

成向东 主编

零基础学艾灸



附赠
专家操作示范视频

37种
常见疾病灸出健康

8种
保健奇穴健康伴你

14种
经脉取穴一看就会

青
青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

零基础学艾灸

成向东◎主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学艾灸 / 成向东主编. — 青岛: 青岛出版社, 2019.8
ISBN 978-7-5552-8359-1

I. ①零… II. ①成… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 119646 号

《零基础学艾灸》编委会

主 编: 成向东

副主编: 王 莉 石艳芳 张 伟

编委会: 石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪
余 梅 熊 珊

书 名 零基础学艾灸
LING JICHU XUE AIJIU

主 编 成向东

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 徐 瑛

特约审校 李 军 赵演祝

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

图 数 110 幅

书 号 ISBN 978-7-5552-8359-1

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 中医保健类



前言

中医艾灸历史悠久，在《扁鹊心书》和《本草纲目》中都有详细的文字记载。经过数千年的传承与发展，艾灸疗法被越来越多的人熟知，并运用到防病健身当中去。

艾灸就是将艾草粉碎后制成艾条，点燃后对人体的腧穴、经络进行熏烤，从而达到治病、养生保健的目的。艾灸疗法简单易学，是一种很适合大众运用的健康绿色疗法。

“家有三年艾，郎中不用来”。艾灸不仅可以调理人体脏腑、畅通经络、改善气血循环，还能够祛除人体疾病，对调治内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病等有着独特的功效。

让更多的人了解艾灸祛病养生的奥妙，让大家拥有一个健康的体魄，我们编写了《零基础学艾灸》。全书分为9章：

第1章，介绍艾灸疗法的功效及艾灸相关常识，让您对艾灸有一个全面的认识。第2章，详细介绍14条艾灸常用经脉，让您对经络知识有详细的了解。第3章，介绍8大保健奇穴，经常灸这些穴位，可以起到养生防病的作用。第4章，介绍艾灸对人体脏腑的护理功效，脏腑功能正常，方能疾病不生。第5至第7章，重点介绍内科、外科、妇科、男科常见疾病的灸疗方法，囊括30多种常见病症的调理方法，呵护您的健康。第8章，介绍女性美容养颜的艾灸方法，让女性美丽常驻。第9章，告诉您亚健康状态的艾灸调理方法，灸去不适。

生活中，有“艾”的陪伴，您就会远离疾病的困扰，拥有健康的身心。但愿书中方法，能帮助您和您的家人获得健康与长寿。



目录

第 1 章

艾灸，中医天然保健理疗法

- 艾灸疗法对身体有哪些好处 / 2
- 常用的艾灸疗法有哪些 / 3
- 艾灸的操作技巧 / 6
- 影响艾灸疗效的要素 / 8
- 艾灸疗法的适应证与禁忌证 / 9

第 2 章

认识经络和穴位，艾灸入门基本功

- 穴位和取穴 / 12
- 任脉
 - 阴脉之海 / 14
 - 督脉
 - 阳脉之海 / 16
 - 手太阴肺经
 - 呼吸畅通不咳喘 / 18
 - 手阳明大肠经
 - 肺和大肠的卫士 / 20
 - 足阳明胃经
 - 消化系统的主干道 / 22
 - 足太阴脾经
 - 主管肠胃功能 / 24
 - 手少阴心经
 - 心脏系统的掌门人 / 26
 - 手太阳小肠经
 - 五官、肠胃疾病的领导者 / 28
 - 足太阳膀胱经
 - 统领全身的通畅与健康 / 30
 - 足少阴肾经
 - 人体长寿大药 / 32
 - 手厥阴心包经
 - 心神交汇的保护神 / 34
 - 手少阳三焦经
 - 守护气血循行 / 36
 - 足少阳胆经
 - 主治热病、五官疾病等 / 38
 - 足厥阴肝经
 - 主治神志病、热病等 / 40



