



经络健康



循行之法

科技文献
科学养生
19.9元

手到病自消全集4

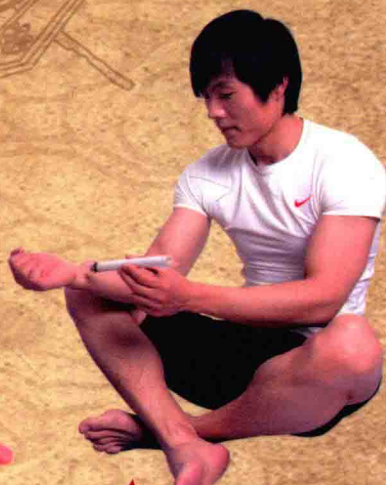
图解艾灸 除百病



专家指导版

王宏才◎主编

全方位解读国医绿色疗法
专病专穴，循经灸治
用“艾”呵护全家健康



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

W H C

手到病自消全集4 图解艾灸除百病

王宏才◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手到病自消全集 4, 图解艾灸除百病 / 王宏才主编.

—北京: 科学技术文献出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5023-7347-4

I. ①手… II. ①王… III. ①中医治疗法—基本知识
②艾灸—基本知识 IV. ①R242 ②R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122408 号

手到病自消全集4 图解艾灸除百病

王宏才 主编



策划编辑: 张炎萍 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 唐 炜

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7347-4

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

明代著名医学家李时珍说：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”这就是艾草，平凡而神奇的养生之草。事实上，艾草之所以能深深地根植于人们心中，除了其本身具有的神奇功能外，还因为以其为原料的艾灸。

艾灸是用艾草制成的艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、驱除病邪，达到防病治病、养生保健目的的一种外治疗法。

艾灸这种传统的中医外治方法不仅保健范围广，而且在施治中还具有“一炷着肤，疼痛即止”的神奇疗效，受到历代医家、养生家的青睐。早在春秋战国时期《灵枢经》中就有记载：“灸则强食生肉。”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始使用灸法健身，常令“艾火烧遍全身”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。

艾灸疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠、适用范围广泛、疗效奇特、无毒副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需要在人体表面一定的部位熏灸就可以达到防治疾病的目的，即便是不懂医术的人，也能够遵方按法施用，深受人们喜爱，在民间广为流传，至今还有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

本书从日常养生的角度出发，不仅对艾灸的基本知识做了系统性介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及灸术中的注意事项等做了详细说明，有助于读者掌握艾灸疗法。在此基础上，还把常见病按照女性、男性、老年人等人群做了细致的分类，方便读者根据自身情况查找使用。

本书用文字介绍艾灸相关知识，同时配以人体穴位图与艾灸操作实图，通过图文对照，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在您的“掌”握之中。

 本书提供的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。



目录

第一章

艾灸，好学好用的养生保健法

1

第一节▶

2

家有三年艾，郎中不用来

- 艾灸养生祛病法的作用原理 / 2
- 认识艾叶、艾绒和艾条 / 4
- 艾灸的制作方法 / 6

第二节▶

8

正确施灸，手到病消

- 分清灸法巧施灸 / 8

- 正确取穴和施灸 / 13
- 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 / 15
- 施灸体位 / 16
- 艾灸的用量与施灸顺序 / 18
- 根据灸感判断病症的病愈程度 / 19
- 灸后反应及处理 / 19

第二章

常做养生灸，强身健体不生病

21

第一节▶

22

养生必知的18个艾灸特效穴

- 灸关元穴：治疗虚损强壮身体 / 22
- 灸中脘穴：消除胃胀 / 22
- 灸命门穴：提高身体免疫力 / 23
- 灸神阙穴：调气血和阴阳 / 24
- 灸合谷穴：镇静安神，调气镇痛 / 24
- 灸膏肓穴：强身健骨 / 25
- 灸涌泉穴：固本培元，延年益寿 / 26
- 灸足三里：滋补身体胜吃老母鸡 / 26
- 灸三阴交：赶走妇科疾病 / 27
- 灸大椎穴：消退感冒发热 / 28
- 灸内关穴：宽胸理气 / 28
- 灸太冲穴：防止血压升高 / 29
- 灸阳陵泉：调血通络，行气解郁 / 30
- 灸气海穴：调理冲任，益气补肾 / 30

