

古法灸灸

◎ 最安全的保健法

养生祛病

亚经验证

杜琳 著



- 气血好, 五脏好, 腿脚好
- 吃得好, 睡得好



乐悠生活
LEYOU LIFE



古法灸灸

杜琳 著

GUFA JIUJIAO

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古法艾灸/杜琳著. —太原: 山西科学技术出版社,
2015.1

ISBN 978-7-5377-4978-7

I. ①古… II. ①杜… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238718 号

古法艾灸

作 者 杜 琳

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
文图编辑 王业云 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4978-7
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

古法艾灸



古法艾灸





Preface

自序

艾灸是与五千年华夏文明同步发生、发展，绵延至今而不绝的古老医术，其起源可以一直追溯到新石器时代。远古先人在用火的长期实践中，发现被火熏烤或烧灼可以减轻痛感，于是就产生了用火烧灼的治病之法，这就是最原始的灸法。后来，灸法与艾草的药物作用相结合，再运用经络穴位理论，就发展成了成熟而系统的艾灸疗法。

艾草，平凡而神奇的中华灵药

明代著名医学家李时珍说：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”这里指的就是艾草。事实上，平凡无华的艾草之所以能深深地根植于人们心中，除了其本身具有的神奇功效外，还因为其使用方法丰富、简单、安全，可以在家中自我保健。

施灸于穴，温经祛寒，延年益寿

人体经络是一个多层次、多功能、多形态的调控系统，在这个由经络构成的人体网络中，布满了众多穴位。正是靠这些经络穴位的相互沟通、相互协调，人的五脏六腑、四肢百骸才能协调一致地工作，让人这部“机器”正常运转。艾灸是在穴位上施灸，通过艾热刺激，让经络畅通，激发元气，以起到保健养生、祛病延年的功效。

灸者久也，艾灸贵在持之以恒

艾灸的作用，就像锻炼身体一样，贵在坚持，每天抽出30分钟的时间为自己施灸，日积月累，你就会发现，自己的身体正在发生着令人惊喜的变化。艾灸是利用人体自身的调节功能进行调理，施灸并不意味着有病不用看医生，如果你身体的自我调节能力没有得以充分发挥，就要寻求医生的帮助。

愿“艾”与你同在，愿艾灸给你更持久的幸福！

杜琳



古 法 艾 灸

| 目录 |

CONTENTS



Part 01

古法艾灸，最古老、最有效的中国医术

Chapter 01 功效神奇的古法艾灸 …8

流传了几千年的养生古法 / 8

艾灸最适合阳气不足的现代人 / 8

Chapter 02 古法艾灸的三大关键：药草、灸法、穴位…11

防病治病的灵草：艾草 / 11

艾材的制作方法 / 14

灸法不同，功效不同 / 15

找对穴位，灸出健康 / 20

古法艾灸的施灸体位 / 23

艾灸的用量与施灸顺序 / 26

Part 02

无病也要灸，艾灸养生有奇效

Chapter 01 养生必知，18个艾灸特效穴…28

灸关元穴：益精血，补元气 / 28

灸命门穴：补肾壮阳，提高免疫力 / 29

灸合谷穴：宣通气血，预防疾病 / 29

灸涌泉穴：养心，安神，益寿 / 30

灸足三里穴：增食欲，胜吃老母鸡 / 30

灸三阴交穴：调经血，防治妇科病 / 31

灸太冲穴：放松神经，治头痛 / 31

灸大椎穴：振奋诸阳，防感冒 / 32

灸阳陵泉穴：调血通络，降血压 / 32

灸气海穴：调理冲脉，助消化 / 33

灸神阙穴：益气温阳，补脾肾 / 33

灸中脘穴：健脾益胃，消胃胀 / 34



- 灸风门穴：疏散风邪，治咳嗽 / 34
- 灸肾俞穴：滋阴补肾，抗衰老 / 35
- 灸内关穴：宽胸理气，长精神 / 35
- 灸身柱穴：补虚培元，理肺气 / 36
- 灸膏肓穴：强筋壮骨，增体力 / 36
- 灸脾俞穴：运化水谷，促进营养吸收 / 37

Chapter 02 艾灸养生经，轻松保健治未病…38

- 养心安神 / 38
- 调养情志 / 41
- 聪耳明目 / 43
- 提高免疫力 / 45
- 驱寒暖身 / 47
- 软化血管 / 50
- 补阴扶阳 / 52
- 调理脏腑 / 54
- 降脂调压 / 56