第3章

常灸保健穴，健康伴你行

中腕穴 / 44

神阙穴 / 45

关元穴 / 46

大椎穴 / 47

命门穴 / 48

膏肓穴 / 49

足三里穴 / 50

涌泉穴 / 51

第4章

呵护脏腑，“灸”出长寿

养心安神 / 54

清肝明目 / 56

调和脾胃 / 58

补肾强身 / 60

健脑益智 / 62

第5章

常见内科疾病，灸灸就有效

感冒 / 66

咳嗽 / 70

头痛 / 74

便秘 / 78

腹痛腹泻 / 82

慢性胃炎 / 86

慢性咽炎 / 90

慢性肾炎 / 92

高血压 / 96

糖尿病 / 100

冠心病 / 104

牙痛 / 108

鼻炎 / 110



第
6
章

灸除外科疾病，止痛利关节

颈椎病 / 114

落枕 / 118

肩周炎 / 122

腰椎间盘突出 / 124

风湿性关节炎 / 128

坐骨神经痛 / 132

腰痛 / 136

第
7
章

妇科、男科病，“艾”的体贴最周到

痛经 / 140

乳腺增生 / 144

阴道炎症 / 147

更年期综合征 / 150

前列腺炎 / 154

阳痿 / 157

第
8
章

瘦身防皱祛斑，艾灸美容养颜

肥胖 / 162

黄褐斑 / 165

痤疮 / 168

面部皱纹 / 172

肤色黯黑 / 175

第
9
章

调理亚健康，灸去不适身体棒

失眠 / 180

食欲不振 / 183

健忘 / 187

精神抑郁 / 190

周身乏力 / 194

多汗盗汗 / 198

第1章

艾灸，

中医天然保健理疗法

艾灸是一种使用点燃的艾条悬灸人体穴位的中医理疗法。它通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的功效。艾灸操作起来简单易行，是中医最古老的医疗保健方法之一。

艾灸疗法对身体有哪些好处

艾灸，一种外治方法，是利用艾绒、艾条或某种药物，放置在体表的穴位或患处，熏灼、熨烫或贴敷，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温和气血、扶正祛邪、调整人体生理功能平衡的作用，达到防病治病、养生保健的目的。它调理范围广，无毒副作用，有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。宋代的太医窦材有“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”之说，《医说》也记载“若要安，三里莫要干”的艾灸保健法，“家有三年艾，郎中不用来”的谚语更是广为人知。归纳起来艾灸疗法的主要作用，主要包括以下几个。

防病健身，延年益寿

古人通过长期的实践经验总结出“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”的防病保健经验。另外，现在医学研究证实，灸疗可提高身体的免疫力，防治疾病。

治百病

还可用于虚损、慢性疾病的滋补与调理。据文献检索，内、外、妇、儿及骨伤、皮肤、五官等科的200多种疾病，都可以采用艾灸疗法治疗，而且疗效十分明显。

健脾益胃，抗衰防老

《针灸资生经》指出：“凡饮食不思，心腹膨胀，面色萎黄，世谓之脾胃病者，宜灸中脘。”在中脘穴施灸，可以温运脾阳，补中益气。常灸足三里，能够促进消化，增加人体对营养物质的吸收，以濡养全身，收到防病治病、抗衰防老的效果。

祛湿散寒，通络止痛

艾灸的时候，艾火的热力能透过肌层，向下行气，所以灸法具有温经散寒、活血止痛的功能。其对于风湿、痛经、闭经、胃脘痛、寒性腹痛、泄泻、痢疾等病有疗效。

常用的艾灸疗法有哪些

艾条灸

用薄绵纸包裹艾绒卷成圆筒形即是艾条，施灸时在穴位或患处悬灸。由于这种施灸法操作简便，疗效良好，无痛苦及副作用，所以是最普遍的一种艾灸方法。艾条灸法又分为回旋灸、温和灸和雀啄灸三种。

回旋灸

回旋灸是将艾条点燃端对准施灸部位，保持一定距离，但位置不固定，均匀向左右方向慢慢移动或画圆。本法多用于治疗风湿痹痛及广泛性皮肤病。



温和灸

温和灸也称悬灸，将艾条一 endpoint 点燃，对准穴位或患处，距离皮肤 2~3 厘米熏烤，以局部有温热感而无灼痛为宜，每穴灸 10~15 分钟，以皮肤出现红晕为度。随时调节，防止烫伤。

雀啄灸

将艾条的一端点燃，与施灸部位并不固定在一定距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下地施灸称为雀啄灸。此法热感较强。注意防止烧伤皮肤。



艾炷灸

艾炷是用艾绒捏成的圆锥形艾团，其大小常分为三种规格。小炷如麦粒大，适合体弱者使用。大炷如蚕豆大小，效力更显著。中炷的炷高1厘米，炷底直径约0.8厘米，炷重约0.1克，如黄豆大，可燃烧3~5分钟。艾炷灸一般分为直接灸和间接灸两种。

直接灸

艾炷直接灸就是将艾炷直接放在穴位上施灸，为防止倾斜，施灸前一般在施灸部位的皮肤上涂上少许大蒜汁、凡士林或清水，以增加黏附性或刺激作用。直接灸一般又分为瘢痕灸、无瘢痕灸两种。