- 灸肾俞穴：滋阴补肾 / 31
- 灸脾俞穴：促进营养吸收 / 32
- 灸身柱穴：调节气血，补虚培元 / 32
- 灸风门穴：宣通肺气，疏散风邪 / 33

第二节▶

34

小小艾灸，轻松保健治未病

- 养心安神 / 34
- 调养情志 / 37
- 聪耳明目 / 40
- 提高免疫力 / 42
- 消除疲劳 / 44
- 驱寒暖身 / 46
- 软化血管 / 50
- 补阴扶阳 / 52
- 调理脏腑 / 54
- 增强精力 / 56

第三章

巧用艾灸，美容塑身驻青春

57

第一节▶

58

用好美容灸，灸出健康好气色

- ◉去黑眼圈 / 58
- ◉消除眼袋 / 60
- ◉消除青春痘 / 62
- ◉祛斑、淡斑 / 66
- ◉除皱紧肤 / 70

第二节▶

72

善用减肥灸，塑造完美身材

- ◉减肥瘦身 / 72
- ◉丰胸美胸 / 74
- ◉腰部塑形 / 76
- ◉腹部塑形 / 78
- ◉臀部塑形 / 80

第四章

对症施灸，轻松除百病

81

第一节▶

82

灸走小症状，根除健康隐患

- ◉失眠 / 82
- ◉神经衰弱 / 86
- ◉头痛 / 88
- ◉感冒 / 92
- ◉咳嗽 / 94
- ◉慢性支气管炎 / 96
- ◉呃逆 / 98
- ◉腹痛 / 102
- ◉慢性腹泻 / 104
- ◉便秘 / 106
- ◉痔疮 / 108
- ◉空调病 / 114
- ◉落枕 / 116
- ◉颈椎病 / 118
- ◉肩周炎 / 120
- ◉腰肌劳损 / 122
- ◉急性结膜炎 / 124

- ◉过敏性鼻炎 / 126

- ◉鼻出血 / 128
- ◉牙痛 / 130
- ◉口腔溃疡 / 134
- ◉三叉神经痛 / 138
- ◉坐骨神经痛 / 144

第二节▶

146

灸治妇科病，守护女性健康

- ◉痛经 / 146
- ◉月经不调 / 150
- ◉闭经 / 154
- ◉乳腺炎 / 158
- ◉乳腺增生 / 160
- ◉盆腔炎 / 162
- ◉带下病 / 166
- ◉女性不孕 / 168
- ◉更年期综合征 / 172
- ◉宫颈炎 / 176

第三节▶

180

治疗男性疾病，灸出男性魅力

- ◉遗精 / 180
- ◉阳痿 / 184
- ◉前列腺炎 / 186
- ◉前列腺增生 / 188
- ◉男性不育 / 190

第四节▶

194

治疗老年疾病，有“艾”更健康

- ◉高血压 / 194
- ◉高脂血症 / 198
- ◉糖尿病 / 202
- ◉心绞痛 / 204
- ◉卒中（中风）偏瘫 / 208
- ◉低血压 / 212
- ◉冠心病 / 214

艾灸， 好学好用的 养生保健法

第一章



第一节



家有三年艾，郎中不用来

艾灸是我们祖先传下来的保健良方，是一种神奇的治病保健手段。早在中国古代，人们就利用艾灸治病和保健。《备急千金要方》中指出：非灸不精，灸足三里，称为“长寿穴”；《扁鹊心书》中说：“人至晚年阳气衰，故手足不能温，下元虚惫，动作艰难，盖人有一息气在，则不死，气者阳所生也。故阳气尽则心死。人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”无事每日施灸，会令身体越来越好，更可以远离疾病。



艾灸养生祛病法的作用原理

灸法的特点

灸法是用艾绒或其他药物放置在体表的穴位上烧灼温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温通气血，扶正祛邪，达到治疗疾病和预防保健作用的一种外治方法。

灸法的产生与居住在北方人们的生活习惯及发病特点有着密切关系。《黄帝内经》曰：“北方者……风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸。”“陷下则灸之……”医学入门说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”