Part 03

不求医不求人， 小伤小痛在家解决

Chapter 01 告别亚健康…58

- 失眠 / 58
- 头痛 / 62
- 神经衰弱 / 65
- 记忆力减退 / 69
- 困倦易疲劳 / 71
- 便秘 / 73
- 精力不足 / 75
- 空调病 / 76
- 免疫力低 / 78
- 心悸 / 80

Chapter 02 舒筋活络通筋骨…84

- 落枕 / 84
- 颈椎病 / 86
- 肩周炎 / 89
- 腰肌劳损 / 92
- 足跟痛 / 94
- 坐骨神经痛 / 96
- 腕关节扭伤 / 99
- 踝关节扭伤 / 101

Part 04

不打针不吃药， 零副作用的艾灸疗法

Chapter 01 无病一身轻，艾灸 扫除常见病…104

- 感冒 / 104
- 咳嗽 / 108
- 急性结膜炎 / 111
- 角膜炎 / 114
- 过敏性鼻炎 / 117
- 牙痛 / 120
- 慢性支气管炎 / 124
- 扁桃体炎 / 126
- 恶心、呕吐 / 131
- 呃逆 / 137
- 胃痛 / 141
- 腹痛 / 143
- 慢性腹泻 / 145

Chapter 02 越活越硬朗，中老年病症 一灸清…148

- 风湿性关节炎 / 148
- 高血压 / 150
- 高血脂 / 155
- 糖尿病 / 159



Part 05

外养颜内防病，艾灸 最贴女人心

Chapter 01 你还是那么美， “面子”烦恼一扫光…162

- 去黑眼圈 / 162
- 祛斑、淡斑 / 164
- 除皱紧肤 / 166
- 减肥瘦身 / 168
- 丰胸美胸 / 170

Chapter 02 暖养女人，妇科 烦恼一扫光…172

- 痛经 / 172
- 月经不调 / 176
- 乳腺炎 / 180
- 乳腺增生 / 183
- 更年期综合征 / 186



Part 01

古法艾灸， 最古老、最有效的中国医术

Chapter 01

功效神奇的古法艾灸

艾灸的起源非常神奇。研究表明，原始人用火时，某一部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适，便主动用火烧灼治疗更多的病痛，这就是最早的灸。艾草在古时候又叫冰台。古人在占卦之前，制冰取火，以艾为引。就在这种引天火的仪式氛围中，巫者从龟甲兆纹与人体的血脉中取得模拟想象，思索中医的火论与气论，进而产生了艾灸这种神奇的治疗方法。考古研究发现，早在中国商周时代就有了应用灸法治病的记载。

艾灸是我们祖先传承下来的保健良方，是一种神奇的治病保健手段。早在中国古代，人们就利用艾灸治病和保健。《备急千金要方》中指出：非灸不精，灸足三里，称为“长寿穴”；《扁鹊心书》中说：“人之晚年阳气衰，故手足不能温，下元虚背，动作艰难，盖人有一息气在，则不死。气者阳所生也，故阳气尽则心死。人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”无事每日施灸，会令身体越来越好，更可以远离医院。

● 流传了几千年的养生古法

艾灸的疗效十分神奇，适用范围也十分广泛，有温阳补气、温经通络、消淤散结、补中益气的作用，可以广泛用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对治疗乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

同时，现代医学研究证实，施灸能提高白细胞的功能，加速抗体形成，增加机体抵抗力，通过对呼吸、循环、消化、生殖等系统的调节，对人体起到一定的保健防病作用。中国已故著名中医研究员刘炳凡先生在《颐年金名·预防提要》中强调：“有疾宜先治，无病应早防。”日本的灸法抗癌研究还表明，艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌能力得到活化，从而起到抗癌治癌的作用。

