



汉竹●健康爱家系列

『艾』●护●十●分●钟
『灸』●出●大●效●果

专家养生丛书

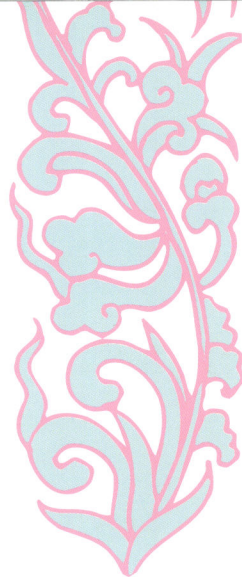
范长伟

范长伟◎编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

极简艾灸



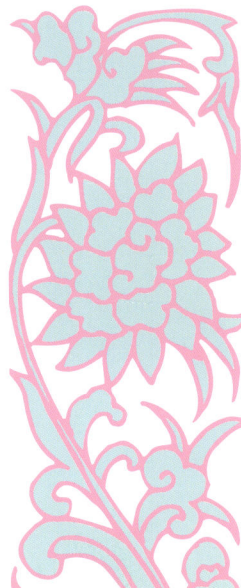


汉竹 ● 健康爱家系列 · 专家养生丛书

范长伟极简艾灸

范长伟 编著

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

范长伟极简艾灸/范长伟编著. —北京:北京出版社,
2006

ISBN 7-200-06580-3

(汉竹·健康爱家系列·专家养生丛书)

I. 范… II. 范… III. 艾灸 IV. R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第092215号

精彩阅读, 在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 健康爱家系列·专家养生丛书

范长伟极简艾灸

FAN CHANGWEI JIJIAN AIJIU

范长伟 编著

☐ 出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路6号 ☐ 邮编 100011 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社出版集团 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 4 ☐ 版次 2006年9月第1版 ☐ 印次 2006年9月第1次印刷 ☐ 印数 1—10 000

☐ ISBN 7-200-06580-3/TS·112

☐ 定价: 18.80元

质量投诉电话: 010-58572393

范长伟

针灸名家韩温
溪教授关门弟
子，北京绿岛
自然健康中心
首席专家。



酷爱中华传统文化，一九九一年拜北京按摩、针灸名家韩温溪教授为师，为最小的关门弟子，从师学习按摩、灸法八年，艺成后从医至今，弘扬倡导传统艾灸文化，研制出了第二代国家专利产品——范氏艾灸罐，并总结出了『四穴养生灸法』。成立了北京绿岛自然健康中心，创立了国内首家专业

艾灸网，并首次将传统艾灸文化移植到美容、保健行业，专门为美容、保健行业开发了一套养生灸法——火龙灸。其人事事受到北京电视台、《北京晚报》、《中国日报》、《人民日报信息导刊》、《新京报》、《中国保健营养》、《养生大世界》、《中华养生保健》等知名媒体的广泛关注。





《张秀勤极简刮痧》
在家刮痧，自诊自疗



《王岩昆极简手指操》
动动手指，健康全身



《范长伟极简艾灸》
“艾”护十分钟，“灸”出大效果

策 划 ◎ 李晓晨 方 芳
责任编辑 ◎ 于 蕊 刘 可 廖 琼
书籍设计 ◎ 张腾方 张 帆 魏雨枝
图片编辑 ◎ 张伟东 段 冉
责任印制 ◎ 李文宗

鸣谢：感谢北京版权代理有限公司
在本书出版过程中给予的帮助。

验心

经爱

生片

一一

家授

名教

学威

医权

缩献

浓奉



“健康”是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪音的污染，破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给我们身心带来了或多或少的伤害。腰酸颈痛，睡眠不良，成了现代人的通病。月经不调、手足冰凉，更年期提前，更是现在大多数年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，是您对健康追求的第一选择。

艾灸，是我国传统医学的文化瑰宝，是中医最古老的医疗保健奇术。艾灸这种疗法，操作简单易行、安全舒适而无痛苦，即使不懂医术穴位的人，也能够遵方按法施用。自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间艾灸用于医疗保健被广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治疗法，调理范围广，没有毒副作用，在施治中具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉疴立除”的神奇疗效。在保健养生中，更是受到历代医家、养生家的青睐，宋代的太医窦材在其著作中也讲道“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”。在《医说》中也记载了“若要安，气海、三里莫要干”的调理保健方法，以上均说明了艾灸疗法在治疗和保健中的重要性。随着人们对艾灸疗法的验证，它必将大放光彩，造福于人类。

