

“ 针灸泰斗 ” 谢锡亮教授亲传弟子

孟献威 主编

零基础



学艾灸



附赠精美
艾叶书签

越古老，越纯粹，每天15分钟，
唤醒现代人沉睡的自愈力！

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

零基础 学艾灸

孟献威 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学艾灸 / 孟献威主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1 (2017.5 重印)
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7177-9

I. ①零… II. ①孟… III. ①艾灸 - 基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 215539 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

零基础学艾灸

主 编	孟献威
编 著	汉 竹
责任编辑	张晓凤 赵 研
特邀编辑	钱婷婷
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	18
字 数	200000
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 3 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7177-9
定 价	39.80 元 (附赠精美艾叶书签)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

参加编写人员名单

(排名按照姓氏笔画,不分先后)

- 马 娟 株式会社WE Med中国传统针灸治疗院针灸师(日本)
- 尹明锡 无极保养灸国际联盟秘书长、针灸学博士、医师(韩国)
- 孙 建 南京农业大学博士、副教授
- 李景新 北美中西医结合学会名誉会长(美国)
- 徐 亘 宁夏医科大学附属总医院
- 薛洪光 南京弘艾书院
- Mr. James Lee Chee Kiong 李志强 马来西亚抗癌协会委员(马来西亚)
- Mr. Chayaphol Jensatienwong 钟文才 Wat Pla Gud Cha Nuan Udom Porn(泰国)
- Mr. Jean Baptiste Ovono Nkomo 郭末 加蓬大学教授、中医博士

序一

灸法是我国古代劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中创造的一种疗法，是中医学中最古老的疗法之一，对中华民族的繁衍和人类的保健事业作出了卓越的贡献。灸法的产生早于方药，就“针灸”二字而言，灸法要先于针法。在原始社会时期，人们将生的食物用火来烹而食之。同时，人们知道用火可以取暖，能防御“禽兽虫蛇”的迫害，并进一步知道用火“焚林而佃，竭泽而渔”，以补“人械不足”。这样，在火的广泛应用下，很自然地促使了灸疗的产生。因为当人们用火取暖、煮食或御敌之际，难免灼伤皮肤，在无数次的火伤之中，就发现某些疾病反因火伤而减轻了痛苦，甚至治愈了，这就是最原始的灸疗，古称为“灸焫”。

《黄帝内经灵枢·官针》指出：“针所不为，灸之所宜。”灸疗既能防病，又可保健。

古人云“若要安，丹田、三里常不干”，此说表明施行瘢痕灸（亦称“化脓灸”），致令穴位上起疱、流水甚至化脓（以激发网状内皮系统提高免疫功能），更能强身保健，预防、杜绝病邪的侵犯，凡此记述众多，不复赘述。

灸师孟献威，灸道深邃，精研灸法，亦吾之良友也！本书中对艾草有了全面的介绍，让大家更加清晰地了解一株神秘的“艾草”所包含的巨大能量。灸法虽繁，但亦可由浅入深，人人自学自灸便可掌握。本书内容丰富、层次清晰，是初级灸法爱好者或从业者的首选书籍。

肖少卿

南京中医药大学针灸学教授、硕士生导师

2016年10月于南京中医药大学汉中门校区萍聚村寓



序二

无病并不是人生最大的幸福，无病并不等于健康，每个人对健康的认识不一样，有人认为是身体的健康，有人认为是心灵的健康。其实，两者应结合起来，“身心”健康才是最完美的健康。这就是我要为《零基础学艾灸》著序的初衷：因为艾灸确实能为“身心”健康起到奇妙的功效。

古人是“日出而作，日落而息”，从事的是原始农业，冬天的时候不用耕作，所以他们白天会有很多时间养生、治病。而现代人白天要上班，基本上没有时间艾灸。也许会有人告诉你，古医书上说，上午九点至十一点艾灸最好，这个时间段阳气比较旺盛，但偏偏这个时间段很多人都在上班，总不能上班的时间艾灸吧？

虽然古医书上说晚上不能艾灸，但事实上很多人晚上艾灸后效果一样可观。如果我们白天艾灸后，匆匆忙忙上班，这时汗孔张开，很容易经受风寒，得不偿失，最主要的是艾灸后身心还在调整过程中，需要静心。在时间充沛的晚间艾灸，灸后睡觉，不再外出，也是可行的。

