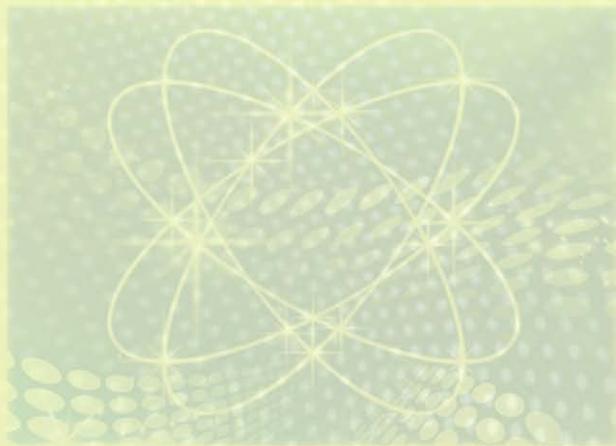


我爱我灸—— 灸出健康好身体

主编 张新成



辽宁科学技术出版社



我爱我灸——灸出健康好身体

主编 张新成

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱我灸：灸出健康好身体 / 张新成主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2013. 10

ISBN 978-7-5381-8295-8

I. ①我… II. ①张… III. ①常见病—艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第232557号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：160mm × 230mm

印 张：12.5

字 数：250千字

印 数：1~10827

出版时间：2013年 10 月第1版

印刷时间：2013年 10 月第1次印刷

责任编辑：凌 敏

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：李桂春

书 号：ISBN 978-7-5381-8295-8

定 价：25.00元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn

辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 何庆良

副主任 马述君 孙成杰

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 星 田世忠 田雪峰

刘国玉 刘明辉 许科甲 杜 斌

宋纯智 李凤山 李丹歌 李兴威

李英健 邵玉英 杨永富 张东平

张家道 范文南 周北鹤 金英伟

徐华东 郭爱民 韩忠良 赛树奇

主 编 张新成

副主编 高天舒 郭 欣 王 宏



灸出健康好身体

艾灸疗法历史悠久，是祖国传统医学内病外治法的一种特色疗法，也是中医学的重要组成部分。其渊源也难以考究，可追溯至远古时期。古代劳动人民在生活中常常因外感风寒而发生恶寒、发热、头痛以及全身酸痛不适等病症，然后就火取暖，经火热之气的烘烤之后，往往因周身出汗而使疾病痊愈，这就是祖国传统医学灸法的萌芽。

灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上或患病部位进行烧灼、熏烤、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，直接或间接地施以适当的温热刺激，通过经络的传导，温通气血、扶正祛邪，从而达到防治疾病和养生的一种方法。

灸法能健身、防病、治病，在我国已有数千年历史。《礼记》中所记载的“头有疮则沐，身有疮则浴”便可证实。张仲景虽被推为汤药之祖，但“导引吐纳，鍼灸膏摩”也未尝或废。早在春秋战国时期，人们已经开始广泛使用艾灸疗法，如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中有“七年之病，当求三年之艾”，《医学入门》讲：“药之不及，针之不到，必须灸之。”《扁鹊心书》中云：“夫人之真元乃一身之主宰，真气壮则人强，真气弱则人病，真气脱则人亡，保命之法，艾灼（艾灸）第一。”《黄帝内经》中云“针所不为，灸之所宜”等记载，历代医学著作中更比比皆是。

艾灸的原料是艾草。艾，又名冰台、艾蒿，是一种菊科多年生草本药用植物，被誉为百草之王。其茎、叶都含有挥发性芳香油，它所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。中医学上以艾入药，有消肿活血、祛寒湿等功能。艾叶有抗病毒、平喘镇咳祛痰、抗过敏、止血、抗凝血、增强免疫、护肝利胆、解热止痛、镇静、抑制心脏收缩、降压等作用。中医学认为，艾灸是补

充人体阳气最好的方法，因艾草长于山阳，是一种纯阳植物，加上火力的物理作用，能激发、提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。具有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆、防病保健的作用。广泛运用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病中。

近年来，随着人们对艾灸的认识正在呈上升趋势，艾灸的好处也充分得到了广泛的肯定。现代的温灸疗法，并不直接接触皮肤，采用艾条悬灸、艾灸器温灸和药物温灸的方式来治疗疾病和保健养生的效果也很好。并具有使用方便，操作简单，不会烧灼皮肤产生瘢痕的特点。

