



王树东 于本性 张亚明 著



中华传统医药简明读本

神奇的 中医艾灸

扫描书中二维码
海量艾灸
演示视频
免费倾情奉上

 广西科学技术出版社

大量艾灸图片，步步详解；真人演示视频，一学就会。
轻轻松松做自己的灸疗师

作者简介

王树东，现任职于辽宁中医药大学针灸推拿学院运动医学教研室，从事针灸推拿和运动损伤的教学、科研和临床工作。目前参与国家自然科学基金项目2项，973计划项目子课题1项，主持和参与辽宁省科技厅和教育厅科研项目多项，参与编写专业著作多部。

于本性，辽宁中医药大学针灸推拿学院教师，辽宁省针灸学会理事，国家职业技能鉴定保健按摩师考评员，艾灸保健师考评员。主编参编《图解指针治百病》《标准经络穴位使用图谱》等书籍。参与国家中医药管理局课题2项，主持省科技厅课题1项，发明专利1项，实用新型专利1项，发表多篇学术论文及科普文章。

张亚明，辽宁中医药大学附属医院护理部主任护师。参编《护理学基础辅助教程》《常见西医护理技术操作规范》《国医临床效验录丛书之头痛眩晕效验录》《国医临床效验录丛书之冠心病效验录》等书。

艾灸穴位怎么找？在这里，扫码就能知道！



躯干部艾灸穴位



上肢部艾灸穴位



头面部艾灸穴位



下肢部艾灸穴位

中华传统医药简明读本

神奇的中医艾灸

王树东 于本性 张亚明 著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的中医艾灸 / 王树东, 于本性, 张亚明著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5551-0632-6

I. ①神… II. ①王… ②于… ③张… 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114850号

SHENQI DE ZHONGYI AI JIU

神奇的中医艾灸

王树东 于本性 张亚明 著

策 划: 骆万春

封面设计: 古润文化

责任印制: 韦文印

责任编辑: 冯靖城 李 媛

责任校对: 张 颖 石 芮

出 版 人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路66号

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西民族印刷包装集团有限公司

地 址: 广西南宁市高新区高新三路1号

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

字 数: 115千字

版 次: 2016年11月第1版

印 次: 2016年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0632-6

定 价: 28.00元

邮政编码: 530007

印 张: 4.25

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5871804

目 录

Chapter 1 认识艾灸疗法

01	什么是艾灸疗法	2
02	灸法的种类	4
03	艾的鉴别和灸具的使用	12
04	灸法的适应证、禁忌证、注意事项	16
05	灸疮及灸后处理	19

Chapter 2 巧用艾灸，调节身体亚健康

o1	疲劳	22
o2	失眠	25
o3	神经衰弱	28
o4	记忆力减退	31
o5	空调病	34
o6	电脑综合征	37
o7	手机综合征	41
o8	退休综合征	44
o9	食欲缺乏	47

Chapter 3 灸法最擅长治疗的病证

01	感冒	52
02	咳嗽	55
03	头痛	59
04	胃痛	63
05	便秘	67
06	泄泻	70
07	高血压	73
08	糖尿病	76
09	中风后遗症	79
10	颈椎病	82

4 神奇的中医艾灸

11	腰痛	85
12	肩周炎	88
13	痛经	91
14	月经不调	94
15	过敏性鼻炎	97

Chapter 4 灸出好身材，再现好气色

01	青春痘	102
02	黄褐斑	105
03	鱼尾纹	109
04	眼袋	112
05	丰胸	115

06 腹部肥胖

118

07 腿部塑形

121

Chapter 1 认识艾灸疗法

艾灸疗法是中医外治疗法之一。借助艾燃烧时的温热作用和药物的刺激作用，可以治愈很多疾病。

灸法是以艾为主要施灸材料，点燃后在体表穴位或病变部位烧灼、温熨，借其温热作用以及药物的刺激作用，治疗疾病的一种方法。灸法是针灸学的重要组成部分，属于自然疗法范畴，是中医学宝库中的璀璨明珠，具有鲜明的民族特色。长期以来，灸法作为中华民族的伟大发明，为人类健康事业作出了巨大贡献。事实表明，灸法具有诸多优点，如治疗病证范围广泛，作用独特，操作简单，携带方便，疗效确切，价格低廉，易学易懂，没有毒副作用，安全可靠，既可养生保健又可防病治病，等等。这些突出的优势使其在现代医学迅猛发展的今天，仍然成为深受百姓喜爱的一种传统治疗方法，并不断焕发出新的生机和活力。

灸法是借助灸火的温热以及药物的作用，通过经络的传导，达到温经散寒、扶阳固脱、消瘀散结和防病保健的一种外治方法。正因为灸法的这几种功效，所以具有有病治病、未病寻病（通过艾灸找到病变部位）、无病养生三个不同层面的作用。早在《黄帝内经·灵枢》里就有记载：“针所不为，灸之所宜。”清代《医学入门》中也说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”可见灸法的重要性。现代人也非常重视灸法的应用。艾灸的作用点是穴位附近的一个区域，不只是穴位这一个点。只要大致定位在穴位附近就可以，这样就避免了找穴