● 艾灸最适合阳气不足的现代人



灸法的特点

灸法是将艾绒或其他药物放置在体表的穴位上烧灼温熨，借灸火的温和热力以及

药物的作用，通过经络的传导，温通气血，扶正祛邪，达到治疗疾病和预防保健作用的一种外治方法。

灸法的产生与居住在北方人们的生活习惯及发病特点有着密切关系。《黄帝内经》曰：“北方者……风寒风冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸炳。”“陷下则灸之……”《医学入门》说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”《灵枢·官能》也说：“阴阳皆虚，火自当之……经陷下者，火自当之；结络坚紧，火所治之。”由此可见，灸法的范围很广，有些疾病用针刺或中药治疗效果不佳时，可以使用艾灸，从而取得较好疗效。唐代孙思邈言：“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。是以防御风邪以汤药、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。”并提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。所以，灸法是针灸疗法中的一项重要内容。

灸疗的作用机制

灸法在中国已有2000多年的历史，其治疗效果已为无数临床实践所证实。而对其机制的认识，仍是一个未解的谜。目前认为灸疗作用机制与以下5个方面有关。

局部刺激作用：灸疗是一种在人体特定部位通过艾火刺激以达到防病治病的目的的治疗方法，其机制首先与局部火的温热刺激有关。正是这种温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛，使局部的皮肤组织代谢能力加强，促进炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散和吸收；还可以引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的吸收。

经络调节作用：经络学说是祖国医学的重要内容，也是灸疗的理论基础。人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的。这种相互协调关系，主要是靠经络的调节作用实现的。现代研究表明经络腧穴具有三大特点：

1. 经络腧穴对药物具有外敏性，即用同样艾灸方法选择一定的腧穴与一般的体表点，其作用是明显不同的。

2. 经络腧穴对药物作用的放大性。经络并不是一个简单的体表循行路线，而是多层次、多功能、



多形态的调控系统。在穴位上施灸时，影响其多层次的生理功能，在这种循环感应过程中，它们之间产生相互激发、相互协同、作用叠加的结果，导致了生理上的放大效应。

3. 经络腧穴对药物的储存性。腧穴具有储存药物的作用，药物的理化作用较长时间停留在腧穴或释放到全身，产生整体调节作用，使疾病得以治愈。

调节免疫功能的作用：灸疗的许多治疗作用是通过调节人体免疫功能实现的，这种作用具有双向调节的特性，即低者可以使之升高，高者可以使之降低，并且在病理状态下，这种调节作用更明显。

药物本身的药理作用：灸疗的用药情况，虽比不得内治法丰富，但从各种隔物灸及太乙、雷火针灸在临床应用的情况看也可窥灸疗辨证论治之一斑。特别值得一提的是，灸疗主要原料艾的功能。清代吴仪洛在《本草从新》中说：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之元阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。”可以毫不夸张地说，离开了艾，灸疗学就不存在了。

综合作用：灸疗作用于人体主要表现的是一种综合作用，是各种因素相互影响、相互补充、共同发挥的整体治疗作用。

1. 灸疗的治疗方式是综合的。如冬病夏治，以白芥子等药物贴敷膻中、肺俞、膏肓治疗哮喘的化脓灸，以及以隔附子饼灸肾俞等穴的抗衰老等，其方式即包括了局部刺激（局部化脓灸、隔物灸）、经络腧穴（特定选穴）、药物诸因素，它们相互之间是有机联系的，并不是单一孤立的，缺其一即失去了原来的治疗作用。

2. 治疗的作用是综合的。灸疗热的刺激对局部气血的调整，艾火刺激配合药物，必然增加了药物的功效。芳香药物在温热环境中特别易于吸收。艾灸施于穴位，则首先刺激了穴位本身，激发了经气，调动了经脉的功能，使之更好地发挥行气血、和阴阳的整体作用。

3. 人体反应性与治疗作用是综合的。外因（治疗手段）只能通过内因（人体反应性）起作用。研究人员发现，相同的灸疗对患相同疾病的患者，其感传不一样，疗效也不尽相同，究其原因，就是人体的反应性各有差异。以上诸因素，在中医整体观念和辨证论治思想指导下，临证进行合理选择，灵活运用，方能发挥灸疗最大的效能。

Chapter 02

古法艾灸的三大关键：药草、灸法、穴位

《素问·四气调神大论》说：“阴阳四气者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”人体生理活动受到大自然变化的影响，其病理变化也无不受到自然界阴阳消长的左右。那么艾灸是如何顺应自然变化，达到治疗疾病和养生保健的作用呢？

防病治病的灵草：艾草

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。《本草纲目》记载：“艾以叶入药，性温、味苦、无毒，纯阳之性，通十二经，具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸。”