瘢痕灸（又称化脓灸）：用火点燃艾炷，每壮艾炷必须燃尽，除去灰烬，再更换新炷。灸时可产生疼痛，待所

需壮数灸完后，施灸部位往往被烧破，可在创面敷贴生肌玉红膏，每日换贴1次，1周以后即可化脓、5~6周灸疮结痂脱落，局部留有瘢痕。一般用于皮肤溃疡、鸡眼等难治性皮肤病。

无瘢痕灸：因为其施灸后不起疱、不留瘢痕而得名，用中艾炷、小艾炷施灸，感觉灼痛时去掉艾炷，另换一炷。以局部皮肤红晕、无烧伤、自觉舒适为度。适用于慢性虚寒性疾病。

间接灸

隔物灸在具体治疗中要根据所选用的药垫来具体命名，如垫胡椒就叫隔胡椒灸。药垫虽然不同，但隔物灸点燃的部分都是艾炷。每燃尽一个艾炷称为1壮。比如“每灸5壮”，意思就是每次用完5个艾炷即可。通常隔物灸



选用中炷或大炷，本书所列具体病症的治疗所说的隔物灸，剂量以中炷为准，比如“每灸5壮”，意思是每次使用5个中炷。如选用大炷，可将壮数减少，总计时间与中炷相同即可。仍以5壮为例，中炷每次持续时间为15~25分钟，那么选用大炷的话，同样保持15~25分钟即可。

有些隔物灸没有具体说明壮数或时间，比如隔姜灸“以局部皮肤潮红为度”。这种情况下就需要掌握一个最大限度，施灸时间总计不应超过30分钟。而对大多数穴位来说，每次以10~20分钟为宜。

艾熏灸

温灸器灸

温灸器灸又称“灸疗器灸”“温盒灸”“温筒灸”，操作时先将艾绒及药末

放入小筒内点燃，然后在人体穴位或部位上来回熨烫到局部发红为止。适用于妇人、小儿及惧怕灸者，可用于虚寒性腰痛、腹痛、关节痛等疾病。

温针灸

温针灸又称“针上加灸”“传热灸”“烧针尾”，是针刺与艾灸结合使用的一种方法。操作时先针刺得气后，将毫针留在适当的深度，将艾绒捏在针柄上点燃，直到艾绒燃尽为止。或在针柄上穿置一段长1~2厘米的艾条施灸，使热力通过针身传入体内，达到治疗目的。适用于既需留针，又需施灸的疾病。



艾灸的操作技巧

施灸的体位

艾灸时对体位的选择，应以医者能够正确取穴、施术方便，患者感到舒适自然并能持久配合为原则。常用的体位有以下几种。

俯卧位

脐下可放一小枕头，以便背部肌肉舒展、平坦。便于头、颈、肩、背、腰、四肢的后侧穴位施灸。

仰卧位

仰卧，上肢平放，下肢放直或微曲，适用于胸腹部、颈部、四肢前侧的穴位施灸。

坐位

正坐，两足蹬地，上肢屈肘趴在桌上，露背部以便施灸。适用于项、背部穴位施灸。

侧卧位

非灸侧在下，侧卧，上肢放在胸前，下肢伸直，适用于侧头部、下肢外侧或内侧、部分上肢穴位施灸。

施灸的顺序

施灸的顺序是先灸上，后灸下；先灸背，后灸腹；先灸头，后灸肢；先阳经，后阴经。壮数先少后多，艾炷先小后大。

施灸的壮数及时间

施灸壮数的多少，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱、年龄的大小及施灸部位的不同，全面考虑，各适其宜，恰到好处，达到无太过与不足的目的，一般少则1~3壮，多则数十壮乃至数百壮（每次施灸累计总数）。前3日每日施灸1次，以后每隔2~3日灸1次，急性病每日可灸2~3次；慢性病隔3、5、7天灸1次即可；保健灸每月可灸3~4次；凡青壮年，初病体实者，所用艾炷宜大，壮数宜多；凡小儿、妇女、老人及久病体弱者，所用艾炷宜小，壮数宜少。在肌肉丰厚的腰背、腹部、臂等处宜大炷多灸；在肌肉浅薄的头面、颈项、四肢末端宜小炷少灸。直接着肤灸，艾炷一般以麦粒大小为宜，每穴灸5~7壮，小儿3~5壮，每次灸3~5穴。

