

[中医堂]
会说话的理疗书

对症 艾灸

速查图典

灸疗暖身排毒，保健祛病，得健康长寿。
针所不为，灸之所宜，对症施灸，保命救急。

李志刚 著

《神灸经论》有言：

“夫灸取于人，火性热而至速，
体柔则刚用，能消阴翳，走而
不守，善入脏腑，取艾之辛香
做炷，能通十二经，走三阴，
理气血，治百病，效如反掌。”

● 感冒艾灸疗法

灸风池、风府、合谷等穴

● 痛经艾灸疗法

灸关元、八髎、子宫等穴

● 胃痛艾灸疗法

灸中脘、胃俞、足三里等穴

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

灸来身轻体健

扶正气 暖气血
暖脾胃 旺气血
暖下焦 调经带
暖心肺 通血脉

艾灸特别适合虚、寒、瘀证
艾灸祛湿排毒消百病

家有三年艾，医生不用来
艾灸活血通络散瘀滞

小孩艾灸，提高免疫力，增强体质；
年轻人艾灸，排毒减压，美容瘦身；
中老年人艾灸，畅通气血，促进新
陈代谢。

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。

中|医|堂
会说话的理疗书

对症
速查图典
艾灸

李志刚 著

图书在版编目(CIP)数据

对症艾灸速查图典/李志刚著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2016. 10

(中医堂·会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-9079-3

I. ①对… II. ①李… III. ①艾灸—图解 IV.
①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204897号

责任编辑 赵襄玲 周 婧
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版发行 湖北科学技术出版社
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
地 址 武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话 027-87679468
邮 编 430077
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编 518000
开 本 723×1020 1/16
印 张 13
字 数 200千字
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
定 价 39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

艾灸——中医经典疗法

艾灸源远流长，是中医流传下来的经典自然疗法之一。它是一种自然健康、疗效显著的保健治病方法。

艾灸疗法在民间广为流传，自古以来就深受人们的喜爱，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”“若要身体安，三里常不干”等民间谚语。艾灸是中国自古相传的中医治病、养生方法，已经有数千年的历史。与按摩、针刺等方法相比，艾灸因为操作简单、效果明显、花费低廉、无副作用而受到普遍认可，是适合普通家庭使用的健康理疗方法。

“夏养三伏，冬补三九。”近几年来，一到盛夏或寒冬，到处都能看到广告宣传“三伏灸”“三九灸”。“三伏灸”“三九灸”，是在三伏天、三九天进行的“节气天灸”。三伏指的是夏至过后第三、四个庚日及立秋后第一个庚日，对应初伏、中伏、末伏，共30天，这是一年中气温最高的时候，也是“冬病夏治、祛寒起病”的最佳时机，有老寒病、久虚病的人，特别适合此时灸疗。三九指的是从冬至这一天算起，九天称为一九，往后每隔九天为一阶段，第三个“九天”，是一年中气温最低的时候，也是“冬病”最容易复发的时候，体虚、怕冷、容易感冒的人，特别适合此时灸疗。

生活中，如月子里着凉，把艾条掰碎了泡脚就行；小宝宝着凉最爱拉肚子，每天给他灸肚脐；老是觉得腰部凉凉的，每天用艾盒灸命门15钟；50以后，每天艾灸足三里10分钟，可增强脾胃功能，提高机体抵抗力，以预防各种疾病。

艾灸，适合一年四季进行，不仅有温通效果，还有清泻、急救、安胎、养生等功效，适用的范围更广，可广泛用于内科、外科、妇科、儿科等寒热虚实病症，灸疗效果更温和、更安全。本书采用了图文并茂的形式，介绍了生活中常见的66种病症的对症艾灸方法。其中每个病症都附有一个二维码，手机扫一扫，便有一个相应的视频，看真人演示操作手法，一看就懂，一学就会。

驱寒除湿消百病，看得明白，学得方便，艾灸保健祛病，就这么简单！

目录 Contents

对症艾灸速查图典

第一章 好“艾”灸出健康来

艾灸的药效、热力、特性.....	002
艾灸，治病养生总相宜.....	003
“艾”要选良材，才能助健康.....	004
家庭常用艾灸工具.....	005
艾灸选穴遵原则，疗效得保障.....	006
找准穴位，让灸疗事半功倍.....	008
“艾”要显特效，灸法很重要.....	010
“艾”虽好，谨记灸前、灸时、灸后要点.....	015
十大特效穴，常灸是福.....	018