追溯到古代，人们用灸法预防疾病，延年益寿。《黄帝内经》中说“大风汗出，灸意喜穴”，说的就是一种保健灸法。《庄子》记载圣人孔子“无病而自灸”，也是指用艾灸养生保健。宋代的著名医学家窦材把自己喻为扁鹊再生，写了一部医书《扁鹊心书》，书中重点倡导的就是扶阳，他认为“自古扶阳有三法。灼艾第一、丹药第二、附子第三”。“阳精若壮千年寿，阴气如强必毙伤”，说的就是要保命长寿，扶阳是不二法门。“阳气若足千年寿，扶阳方法第一方”，说的就是艾灸的好处。既然好处这么多，艾灸应该得到大力的应用和宣传，让艾灸为更多人带来健康的福音，灸出健康好身体。

张新成

Contents

目录



第一章

艾灸，老祖宗留给我们的神奇疗法 / 009

- 一、艾灸时要注意的问题..... 010
 - 1. 艾灸时的注意点.....010
 - 2. 不是所有人都能艾灸.....011
 - 3. 艾灸的正常反应是这样的.....011
 - 4. 出现异常反应时该怎么办.....011
 - 5. 什么样是艾灸的病灶反应.....012
 - 6. 艾灸疗法治疗疾病或保养身体过程中可能会出现的病灶反应.....012
- 二、都有哪些人适合艾灸疗法..... 015
- 三、该选什么部位艾灸呢..... 016
- 四、艾灸与其他中医疗法的不同之处..... 017
- 五、如何正确地自我艾灸呢..... 019
- 六、老祖宗说艾灸..... 020

第二章

艾灸疗百病 / 023

- 一、呼吸系统疾病..... 027
 - 1. 感冒 / 027 2. 咳嗽 / 029 3. 哮喘 / 030 4. 肺炎 / 032 5. 肺气肿 / 033
 - 6. 肺结核 / 035 7. 胸膜炎 / 036
- 二、消化系统疾病..... 039
 - 1. 急性胃肠炎 / 039 2. 胃痛 / 040 3. 胃炎 / 042 4. 胃、十二指肠溃疡 / 043
 - 5. 胃下垂 / 045 6. 胃肠痉挛症 / 046 7. 慢性肠炎、结肠炎 / 047 8. 腹泻 / 049
 - 9. 细菌性痢疾 / 051 10. 慢性阑尾炎 / 053 11. 便秘 / 054 12. 便血 / 056
 - 13. 疟疾 / 058 14. 呃逆 / 060 15. 腹胀 / 061 16. 腹痛 / 063

17. 慢性肝炎 / 064	18. 肝硬化 / 067	19. 脂肪肝 / 069	20. 胆痛 / 070
21. 慢性胰腺炎 / 071			
三、心脑血管系统疾病 074		
1. 高血压 / 074	2. 低血压 / 076	3. 冠心病 / 078	4. 风湿性心脏病 / 080
5. 病毒性心肌炎 / 082	6. 眩晕 / 083		
四、神经系统与内分泌系统疾病 086		
1. 失眠 / 086	2. 盗汗 / 088	3. 嗜睡症 / 090	4. 精神分裂症 / 091
5. 癫痫 / 093	6. 脑血管意外后遗症 / 094	7. 坐骨神经痛 / 097	
8. 头痛、偏头痛 / 099	9. 贫血、再生障碍性贫血 / 100	10. 糖尿病 / 103	
11. 甲状腺功能亢进症 / 105	12. 甲状腺功能减退症 / 107	13. 肥胖症 / 109	
五、泌尿生殖系统疾病 112		
1. 阳痿 / 112	2. 早泄 / 113	3. 遗精 / 114	4. 前列腺炎 / 115
5. 男子不育症 / 117	6. 尿路感染 / 119	7. 慢性肾小球肾炎 / 120	
8. 淋证 / 122			
六、运动系统疾病 125		
1. 颈椎病 / 125	2. 落枕 / 126	3. 肩关节周围炎 / 128	4. 膝关节痛 / 129
5. 网球肘 / 131	6. 慢性腰肌劳损 / 132	7. 腰椎间盘突出症 / 134	
8. 风湿、类风湿性关节炎 / 135	9. 坐骨神经痛 / 138	10. 足跟痛 / 139	
七、妇科常见疾病 141		
1. 痛经 / 141	2. 闭经 / 143	3. 月经不调 / 144	4. 崩漏 / 145
5. 带下症 / 147	6. 盆腔炎 / 149	7. 子宫脱垂 / 151	8. 更年期综合征 / 152
9. 乳腺炎 / 155	10. 乳腺增生 / 156	11. 产后腹痛 / 158	12. 乳汁不足 / 160
13. 妇女脏躁症 / 161	14. 恶露不尽 / 163	15. 不孕症 / 165	
八、皮肤科常见疾病 168		
1. 痤疮 / 168	2. 荨麻疹 / 170	3. 雀斑、黄褐斑 / 172	4. 湿疹 / 174
5. 神经性皮炎 / 176	6. 银屑病 / 177	7. 带状疱疹 / 178	
8. 疔疮、疖肿、疔 / 180	9. 痔疮 / 182	10. 脱肛 / 183	
九、耳鼻喉科疾病 185		
1. 慢性鼻炎 / 185	2. 过敏性鼻炎 / 187	3. 急慢性咽炎 / 188	4. 扁桃体炎 / 190

