

祛病保健

艾
灸
祛
病
保
健
图
解

艾灸祛病 保健图解

(第二版)

周 煜 主 编



《扁鹊心书》云：“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。”

气家出版社

功用: 按压本穴能清热解毒, 祛风止痛。

主治: 足趾肿痛, 脚软无力。

(四十一) 独阴

定位: 足底第二趾, 近端趾间关节横纹的中点处(见图 8-34)。

艾灸祛病保健图解

(第二版)

周 煜 主编

(四十三) 环中

定位: 环跳与腰俞穴连线的中点处(见图 8-35)。

功用: 按压本穴能祛风止痛, 舒筋活络。

主治: 腰痛, 腿痛, 坐骨神经痛。

编辑

(180081: 邮编) 北京市西城区中关村大街 15 号

网址: <http://www.cma.gov.cn> E-mail: qxz@263.net

编辑: 周煜 设计: 周煜

封面设计: 周煜 印刷: 周煜

北京中医药大学出版社

北京市西城区德胜门内大街 2 号

开本: 720×960 1/16 印张: 20 字: 300 千字

2007 年 3 月第 3 次印刷

元 0.00 元 0.00 元 0.00 元

气家出版社

本社地址: 北京市西城区德胜门内大街 2 号

电话: 010-62222222

图书在版编目(CIP)数据

艾灸祛病保健图解 / 周煜主编. —北京: 气象出版社,
2003.7(2007.3 重印)

ISBN 978-7-5029-3593-1

I. 艾… II. 周… III. 艾灸 - 图解 IV. R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047559 号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编:100081)

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcbs@263.net

责任编辑:方益民 成秀虎 终审:黄润恒

封面设计:范学校 责任技编:陈红 责任校对:方益民

* * *

北京中新伟业印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

开本:720×960 1/16 印张:20.5 字数:360 千字

2007 年 3 月第 2 版 2007 年 3 月第 3 次印刷

印数:8001~13000 定价:40.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,

请与本社发行部联系调换

内 容 简 介

主 编 王 强

艾灸疗法是古代中医祛病疗疾、保健延年的主要治疗手段，是中华传统医学的精髓。古代郎中用艾灸疗法治疗疾病，百姓也用艾灸来保健养生。因为艾灸祛病法易于掌握又有显著疗效，所以在民国以前作为治疗保健的主要手段曾得到广泛运用。

我国传统医学博大精深，艾灸治疗疾病，特别是对疑难杂症有较好的治疗效果，弥补了现代医学的局限性。艾灸疗法是一种自然疗法，无药物治疗产生的副作用，适合于回归自然的潮流。

本书收录了古代名医艾灸论著和处方，结合现代病医学、生理学、解剖学、康复医学理论，论述了百余种疾病的治疗方法，以及保健长寿灸法，可指导基层医务工作者和广大读者实际运用。本书每种病都配有穴位详图，便于无医学基础的读者实际操作。

本书共分八章，第一章介绍了艾灸的基本方法、古代名医艾灸处方，并对古方进行了校译和注释；第二章至第六章分别论述了不同疾病的治疗保健手段；第七章介绍了长寿保健、消除亚健康的保健灸法；第八章介绍了经络腧穴知识，便于读者寻单穴，取穴定位。

编 著 者 名 单

介 简 容 内

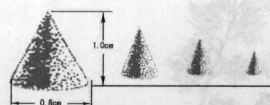
主 编：周 煜

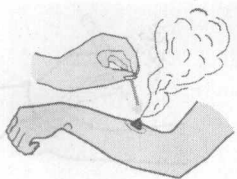
编 者：方国盛 王致远 邓子斌 雷 鸣 刘广臣 赵风娟
 刘宇宏 刘晓杰 任修瑾 杜 龙 吴兴华 陈永信
 汪学军 杨静芬 周 煜



目 录

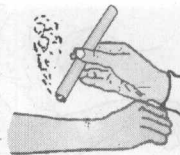
第一章 艾灸疗法	1
一、灸法治病保健的优点	1
二、灸疗法的作用	2
三、灸用艾叶功用与采集	4
四、灸用艾炷和艾条的制作	5
1. 艾炷的制作	5
2. 艾条的制作	6
五、艾灸方法与应用	7
1. 艾炷灸	7
2. 艾条灸	10
3. 温针灸	11
4. 温灸器灸	12
5. 药物敷灸法	12
六、古今名医灸疗集粹	13
1. 黄帝灸法	13
2. 扁鹊(战国名医)灸法	14
3. 窦材(宋代名医)灸法	14
4. 吴亦鼎(清代名医)灸法	17
七、灸疗的应用范围与适应症	33
八、灸法补泻	34
九、灸法的注意事项	35
1. 灸疗的手法	35