艾叶

艾草，中国劳动人民自古以来就用它除邪，甚至食用。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，作驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们会吃用糯米掺艾草制成的“艾粄”等应节食品。

为什么人们对艾叶厚爱有加？这是因为，艾叶的药用历史悠久，适用于治疗风寒湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中享受到了艾叶带来的实实在在的益处。平时，可以用艾叶煎蛋或煮蛋吃，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症状，都有非常好的食疗效果。同时，艾叶还可以制成温补药膳，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们用采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

“艾”叮咛

一般家庭存放艾叶，只要把选好的艾叶晒干、密封、避光陈放，隔年即可使用。不要放置过长的时间，否则艾叶将失去药用价值。经过一年陈放的艾叶，如果要继续陈放，需要和新产的艾叶混合堆放。

艾绒

艾绒是把艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感；而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。《本草纲目》记载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾灸火则易伤人肌脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒。金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为其艾火温和，不会造成灼伤。



◆清艾条



◆药艾条



◆金艾绒



◆陈艾绒



◆青艾绒

“艾”叮咛

- 1.霉变的艾条不要用。霉变的艾条有霉变气味，燃烧后的气体有较强的霉味，使用后则头痛头晕，重则伤害身体。
- 2.非纯棉纸包装的艾条不要用，因为劣质纸张对身体有害。
- 3.含有粉尘、枝梗和杂质的艾条不能用。如果艾条中含有枝梗，点燃后会发生爆燃，从而灼伤肌肤，损伤经脉。

如何选择、识别艾绒呢？

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。

二观：陈年艾绒的颜色应该是土黄或金黄，如果艾绒中杂有绿色的，则说明是当年艾。

三闻：陈年艾绒闻起来有芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，用其制成的艾条在点燃后，燃出的艾烟向上。

艾绒易于吸水受潮，平时应密闭于干燥的容器内，置于阴凉干燥处保存，并于每年天气晴朗时重复曝晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀。

艾条

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，且方法安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。病证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。这种方法广泛地应用于各科疾病的治疗与保健中。

区分艾条好坏可从以下几方面入手。

一看形：好的艾条外形整齐，比较结实而不松散。

二闻味：好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

三看火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。

四观烟：好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。

艾粒

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾粒或艾壮，可以用于不同的艾灸。一般成年人施灸时，可以用较大的艾粒，而儿童则适合用小艾粒。

艾炷

艾炷，是由艾绒制成的圆锥形艾团，供施灸使用，其大小可以根据需要而定。小的如同米粒，可以用于直接灸；大的犹如蚕豆，可以用于间接灸。一般来说，每燃烧完一个艾炷，称为一壮。

《扁鹊心书》说：“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大。”这是对艾炷大小与使用对象之间关系的规定，在施灸时，应切记这一点。



◆大艾粒

◆小艾粒

艾材的制作方法



艾炷的制作方法

艾绒施灸时所燃烧的圆锥体艾绒团，称艾炷。常用于艾炷灸，每燃尽1个艾炷，则称1壮。

艾炷规格

1. 小炷：如麦粒大，常置于穴位或病变部烧灼，直接灸用。
2. 中炷：如半截枣核大，相当于大炷的一半，常作间接灸用。
3. 大炷：如半截橄榄大，炷高1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，常作间接灸用。艾炷无论大小，直径与高度大致相等。

艾炷制作方法

艾炷有手工制作与艾炷器制作两种方法。

1. 手工制作法：小炷可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇指、食指指腹之间，食指要在上，拇指要在下，再用右手拇指、食指将艾团向内向左挤压，即可将圆形艾团压缩成上尖下平之三棱形艾炷，随做随用，十分简便。

中、大炷则需要将艾绒放置于平板上，用拇、食、中三指边捏边旋转，并将艾绒捏成上尖下平的圆锥体。

要求搓捏紧实，能放置平稳，燃烧时火力由弱到强，患者易于耐受，且耐燃而不易爆。艾炷大小可随治疗需要而定。

2. 艾炷器制作法：艾炷器中铸有锥形空洞，洞下留一小孔，将艾绒放入艾炷器空洞中，另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒，直插孔内紧压成圆锥体，倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷，艾绒紧密，大小一致，更便于应用。



◆中艾炷



◆大艾炷



◆艾炷器制作的艾炷