“诸法无我”是什么意思呢？是指任何“法”都不是不变的法，只要弄懂其中原则，灸疗方能真正实现书上所说的“处百病”。

用艾灸治疗疾病，也不能简单地说闲时最好。当你闲下来的时候，你的心有没有“闲”下来？只有心静神清，不急不躁，恬淡休闲，这个时候治疗，心态好，精神也是放松的，做灸疗会有很好的效果。

艾灸取穴一定要很准确吗？艾灸与针刺不同，艾灸的治疗范围是一片，所以“零基础”学艾灸一点也不夸张。也就是说，艾灸应灸穴位的周围也能起到一样的效果，所以不用十分准确——当然，如果你对穴位掌握得很好，能够更精准地取穴，艾灸效果也会更好。

另外，艾灸也可以在病痛处（阿是穴，以痛为穴）艾灸，这样更直接一些，只要你在“松、静、空”的状态下施灸，就会有意想不到的奇迹。因为艾灸是身体心灵的碰触，你如果按要求去做，艾灸起到的疗效不单纯是治病这个层次的。

艾灸使你的精气神越来越好，越来越充满活力。灸疗也是我们行孝的最好礼品，在你给父母施灸时，也是你正在行孝时。希望爱好艾灸的朋友在《零基础学艾灸》的指导下，帮助世上有各种身心痛苦的人们。

潘宏发

中医师、居士

2016年10月于南通如皋

明代医家徐春甫云：“凡良医者，应兼通针、灸、药，不可偏执。”而今中医在中国偏西医，在美洲及澳洲、欧洲、非洲国家则偏针而少灸、药，此皆是缺腿中医也。

针灸在医学史上非常重要，中国现存最早的针灸学专著——《针灸甲乙经》中，就已提及若得针灸之术，则可治愈诸多疾病，今人怎可忽视甚至丢弃！

明代治疗结核病的专著《痰火点雪》中记载，古人治病，病情较轻的，用丸散汤剂调治；久病重病，则用针灸。但针法得其要领难，即便取穴多，也未必能救人。沉痾痼疾形成之久，非药力所能除，必须借助火力攻拔病邪。欲除病根，则艾灸胜于中药。

孟献威先生致力于灸法之绝学，继往开来，多年潜心学习、研究、修炼，探索灸法，深得灸学之真谛，奋力著成此书，凝聚诸多灸法之精华，实为当今灸学之宝典。十分适合学生和临床医生甚至患者阅读。相信此书会有画龙点睛和星星之火可以燎原的作用，定会极大益于人类健康事业。基于孟献威先生在灸法上作出的成绩，我公会于2016年10月3日聘请孟献威先生为美国加州针灸师联合公会特聘国际专家。

辛长山

加州中医针灸师联合公会会长、世界中医药联盟主席

2016年10月于美国洛杉矶谨识





目录

第一章 艾灸入门，就这几招

15

- 第1招：学会辨识优质艾绒和艾条····· 16
- 第2招：新手从艾条灸开始····· 20
- 第3招：艾灸方法不止一种····· 22
- 第4招：省力又方便的家用艾灸工具····· 26
- 第5招：舒服的体位，能坚持更久一些····· 28
- 第6招：艾灸顺序很重要····· 31
- 第7招：穴位找不准？差不多就行····· 32
- 第8招：灸量过多可能会上火····· 33
- 第9招：艾灸治疗，贵在坚持····· 34
- 第10招：做好这几步，施灸过程不出意外····· 35
- 第11招：灸感能判断病症痊愈程度····· 38
- 第12招：艾灸无效果，先检查生活习惯····· 39
- 第13招：灸后收尾工作····· 39

第二章 基础艾灸，从简单找穴开始

41


- 艾灸借火力疏通经络 42
- 轻松找到穴位 44
- 新手必学十二大养生穴 48

第三章 颈肩腰腿痛，初次灸就见效

55

- 颈椎病 灸大椎穴、身柱穴 56
- 肩周炎 灸肩髃穴、曲池穴 58
- 类风湿性关节炎 灸大椎穴、至阳穴 61
- 腰椎间盘突出 灸命门穴、委中穴 62
- 坐骨神经痛 灸腰阳关穴、命门穴 64
- 膝关节疼痛 灸足三里穴、内外膝眼穴 66
- 足跟痛 灸太溪穴、昆仑穴 67
- 强直性脊柱炎 灸大杼穴、命门穴 68
- 落枕 灸大椎穴、后溪穴 70
- 腱鞘炎 灸阳谷穴、列缺穴 71