2. 灸疗的体位	35
3. 灸的程序	35
4. 灸量的大小	35
5. 禁灸的部位和穴位	36
6. 禁灸的病症	36
7. 灸疮的处理	37
8. 晕灸的预防与护理	37
十、取穴定位方法	38
1. 手指同身寸法	38
2. 人体自然标准取穴法	39
3. 骨度取穴法	40
第二章 常见症状艾灸疗法	42
1. 咳嗽	42
2. 发烧	44
3. 呕吐	46
4. 呃逆(横膈肌痉挛)	48
5. 噎膈	51
6. 腹痛	52
7. 急性腹泻	53
8. 腰痛	55
9. 胁痛	56
10. 胃脘痛	57
11. 中暑	59
12. 遗精	61
13. 眩晕	63
14. 落枕	64
15. 痤疮	65
16. 痔疮	67
17. 头痛	69
18. 感冒	72
19. 耳鸣	74

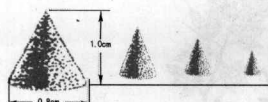


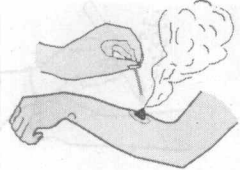


20. 月经不调	77
21. 慢性腰肌劳损	78
22. 中风(脑血管意外)	80
23. 高血压	82
24. 颈椎病	85
25. 鼻出血(鼻衄)	86

第三章 内科病症艾灸疗法 88

1. 肺炎	88
2. 慢性支气管炎	89
3. 支气管哮喘	92
4. 阻塞性肺气肿	94
5. 肺结核(肺癆)	97
6. 胃下垂(胃缓)	99
7. 消化性溃疡(胃和十二指肠溃疡)	100
8. 胃炎	103
9. 细菌性痢疾(肠癖)	106
10. 慢性腹泻	108
11. 便秘	110
12. 贫血(血虚)	113
13. 疟疾	114
14. 尿路感染	116
15. 慢性肾小球肾炎	118
16. 慢性肾功能衰竭	120
17. 尿崩症	121
18. 阳痿	123
19. 冠心病、心绞痛	124
20. 心律失常	127
21. 心血管神经官能症	129
22. 高血脂症	132
23. 脑动脉硬化	133
24. 糖尿病	135





25. 甲状腺功能亢进症	136
26. 癫痫	136
27. 瘰病	139
28. 帕金森病(震颤麻痹)	140
29. 多发性神经炎(痿症)	142
30. 偏头痛	144

第四章 外科病症灸疗

1. 肩关节周围炎(肩漏风)	147
2. 肘劳(学生肘、网球肘)	148
3. 急性腰扭伤	149
4. 四肢扭伤	150
5. 腰椎间盘突出症	151
6. 踝关节扭伤	153
7. 风湿性关节炎(痹症)	154
8. 类风湿性关节炎(历节风)	155
9. 坐骨神经痛(臀痹)	157
10. 前列腺炎	159
11. 泌尿系结石(石淋)	160
12. 扁平疣	163
13. 带状疱疹	164
14. 斑秃(油风)	166
15. 荨麻疹	168
16. 湿疹	170
17. 脱肛(直肠脱垂)	171
18. 慢性阑尾炎(肠痈)	173
19. 胆石症	174
20. 腮腺炎(痄腮)	176
21. 病毒性肝炎	178
22. 黄疸	180
23. 肝硬化	182