5. 牙痛 / 191

十、小儿科疾病 194

1. 小儿腹泻 / 194 2. 小儿遗尿 / 195 3. 小儿高热 / 197 4. 小儿肺炎 / 198

第一章  PART 1

艾灸，
老祖宗给我们的神奇疗法





一、艾灸时需要注意的问题

1. 艾灸时的注意点

艾灸操作虽然方便，但在使用时，还需注意以下的问题，才能保证其安全和有效。

(1) 空腹、过饱、酒后、极度疲劳和一切热性红肿疼痛性疾病者应禁止艾灸，防止发生晕灸。颜面五官、浅表大血管、肌腱处、禁用直接灸和瘢痕灸。

(2) 婴幼儿、昏迷患者、肢体感觉障碍或迟钝者、皮肤溃疡处、肿瘤晚期、结核病、出血性脑血管疾病（急性期）、大量吐（咯）血、孕妇禁止艾灸治疗。

(3) 施灸后宜暂避吹风或吹空调，注意保暖，促使汗孔闭合。如面神经麻痹患者则应在灸后1小时内少说话、不喝水、不吃食物、安静休息，以利恢复。面神经麻痹患者施灸部位应灸红、灸热才能收到良好的效果。

(4) 在施灸之前要保持心情平静，大怒、大喜、大悲之后不宜马上艾灸。灸后也要心情愉快、豁达开朗、戒色欲、勿过劳、清淡饮食，勿食用寒凉、刺激及太油腻的食物，以助疗效。

(5) 使用灸法调理疾病、养生保健要有耐心，要有持之以恒的精神，勿急于求成，这样才会收到良好的效果。

(6) 施灸时宜先灸阳经，身体上部、背部、头身；后灸阴经，身体下部。

(7) 使用艾炷或艾条治疗的时间长短均应以患者的病情、体质、年龄、施灸部位来决定。艾炷灸一般灸7~9次，艾条灸一般灸10~15分钟。中药熏灸每次20~30分钟为宜。

(8) 施灸后如皮肤起水疱，小者可不做任何处理，数日可自行吸收；大者可用消毒针刺破水疱，放出水液，外涂消毒药水，再盖消毒敷料即可，或者刺破水疱后拔罐10~15分钟，疗效更理想，可每日1次，直至结痂愈合。

(9) 凡化脓灸后，在化脓期或灸后起疱破溃期，均应忌酒、鱼腥及辛辣刺激食物，因为这些食物能助湿化热、生痰，并可刺激皮肤引起不良反应，从而使创面不易收敛或愈合。

(10) 施灸时，要注意防止艾火脱落灼伤皮肤或烧坏衣服和被褥等。艾炷或艾条灸疗结束后，必须将燃着的艾绒、艾条熄灭，以防发生复燃。

(11) 施灸前应根据患者的体质和病情选用合适的灸法，并取得患者的同意。

(12) 施灸前应根据病情，选准施灸的部位或穴位，令患者充分暴露施灸的部位，并采取舒适的且能长时间维持的体位。

(13) 腰背、腹部、青壮年施灸壮数可多，时间宜长；胸部、四肢、头颈部、老人、

小儿施灸壮数应少，时间宜短。

(14) 灸前灸后最好各喝1杯温开水，因为在灸时，全身会出微汗或者穴位处出汗，进而感到口渴。另外，灸的次数密集了，也会出现咽痒、咽干、咳嗽或有燥热感等类似上火的现象，过几天这些症状就会消退。咽部干痒是身体需要补充水分的信号，很可能是灸法加速了体内的新陈代谢，细胞活化的缘故，在灸前、灸后多喝些水就可以避免这种情况的发生。如果情况持续较久，不但不减轻，反而有加重的趋势，说明内火过重，应暂停温灸，几天后就自行消失了。