第二章 呼吸道疾病最常见， “灸”出好体魄

感冒	022
咳嗽	025
支气管炎	028
哮喘	031
空调病	034
胸膜炎	036
慢性鼻炎	038
胸闷	040

第三章

难言的两性问题， 用“艾”重拾健康

月经不调.....	044
痛经.....	047
崩漏.....	050
带下病.....	053
慢性盆腔炎.....	056
子宫脱垂.....	058
产后腹痛.....	060
乳腺增生.....	063
更年期综合征.....	066
不孕不育.....	068
遗精.....	071
阳痿.....	074
前列腺炎.....	076
早泄.....	078

第四章

骨伤病痛折磨人， 常灸全身松

颈椎病	082
落枕	085
肩周炎	088
脚踝疼痛	091
风湿性关节炎	094
膝关节炎	097
急性腰扭伤	100
网球肘	102
腰酸背痛	104
腰椎间盘突出	107
坐骨神经痛	110



第五章 寒热虚实的消化道问题，有“艾”就不怕

呕吐	114
胃痛	117
消化不良	120
打嗝	122
腹胀	125
腹泻	128
便秘	131
脱肛	134
肠易激综合征	136
脂肪肝	138
胆结石	140
痔疮	142

第六章 神经血管内分泌疾病，艾灸调养少发作

头痛	146
神经衰弱	149
三叉神经痛	152
失眠	154

高血压	157
低血压	160
血栓闭塞性脉管炎	162
脑卒中后遗症	164
肥胖	167
高血脂	170
疲劳综合征	172
痛风	174
糖尿病	176
水肿	178

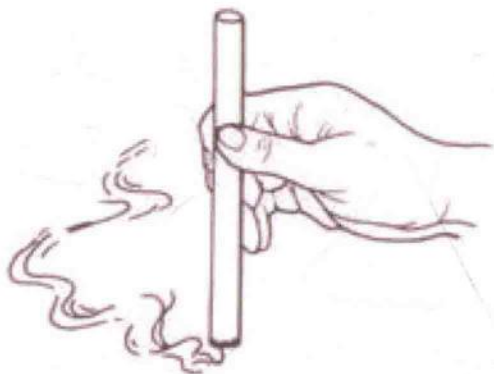
第七章

宝宝健康成长， 用“艾”护航

小儿感冒	182
小儿咳嗽	184
小儿哮喘	187
小儿厌食	190
小儿消化不良	192
小儿便秘	195
小儿腹泻	198



第一章



好“艾”灸出健康来

艾灸，本就是一个很好的养生治病方法，在《扁鹊心书》和《本草纲目》中都有详细的文字记载。选择质量好、药效好的艾，能发挥更好的作用。选择对症穴位、正确补泻和艾灸手法，才能真正灸出健康。艾灸的作用广泛，在古代很多医书中都有记载，如：“药之不及，针之不到，必须灸之”“七年之病，求三年之艾”。当然，艾灸过程中的注意事项、选穴原则等也是我们需要关注的，下面我们来详细介绍一下。

艾灸的药效、热力、特性

艾灸，顾名思义，就是用艾叶点燃熏灸，当然植物的叶子都是要晒干后才能点燃的。可作药用的植物有很多，为什么就只有使用艾叶的灸法流传下来呢？本节让我们一起来认识艾吧。

艾本身就是一种枝叶繁多的中药材，干后容易燃烧。

■ 利二便	■ 暖气血	■ 暖心肺
■ 止冷痛	■ 温经脉	■ 通血脉
■ 暖胞宫	■ 逐寒湿	■ 止痹痛
■ 调经带	■ 暖脾胃	■ 和营卫
■ 助孕产	■ 助运化	■ 扶正气
■ 治出血	■ 旺气血	■ 祛风寒
■ 正胎位	■ 暖下焦	■ 止瘙痒