但急救时，可不计壮数，直到阳回脉起为止。

施灸时的注意事项

1 根据病人的病情和体质，选择合适的灸法，施灸时取穴要准，灸穴不要过多，火力宜均匀，壮数需足量，切忌乱灸暴灸。

2 在施灸前，要将所选穴位用温水或乙醇（酒精）棉球擦洗干净，灸后注意保持局部皮肤温度适宜，防止受凉，影响疗效；瘢痕灸后要注意营养，以助灸疮的发起。

3 施灸过程中，严防艾火滚落，烧伤皮肤和烧坏衣物与被褥等，灸后必须把艾火彻底熄灭，以防发生火灾。

4 一旦出现晕灸，应立即停止灸治，让病人平卧休息，饮些温开水，片刻即可恢复。

5 治疗过程中要不时用手置于施灸部位，以感知病人局部的受热程度，便于随时调节施灸的距离，避免烫伤。

6 在颜面部施灸或给幼儿患者施灸要特别注意。如有起疱时，可用乙醇消毒后，用毫针将水疱挑破，外用消毒敷料保护即可，数日后可痊愈。

7 有灸后身体不适者，如身热、头昏、烦躁等，令患者适当活动身体，饮少量温开水，或针刺合谷、后溪等穴位，可使症状迅速缓解。

8 施灸后皮肤多有发红、灼热感，一般不需要处理即可消失。如灸后皮肤起疱，小者可自行吸收，大者可用消毒针头刺破放出液体，并用消毒纱布固定即可。



影响艾灸疗效的要素

影响艾灸疗效的6个要素是艾、灼、穴、久、均、传。

艾（材料）

艾具有温经通络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆的功效。艾是由艾叶加工成艾绒作为施灸材料的，燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达皮肤深部；艾绒便于搓成大小不同的艾炷，易于燃烧；兼具取材方便等其他材料所不可比拟的优点。

灼（刺激强度）

灼伤可以维持较长时间的刺激。从历代医学文献看，有时创伤艾灸疗效极佳。但要注意不可时间过久，以免伤口感染与疼痛。

穴（点、配穴）

灸不离穴，效由穴生。艾灸一定要针对穴位刺激，即点刺激。这里的穴有穴位刺激和正确配穴两层含义。艾灸的定位不一定要多，但要对症，要选准主要穴位。

久（治疗时间与疗程）

从字义上看，久用火则为灸，要取得疗效，灸必须久。久也有每次治疗时间不能太短和疗程多两层含义。

均（均衡、连续作用）

连续均匀的艾灸刺激是获得疗效的关键，也是灸法的要旨，因为一般情况下连续均匀的刺激可使刺激量积累。在达到一定作用量后，就能出现感传，而感传是影响疗效的重要因素。（用各种方法刺激穴位时，受试者从被刺激的经穴开始，沿着经脉循行路线而产生的如酸、麻、胀、痛、蚁行等感觉传导现象，称为循经感传现象。）

传（感传）

要提倡灸法，推崇灸法，必须掌握灸法的基本规律。灸感是灸效的保证。艾是刺激源，穴是施灸对象，均、久和灼是方法的特征，传是效果。灼中含久，久均则传，6个要素构成一个整体。

艾灸疗法的适应证与禁忌证

适应证

灸法的适应证十分广泛，按其作用可归纳为以下几方面。

1 可治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病症，如风寒湿痹、痛经、闭经、寒凝腹痛等。

2 可治疗外感风寒表证及中焦虚寒、呕吐、腹痛、泄泻等。

3 可治疗脾肾阳虚、元气暴脱之症，如久泄、久痢、遗尿遗精、阳痿、早泄、虚脱、休克等。

4 可治疗外科疮疡初起，以及瘰疬等症。用于疮疡溃久不愈，有促进愈合、生长肌肉的作用。

5 可治疗气逆上冲的病症，如邪气冲心、肝阳上亢之症可灸涌泉穴治之。

禁忌证

1 凡属实热证，或阴虚发热、邪热内炽等症，如高热、高血压危象、肺结核晚期、大量咯血、呕吐、严重贫血、急性传染性疾病、皮肤痈疽疮疖并有发热者，均不宜使用艾灸疗法。

2 器质性心脏病伴心功能不全，精神分裂症，孕妇的腹部、腰骶部，均不宜施灸。

3 颜面部、颈部及大血管走行的体表区域、黏膜附近，均不宜直接灸。

4 近代针灸临床认为，除了睛明、素髎、人迎等不宜灸，余穴均可适当采用灸治法。