2. 不是所有人都能艾灸

中医学认为，艾灸是补充人体阳气最好的方法，因艾灸所用的主要原料为艾草，是一种纯阳植物，加上火力的物理作用，能激发、提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。艾草用于灸疗，可起到祛湿逐寒、回阳救逆、固本壮阳的功效。然而艾灸虽好，并不是什么人都适合艾灸。艾灸所用的艾草性温，是一种壮阳草，对于寒性体质人群可以起扶阳、壮阳的作用，而相对于一些热性疾病、热性体质、阴虚阳亢以及邪热内积的人来说反而是火上浇油，不适合做艾灸。

当然，艾灸也有它的禁忌证，比如大醉、大怒、大惊、大喜、过劳、过饱、过饥饿时禁灸，皮肤过敏者、孕妇、妇女月经（月经量少、痛经、闭经患者除外）期间不宜艾灸。此外，对于一些患有精神病、传染病之类的人群都不适宜做艾灸。

3. 艾灸的正常反应是这样的

大多数人在施灸后，由于艾灸的作用，局部皮肤组织会出现温热、发凉、发胀、凉气外排、轻松舒适、出汗等反应，这些均属于艾灸的正常反应，少数人因局部气血不畅、经络受阻，会出现微痛、微痒的症状，这也属于正常的病理反应。

艾灸过程中，很可能出现肚子咕噜咕噜叫、排气多、腹痛、腹泻、拉肚子等现象，这都是体内阳气提升，经络开始通畅的艾灸排病反应。这些排病反应是很正常的现象，应当坚持施灸。经过一段时间艾灸治疗，如果感觉到全身倦怠无力、头晕、嗜睡、口渴等，都是艾灸后的调理反应，不必紧张，继续施灸，过一段时间就可恢复正常。

每个人的体质不一样，病情也不一样，艾灸的感觉也不一样，应因人而异、因病而异，在操作中应灵活使用。

4. 出现异常反应时该怎么办

在采用艾灸治疗过程中，一般无不良反应，开始施灸可能引起发热、疲倦、口干、全身不适等反应，一般不需顾忌，继续施灸即能消失。如果出现头痛、头晕、心悸、胸闷、



面色苍白、四肢发凉、出冷汗、血压下降、脉象微弱，甚至突然丧失意识，极有可能是“晕灸”。应立即停止施灸，开窗通风，轻者休息片刻，饮温开水后即可恢复；重者可以以指代针，或针刺人中、内关、足三里、合谷等穴。如上述处理后仍昏厥，应马上对症治疗（人工呼吸、吸氧等）或及时送医院。

如遇温度过高有热烫感，应及时停止或调整艾灸的距离，以免灼伤。尤其是初次施灸者，应观察施灸部位和全身的反应情况，发生不适或异常反应应及时处理，避免出现“晕灸”或灼伤的情况。

5. 什么样是艾灸的病灶反应

在采用艾灸治疗疾病或保健养生期间，一些患者可能会出现病灶反应，如浑身发冷、出冷汗、打嗝、肛门排臭气、吐痰涎、腹痛、腹泻等种种不适反应。甚至于多年前有过的病症在艾灸期间很可能再次表现出来，或会重复多次出现。原因是由于以前患过的疾病没有除根，病气、邪气潜伏在体内，经过治疗以后，经络开始通畅，正气不断地提升，潜伏在体内的病邪再也藏不住了，就可能出现各种不适的反应。由于这些反应与患者的病情有关，所以称之为病灶反应、好转反应或者称为排病反应现象。这种现象经常会被误解为病情加重，而且灸出了毛病，不敢继续艾灸治疗而中断。其实这也是治疗过程中可能出现的正常现象。随着治疗的进展，再坚持一段时间就会将病灶连根灸除，不适反应也就消失了。病灶反应的持续时间一般不会很长，有1~2天的，个别病情重的、病史长的患者会持续1~2周，甚至更长时间。治疗过程中的排病反应是治疗效果的前奏和标志，一般排病反应越强烈，治疗效果会越显著，身体康复得也越快。