一般人们对中药的认识就是煎药，药煎好了，那药汁就有效了。或者用酒浸泡一段时间做成药酒，还有捣烂或者打粉后口服或外敷，甚至现在还能通过高科技手法提纯出其有效成分。但其实点燃药物外熏也是中药的一种疗法，其有效成分可以通过燃烧挥发。

艾，需要通过点燃才能发挥灸疗效果。燃烧中的艾产生持续稳定的热力，能给局部加温，促进局部血液循环和淋巴循环，加快消除局部炎症和瘀血肿胀，减轻局部的疼痛，进而加快全身血流、出汗和排尿以及排出身体的有害废物。

艾因其易燃性、易存性、易得性、广泛性、有效性和简易性而受到古今人们的喜爱。将艾叶捣制成绒，制成中医经穴理疗的艾灸材料。点燃艾条，其有效的挥发油能附着在熏灸经穴的皮肤上，经皮肤吸收而发挥艾的疗效。

综上所述，可知艾灸的作用原理，尤其适合属性为虚、寒、瘀的人和病症，是解除病痛的特效良方。

艾灸，治病养生总相宜

艾灸不仅可以用于病痛的治疗和缓解，身体健康的人常用艾熏灸还可以加强机体气血运行，疏通经络，预防疾病的发生。

艾叶苦辛，用其灸治能回垂绝之阳，调整人体机能，提高身体抵抗力，灸除“内毒”、一身轻松。艾灸的适应证十分广泛，常用于治疗以下病症。

寒邪内伏	寒邪伏于体内各处，多表现为寒冷、瘀积、疼痛，能用艾灸出寒邪、灸好病症。如，凡受寒、饮冷而致脘腹胀满、消化不良者灸之，可起温中散寒、调整脾胃之效；凡气血运行不畅、留滞凝涩引起的痹证、腹痛等灸之，可以温经散寒，加强机体气血运行，祛寒祛痛效果甚为显著。寒证多见于内科、妇科、外科、骨伤科疾病。
气虚下陷	凡气虚下陷之症，如胃下垂、子宫下垂、脱肛等，均可施行灸法，可起温阳起陷、行气活血之效。如子宫下垂灸关元、气海、归来、提托诸穴；脱肛灸长强、上仙（十七椎下）、百会诸穴。
寒热虚实	临床实验证明，灸疗法不但对阴证、寒证、虚证有效，而且对阳证、热证、实证也有效。如疔疮、疖肿、甲沟炎、痔疮等疾患，于初起时灸之，辄获良效。所以，一般的寒热虚实病症都能使用灸疗。
厥逆吐泻	灸疗对厥逆吐泻，脉微细弱者，颇有回阳救逆、镇吐止泻之效。
暴病急症	《医学入门》里描述：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”例如霍乱吐泻，四肢厥冷，脉微欲绝者，可取盐填脐中灸之，便可温中回阳；又如中风脱证，择穴灸之，即可回阳固脱；小儿惊风灸印堂；妇女崩漏，灸隐白；鼻出血灸上星等。
诸虚百损	灸法治疗急重症有效，但因现代医学发达，中医急救非特殊情况一般较少使用，急重症更多使用西医治疗，所以艾灸疗法多用于治疗慢性疾病、神经功能性而非实质性病变的疾患，疗效特别显著。如肾虚泄泻灸天枢、十字灸穴（水分、神阙、气海）、四隅（梁门、大巨）、大肠俞诸穴等。

“艾”要选良材，才能助健康

艾灸时要使用艾绒，它是将陈艾叶经过反复晒杵、筛选干净、除去杂质，令艾软细如棉后制成的。艾绒质量的优劣直接影响到施灸的效果，灸疗时必须选用陈旧的艾叶，而且越陈越好。

艾灸治疗时，艾绒一般有两种形式，一种是直接被捏成圆锥形炷状的艾炷；一种是被纸卷起来的艾条，细分为纯艾条（清艾条、普通艾条）和药艾条（药条）两种。艾灸使用隔物灸法时，还需要用到药物、药饼。艾绒、艾炷、各种艾条、药物、药饼都很容易买到，在药店、医院、医疗器械商店、网络商城均有成品出售，价格便宜，不需要我们自己动手收集和制作，重点是怎么挑选质量优良的艾。