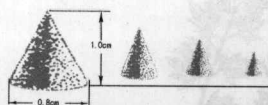


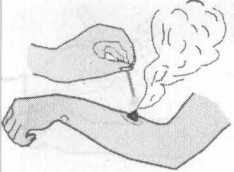
第五章 妇、儿科病症灸疗 184

1. 乳腺增生(乳癖)	184
2. 带下	185
3. 功能失调性子宫出血(崩漏)	186
4. 子宫脱垂(阴挺)	189
5. 外阴瘙痒症	190
6. 闭经	192
7. 女性不孕症	193
8. 痛经	195
9. 急性乳腺炎(乳痈)	197
10. 妊娠呕吐(恶阻)	199
11. 产后乳汁不足(乳少)	201
12. 盆腔炎	202
13. 更年期综合征	204
14. 癃闭(排尿困难)	206
15. 遗尿症	207
16. 儿童多动症	209
17. 小儿麻痹后遗症(脊髓灰质炎后遗症)	211
18. 小儿疳积(小儿营养不良)	212
19. 脑性瘫痪	214

第六章 五官科常见病症灸疗 217

1. 麦粒肿(睑腺炎)	217
2. 近视	218
3. 化脓性中耳炎(疳耳)	219
4. 耳源性眩晕	221
5. 慢性鼻炎(鼻塞)	222
6. 鼻渊	225
7. 急、慢性咽炎(乳蛾)	226
8. 牙痛	228





9. 口腔溃疡	230
10. 急性结膜炎(红眼病)	231
11. 面神经麻痹(面瘫)	233
12. 面肌痉挛	235
13. 三叉神经痛	236
14. 神经衰弱	237

第七章 祛病保健灸法

239

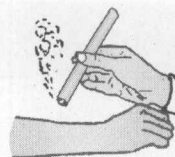
1. 保健灸法何以养生	239
2. 保健灸常用穴位灸法与功效	240
3. 防病强身长寿保健灸法	242
4. 预防心脑血管疾病灸法	243
5. 提高性能力,防止早泄灸法	245
6. 室内燃熏艾叶预防非典型性肺炎及其他传染病	245
7. 中医灸疗治愈非典型肺炎	246

第八章 常用经穴的功用

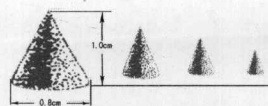
249

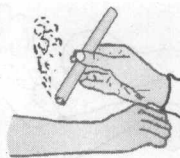
一、人体的经络系统	249
1. 十二经脉	249
2. 奇经八脉	250
3. 十五络脉	250
二、常用经穴取穴定位与功用	250
1. 手太阴肺经	250
2. 手阳明大肠经	252
3. 足阳明胃经	255
4. 足太阴脾经	261
5. 手少阴心经	264
6. 手太阳小肠经	266
7. 足太阳膀胱经	269
8. 足少阴肾经	278
9. 手厥阴心包经	283





10. 手少阳三焦经	284
11. 足少阳胆经	288
12. 足厥阴肝经	294
13. 任脉	297
14. 督脉	301
15. 冲脉	305
16. 带脉	305
17. 阴维脉	306
18. 阳维脉	306
19. 阴跷脉	307
20. 阳跷脉	307
21. 常用经外奇穴的功用	308



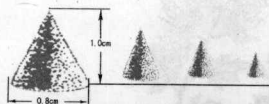


第一章 艾灸疗法

一、灸法治病保健的优点

艾灸治病保健法是传统中医的精华之一，它具有许多其他疗法所不具有的优点。首先，艾灸治病法简单易行，艾灸治病法就是用野生植物艾叶，制成艾绒，并做成一定的形状，如捻成上尖下圆的艾炷，放在人体肌体的一定部位或一定的穴位上，燃烧艾叶，借助艾火发出的特有气味与红外线的刺激，熏烤人体特定的经络腧穴，产生舒经通络、祛病疗疾的效果。其次，艾灸治病保健法是中医有效的治疗手段，效果显著，艾灸法有调理机体的生理功能，增强身体的抵抗力，治疗疾病与预防疾病的效果。古人认为“针所不为，灸之所宜”，“药之不及，针之不到，必须灸之”，均说明灸法在临床应用上的重要性。第三，灸法简单易学，易为普通老百姓所掌握，灸疗法安全有效，原料易得，不用花钱，是居家治病防病保健的好方法。第四，艾灸法治疗的病症广泛，疗效迅速，《神灸经纶》有云：艾之辛香作炷，可通十二经，入三阴，理气血，治百病，效如反掌。第五，艾灸保健法可以祛病延年，使人长命百岁，《扁鹊心书》中说：“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。”俗话说“若要安，三里常不干”，均说明艾灸法是有有效而神奇的保健手段。

