

家庭养生保健必备，
实用易学

- 艾灸疗法的基础知识、常用穴位、操作原则介绍
- 47种常见病症的艾灸疗法，有效缓解病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



零
基
础

艾
学

薛永阁
◎ 主编



灸



化学工业出版社

零基础

薛永阁 主编

艾炙学



化学工业出版社

· 北京 ·

本书用通俗易懂的语言介绍了艾灸的基础知识、常用穴位、操作原则等内容，并以图文结合的形式详细解析了47种常见病症的艾灸疗法，内容简单易学，且具有很强的实用性，即使没有艾灸经验的人也可以顺利完成相关操作。

图书在版编目(CIP)数据

零基础学艾灸 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2016.9

ISBN 978-7-122-27726-8

I. ①零… II. ①薛… 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173813号

责任编辑: 邱飞婵

装帧设计: 史利平

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张3 $\frac{1}{4}$ 字数77千字 2016年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究



前言

艾灸疗法是我国民间疗法的精华，已有2000多年的历史。无数先人通过不断实践，总结经验，使艾灸疗法更加科学，更加实用，成为针灸学的重要组成部分。

艾灸，顾名思义，与火的使用有着密切关系。早在远古时期，先人在煨火取暖过程中，由于偶尔灼伤或火烫，发现某种病痛得到缓解或解除，得出烧灼可治病的启示。此后，经过一系列有意识的探索，灸法逐渐形成，并使用艾叶等具有药效的材料作为施灸工具，从而演化出了艾灸疗法。

艾灸疗法是一种操作简便、易学易懂、安全快捷的绿色疗法，它见效快、疗效高、花钱少、适用范围大，与其他疗法配合使用，具有更加明显的临床效果。因此，它能够长期在民间广泛流传、应用，并越来越受到国内外专家的关注与重视。

为了使读者能在家中随时采用艾灸防治疾病，尽早解除病痛，我们精心编写了本书。本书以浅显易懂的文字、形象的图片，向读者介绍艾灸的作用原理、功效，灸法的种类，灸疮的处理，灸后调养等知识，并展示了治疗常见疾病的实际操作过程，希望能给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年6月



目录

第一章 艾灸疗法基础知识	1
艾灸的原理	2
艾灸的优点	3
艾灸的功用及适应证	4
艾灸的禁忌证和禁灸部位（穴位）	6
艾灸疗法的种类及操作	7
艾灸材料选择	11
艾灸的体位	12
施灸的顺序	12
艾灸的刺激强度与补泻手法	13
水泡、灸疮的处理	14
灸后调养注意	16
艾灸的其他注意事项	17
常用艾灸穴位	18

第二章 | 常见病症的艾灸疗法 26

呃逆	27
腹痛	28
感冒	30
支气管哮喘（虚寒型）	33
慢性支气管炎	35
高血压病（虚性二、三期）	37
低血压病	38
冠心病	40
心律失常（心悸）	41
耳鸣	43
溢泪（迎风流泪）	45
慢性鼻炎	46
变应性鼻炎（过敏性鼻炎）	48
牙痛	49
慢性咽喉炎	51
慢性胃炎	52
脂肪肝	54
慢性腹泻	56
便秘	57
慢性肾炎	59
头痛	60
偏头痛	62
三叉神经痛	63

肋间神经痛	64
坐骨神经痛	65
失眠	66
神经衰弱	67
眩晕	69
高脂血症	71
单纯性肥胖症	73
落枕	75
急性腰扭伤	76
肩周炎	77
颈椎病	78
腰腿痛	80
腰肌劳损	82
足跟痛	83
更年期综合征	84
经前乳房胀痛	86
痛经	87
月经不调	88
慢性盆腔炎	90
遗精	91
阳痿	93
痤疮	95
湿疹	96
黄褐斑	98

第一章

艾灸疗法基础知识

艾灸看似简单，实则蕴涵无穷奥妙，它源于底蕴深厚的中医技法，《孟子·离娄上》中就有“犹七年之病，求三年之艾”。而在现代，随着医学的进一步发展，艾灸疗法从理论到实践都有了进一步提高，功效透达体内脏腑、经络、体表血脉、肌肉，逐渐成为更适合现代人治病保健的一种中医疗法。



艾灸的原理

艾灸疗法的基础是中医基本理论，即根据脏腑、经络、阴阳、五行、病因病机等理论，借助艾灸的温热和药物刺激人体腧穴，通过经络的作用发挥效能，从而达到对症治疗的目的。具体而言，艾灸的治疗原理及作用主要包括以下内容。

(1) 调和阴阳 在正常情况下，人体中阴阳两方面处于相对平衡状态，各组织、脏腑、器官功能保持正常。一旦阴阳失去平衡，发生偏盛或偏衰，就会引发疾病。调和阴阳，即调节阴阳的偏盛与偏衰，即虚则补之、盛则泄之、寒者热之、热者寒之、阴病阳治、阳病阴治等，使脏腑器官恢复正常，身体回到阴平阳秘的状态。