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| 感冒 灸大椎穴、风门穴····· | 74 | 湿疹 灸曲池穴、血海穴····· | 106 |
| 食欲不振 灸内关穴、足三里穴····· | 77 | 痤疮 灸合谷穴、曲池穴····· | 108 |
| 咳嗽 灸孔最穴、天突穴····· | 78 | 带状疱疹 灸阳陵泉穴、血海穴····· | 110 |
| 头痛 灸大椎穴、百会穴····· | 80 | 神经性皮炎 灸曲池穴、三阴交穴····· | 111 |
| 失眠 灸神门穴、心俞穴····· | 84 | 慢性疲劳综合征 灸神阙穴、涌泉穴····· | 112 |
| 中耳炎 灸翳风穴、听官穴····· | 86 | 神经衰弱 灸百会穴、神门穴····· | 113 |
| 耳鸣、耳聋 灸翳风穴、听会穴····· | 87 | | |
| 鼻炎 灸肺俞穴、上星穴····· | 88 | | |
| 慢性咽炎 灸少商穴、照海穴····· | 90 | | |
| 口腔溃疡 灸劳官穴、神阙穴····· | 91 | | |
| 口臭 灸内庭穴、劳官穴····· | 92 | | |
| 牙痛 灸合谷穴、颊车穴····· | 93 | | |
| 胃痛 灸中脘穴、足三里穴····· | 94 | | |
| 胃下垂 灸百会穴、气海穴····· | 98 | | |
| 呕吐 灸天枢穴、内关穴····· | 99 | | |
| 便秘 灸天枢穴、大肠俞穴····· | 100 | | |
| 腹泻 灸神阙穴、天枢穴····· | 102 | | |
| 痔疮 灸长强穴、承山穴····· | 104 | | |



在下腕穴上放置0.3~0.5厘米厚的姜片，姜片上再放蚕豆大的艾炷，点燃艾炷施灸，是艾灸治疗虚寒型腹泻的常用方法。



用温灸器在背部肾俞穴上施灸，这种温灸器材质为铜，可随身携带，单个或多个同时使用，十分便捷。

第五章 中老年人慢性病，坚持艾灸病自消 115

- 糖尿病 灸足三里穴、地机穴 116
- 高血压病 灸足三里穴、太冲穴 118
- 高脂血症 灸神阙穴、丰隆穴 120
- 痛风 灸照海穴、太溪穴 122
- 哮喘 灸肺俞穴、天突穴 124
- 慢性支气管炎 灸肺俞穴、气海穴 126
- 肺结核 灸肺俞穴、膏肓穴 128
- 脂肪肝 灸足三里穴、丰隆穴 130
- 冠心病 灸心俞穴、膻中穴 132
- 乙型肝炎 灸肝俞穴、脾俞穴 134
- 老年痴呆症 灸神庭穴、四神聪穴 136
- 低血压 灸关元穴、中脘穴 137

③第六章 为亲爱的她（他），灸出浓浓“艾”意 139

月经不调 灸中极穴、血海穴 140

乳腺增生 灸膻中穴、乳根穴 142

艾条灸承扶穴（双侧取穴）10~15分钟，每天1次，可治疗坐骨神经痛、腰腿痛等疾病。

承扶穴

承扶穴

子宫肌瘤 灸中极穴、子宫穴 144

痛经 灸气海穴、关元穴 146

妊娠呕吐 灸中脘穴、内关穴 148

胎位不正 灸至阴穴、隐白穴 149

产后缺乳 灸乳根穴、膻中穴 150

急性乳腺炎 灸膻中穴、天宗穴 152

流产后身体虚弱 灸关元穴、中极穴 154

功能性子宫出血 灸百会穴、隐白穴 155

宫颈HPV感染 灸白环俞穴、曲骨穴 156

盆腔炎 灸足三里穴、关元穴 157

更年期综合征 灸肾俞穴、肝俞穴 158

多囊卵巢综合征 灸水道穴、归来穴 160

不孕症 灸肝俞穴、关元穴 162

遗精 灸内关穴、志室穴 164

阳痿 灸命门穴、关元穴 165

前列腺炎 灸次髎穴、三阴交穴 166

早泄 灸关元穴、肾俞穴 168

第七章 给宝宝艾灸，小病不吃药

171

- 小儿发热 灸大椎穴、合谷穴 172
- 小儿腹泻 灸中脘穴、天枢穴 174
- 小儿夜啼 灸中冲穴、百会穴 176
- 小儿咳嗽 灸肺俞穴、天突穴 177
- 小儿遗尿 灸中极穴、肾俞穴 178