灸法的主要原料是艾，《黄帝内经》中即有记述。如《素问·汤液醪醴论》说：“镜石针艾治其外也。”可见古人很早就利用石针和艾，施行针刺和艾灸人体一定的部位、腧穴，以治疗内脏和体表的各种病症。《本草纲目》记载：“艾叶，生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂危元阳。服之则走三阴而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和，灸之则透诸经而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”《本草正义》云：“古人灸法，本无一症不可治，艾之大用，惟此最多，故《别录》以冠主治之前，其作煎以下，则汤液之治疗也。”《针灸学》云：“艾……内服能行气活血，治子宫寒冷不孕，经行腹痛，胸膈胀闷，肢怠食减、霍乱吐泻、发热盗汗、腰酸、带下、崩漏，外用能灸百病，壮元阳，通经脉、行气活血。尤其是以艾炷施灸时，其温热感直透肌肉深层，一经停止施灸，便无遗留感觉，若以其他物质代替，往往使皮肤灼痛异常，灸后也不易消失。灸时热力不能深透，也就无从发挥行气、散气、驱风、祛邪、疏筋、活络的作用。因此，施灸以艾为最



好。”

二、灸疗法的作用

现代医学实验和研究表明,灸法对机体免疫、血液循环、呼吸、消化、生殖、神经、内分泌等系统都有一定的促进和调整作用。同时,艾灸还具有镇痛和抗炎等作用。具体来说有以下几方面:

1. 灸法能增强网状内皮系统吞噬功能

据吉林医大用锥兰及 P32 标记鸽红血球在血流中的消失速度作为反映网状内皮系统机能的指标进行的研究,发现艾灸大椎等穴可增强网状内皮系统的吞噬功能。

中医杂志记述测定了艾灸和正常小白鼠单核巨噬细胞系统(肝、脾和腹腔)的吞噬活性,实验结果表明,直接艾灸中脘穴后,可使小白鼠单核巨噬细胞系统吞噬机能明显增强,艾灸后小白鼠腹腔巨噬细胞吞噬能力增高,其吞噬百分率和吞噬指数均较相应对照组明显增高。

2. 艾灸有调整、增强机体免疫功能的作用

日本须藤实博士等实验研究证明,施灸部位组织提取物对小鼠移植性肿瘤有抗癌作用。先灸小鼠背部 20 处,每次各 1 壮(米粒大),灸后 3 小时再在小鼠一定部位接种 100 万个癌细胞,接种后每周记录肿瘤生长情况,在第 5 周求抑制率,结果癌接种组抑制率达 50%,睾丸肿瘤接种组抑制率达 60%,而对照组未见抑制,说明施灸动物皮下产生了对移植癌的抵抗性。

瘢痕灸有促进细胞免疫功能之作用。在用瘢痕灸治疗支气管哮喘的过程中,在灸后两个月,测淋巴细胞转化率和玫瑰花环试验,原来低于正常值者,则其提高均显著。在白细胞变化方面,大多数患者白细胞总数低于或高于正常值,灸治后的患者基本都能调节至正常范围。

3. 灸对血液循环系统可产生较大影响

日本医学家研究表明:对家兔施灸后 2 分钟内,白细胞常见增多,最多时约为平时的 2 倍,并以中性为明显。

新中医记载在对小鼠命门穴进行艾炷直接灸的观察中发现,艾炷组小鼠的白细胞数,灸后比灸前有明显提高。

4. 灸对血压有明显的调整作用

采用艾灸涌泉穴治疗高血压,灸后大多数患者血压有下降趋势,连续施灸 1 周后,则血压下降更为显著。

温灸石门穴后,血压偏高者可使之下降,偏低者可使其上升,有调节血压使之趋向





正常之作用。

5. 灸对呼吸、消化、生殖系统也有影响

中国中医研究院广安门医院的临床实验表明,白芥子敷灸(冬病夏治消喘膏)治疗支气管哮喘,经敷灸肝俞、心俞、膈俞穴,一年后肺通气功能重度损害的病例有所减少,而正常或趋于正常者有所增加,说明敷灸有增强肺通气功能的作用。