(2) 扶正 疾病的发生与转化实际上是正与邪的交战，正即正气，是人体功能活动和抗病能力。邪即邪气，是对人有害的各种致病因素（如瘀血、食积、外感六淫等）。当人体正不敌邪时，就会发生疾病。所以，治疗疾病就是要扶正祛邪。在临床上，实证予以泻法，虚证予以补法，艾灸属于补法，通过艾灸手法和腧穴的配伍，对正虚而邪不盛的病症有较好的作用。现代医学也认为，通过对腧穴进行艾灸，有助于促进浆细胞的生成和抗体的产生，并能增强白细胞的吞噬功能，对提高机体的防御、免疫功能有一定的意义，这与中医的“扶正”有异曲同工之妙。

(3) 疏通经络 作为五脏六腑、体表、四肢、五官七窍相互联系的通道，经络在沟通人体上起到了重要的作用。在正常情况下，经络可以运行气血，使脏腑、组织、器官得到充足的濡养，维持人体正常的生理功能。所以一旦某些原因导致经络阻滞，就可能引起气血失调，如偏盛、偏衰、逆乱、瘀积等，引发种种病变。对于经络气血失调引起的疾病，首要任务就是疏理经络、调

理气血。通过作用于腧穴、经络，可以调和阴阳、补虚扶正，疏通经络瘀滞、理清气血，从而排除致病因素，治愈疾病。

艾灸的优点

唐代名医孙思邈在《千金翼方》中指出“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。是以御风邪，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”，同时，孙思邈还提出艾灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。由此可见，艾灸法是针灸疗法中一项重要内容，它的“要中只要”除了治病的原理之外，还体现在以下几个方面。

① 适用范围广泛，治疗多种病症。艾灸具有调和阴阳、扶正补虚、疏通经络的作用，通过与针刺或药物配合应用，其适用范围还能进一步扩展，对多数慢性病和部分急性病都有较好的治疗效果。

② 艾灸的手法比较简单，利用艾条或其他辅助工具就可以完成全过程。施灸部位确切且不单一，除了腹部、背部、四肢等面积较大的部位外，还包括耳穴，在临床治疗中可供选择的余地比较大，能充分利用人体各处腧穴、全息穴进行辨证施灸，从而有利于提高治疗效果。

③ 艾灸安全可靠，除了病情需要，必须施以瘢痕灸或发泡灸外，其他灸法通常不会给人体带来疼痛或不适，特别容易被婴幼儿、年老体弱者接受。

④ 艾灸通过对皮肤表层施以灸法，可打开皮肤腠理，在此基础上使用具有药性的介质，如生姜、盐等，有利于其渗入皮肤深层，从而起到更好的治疗效果。

艾灸的功用及适应证

艾灸疗法是通过温热性刺激和药性，对腧穴产生作用，激发经气，从而达到调整经络脏腑、调节机体阴阳平衡、防病治病的目的。根据艾灸疗法这一治病原理，可以将其功效归纳为以下几点。

(1) 温经通络、祛湿散寒 人体正常生命活动赖于气血作用，而气血有“遇温则散、遇寒则凝”的特点，《素问·调经论》就有“血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之”的记载。艾叶的药性生温、熟热，点燃后散发的热力可渗透肌肤表层，“溶解”已凝固或半凝固的气血，使气血通畅全身，达到温经通络、祛湿散寒的目的。

适应证 由寒凝血滞经络痹阻引起的各种病症，如风寒湿痹、痛经、闭经、月经不调、胃脘痛、腹痛、泄泻、痢疾、尿潴留、寒疝、少乳等。

(2) 升阳举陷 《灵枢·经脉》篇记载“陷下则灸之”，这里的“陷下”是指阳气虚弱不固所造成的上虚下实、气虚下陷，归为虚证，根据中医施治原则，虚证应以补法治之。艾灸性温和，临床上属于补法，对局部施灸可起到益气温阳、升阳举陷的作用，使阴阳恢复平衡，回到阳在外在上、阴在内下的状态。

适应证 阳气虚弱不固等原因造成的上虚下实、气虚下陷，如脱肛、子宫下垂、胃下垂、久泻久痢、崩漏、遗精、带下、遗尿等。

(3) 回阳固脱 阳气为生命之根，阳衰则阴盛，阴盛则为寒、为厥或气虚欲脱。清代医家吴仪洛在《本草从新》中称：“艾叶……苦辛……纯阳之性，能回垂绝之元阳。”使用大艾炷施以重灸，能祛除阴寒、恢复阳气，从而收敛固脱，对元阳虚脱引发的病症有改善或治疗作用。