中医有“药不瞑眩，不生痊愈”之说，就是指身体的好转反应或病灶反应或排病反应现象。在身体经络调理过程中，因阻塞的经络被疏通，身体会有一连串不同的症状反应，此现象代表着人体的脏腑组织、器官功能正在进行激活或重建工作。好转反应或病灶反应会逐渐产生，而且发生的部位也不一样，此时身体经络气阻被疏通，身体功能得到提升而增强，身体本能的自愈力是细胞再生及激活必须经历的一个过程。

采用灸法保健或治疗期间，体质改善或疾病的消除会因个人的生活习惯、饮食习惯、作息规律、工作及精神压力而有不同的表现，况且人体细胞代谢时间约4个月，故细胞维护修复、体质调整改善的周期大约为100天。

6. 艾灸疗法治疗疾病或保养身体过程中可能会出现的病灶反应

(1) 头部病灶反应有：头痛、头晕、耳鸣、流鼻涕、鼻塞（像感冒样症状）、牙痛、眼红、鼻出血、掉头发，牙齿出现一阵阵凉飕飕的感觉。

(2) 躯干部病灶反应：多以浑身肌肉骨节酸痛、关节痛、抽搐、发热、发冷等外排

风寒反应形式出现，或从头顶、四肢末梢往外冒冷气，更有甚者全身或半身发冷，盖棉被都无济于事，就像掉在冰窖里的感觉一样，量体温还正常，反应持续时间多为1~2天，甚至更长时间。发热一般以低烧为多。

(3) 体内毒素过多，新陈代谢不好的人，灸后会出现类似过敏的排病现象，皮肤易出现红色或白色斑疹点，类似荨麻疹的现象，痒得厉害，用手挠抓后迅速成片状，越来越多，易被误认为过敏。这些症状，都是正气提升，体内毒素排出体外的表现，轻的3~5天即可消退，严重的半年以上方能消退。这种情况最好在起斑点处拔罐3~5分钟即可消退。

(4) 贫血、低血压及患有颈椎病的患者，因长期头颈部处于缺血、缺氧的状态，经脉瘀滞，灸后因促进了气血的运行，体内新陈代谢增强，故易出现头晕、头痛或头部胀痛的感觉，此现象持续2~5小时，即会减轻消失。

(5) 患有胃病的人，会有数天胃部胀痛不适的感觉，出现嗝气、反酸、吐白沫、想呕吐的情况，但不影响食欲。大多食欲不佳的人，治疗后会食欲增加，胃口变好，吃饭香，知道饿了。

(6) 肠道不好的人，治疗后由于大肠蠕动增强，排出宿便，会产生腹痛、腹泻、排便量增多、排臭气增多及排出深褐色或酱黑色大便的现象，有的人会出现水样的便，像拉肚子一样。

(7) 寒性体质、肝脏不好的人，治疗后易出现身体疲乏倦怠、嗜睡的情况。这些都是人体功能的正常生理反应，身体功能的调整阶段，也需要好好休息，所以出现疲乏、想睡觉的现象。

(8) 肾功能不好的人，肢体会出现短暂性水肿、发胀不适、多尿、尿频等现象。中医学认为，肾负责通调全身的水液代谢，肾功能不好，水液就会滞留体内，身体调理好后，体内的积水排出、肿胀消失，就会出现排尿次数增加、尿量增多的现象。在治疗或调理期间，因肾功能尚未完全恢复正常，还会出现部分肢体的水肿或发胀不适的现象。

(9) 肺功能不好或肺病患者可能会出现皮肤发痒感，咳嗽、吐痰涎增加的情况。

(10) 腰酸背痛者，在治疗的过程中会出现腿脚不好使，腰部疼痛加重，甚至不能动弹的情况，一般反应时间不会太长。

(11) 慢性口腔溃疡者会出现低烧的现象，持续时间1~2个月，这是身体免疫系统同病邪斗争中出现的反应。

(12) 在一段时间内面部的斑点、痘、粉刺、色素沉着不但不会减轻，反而会增加。这是经脉气血开始通畅，使原本积存在皮肤深层的油脂、黑色素、汞、重金属、化学毒素代谢排出的过程。

(13) 患有妇科疾病的人，治疗后阴部会出现豆腐渣样、烂肉样、水样的分泌物，白



带多的人会有白带增多的现象；有的人阴部会出现特别难闻的气味；有的人月经会出现不规则的情况，提前、拖后或1月2次，月经的量或多或少的现象；如宫寒或月经血排不净而滞留在子宫内者，治疗后会有很多瘀血块排出的现象；痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿的患者还会出现腹部疼痛加重的现象。