灸足三里穴可调节胃肠运动功能,临床艾灸实验中,胃肠活动可出现兴奋和抑制性改变。

6. 灸对神经内分泌系统产生一定的影响

在采用艾灸急性失血性休克对狗百会穴的动物实验中发现,狗在失血性血糖含量增高的情况下,施灸后更见上升,并提示施灸后血浆内游离肾上腺素含量有显著升高,灸有促进肾上腺活动的作用。

艾灸至阴穴矫正胎位发现,艾灸后,妊娠妇女尿中 17- 羟皮质类固醇及 17- 酮皮质类固醇数值进一步明显升高,测定施灸后血浆游离皮质醇的数值,结果类似,提示艾灸可使垂体-肾上腺皮质系统兴奋,还发现施灸后可使耳穴内分泌、子宫、三焦双侧的电阻明显降低,提示艾灸能调整内分泌、子宫等脏腑机能。

7. 艾灸具有镇痛作用

艾灸大白鼠身柱穴及去掉肾上腺后进行艾灸对比,观察表明艾灸具有镇痛作用,可能是艾灸的作用同肾上腺功能有关。

8. 艾灸能抑制炎症病灶血管通透性的升高,可运用于临床治疗关节炎

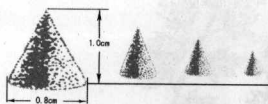
吉林医科大学为了研究艾灸对炎症灶渗出过程的影响,曾以肉芽囊肿技术制备炎症动物模型,艾灸组于致炎后每天在足三里处施灸 1 次,每次 3 壮,连续 6 天。结果表明炎症灶渗出液量明显减少,从而可以得知,艾灸能抑制炎症灶血管通透性的升高。

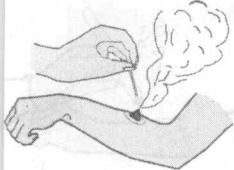
9. 熏灸艾烟可以抑制细菌的生长,起到杀菌消毒的作用,可预防传染病

中医学理论认为,灸法的适应范围广泛,疗效迅速,安全有效,易学易用,特别适合于家庭治疗和保健。灸法有温经通络、温阳起陷、行气活血、调和阴阳、补虚泻实、回阳固脱的作用。其临床疗效作用可表述为以下几个方面:

(1)温经通络,祛湿散寒 艾灸有温经通络、祛湿散寒的作用。灸之热力能渗透肌层,温经行气;《素问·调经论》说:“血气者,喜温而恶寒,寒则泣而不流,温则消而去之。”因此可治疗风、寒、湿侵袭机体,气血运行不畅引起的病症,亦能治疗气血虚弱引起的头晕、乳少、经闭等。

(2)行气活血,消瘀散结 艾灸有行气活血、消瘀散结的作用。《灵枢·刺节真邪》篇说:“脉中之血,凝而留止,弗之火调,弗能取之。”指出灸能使气机温调,营卫和畅则瘀结自散。故临床常用于治疗瘰癧、痈肿(未化脓)、乳痈等,有一定疗效。





(3)温补中气,回阳固脱 艾灸有温补中气、回阳固脱的作用。故可治疗久痢、久泄、遗尿、崩漏、脱肛、阴挺及寒厥等。阳气衰则阴气盛,阴盛则为寒、为厥,甚则欲脱。可用艾灸来温补虚脱的阳气。如系阳虚暴脱之危症,艾灸有回阳固脱的作用。

(4)预防疾病,保健强身 艾灸有预防疾病、保健强身的作用。常灸足三里、气海、关元、命门、身柱、大椎等穴,能激发人体的正气,增强抗病能力,起到防病保健的作用。

(5)平衡阴阳,补虚泻实 阴阳失调,易发疾病。阴阳失调表现出经络系统的不同症状,如手足发热等。灸疗具有广泛的调整作用,如肝阳上亢引发头痛,则取足厥阴肝经穴位,用泻法灸疗,同时取足少阴肾经穴位,采用补法灸疗,以补虚泻实。