艾绒要挑选气味清香，含绒量高，较少叶梗杂质，绒色泛白，干燥易存，火力均匀集中的陈年艾绒为佳，存放日久者疗效更好。这样的艾绒容易点燃，火力专注柔和，燃烧缓慢均匀，灸灰不易脱落，灼痛感较少，气味芬芳，精神畅快，容易取得较好的疗效，而且烟雾较小。劣质艾绒杂质较多，生硬不团聚，燃烧时火力暴躁，易引起难以忍受的灼痛，甚至熏烤时石粒脱落，灼伤皮肤。艾绒最好密封保存，能保持干燥，防潮、防止霉变，减少药效的流失。



好的艾炷，一看艾绒质量，二看密实度，要紧密压实、放得平稳的才好。

艾条则是卷得越紧越好，在纸皮上印有的分寸标记可作为施灸的标准。好的艾条是干燥、密实、艾绒质量好的，药艾的艾绒因掺杂有药粉，颜色不能作为质量好坏的判断依据。现在还有做成“无烟艾条”或“微烟艾条”的药艾，特别适合容易咳喘和对艾烟较敏感的人，它们要比一般的清艾条短，灸体十分密实，不易折断，灸材呈黑色，价格也要高于清艾条，但在疗效上与清艾条相仿，可以根据需要选择。

选用的药物和药饼，主要根据其成分、主治功效、用药效果来选择。

家庭常用艾灸工具

最初，艾灸不是放在穴位上，就是用手拿着，比较不安全，且施灸时间长，固定一个姿势容易疲乏。随着社会的发展进步，人们逐渐改进这些弊端，发明了艾灸工具，方便操作，防止烧烫伤，多处同灸还可大大缩短灸疗时间。

艾灸工具，称温灸器，又名灸疗器，是一种专门用于施灸的器具，用温灸器施灸的方法叫作温灸器灸。此法可达到灸疗的一般效果，如调和气血、温中散寒等，一般作为补法灸疗，因其燃烧缓慢、不易散热。最常用的有温灸盒和温灸筒两种，在市面上很容易买到。温灸器灸使用安全方便，一切需要灸治者均可采用，对小儿、妇女及怕受伤的灸治者最为适宜，是一种自我及家庭保健的理想方法。

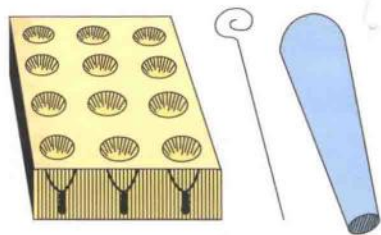
温灸盒灸治更为安全、无痛，不会灼伤皮肤，尤其适用于老人、妇女、儿童、体弱者，成为家庭保健所乐于接受的一种艾灸方法。有长方形或圆形的，有木制或金属制的，有大中小不同型号的，有些带有布袋和绳子（可用于防烫和固定），价格也不同，可根据需要自行选择。施灸时，点燃艾条放于盒中的固定位置处，盖好盖子，将温灸盒放在所灸穴位中央即可施灸。

常听到的随身灸用的就是这种温灸盒，它是一种特制的金属圆筒，外形分筒体和持柄两部分。筒体上下各有多个小孔，小孔可以通风出烟，下面的孔还能用以传导温热。内另有小筒一个，可置燃着的艾条或药物。

温灸盒



艾炷器



市面上常见的温灸筒有圆筒式和圆锥式（艾炷器）两种，其中圆筒式适用于较大面积的灸治，圆锥式多作为小面积的点灸用。温灸筒底部均匀地分布数十个小孔，内有一个小筒，小筒内可以装置艾绒，施灸时点燃艾绒，在治疗部位滚动或者定点地进行熏灸即可。

艾灸选穴遵原则，疗效得保障

中医艾灸外治法和内治法一样，首先得辨证辨病，对症选择有治疗功效的经穴。很多穴位有相似的功效，灸疗时通常选择的是最有效、操作最方便的几个。当然，找对症穴位也是有方法的，不是从几百个穴位中筛选得出，而是根据病症所在或有关联的经络、脏腑、区域来找穴。而且有时候所选的有效经穴并不一定适合艾灸，所以要牢记禁灸穴位。