适应证 元阳虚脱引起的便秘、腹胀、大汗淋漓、四肢厥冷、休克等。

(4) 消瘀散结、拔毒泄热 古代有不少医家提出“热证禁灸”的理论，但这只是一家之言，《黄帝内经》就记载痈疽可用灸法治疗。唐代药王孙思邈在《备急千金要方》中也提出“热毒蕴结所致痈疽可用灸法治”的理论。此外，他还进一步指出，灸法对脏腑实热也有宣泄作用，如“小肠热满灸阴都，随年壮”，又如“灸肠痈方：屈两肘，正灸肘头锐骨各百壮，则下脓血，即瘥”，以热引热，使热毒外出。

适应证 外科疮疡初起及痈病之症，如乳痈初起、瘰疬、痈肿未化脓等。

(5) 预防疾病、保健强身 艾灸能温阳，无病自灸可强身益寿。如常灸足三里可使胃气长盛，五脏六腑皆受益。再如灸命门，可令人体真火不灭。而灸气海、关元、大椎等，能激发人体正气，加强身体抵抗力，使“病邪难犯”，起到延缓衰老、防病保健之功。

适用范围 改善或消除亚健康状态、美容美体等。

温馨
提示

以上5种功用仅为大概而言，艾灸疗法的功用比较复杂，与施灸部位、穴位、刺激强度、艾灸材料等关系密切，且既可单独使用，又可与其他疗法或药物配合使用。如果单独使用，则以寒证、阴证、阳虚证及慢性疾病为主；如果配合其他疗法治疗，适用范围则更广，除上述5点外，还包括以下病症：感冒、头痛、偏头痛、三叉神经痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、肺源性心脏病、神经衰弱、低血压病、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、呃逆、呕吐、肠炎、胃炎、坐骨神经痛、睑腺炎、溢泪、近视、鼻炎、鼻出血、牙痛、消瘦、黄褐斑、酒渣鼻等。

艾灸的禁忌证和禁灸部位（穴位）

艾灸以火攻治病，倘若灸之不当，易引火上身，使阴血耗损，平添症状。故在施以灸法之前，一定要了解艾灸的相关禁忌。

（1）艾灸禁忌证

① 实热证、阴虚发热，如阴虚癆病、咯血吐血、中风闭证、肝阳头痛、高热神昏、多梦遗精、肝火上炎型高血压病等。

② 脉象数疾或极度衰竭，如急性阑尾炎、急性腹膜炎、伤寒、猩红热、传染性皮肤病、高度贫血、严重高血压病等。

③ 酒醉、身心极度衰竭。

（2）禁灸部位（穴位）

① 血管表浅部位、头面五官部位、关节肌腱部位不宜施化脓灸（又称瘢痕灸）。

② 重要器官周围、肌肉浅薄处、乳头、睾丸、阴部、眼周，以及女性经期、妊娠期的腹部和腰骶部，不宜施灸。

③ 关于禁灸穴位，古代文献记载互有出入，皇甫谧的《针灸甲乙经》载“头维、承光、风府、脑户、哑门、下关、耳门、人迎、丝竹空、承泣、脊中、白环俞、乳中、石门（女子）、气冲、渊腋、经渠、鸠尾、阴市、阳关、天府、伏兔、地五会、瘦脉等”。其他文献还记载，风门、天柱、临泣、攒竹、睛明、素髻、口禾髻、迎香、颧髻、下关、腹哀、肩贞、阳池、中冲、少商、鱼际、隐白、漏谷、条口、犊鼻、髀关、申脉、委中、殷门、心俞等。这些穴位大多分布在头面部、皮薄筋少筋肉结聚部位及重要脏器、大血管附近，应尽可能避免施灸。

艾灸疗法的种类及操作

艾灸疗法的种类比较多，包括艾炷灸、艾条灸、温针灸、艾饼灸、艾熏灸、着肤灸等，每一种下又包含数种灸法，根据灸法操作的难易程度，本部分介绍几种比较适合家庭使用的艾灸疗法。

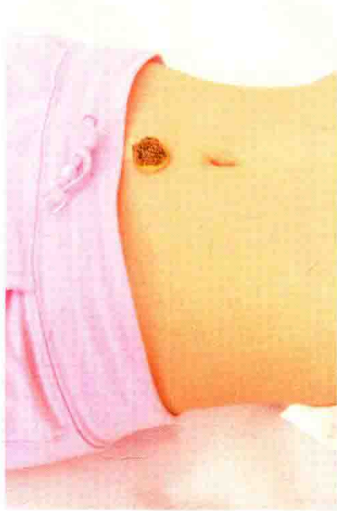
1 艾炷灸



(1) 直接灸 是对病苦的局部直接施灸的方法。直接灸能刺激施灸部位内部的感觉神经，对运动神经产生间接影响，有助于血管扩张，血流通畅，促进局部对产物和渗出物的吸收，适合治疗水肿、痉挛、疼痛、知觉异常等病症。