三、灸用艾叶的功用与采集

施灸的材料,古今皆以艾为主,因为艾叶芳香易燃,故用作灸料,艾灸对机体有温经通络等多种作用。由于病症不同,施灸的方法和要求也不同,因此也可以采用其他材料施灸。

灸用材料主要为艾叶,艾叶是一种野生植物,别名:灸草、家艾、香艾、狼尾蒿子、纳洞纳各、卜如各老(蒙名)(见图1-1)。

艾叶属菊科植物艾蒿。多年生草本,高0.4~1.2米。茎直立,坚实,密被短毡毛,灰白色。单叶互生,羽状分裂,裂片具大牙齿或羽状缺刻,茎下部叶较大,花期枯萎;中上部茎叶较小;茎顶部叶披针形。头状花序多数,于茎上部排列成大圆锥花序;花为管状,紫红色,无冠毛。瘦果长圆形。花期8~9月,果期9月。

艾蒿生于撂荒地、荒地、路边及山野稍肥沃处。全国各地均有出产,但以湖北蕲州者为佳,叶厚而绒多,称为蕲艾。一般在6~7月采叶,晒干,生用或炒炭用,制作艾绒作为灸料。

艾叶是一种中药,功能温经止血,散寒止痛。治月经不调、崩漏带下。用量一般5~15克。《名医别录》云:“艾味苦,微温,无毒,主灸百病。”《本草从新》又说:“艾叶苦辛,生温熟热,纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒温,暖子宫,止诸血,温中开郁,调经安胎……以之灸火,能透诸经,而除百病。”说明艾叶作为灸料,对人体有多种作用。此外,艾叶芳



图1-1 艾蒿

1. 花枝 2. 叶枝





香易燃,热力温和,能穿透皮肤,直达组织深部,所以几千年来一直为临床所采用。

将艾叶碾成绒絮状即为艾绒。艾绒的制法:要于每年3~5月间采集新鲜肥厚的艾叶,晒干后放入石臼内,用杵捣碎去渣,反复多次,即成干净细软的艾绒;或者用机械反复压榨,使艾叶细碎,筛去杂质即成为施灸的艾绒。艾绒以陈久易燃者为佳,故制成后应经过一定时期的储藏,才能用于临床。可置于干燥通风的容器内,防止受潮霉烂,当天气晴朗时要重复暴晒几次,以防止艾绒变质,影响灸治效果。艾绒之所以以陈久的为佳,是因陈久其油质已挥发,用以施灸则热力易透、且易燃尽。倘是新制艾绒,则火力强烈而耐燃,皮肤的灼痛感也就剧烈。《孟子·离娄》云:“七年之病,求三年之艾。”即是为此。

四、灸用艾炷和艾条的制作

古代的艾灸以艾炷灸最为盛行。艾炷灸是用艾绒捏成圆锥体,点燃施灸的方法。艾炷又称“艾团”、“艾丸”、“艾圆”。艾炷越结实越好,如果松散则燃烧不均匀。

1. 艾炷的制作

一般艾炷可分为大、中、小三种类型。大者如蚕豆大小,中者为黄豆大小,小者为麦粒大小,皆为上尖下大的圆锥体,便于平放和点燃。常用者为中号艾炷,亦称标准艾炷。现代中医学为了便于科研和临床能准确掌握艾炷剂量的大小,规定了标准艾炷,能够准确掌握艾炷剂量的大小。标准艾炷,其艾炷底的直径为0.8厘米,艾炷高为1.0厘米,艾炷的重量约为0.1克,可燃烧3~5分钟。大小艾炷的应用,可因施灸对象和施灸部位而异,对老弱者及小孩施灸可用麦粒大的小艾炷,外科施灸应用大艾炷(见图1-2)。

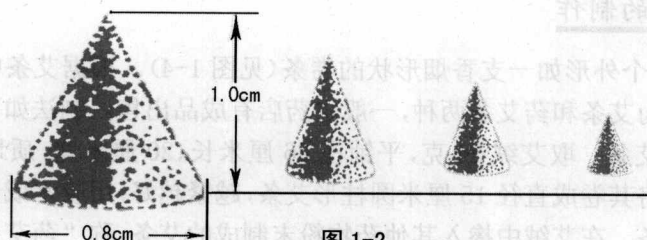


图 1-2

每燃一个艾炷,称为灸1壮。艾炷以壮为计数,是以壮年人为标准的意思。施灸的壮数,可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱、年龄的大小以及治疗部位的不同而定。一般少则1~3壮,多则数十壮乃至数百壮。凡是初病、体质强壮者艾炷宜大,壮数宜多;久病、体质虚弱者艾炷宜小,壮数宜少。在头面、颈项、胸部施灸不宜大艾炷多灸,在