辨证取穴

病痛的发生，总是有症状和病因病机的，中医疗法首重辨证论治，艾灸疗法也一样。辨别病症的性质和治疗原则，就可以知道要用哪些功效来治，分清疾病所属脏腑和经脉，可以快速找到有此功效的穴位，选取功效最好的经穴治疗该病痛，就达到了辨证论治的效果。此选穴方法就叫随证取穴，亦叫对症取穴或辨证取穴。如胃痛，属虚寒证，须温中祛寒，归脾胃经、任脉，选取神阙、中脘、足三里、三阴交艾灸，止痛效果好。

循经取穴

循经取穴，如前面随证取穴所提到的，是帮助快速找到合适艾灸穴位的方法之一。病症归属于某一经络或脏腑，这时选取该经脉或所属脏腑本经穴位施灸，或者选择与其相关联、功效相似的表里经、同名经、腰上腰下经、前胸后背经上的穴位配合施灸。如胃痛，灸本经足三里，灸脾经三阴交（表里经），灸手阳明大肠经合谷（同名经），灸手内关（上下），灸腹部中脘、背部胃脘下俞（前后）。要特别注意的是，不在前后正中线上的经穴一般都是左右对称的，所以取穴要取双。

局部取穴

局部取穴很好理解，哪里有问题就灸哪里（病痛中心点和周围），通常灸的是对症阿是穴或体表明显病痛处或局限性病变。用艾灸给局部升温，能疏导患病处的血液循环和淋巴循环，增强局部的抗病能力，加速新陈代谢，促进渗出物的吸收，有助于减轻水肿和消退炎症。特别适合骨伤科、外科、皮肤科病症，如膝关节炎，可对整个膝盖施灸。

禁灸穴位

古代医书流传下来的禁灸穴位有很多，其中以宋朝清代的《针灸逢源》最多，共47穴，有：

哑门	睛明	渊腋	经渠	阴市
风府	素髎	乳中	地五会	伏兔
脑户	禾髎	鸠尾	阳关	脾关
天柱	迎香	腹哀	脊中	申脉
承光	颧髎	肩贞	隐白	委中
头临泣	下关	阳池	漏谷	殷门
头维	人迎	中冲	阴陵泉	承扶
耳门	天牖	少商	条口	白环俞
丝竹空	天府	鱼际	挟鼻	心俞
攒竹	周荣			

观察上述禁灸穴位的部位归属，均分布于头面部、重要脏器和浅表大血管的附近，以及皮薄少筋结聚的部位。因此，使用艾炷直接对这些穴位施灸，会产生相应的不良后果。如在头面部穴位施灸会留下疤痕，大血管浅表处瘢痕灸容易损伤到血管，还有一些穴位位于手或足的掌侧，如中冲、少商、隐白，这类穴位可能在施灸时较疼痛，易造成损伤，而且容易引起脏器的异常活动。

但随着现代医学的进步，深入研究后发现古人所说的禁灸穴位大都可以用艾条或者艾灸盒温和灸治，这样既不会对机体造成创伤，也能使艾灸疗法很好地为我们服务。还有，如遇危急重症，有些原先不适宜施灸的部位也能用于应急施灸治疗，只要改用温和的艾条灸、间接灸，所以穴位艾灸最好在临证时灵活施行。

现代中医临床认为，所谓禁灸穴只有3个，即睛明穴（眼内角上方）、素髎穴（鼻尖）、人迎穴（喉结旁侧）。不过妇女妊娠期小腹部、腰骶部、乳头、阴部等均不宜施灸。



睛明穴



素髎穴



人迎穴

找准穴位，让灸疗事半功倍

艾灸，灸的位置是经穴，只有找准经穴，才能发挥经穴的功效，不然就达不到辨证取穴的实用效果。下面介绍几种常用的准确找穴方法。

体表标志法

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志。



固定标志：五官、毛发、爪甲、乳头、腋下、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等。如肚脐取神阙，鼻尖取素髻，两乳头连线中点取膻中等。



活动标志：是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如：张口取耳门、听宫、听会，闭口取下关；拇指上翘，在掌根凹陷处取阳溪。

手指同身寸度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间为1寸。

(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。

