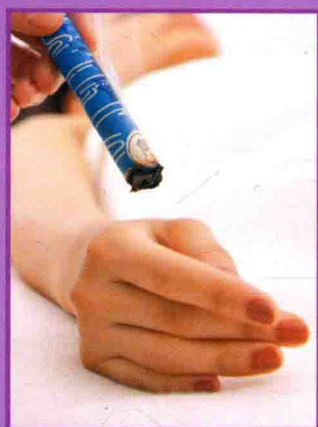
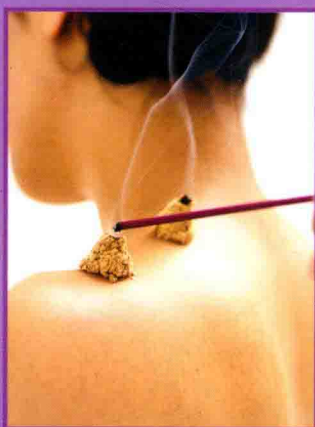
“艾”健康，“艾”自己，一书在手，从零开始学艾灸。

## 零基础

# 学艾灸

LINGJICHU XUEAIJIU

高景华/编著



没有基础，怎么挑选好的艾条？艾灸穴位找不准怎么办？  
内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科疾病，都能配合艾灸疗法吗？

陕西新华出版传媒集团



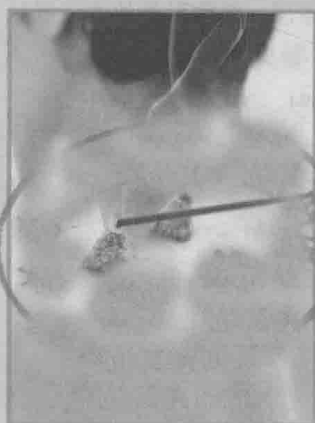
陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

# 零基础

# 学艾灸

LINGJICHU XUEAIJIU

高景华/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学艾灸/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6921 - 6

I. ①零… II. ①高… III. ①艾灸—基本知识  
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 049393 号

## 零基础学艾灸

---

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 23

字数 360 千字

版次 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6921 - 6

定价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

艾灸有着悠久的历史，是几千年来中华民族寻求健康的疗法之一，艾灸有延缓衰老、强身壮体、防治疾病、延年益寿的作用。在崇尚自然、未病先防、绿色疗法理念指导下，最近的几年人们对艾灸也更加的关注，而且广泛用于未病先防、养生保健与疾病防治。历代医家认为，艾灸治“未病”、治“百病”，就是指的应用艾叶作为原料，施灸人体的某些穴位，从而达到预防疾病、强身健体、延年益寿的作用。艾灸预防保健方法，也是叫做“保健灸”。特别是在古代文献中，正常机体的未病先防及其他临床常见疾病的治疗，则多用灸法。唐代孙思邈积极倡导用艾灸治未病，其后历代医家也都十分强调艾灸的应用及其神奇功效。

生活、学习的压力让现代人的健康受到了巨大的威胁，还有环境的污染，饮食的不安全……各种各样的有害因素对人的健康产生了巨大的威胁：高血压、糖尿病成为当代老年人不能安享晚年的障碍；抵抗力差、脾胃功能下降、腰酸背痛几乎成了青年人的通病；厌食、腹泻不仅让孩子痛苦，更令父母着急。病症反反复复，与其依靠药物，不如每天抽出一点时间为家人进行艾灸治疗。艾草的温和热力有温经散寒、舒筋活血、回阳固脱、益气升陷、消瘀散结和防病强身等作用。

这本《零基础学艾灸》介绍了艾灸的原则，艾灸的作用、适用范围，以及艾灸的操作步骤、常用穴位等，同时还有一些常见疾病以及其他慢性疾病的艾灸方法，和日常防病保健的艾灸知识。借助于通俗易懂的文字和多幅演示图，将各种病症的艾灸步骤清晰地呈现出来，使初学者亲身感受到专家的指导，能一看就懂、一学就会，轻松地将艾灸方法应用到生活当中。《零基础



学艾灸》语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编 者



## 第一章

### 从零开始，了解艾灸的基础知识

安全可靠的艾灸疗法 .....	002
艾炷、艾条的制作 .....	003
艾灸的治疗原则 .....	004
艾灸的治疗作用 .....	008
灸疗与健康 .....	009
艾灸适应证和禁忌证 .....	012
艾灸的注意事项 .....	014
艾灸器具与艾条的选用 .....	015
艾绒的制作与储藏 .....	016