《灵枢·官能》也说：“阴阳皆虚，火自当之……经陷下者，火自当之；结络坚紧，火所治之。”由此可见，灸法的范围很广，有些疾病用针刺或中药治疗效果不佳时，可以使用艾灸，从而取得较好疗效。唐代孙思邈言：“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。是以防御风邪以汤药、针灸、蒸熨，随用一法，皆能愈疾。至于火艾，特有奇能，虽曰针、汤、散，皆所不及，灸为其最要。”并提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。所以，灸法是针灸疗法中的一项重要内容。

灸疗的作用机制

灸法在中国已有2000多年的历史，其治疗效果已为无数临床实践所证实。而对其机制的认识，仍是一个未解的谜。目前认为灸疗作用机制与以下5个方面有关。

局部刺激作用：灸疗是一种在人体特定部位通过艾火刺激以达到防病治病的目的的治疗方法，其机制首先与局部火的温热刺激有关。正是这种温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛，使局部的皮肤组织代谢能力加强，促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散和吸收；还可以引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的吸收。

经络调节作用：经络学说是祖国医学的重要内容，也是灸疗的理论基础。人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的。这种相互协调关系，主要是靠经络的调节作用实现的。现代研究表明经络腧穴具有三大特点：

1. 经络腧穴对药物具有外敏性，即用同样艾灸方法选择一定的腧穴与一般的体表点，其作用是明显不同的。

2. 经络腧穴对药物作用的放大性。经络并不是一个简单的体表循行路线，而是多层次、多功能、多形态的调控系统。在穴位上施灸时，影响其多层次的生理功能，在这种循环感应过程中，它们之间产生相互激发、相互协同、作用叠加的结果，导致了生理上的放大效应。

3. 经络腧穴对药物的储存性。腧穴具有储存药物的作用，药物的理化作用较长时间停留在腧穴或释放到全身，产生整体调节作用，使疾病得以治愈。

调节免疫功能的作用：灸疗的许多治疗作用是通过调节人体免疫功能实现的，这种作用具有双向调节的特性，即低者可以使之升高，高者可以使之降低，并且在病理状态下，这种调节作用更明显。

药物本身的药理作用：灸疗的用药情况，虽比不得内治法丰富，但从各种隔物灸及太乙、雷火针灸在临床应用的情况看也可窥灸疗辨证论治之一斑。特别值得一提的是，灸疗主要原料艾的功能。清代吴仪洛在《本草从新》中说：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之元阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。”可以毫不夸张地说，离开了艾，灸疗学就不存在了。

综合作用：灸疗作用于人体主要表现的是一种综合作用，是各种因素相互影响、相互补充、共同发挥的整体治疗作用。

1. 灸疗的治疗方式是综合的。其方式即包括了局部刺激（局部化脓灸、隔物灸）、经络腧穴（特定选穴）、药物诸因素，它们相互之间是有机联系的，并不是单一孤立的，缺其一即失去了原来的治疗作用。

2.治疗的作用是综合的。灸疗热的刺激对局部气血的调整，艾火刺激配合药物，必然增加了药物的功效，芳香药物在温热环境中特别易于吸收，艾灸施于穴位，则首先刺激了穴位本身激发了经气，调动了经脉的功能使之更好地发挥行气血和阴阳的整体作用。

3.人体反应性与治疗作用是综合的。治疗手段（灸疗）——外因只能通过内因（人体反应性）起作用，研究人员发现，相同的灸疗对患相同疾病的患者，其感传不一样，疗效也不尽相同，究其原因，就是人体的反应性各有差异。以上诸因素，在中医整体观念和辨证论治思想指导下，临证进行合理选择，灵活运用，方能发挥灸疗最大的效能。

认识艾叶、艾绒和艾条

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。《本草纲目》记载：“艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸。”

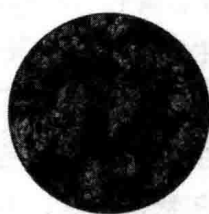
艾叶

艾草，自古以来中国劳动人民就用它除邪，甚至食用。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，作驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们会吃用糯米掺艾草制成的“艾”等应节食品。

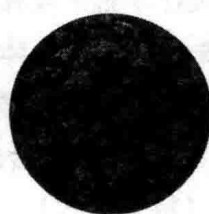
为什么人们对艾叶厚爱有加？这是因为，艾叶的药用历史悠久，适用于治疗风寒湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中享受到了艾叶带来的实实在在的益处。平时，可以用艾叶煎蛋或煮蛋吃，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症状，都有非常好的食疗效果。同时，艾叶还可以制成温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们用采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