直接灸又可分为非化脓灸（无瘢痕灸）、化脓灸（瘢痕灸）和发泡灸三种，家庭常用的是非化脓灸。操作时，可在局部皮肤涂一些凡士林或液状石蜡、甘油，将中型或小型艾炷固定在皮肤上，然后从上端点燃施灸。当艾炷燃至皮肤出现灼热感时，将艾炷熄灭，更换新艾炷施灸。非化脓灸主要用于哮喘、眩晕、慢性泄泻等一般性虚寒病轻证及湿疹、皮肤溃疡不愈等。

(2) 隔物灸 又称间接灸，是指在艾炷与皮肤之间隔垫上某种物品而进行施灸的一种方法，家庭常用的隔物有生姜、食盐、大蒜、葱白等。



① **隔姜灸**：将生姜切成0.2~0.3厘米厚的薄片，用针在中央处穿刺数孔，平放在施灸部位，上置艾炷点燃施灸（参照直接灸法）。在施灸过程中，如果感到灼烫难忍，可用镊子将生姜片上提或缓慢移动，或在生姜片下垫一些纸片（干棉花），待灼烫感消失后继续施灸。隔姜灸主要用于一切虚寒证，如虚寒呕吐、腹痛、泄泻、早泄、遗精、阳痿、痛经、面瘫、风寒湿痹、冻疮、各种皮炎等。



② **隔盐灸**：又称神阙灸，将食盐填在脐中（神阙）做隔物，施以灸法。施灸前，先将食盐碾成细粉，入脐窝后在盐上置大型艾炷，或在艾炷与细盐之间再放一片生姜或药饼，点燃施灸。隔盐灸主要用于腹痛、吐泻、痢疾、阳痿、滑泄、中风脱证等，还具有美容抗衰、强身保健的作用。



③ 隔蒜灸：用蒜片或蒜饼做隔物，施以灸法。施灸前，将独头大蒜去皮，切成0.2~0.3厘米厚的薄片，用针刺穿孔；也可以将大蒜捣成泥，制成同样厚度的饼状，针刺穿孔。在蒜片或蒜饼上置艾炷，点燃施灸。隔蒜灸主要用于腹中积块、痈疽疮疡等，在蒜片下涂少许麝香灸之，对类风湿病的康复有良效。

④ 隔制附子片（饼）灸：将附子切片或研末制成饼状，敷在穴位上作为间隔物。制作附子片（饼）应选用大熟附子，将其浸润后切成0.5厘米的厚片，或研末后用适量黄酒调成膏，制成0.5厘米厚、5分钱硬币大小的饼状，使用时在中心戳数个孔。为了增强药效，也可以在附子饼中加入其他中药，如肉桂、丁香等，将它们与附子按2:1:3的比例研末，用炼蜜调和。在施灸过程中如果附子被烧焦，可更换后再灸。隔附子片（饼）灸主要用于遗精、早泄、阳痿等阳虚证，痈疽肿毒初起、日久不消，既不化脓又不消散的隐形、虚性外证，色素沉着等。应当注意的是，由于附子有毒，所以只在大药房或有处方的时候才能买到，具体请咨询当地医师。

⑤ 其他隔物灸：除了上述方法外，隔物灸可使用的间隔物还有大活络丹片、胡椒饼、豆豉饼、熟鸡蛋清等。

2 艾条灸

艾条灸又称艾卷灸，通常是用纸将艾绒包裹后卷成圆筒形，将一端点燃后，对穴位或部位进行施灸。艾条灸种类较多，家庭

灸灸

常用的有温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。



(1) 温和灸 将艾条一端点燃后，用左手的拇指、示（食）指和中指夹住艾条的上1/3处，对准施灸部位，与皮肤保持3~5厘米的距离，固定熏灸。如有昏厥或局部知觉减退情况，可将右手示（食）指和中指置于施灸部位两侧，以感知局部受热程度，便于及时调节施灸距离，控制艾条温度，掌握施灸时间。温和灸为艾条灸之补法，主要用于病位较浅、病灶局限的风寒湿痹及慢性疾病。

(2) 雀啄灸 将艾条一端点燃，用左手的拇指、示（食）指和中指夹住艾条的上1/3处，对准施灸部位，与皮肤保持2~3厘米的距离，以一起一落、忽远忽近的方式施灸。如灸百会，从远端向百会接近，当局部出现烫感时为1壮，将艾条提起后，再从远端向百会接近，同样以出现烫感为度，如同麻雀啄食一般。雀啄灸为艾条灸之泻法，主要用于急性病、昏厥急救及小儿疾病。