位的困难。

艾灸的优点很多，可以说，它是最适合向大家推广的自我保健和治疗方法之一。



扫一扫，视频更精彩



扫一扫，视频更精彩

灸法种类较多，常用灸法有艾炷灸、艾条灸、温针灸、温灸器灸等。

艾炷灸

艾炷灸是将纯净的艾绒放在平板上，用手搓捏成大小不等的圆锥形艾炷，置于施灸部位点燃而治病的方法。

1. 直接灸

是将大小适宜的艾炷，直接放在皮肤上施灸的方法，又称明灸。若施灸时将皮肤烧伤化脓，愈后留有瘢痕者，称为瘢痕灸；若不使皮肤烧伤化脓，不留瘢痕者，称为无瘢痕灸。（见图1-1）



图1-1 直接灸

2. 间接灸

间接灸又称隔物灸、间隔灸，是利用其他物品将艾炷与皮肤隔开施灸的一种方法。这样可以避免灸伤皮肤而致化脓，且火力温和，患者易于接受，临床上较直接灸更为常用。

(1) 隔姜灸。

隔姜灸是用姜片做隔垫物而施灸的一种灸法。

操作方法

将鲜生姜切成厚约0.3厘米的片，太厚热力不易穿透，太薄容易灼伤皮肤。用三棱针在姜片中心处刺数孔，放在穴位上，再把艾炷放在姜片上，点燃施灸。有些病人因鲜姜刺激，刚灸即感觉灼痛，这时候可将姜片略提起，待灼痛感消失后放下再灸。若施灸一段时间后，病人灼热难耐，可将姜片向上提起，或更换艾炷再灸，以灸至肌肤感觉温热，局部皮肤潮红湿润为度。

医者应常掀起姜片查看，以防患者感觉迟钝造成起疱。（见图1-2）



图1-2 隔姜灸

(2) 隔蒜灸。

是指用蒜做隔垫物而施灸的一种灸法。

操作方法

隔蒜片灸：取新鲜独头大蒜，切成厚0.1~0.3厘米的蒜片，用针在蒜片中间刺数孔，放于体表，上置艾炷施灸，每灸3~4壮后更换蒜片，继续灸治。

（见图1-3）



图1-3 隔蒜灸

隔蒜泥灸：取新鲜大蒜适量，捣如泥膏状，制成厚0.2~0.4厘米的圆饼，大小按施灸部位而定。按上法施灸，中间不必更换。

（3）隔盐灸。

多用于神阙穴，把炒过的细净食盐填在肚脐处，盐略高于脐孔，上置艾炷施灸。

操作方法

令患者仰卧，暴露脐部。取纯净干燥细白盐适量，可炒至温热，放入脐中。如患者脐部凹陷不明显者，可预先在脐旁围一湿面圈，再填入食盐。如须再隔其他药物施灸，一般先填入其他药物（药膏或药末），再放盐。然后上置艾炷施灸，至患者稍感烫热，即更换艾炷。为避免因食盐受热爆裂导致的烫伤，可预先在盐上放一薄姜片再施灸。（见图1-4）



图1-4 隔盐灸

（4）隔附子饼灸。

是用中药附子做隔垫物施灸的一种灸法。

操作方法

将附子切细研末，以黄酒调和做饼，厚约0.4厘米，中间用针刺孔，于穴位上置艾炷施灸；也可用生附子3份、肉桂2份、丁香1份，共研细末，以炼蜜调和制成0.5厘米厚的药饼，用针穿数孔，上置艾炷施灸。附子饼也可在药房直接购买。若附子饼被艾炷烧焦，可以更换

后再灸，直至穴位区皮肤潮红，然后停灸。施灸时要注意，应选择较平坦不易滑落的部位施灸。阴盛火旺、过敏体质、孕妇均禁用附子饼灸。（见图1-5）



图1-5 隔附子饼灸

艾条灸

艾条灸是把纯净的艾绒（或加入中药）卷成圆柱形的艾卷，点燃后烧灼、熏烤、熏熨体表穴位或患部，使局部产生温热或轻度灼痛的刺激，以调整人体的生理功能，提高身体抵抗力，从而起到防病治病作用的一种治疗方法。

1. 悬起灸

艾条悬起，与穴位保持一定高度进行熏烤，称为悬起灸。悬起灸根据实际操作方法不同，分为温和灸、雀啄灸和回旋灸。

（1）温和灸。

温和灸是指将艾条燃着端与施灸部位的皮肤保持一定距离，在灸治过程中，使患者只觉温热而无灼痛感的一种艾条悬起灸法。

操作方法

施灸时将灸条的一端点燃，对准应灸的腧穴或患处，距皮肤2~3厘米，进行熏烤，使患者局部有温热感而无灼痛感为宜，一般每处

灸5~10分钟，至皮肤出现潮红为止。对于昏厥、局部知觉迟钝的患者，医者可将中指、食指分张，放在施灸部位的两侧，这样可以通过医者手指的感觉来测知患者局部的受热程度，以便随时调节施灸的距离，防止烫伤。（见图1-6）



图1-6 温和灸

（2）雀啄灸。

雀啄灸是指艾条燃着的一端接近施灸部位，待其有灼痛感后迅速提起，如此一上一下如同雀啄的悬起灸法。

操作方法

施灸时，艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤并不固定在一定距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下活动地施灸，一般每处可灸5~10分钟，至皮肤发红为度。操作时不可太接近皮肤，尤其是对失去知觉、皮肤感觉迟钝的患者和小儿，以防烫伤。（见图1-7）



图1-7 雀啄灸

（3）回旋灸。

回旋灸是指施灸时，艾卷点燃的一端与施灸部位的皮肤保持一定距离，向左或向右移动，反复旋转的悬起灸法。