(14) 艾灸治疗期间，如有全身倦怠无力、头昏、口渴、嗜睡等表现，往往疗效显著，一段时间的艾灸调理即可恢复。也有会出现失眠的反应，此时的失眠，多很疲乏无力。但经过一段时间的艾灸后，即使睡眠少些了也不会感觉疲乏无力，反而显得精力充沛。此时，不要因为睡眠时间的不足而烦恼，也不要刻意用安眠药来增加睡眠的时间，主要看你自己的精力是否充足，精神状态是否良好即可。

(15) 艾灸期间如出现以疮疡、痈肿、发烧，类似湿疹伴奇痒或大小便火烫灼热等排病反应现象，也不要惊慌，这一般都是体内火毒炽盛人的排病反应。

(16) 肝郁气滞的人，治疗期间会出现以烦躁易怒，看谁都不顺眼，对什么都怀疑，悲伤、郁闷或委屈易哭等情绪变化为主的类似抑郁症的排病反应，多伴有打嗝、嗝气、反胃、频频排气等反应。性格内向的女性患者多有此类反应，反应持续时间一般为数小时至几天，少数患者可达数月之久。这时家人应多多地理解和呵护，本人可以找人倾诉，可以到旷野处大哭、大喊，一定要尽情地发泄出来，不要郁闷在心，免得徒增新疾，不利于身体的康复。

(17) 痰湿体质的人以咳吐、呕吐痰涎或腹痛，腹泻水样稀便、胶冻样黏稠大便；头面、四肢水肿，半侧身体水肿，乃至全身水肿，多以双下肢水肿为多见；排尿不适或小便频数、混浊、刺鼻异味重；局部或全身易出冷汗、黏汗的排病反应。

(18) 艾灸的找病现象。比如患有胃部疾病者，在灸中脘穴或胃经上的一些穴位时，会有腹部的不适，出现腹痛、腹泻、腹胀等现象，这很可能是肠道有疾病；如在灸腹部的气海穴、关元穴或腰骶椎部位的八髎穴，会出现腹部疼痛不适、白带增多，阴部会出现特别难闻的气味，月经不规则，提前、拖后或1月2次，月经的量或多或少的现象。这就很可能是存在妇科方面的隐患或生殖系统出现问题。这就是艾灸之后的找病现象，调动了身体自我调整和修复的本能。

(19) 艾灸的上火现象。很多人艾灸后会出现口干舌燥，这也是艾灸的一种反应，这种反应有两种可能。因为艾草性温，是一种壮阳草，对于寒性体质的人群可以起扶阳、壮阳的作用，而相对于一些热性疾病、热性体质、阴虚阳亢以及邪热内积的人来说反而是火上浇油，就会出现上火的现象，这种类型的人不适合做艾灸。另外，寒性体质的人，虽然体寒最适合艾灸治疗，但有些人寒瘀日久会化阴火。阴火也是火，所以艾灸时艾草的温热扶阳之性在一定程度上就会助阴火，也会出现上火的现象。对于这种情况，应该继续施灸，经过一段时间的调整，阴阳调和了，上火的现象就消失了。如果认为灸过火了，立即

停止治疗，则功亏一篑。

在治疗期间一般特别容易口渴，须补充水分，帮助排出体内毒素。病灶反应期间更需要放松心情，多喝水、多休息、适量活动、补充营养，使身体细胞功能快速修复到正常的状态。身体恢复到健康状态时，就不会再有病灶（好转）反应过程中出现的这些症状。

当出现病灶反应时不必惊慌，应继续进行治疗，才能气血经脉通畅及脏腑功能调和，恢复身体的健康状态。病灶反应是身体调整过程中的必然现象，也是艾灸在治疗疾病过程中可能会出现的一个重要的特点。其实，很多行之有效的中医治疗方法都有这个特点。

二、都有哪些人适合艾灸疗法

艾灸疗法是经过几千年临床实践证明了的、行之有效的中医疗法和保健养生方法，它操作简单，安全有效，一直备受人们的喜爱和使用。《扁鹊心书》说：“人无治病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”这是指防病保健、延年益寿的养生灸。