艾绒

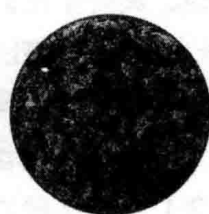
艾绒是把艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感；而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。《本草纲目》记



◆金艾绒



◆陈艾绒



◆青艾绒

载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾灸火则易伤人肌脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒。金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。在家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为其艾火温和，不会造成灼伤。

如何选择、识别艾绒呢？

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。

二观：陈年艾绒的颜色应该是土黄或金黄，如果艾绒中杂有绿色的，则说明是当年艾。

三闻：陈年艾绒闻起来有芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，用其制成的艾条在点燃后，燃出的艾烟向上。

艾绒易于吸水受潮，平时应密闭于干燥的容器内，置于阴凉干燥处保存，并于每年天气晴朗时重复曝晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀而影响燃烧。

艾条

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，且方法安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。病证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。这种方法广泛地应用于各科疾病的治疗与保健中。

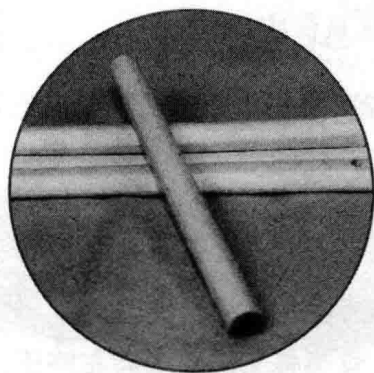
区分艾条好坏可从以下几方面入手：

一看形：好的艾条外形整齐，比较结实而不松散。

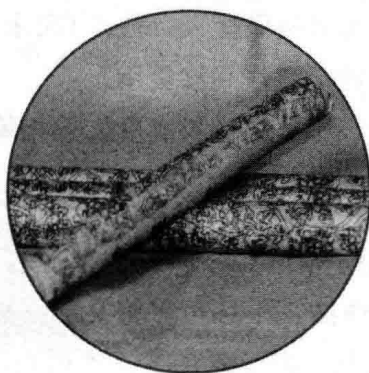
二闻味：好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

三看火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。

四观烟：好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。



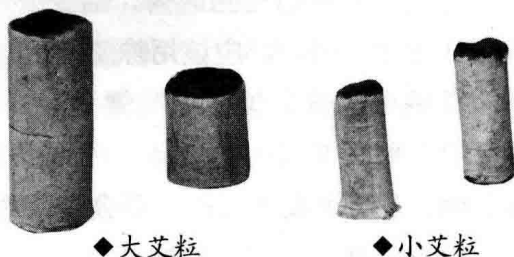
◆清艾条



◆药艾条

艾粒

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾粒或艾壮，可以用于不同的艾灸。一般成年人施灸时，可以用较大的艾粒，而儿童则适合用小艾粒。



艾炷

艾炷，是由艾绒制成的圆锥形艾团，供施灸使用，其大小可以根据需要而定。小的如同米粒，可以用于直接灸；大的犹如蚕豆，可以用于间接灸。一般来说，每燃烧完一个艾炷，称为一壮。

《扁鹊心书》说：“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大。”这是对艾炷大小与使用对象之间关系的规定，在施灸时，应切记这一点。

艾灸的制作方法

艾炷的制作方法

艾绒施灸时所燃烧的圆锥体艾绒团，称艾炷。常用于艾炷灸，每燃尽1个艾炷，则称1壮。

●艾炷规格

- 1.小炷：如麦粒大，常置于穴位或病变部烧灼，直接灸用。
- 2.中炷：如半截枣核大，相当于大炷的一半，常作间接灸用。
- 3.大炷：如半截橄榄大，炷高1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，常作间接灸用。

艾炷无论大小，直径与高度大致相等。

●艾炷制作方法

有手工制作与艾炷器制作两种方法。

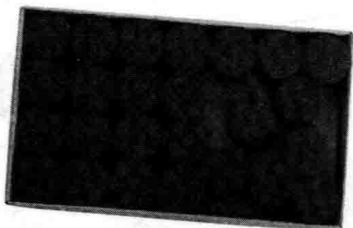
- 1.手工制作法：小炷可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇、食指指腹之间，食指要在上，拇指要在下，再用右手拇、食指将艾团向内向左挤压，即可将圆形艾团压缩成上尖下平之三角形艾炷，随做随用，十分简便。