## 第二章

### 了解经络、艾灸与穴位的关系

手太阴肺经穴 .....	018
手阳明大肠经穴 .....	023
足阳明胃经穴 .....	032
足太阴脾经穴 .....	051
手少阴心经穴 .....	060
手太阳小肠经穴 .....	065



足太阳膀胱经穴 .....	073
足少阴肾经穴 .....	100
手厥阴心包经穴 .....	111
手少阳三焦经穴 .....	115
足少阳胆经穴 .....	125
足厥阴肝经穴 .....	143
任脉经穴 .....	151
督脉经穴 .....	162

### ▶▶▶ 第三章 ◀◀◀

## 艾灸技巧，学点简单的艾灸方法

直接灸法 .....	176
间接灸法 .....	177
艾条灸法 .....	180
温灸器灸法 .....	182
艾灸的技巧 .....	182
灸疮的处理及保养 .....	183

### ▶▶▶ 第四章 ◀◀◀

## 保健灸疗，给身体多一点关爱

祛黄褐斑 .....	186
疲劳乏力 .....	188
治疗肥胖 .....	190

防治脱发.....	193
养颜润肤.....	194
壮阳强体.....	196
延年益寿.....	197

## 第五章

### 百病艾灸，对证治疗疑难杂病

感冒.....	200
咳嗽.....	201
头痛.....	203
眩晕.....	204
失眠.....	207
神经衰弱.....	209
慢性疲劳.....	210
腹胀.....	211
便秘.....	212
呃逆.....	214
腹痛.....	215
呕吐.....	217
腹泻.....	219
糖尿病.....	220
肥胖症.....	222
肺炎.....	224
肺结核.....	226
支气管哮喘.....	228





支气管扩张 .....	230
慢性支气管炎 .....	232
心绞痛 .....	234
胸膜炎 .....	236
慢性胃炎 .....	238
急性胃肠炎 .....	239
消化性溃疡 .....	241
慢性结肠炎 .....	243
胃下垂 .....	245
尿潴留 .....	247
面瘫 .....	248
面肌痉挛 .....	250
癫痫 .....	251
坐骨神经痛 .....	253
偏头痛 .....	255
三叉神经痛 .....	256
落枕 .....	258
颈椎病 .....	259
腰痛 .....	261
肩关节周围炎 .....	262
腰椎间盘突出 .....	264
足跟痛 .....	266
扭挫伤 .....	267
类风湿性关节炎 .....	269
阑尾炎 .....	270
急性乳腺炎 .....	272
脱肛 .....	274



痔疮	275
胆绞痛	277
泌尿系结石	279
湿疹	280
荨麻疹	281
神经性皮炎	283
带状疱疹	285
银屑病	287
黄褐斑	289
斑秃	291
脱发	292
白癜风	294
鸡眼	295
近视	296
远视	298
斜视	299
青光眼	299
急性结膜炎	301
牙痛	302
鼻炎	303
过敏性鼻炎	305
扁桃体炎	306
口腔溃疡	309
鼻出血	310
鼻窦炎	312
月经不调	314
痛经	316



不孕症 .....	317
子宫出血 .....	319
子宫脱垂 .....	321
带下病 .....	322
妊娠剧吐 .....	324
胎位异常 .....	326
产后缺乳 .....	327
遗精 .....	329
更年期综合征 .....	331
前列腺炎 .....	333
前列腺增生症 .....	334
阳痿 .....	336
不育症 .....	338
泌尿系统感染 .....	340
小儿厌食 .....	342
小儿遗尿 .....	343
小儿哮喘 .....	345
小儿百日咳 .....	347
小儿腹泻 .....	348
小儿惊风 .....	350
小儿疳积 .....	352
小儿肺炎 .....	353
小儿高热 .....	356
小儿夜啼 .....	357

# 第一章

## 从零开始，了解艾灸的基础知识





## 安全可靠的艾灸疗法

中国传统医学认为，医学和医生可以做到的最高境界，就是“不治已病治未病”，说的就是把疾病消灭，或者是控制在其未发生到已发生的萌芽状态。灸疗实际上就是这样一种具有养生保健效果的预防方法，它能起到扶正祛邪、防病强身的作用。众多的历史文献和不计其数的临床实践，都证明了灸疗有非常独特的治疗功效。