艾灸养生是现代“亚健康”人群都想用的养生方法，让人在休闲享受中就能恢复健康。保健、美容，可以说是现代养生保健的潮流方向。现在都市人群由于工作、生活的压力越来越大，大多数人群都处于亚健康状态，艾灸养生是最好的调理手段。需调理风湿、类风湿、关节肿痛的人群；免疫力低下、易疲劳、易上火人群；失眠、神经衰弱人群、更年期综合征人群；颈椎酸胀、肩周疼痛、腰肌劳损人群；手脚麻木、手脚冰冷、气血不通人群；想要美白、瘦身（减肥）、滋润（保湿）皮肤的人群都有立竿见影的效果。

艾灸可以通过经络调整人体的生理功能，促进新陈代谢，增强血液循环，调整内分泌，提高机体免疫力和防病能力。所以艾灸的适应人群很广泛，对于内科、外科、妇产科、儿科、五官科以及各种慢性病都可采用艾灸来治疗。

（1）内科病症：如感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘、呃逆、慢性胃炎、胃溃疡、胃下垂、腹泻、便秘、失眠、头痛、头晕、冠心病、高血压病、慢性溃疡性结肠炎、糖尿病、中风后遗症、面神经麻痹、慢性前列腺炎、阳痿、早泄等。

（2）运动系统病症：如颈椎病、肩周炎、落枕、网球肘、腰扭伤、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等。

（3）皮肤科病症：如带状疱疹、白癜风、斑秃、银屑病、冻疮、神经性皮炎、黄褐斑、荨麻疹、湿疹、疝气、痔疮等。

（4）妇产科病症：如带下证、子宫脱垂、习惯性流产、胎位不正、功能性子宫出血、痛经、月经不调、慢性盆腔炎、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕症等。

（5）五官科病症：近视眼、麦粒肿、老年性白内障、过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎、眩



晕症、复发性口疮、口腔溃疡等。

三、该选什么部位艾灸呢

采用艾灸方法治疗疾病或保健养生时到底该选取什么部位进行施灸呢，或者说遵循什么样的原则施灸呢？选取施灸的穴位应以中医经络学说、脏腑理论作为指导，遵循选穴的原则。艾灸的穴位有正经穴、奇经穴、阿是穴之分。一般来说，某种疾病治疗往往采用一个起主要作用的穴位为主，以另一个或几个穴位为辅的治疗方法。以下是常用的艾灸选取部位。

(1) 压痛点：颈肩腰腿痛一般都采取“以痛为腧”的施灸原则，或者说阿是穴灸法。在人体的骨骼、肌肉、韧带附着处找出压痛点，在这些位置上施灸，可以获得立竿见影的效果，并且治愈率高。

(2) 阳性反应物：皮下出现痔点、条索、结节、硬块、积液、扩张的毛细血管、粉刺点、色斑等。

●痔点：皮下红血点，用手按则消失，放手后就出现，常出现在手掌及背部。

●条索：用手指按皮下，感到绳索状筋隆起，并伴有压痛。常出现在关节处及其周围。如腰椎间盘突出症患者在突出的腰椎两侧一般可以查找出条索状阳性物；哮喘的患者在胸椎旁开的肺俞处多有条索状阳性物。

●结节：用手指按皮下，感到豆粒大小样的球状物，有单个出现，也有多个在一处出现，大的如花生米，甚至如蚕豆大小的结节状物。

●硬块：用手指按皮下，皮肤僵硬成块。在一些脑血管疾病患者的头部，颈椎病患者的大椎处及膝关节疾病时膝关节内侧常发现这种硬块物。

●积液：用手指按头痛、头晕、颈椎病、失眠、视力昏花、鼻炎等患者的头部，常可发现患者某处头皮明显增厚，手按时有波动感，内储积液。关节病患处、肿胀处也存在有积液。

●扩张的毛细血管：呈红血丝状，常出现在背部，这是由于身体内的瘀血在此处出现的反应，患者体表存在细小的扩张血管，而一些疾病往往与这些症状有联系，尤其是出在和疾病有关的穴位或经络上。皮肤病常出现在肺俞、脾俞周围，心脏病患者常出现在胸部及心俞；患有内科疾病和皮肤病时应注意检查背部。

●粉刺点：粉刺患者常在背部出现粉刺点，在这些粉刺点上施灸很容易消除脸上的粉刺。

●色斑：脸上的色斑可以直接施灸，同时要注意检查背部是否有色斑，如果有也必须在背部施灸。