范长伟

前

言





探科学奥秘 享健康人生

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的科学生活书友会

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道，还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》(背面)，邮寄、传真或发E-mail给我们即可，也可以在我们的网站上下载注册表和书友会书目，成为我们的会员

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

* 直购图书仅限科学生活书友会图书目录

* 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会联系方式

邮政地址：北京北三环中路6号 北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网址：www.bph.com.cn

邮箱：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：(010)58572512 (010)58572288 (010)58572381(传真)

联系人：廖琼 陈刚



科学生活书友会 会员登记表

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通信地址: _____

邮 编: _____

E-mail: _____

电 话: _____

- 你购买的图书名称(准确书名)
- 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)
- 你对本书的封面设计有什么意见和建议
- 你对本书的内容有什么意见和建议
- 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)
- 你还希望我们出版哪一方面的图书



艾灸的基础知识 ... 1

神奇的艾草.....	2
艾叶的采集与制作.....	4
常用的艾灸方法.....	6
艾灸的注意事项.....	8

四穴养生灸法 11

养生灸法的重要性	12
四穴养生灸法的原理	13
四穴养生灸法的操作	14
关元	14
命门	15
足三里	16
中脘	17

家庭常见病灸法 ... 19

内科疾病灸法	20
感冒	20
咳嗽	22
哮喘	24
胃脘痛	26
腹痛	28

泄泻	30
便秘	32
失眠	34
高血压	36
糖尿病	38
痔疮	40
脱肛	42
贫血	44
遗精	46
阳痿	48

妇科疾病灸法 50

痛经	50
经闭	52
崩漏	54
带下	56
月经不调	58
妇女更年期综合征	60
阴挺（子宫脱垂）	62
乳少	64
产后腹痛	66

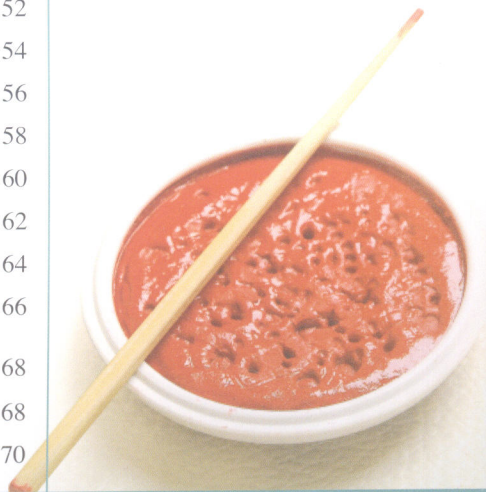
骨伤疾病灸法 68

落枕	68
颈椎综合征	70

肩周炎	72
慢性腰肌劳损	74
网球肘	76
足跟痛	78

附录 80

本书穴位图解	80
--------------	----





艾灸的基础知识

世界上恐怕没有哪一个国家能将一种草发展成千年的文化，也没有哪一个民族像中华民族那样用炽热的情怀来对待一种草。世界上更没有哪种植物能够造福于众生，数度救民于疾苦。如果世上只有一种草能称为『百草之王』，那它就只能是——艾草！

村医图(部分)

李 唐

立轴绢本淡设色 纵68.8厘米 横58.7厘米

中国台北故宫博物院藏

此图为一幅风俗人物画，描述走方郎中(村医)用艾灸为村民治病的情形。

神奇的艾草

艾草，是艾灸疗法的主要施灸材料，是常见的菊科多年生草本植物，在我国大部分地区均能生长。

艾叶的药用历史

艾叶的药用历史悠久。在梁代本草学专著《名医别录》中记载：“艾叶，微温、无毒，主灸百病，可作煎，止下痢、吐血、妇人漏血、利阳气、生肌肉、避风寒、使人有子。”《春秋外传》里也有“国君好艾，大夫知艾”的记载。由此可见，艾在古代就已经使用得非常普遍了。



『产于山阳，采以端午，治病灸疾，功非小补。』——《蕲艾传》



艾叶的功效

传统

- 艾叶性味苦、辛、温，归肝、脾、肾经。具有通经活络，温经止血，散寒止痛，生肌安胎，回阳救逆，养生保健的作用。
- 内服：能治宫寒、行经腹痛、崩漏带下；外用则能灸治百病。



- 适用于：阳虚寒胜或风寒湿邪所致的疾病。
- 《本草从新》中亦有记载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂危之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫……以之灸火，能透诸经而除百病。”