### 1. 艾灸治百病

艾灸不仅仅可以用于各种危重、急性疾病的抢救，同时也能够治疗虚损以及对慢性疾病的滋补与调理。通过对文献的检索发现，内、外、妇、儿及骨伤、皮肤、五官等科的 200 多种疾病，都可以采用艾灸疗法治疗，而且疗效十分明显。

### 2. 防病治病

艾灸还有一个优点，那就是它不仅仅可以治疗多种疾病，而且能够强身健体，改善和提高人体的健康质量。中医的灸疗在发病前可预防疾病的发生，发病中有助于疾病的治疗，病愈后促进身体的康复。

### 3. 无不良反应

艾灸经过了几千年来大量、反复的临床检验，目前来说，依然没有发现明显的不良反应。艾灸是通过对体表经络穴位的刺激与调节，来治疗疾病，保养身体。这样既避免了药物苦涩难咽的痛楚，又减少了因大量服用药物可能造成的各种不利影响。

## 4. 安全可靠

艾灸的价格低廉，而且简单、实用、方便，较少危险，容易操作，同时也不用复杂的医学理论知识，以及高级精密的医疗仪器，人人都学得会、用得上，十分适合在家庭中应用。再加上艾灸使用的是无污染天然植物，属于以温热效应为主的物理治疗，既有利于人体的健康，又环保洁净，是一种非常安全可靠的自然疗法。



# 艾炷、艾条的制作

## 1. 艾炷

艾炷指的就是用艾绒制成呈锥形的艾团，这种形状适合安放，并使火力逐渐由弱而强。

《明堂上经》云：“艾炷以小筋头作，如其病脉粗细，状如细线，但令当脉灸之，雀粪大者，亦能愈矣。”《明堂下经》又云：“凡灸欲炷下广三分，若不三分则火气不达，病不能愈。”这说明艾炷的大小应根据病情和施灸部位而定。

小如麦粒、雀粪的小艾炷，多用于头部及四肢部位。

如黄豆大小或半截枣核大小的中艾炷，多用于胸腹及背部。

如半截橄榄或筷头大小的大艾炷，多用于胸腹和腰背部。

艾炷用手工制作，用拇、食、中指拢捏艾绒，边捏边旋转，然后捏紧即成。当然了，也有用有机玻璃或塑料制成的艾炷器，外观呈长方体，上排列有圆锥形空洞。操作时，将艾绒填入洞孔，用圆棒压紧后，用细铁丝从底面小孔顶出即可。还有用机器制作成小圆柱形的艾炷，如香烟粗，长约1厘米左右。

## 2. 艾条

艾条的制作就是把艾绒放在纸中，然后搓转成香烟状的细长圆柱形。艾条分为纯药条和药艾条2种。

取3厘米长、20厘米宽的桑皮纸或卷烟用纸，将20克艾绒均匀放在纸上，用手搓转成直径为1.5厘米的圆柱形，搓得越紧越好，再用鸡蛋清或胶水将其粘好，晒干即成纯艾条。

药艾条是在制作艾条时，除放入艾绒外，再加入肉桂、干姜、丁香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒等药粉，如上法卷制而成。



## 艾灸的治疗原则

### 1. 治疗原则

艾灸的治疗原则是辨证与辨经、标本缓急、补虚泻实和三因制宜等。

(1) 辨证与辨经。针灸治疗我们第一看的就是掌握辨证与辨经的关系。疾病表现出的症状和体征，有寒热、虚实的不同性质，而且，往往发生在疾病的不同阶段，这些病位、病性、病程都成为辨证的主要内容。