中、大炷则需要将艾绒放置于平板上，用拇、食、中三指边捏边旋转，并将艾绒捏成上尖下平的圆锥体。

要求搓捏紧实，能放置平稳，燃烧时火力由弱到强，被施灸者易于耐受，且耐燃而不易爆。艾炷大小可随治疗需要而定。

2.艾炷器制作法：艾炷器中铸有锥形空洞，洞下留一小孔，将艾绒放入艾炷器空洞中，另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒，直插孔内紧压成圆锥体，倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷，艾绒紧密，大小一致，更便于应用。



◆艾炷器制作的艾炷

艾条的制作方法

艾条又名艾卷，系用艾绒卷成的圆柱形长条。一般长20厘米、直径1.5厘米，常用于悬起灸、实按灸等。根据艾条中是否含有其他药物，可分为清艾条和药艾条两种。

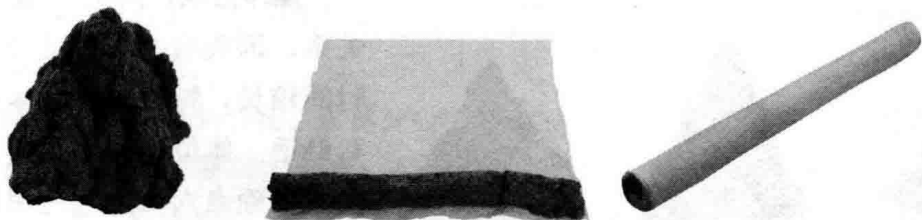
清艾条的制法：取制好的陈艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水或糨糊封口。

药艾条的制法又分为：

常用药艾条：取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每根艾条加药末6克。制法同清艾条的制法。

太乙针灸：配方历代各异。近代处方：人参125克，参三七、穿山甲（土泡）各250克，山羊血62.5克，千年健、钻地风、肉桂、川椒、乳香、没药、小茴香、苍术各500克，蕲艾、防风各2000克，甘草1000克，麝香少许，共研为末。取棉皮纸一层，高方纸两层（41厘米×40厘米），内置药末约25克，卷紧成爆竹状，外用桑皮纸厚糊6~7层，阴干待用。

雷火针灸：用艾绒94克，沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，研为细末，过筛后，加入麝香少许。取棉皮纸两方，一方平置桌上，一方双折重复于上。铺洁净艾绒于上，用木尺轻轻叩打艾绒，使之均匀成一正方形，然后将药料匀铺于艾绒上，卷成爆竹状，以桑皮纸厚糊6~7层，阴干，勿令泄气以备用。



◆艾条的制作过程

第二节

正确施灸，手到病消

《素问·四气调神大论》说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”人体生理活动受到大自然变化的影响，其病理变化也无不受到自然界阴阳消长的左右。那么艾灸是如何顺应自然变化，达到治疗疾病和养生保健作用的呢？

分清灸法巧施灸

艾炷灸法

根据灸后有无烧伤化脓，又可分为化脓灸和非化脓灸。

●化脓灸法

用黄豆大或枣核大艾炷直接放置在腧穴上进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象（灸疮）的灸法。这种烧伤化脓现象，古称灸疮。因灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。《针灸资生经》中记载：“凡着艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。

不熟练者尽量不要在家施行此种灸法，因为灸后化脓部分如果护理不当，极易感染。

操作方法：体位对取穴有直接关系，因灸治要安放艾炷，且治疗时间较长，特别要注意体位的平正和舒适。体位选好后，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸甲紫或墨笔作标记。



◆艾炷

艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之外，也可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。放好后，用线香点燃艾炷。

当艾炷燃尽熄灭后，除去灰烬，再重新换另一个艾炷点燃，称为间断法，这种方法不易出现灸循经传导感。不待艾炷燃尽，将灭未灭之际，在余烬上再加新艾炷，不使火力中断，每可出现灸感传导，这种方法又被称为连续法。

当艾炷燃烧过半时，灸穴疼痛灼热，被施灸者往往不能忍受。此时，可用手拍打穴位周围，或在其附近抓挠，或拍打身体其他部位，以分散其注意力，从而减轻疼痛。一般只有在第1壮时最痛，以后各壮就可忍受。灸满壮数后，可在灸穴上敷贴淡膏药，可每天换贴1次。或揩尽灰烬，用干