现代

- 艾叶中含有一种挥发油又名艾叶油，它的主要成分为苦艾醇、苦艾酮，具有兴奋中枢神经的作用，这两种成分中含有钾类、鞣酸、氯化钾等，所以有解热、止血、镇痛的作用。
- 艾燃烧生成的甲醇提取物，有清除自由基的作用，并且比未燃烧艾的甲醇提取物作用更强，可使施灸局部皮肤中过氧化脂质显著减少。艾燃烧生成物中的抗氧化物质，附着在穴位处皮肤上，通过灸热渗透进入体内而起作用。
- 艾在燃烧时挥发的艾叶油对体外的白色葡萄球菌、甲链球菌、奈瑟菌、肺炎球菌有很好的抑制作用。



艾叶的 采集与制作

艾绒作为施灸的主要材料，其质量的好坏会直接影响治疗的效果。艾绒的优劣与艾叶的采集时间、品种、存放时间和制作工艺密切相关。

蕪艾与野艾

艾叶的品种主要有两种，一种为蕪艾，另一种为野艾。

蕪艾多产于江北，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，则以蕪州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕪艾。”

野艾江南较多，绒质较硬，其艾香亦不如蕪艾，为劣质绒。

五月采艾

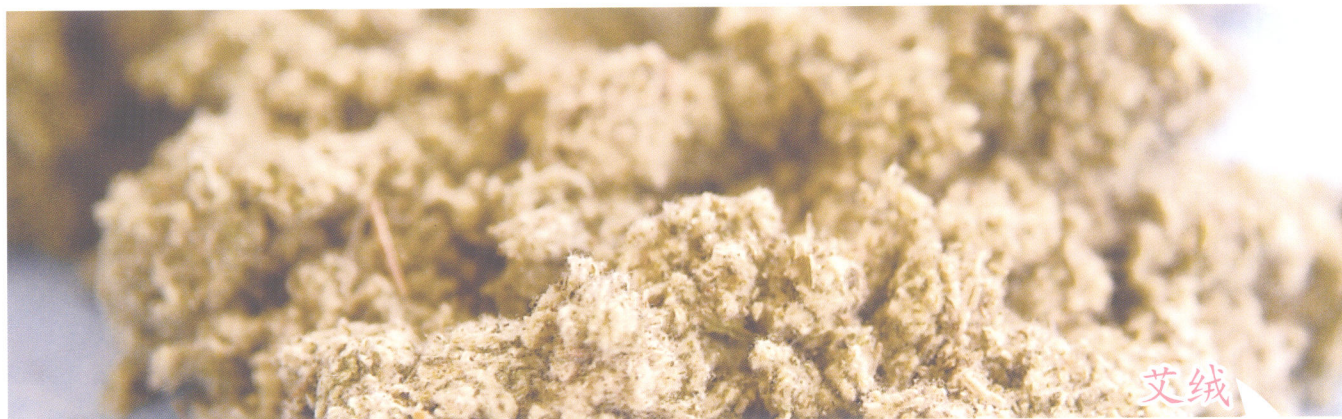
艾的采集有着严格的时间。每年阴历的五月中旬，是艾叶生长将成熟的时期，其叶新鲜肥厚，叶纤维已形成，此时采集的艾绒富有弹性，绒长而柔韧，是优良的艾绒。

艾绒的制作

艾绒的制作方法不一。一般是将采集的艾叶充分晒干后，放入石臼中，反复捣舂压碎，使之细碎如棉絮状，筛去灰尘、粗梗和杂质，就成了淡黄色洁净柔软的纯艾绒。另有一秘制法，是将艾叶与一定比例的上等黄土，用水共同搅拌，搓成艾泥圆球，放于阴凉处自然风干，然后捣碎，用细筛反复过筛数十次，所制之艾“柔烂如棉”即为上等精艾。此外，当年新采的艾与储存的陈艾也有区别，新艾施灸火烈有灼痛感，陈艾施灸火温和，灸感明显，疗效好。正如李时珍所指出的：“凡用艾叶，需用陈久者。”所以施灸应选用陈年老艾，这也是历代医家所反复强调的。

目前，在各大药店均有制作好的艾条出售，可以根据艾绒的软硬、香味来判断和购买。





艾条是把精挑细选的优质艾绒平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，再将其卷成直径约1.5厘米的圆柱封口而成。为了增加艾条的功效，也有在制作过程中加入肉桂、干姜、丁香、椿、独活、细辛、白芷、雄黄、乳香、没药、川椒等药物，制成的艾条称为药条。

↓
艾条