辨经，也即是辨识疾病的具体部位。证候分属于阴阳经脉，阴阳经脉分为上下、手足，手足经脉又分为左右两侧。按六经皮部来分析病症部位，从疾病发展过程来分辨六经所属。

辨证与辨经，可以说是以经络理论为纲来分析全身证候。外证有部位可循，内证有脏腑可属，不能只顾局部而忽视整体，只顾眼前而忽视其发展过程。

(2) 标本缓急。标与本、缓与急，这是相对的一个要领，特别是在疾病的发生、发展过程中，标本缓急变化复杂。在特殊情况下，标与本在病机上往往相互夹杂，其证候表现为标病急于本病，如未及时处理，标病可能转为危重病症，论治时则应随机应变，先治标病，后治本病。在一般情况下，本病病情稳定，或虽可引起其他病变，但无危急证候出现，或标本同病，标病经治疗缓解后，均可按“缓则治本”的原则予以处理。在标病与本病处于俱缓或俱急的状态、无危害证候时，都是可以采用标本兼治法的。

(3) 补虚泻实。补虚泻实，指的就是灸疗的基本原则。“虚”就是说人体的正气虚弱，“实”就是指的邪气偏盛。补虚也就是扶助人体的正气，增强脏腑器官的功能，补益人体的阴阳气血以抗御疾病；泻实就是驱除邪气，这样有利于正气的恢复。

灸疗的“补虚”与“泻实”，实际上是通过艾灸的方法激发机体本身的调节功能，从而产生补泻的作用，达到扶正祛邪的目的。取穴上补虚主要是通过补其本经、补其表里经和虚则补其母的方法选穴配伍，达到“补”的目的；泻实主要通过采取泻其本经、泻其表里经和实则泻其子的方法选穴配伍，达到“泻”的目的。

(4) 三因制宜。根据季节（包括时辰）、地理和治疗对象的不同情况而制定适宜的治疗方法。一天内时辰的变化、季节的影响，都有取穴的不同或灸治方法的差异。

除了以上所述，我们需要把握灸疗的有效时机，比如说，治疗痛经一般宜在月经来临前开始治疗。当然了，由于地理环境、气候条件和生活习惯的不一样，人体的生理活动和病理特点也有区别，治疗方法亦有不同的选择。还需要根据患者的性别、年龄、体质等的不同特点制定适宜的治疗方法。男女性别不同，各有其生理特点，尤其是对于妇女患者经期、怀孕、产后等情况，治疗时应加以考虑。年龄不同，生理功能和病理特点亦不同，治疗时也就区别对待。



## 2. 取穴原则

艾灸治疗是通过对一定的腧穴进行艾灸来完成的。人体有 365 个经穴和众多的经外奇穴，每个穴位都有一定的特性，其主治功能不尽相同，选取适当的腧穴是配穴处方的主要内容之一。灸疗处方中腧穴的选取，以脏腑经络学说为指导，以循经取穴为主，并根据不同证候选取不同腧穴。取穴原则主要包括近部取穴、远部取穴和随症取穴。

(1) 近部取穴。近部取穴，指的就是选取病痛的所在部位，或者是邻近部位的腧穴，实际上，这个取穴原则指的就是根据腧穴，普遍具有近治作用的特点提出来的，其应用非常广泛。大凡其症状在体表部位反映较为明显和较为局限的病症，均可接近部取穴原则选取腧穴，予以治疗。例如，鼻病取迎香，口喎取颊车、地仓，胃病取中脘、梁门等，皆属于近部取穴。

(2) 远部取穴。远部取穴指的就是选取距离病痛较远处部位的腧穴，这样的取穴原则实际上是根据腧穴具有远治作用的特点提出来的。人体有很多的腧穴，特别是四肢肘、膝关节以下的经穴，不仅能治疗局部病症，而且还可以治疗本经循行所及的远隔部位的病症。远部取穴时既可取所病脏腑经脉的本经腧穴，也可取表里经或其他相关经脉上的腧穴。比如说，胃脘疼痛属胃的病证，可选取足阳明胃经的足三里，同时可选足太阴脾经的公孙（表里经），必要时还可加取内关（即其他相关经脉上的腧穴），为远部取穴的具体应用。

(3) 随症取穴。随症取穴，也是对症取穴，或者说是辨证取穴，指的就是根据某些全身症状或疾病的病因而选取腧穴，这样的取穴原则，实际上是根据中医理论和腧穴主治功能而提出的。近部取穴和远部取穴适用于病痛部位明显或局限者，但临床上有许多疾病如失眠、自汗、盗汗等等，往往难以明确其病变部位，对于这一类病症，可以按照随症取穴的原则选取适当腧穴。例如，治失眠多梦可选取神门、大陵，治盗汗可选取阴郄、后溪等，均属随症取穴的范畴。