◆小艾炷

敷料覆盖，不用任何药物。待5~7天后，灸穴处逐渐出现无菌性化脓现象，有少量分泌物，可隔1~2天更换干敷料或贴新的淡膏药。

疮面宜用盐水棉球揩净，避免污染，防止并发其他炎症。正常的无菌性化脓，脓色较淡，多为白色。若感染细菌而化脓，则脓色黄绿。约经30~40天，灸疮结痂脱落，局部会留有瘢痕。

临床应用：适用于全身各系统顽固病症而又可用灸法者，如哮喘、癰疽、肺结核、慢性肠胃病、骨髓炎、关节病等。

注意事项：本法须注意体位平直舒适，灸后不可立即饮茶，恐解火气。进食须停一二小时。至于生冷瓜果均忌食。尤忌大怒、大劳、大饥、大倦、受热、冒寒。

●非化脓灸法

主要是麦粒灸。即用麦粒大的小艾炷直接在腧穴施灸，灸后不引起化脓的方法。因其艾炷小，刺激强，时间短，收效快，仅有轻微灼伤或发泡，不留瘢痕，故目前在临床应用较多。

操作方法：为防止艾炷滚落，可在灸穴抹涂一些凡士林，使之黏附，然后将麦粒大的艾炷放置灸穴上；用线香或火柴点燃，任其自燃，或微微吹气助燃。至艾炷烧近皮肤，被施灸者有温热或轻微灼痛感时，即用镊子将未燃尽的艾炷移去或压灭，再施第2壮；也可待其燃烧将尽，有清脆之爆炸声时，将艾炷余烬清除，再施第2壮。若需减轻灸穴疼痛，可在该穴位周围轻轻拍打，以减轻痛感。若灸处皮肤呈黄褐色，可涂一点冰片油以防止起泡。

根据情况一般可用3~7壮。若第2次再在原处应用，会加重疼痛，而效果却大减，故需略更换位置，但不要超出太远。本法灼痛时间短，约20秒钟左右。一般以不烫伤皮肤或起泡为准。即使起泡，亦可在2~3日内结痂脱落，不留瘢痕。

临床应用：适用于气血虚弱、小儿发育不良及虚寒轻证等。

艾条灸法

●温和灸

操作方法：将艾卷的一端点燃，对准应灸的腧穴部位或患处，距离皮肤2~3厘米，进行熏烤，以被施灸者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸10~15分钟，至皮肤红晕潮湿为度。如遇到昏厥或局部知觉减退的被施灸者及儿童时，施灸者可将食、中两指置于施灸部位两侧，这样可以通过医生的手指来测知被施灸者局部受热程度，以便随时调节施灸距离，掌握施灸时间，防止烫伤。

临床应用：临床应用广泛，适用于一切灸法主治病症。



●回旋灸

操作方法：点燃艾条，悬于施灸部位上方约3厘米高处。艾条在施灸部位上方左右往返移动，或反复旋转进行灸治。使皮肤有温热感而不至于灼痛。一般每穴灸10~15分钟，移动范围在3厘米左右。

临床应用：适用于风寒湿痹及瘫痪。

●雀啄灸

操作方法：置点燃的艾条于穴位上约3厘米高处，艾条一起一落，忽近忽远上下移动，如鸟雀啄食样。一般每穴灸5分钟。

临床应用：多用于昏厥急救、小儿疾患、胎位不正、无乳等。此法热感较强，注意防止烧伤皮肤。

●太乙针灸

用加药艾条施灸。因临床需要不同，艾条里掺进的药品处方也不同，又分为雷火神针、太乙神针、百发神针等。

操作方法：操作时，在施灸部位铺上6~7层棉纸或布，将艾条点燃，对准穴位直接按其上，稍停1~2秒钟，使热气透达深部；若艾火熄灭，可再点再按，每次每穴约按灸5~7下，至皮肤红晕为度。

临床应用：适用风寒湿痹、痿证及虚寒证。

温针灸法

操作方法：将针刺入腧穴得气后给予适当补泻手法，留针时将纯净细软的艾绒捏在针尾上，或用艾条一段长1~2厘