第八章 “艾”上养生，全家人的保健“灸” 181

- 健脾和胃 灸中脘穴、足三里穴 182
- 养心安神 灸神门穴、内关穴 183
- 健脑益肾 灸命门穴、百会穴 184
- 滋肝明目 灸肝俞穴、光明穴 185
- 小儿保健灸 灸风门穴、身柱穴 186
- 女性保健灸 灸三阴交穴、血海穴 187
- 青壮年保健灸 灸肾俞穴、关元穴 188
- 中老年保健灸 灸足三里穴、曲池穴 189

附录 1 带你了解艾的“前世今生”

190

- 艾的历史演变····· 190
- 历代医家的心头“艾”····· 192
- 艾的采集····· 195
- 艾叶如何制作成艾绒····· 195
- 艾+火，重燃元气····· 196

附录 2 艾灸在日韩的应用与推广

199

- 中日韩三国“艾”字体、读音及名称一览表····· 199
- 中、日、韩利用艾草的比较····· 199
- 韩国“无极保养灸”····· 202
- 日本对艾灸的应用····· 205

附录 3 最新国家标准针灸穴位图

208



注：本书艾灸图示仅供参考，实际操作时应暴露施灸部位或穴位，并注意其他部位的保暖。

汉竹编著·健康爱家系列

零基础 学艾灸

孟献威 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

参加编写人员名单

(排名按照姓氏笔画,不分先后)

马 娟 株式会社WE Med中国传统针灸治疗院针灸师(日本)

尹明锡 无极保养灸国际联盟秘书长、针灸学博士、医师(韩国)

孙 建 南京农业大学博士、副教授

李景新 北美中西医结合学会名誉会长(美国)

徐 亘 宁夏医科大学附属总医院

薛洪光 南京弘艾书院

Mr. James Lee Chee Kiong 李志强 马来西亚抗癌协会委员(马来西亚)

Mr. Chayaphol Jensatienwong 钟文才 Wat Pla Gud Cha Nuan Udom Porn(泰国)

Mr. Jean Baptiste Ovono Nkomo 郭末 加蓬大学教授、中医博士

序一

灸法是我国古代劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中创造的一种疗法，是中医学中最古老的疗法之一，对中华民族的繁衍和人类的保健事业作出了卓越的贡献。灸法的产生早于方药，就“针灸”二字而言，灸法要先于针法。在原始社会时期，人们将生的食物用火来煮而食之。同时，人们知道用火可以取暖，能防御“禽兽虫蛇”的迫害，并进一步知道用火“焚林而佃，竭泽而渔”，以补“人械不足”。这样，在火的广泛应用下，很自然地促使了灸疗的产生。因为当人们用火取暖、煮食或御敌之际，难免灼伤皮肤，在无数次的火伤之中，就发现某些疾病反因火伤而减轻了痛苦，甚至治愈了，这就是最原始的灸疗，古称为“灸焫”。

《黄帝内经灵枢·官针》指出：“针所不为，灸之所宜。”灸疗既能防病，又可保健。

古人云“若要安，丹田、三里常不干”，此说表明施行瘢痕灸（亦称“化脓灸”），致令穴位上起疱、流水甚至化脓（以激发网状内皮系统提高免疫功能），更能强身保健，预防、杜绝病邪的侵犯，凡此记述众多，不复赘述。

灸师孟献威，灸道深邃，精研灸法，亦吾之良友也！本书中对艾草有了全面的介绍，让大家更加清晰地了解一株神秘的“艾草”所包含的巨大能量。灸法虽繁，但亦可由浅入深，人人自学自灸便可掌握。本书内容丰富、层次清晰，是初级灸法爱好者或从业者的首选书籍。

肖少卿

南京中医药大学针灸学教授、硕士生导师

2016年10月于南京中医药大学汉中门校区萍聚村寓