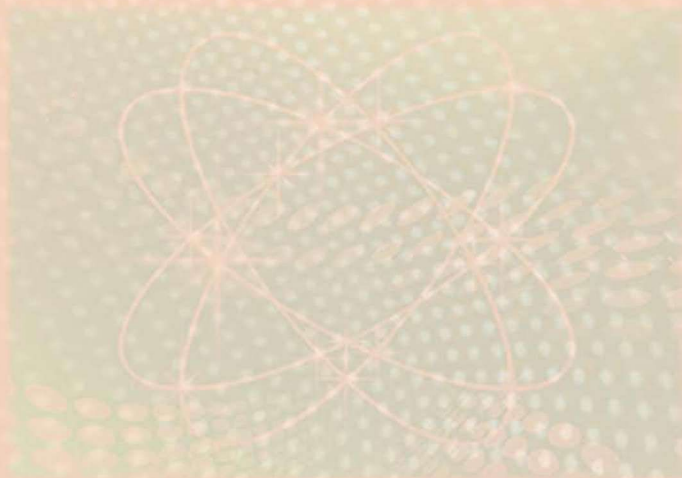


# 艾灸治疗常见病

养生祛百病编委会 编



吉林科学技术出版社

Yuedu Shenghuo  
**悦读生活**

养生祛百病编委会 编

# 艾灸 治疗常见病

一/看/就/懂/一/学/就/会/的/家/庭/保/健/疗/法



**IC** 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

艾灸治疗常见病 / 养生祛百病编委会编. -- 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2014. 4  
ISBN 978-7-5384-7548-7

I. ①艾… II. ①养… III. ①常见病—艾灸 IV.  
①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053708号

## 艾灸治疗常见病

编 养生祛百病编委会  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 孟 波 刘宏伟  
执行责任编辑 王 红  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 13  
印 数 1-10 000册  
版 次 2014年4月第1版  
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7548-7  
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究



# 艾灸疗法

## ——在家中就能自我治疗的方法

中医，流传于千百年来的中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本书以中医学外治疗法的艾灸疗法为主，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了艾灸疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血



脂、心脑血管等疾病，均有详细的讲述，列举了中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这种方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

不健康的生活方式使大多数人处于亚健康状态，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些家庭保健疗法已是现代人迫不及待的需求。艾灸疗法是比较适合现代人的绿色疗法，可以帮助我们强身健体，延年益寿，何乐而不为呢。但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。



# 目录 | Contents



## 第一章 艾灸疗法的历史和基础知识

- 艾灸疗法的起源和发展 ..... 10
- 艾灸疗法的特点 ..... 12
- 艾灸疗法的作用 ..... 13

## 第二章 艾灸疗法的基本操作手法

- 艾灸的工具 ..... 16
- 艾灸的操作手法 ..... 17
- 艾灸的操作要领和小窍门 ..... 21
- 艾灸后的反应 ..... 28
- 艾灸疗法的适应证与禁忌证 ..... 29
- 艾灸疗法的注意事项 ..... 30

## 第三章 艾灸疗法的常用经络和腧穴

- 经络和腧穴的基础知识 ..... 32
- 常用取穴方法 ..... 34
- 不可不知的20个常用穴位 ..... 36

## 第四章 常见病的艾灸疗法

- 头 痛 ..... 40
- 咳 嗽 ..... 42
- 易 怒 ..... 44
- 焦 虑 ..... 46
- 失 眠 ..... 48



|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 心 悸 .....     | 50  |
| ● 感 冒 .....     | 52  |
| ● 贫 血 .....     | 54  |
| ● 健 忘 .....     | 56  |
| ● 乏 力 .....     | 58  |
| ● 胃 痛 .....     | 60  |
| ● 厌 食 .....     | 62  |
| ● 便 秘 .....     | 64  |
| ● 泄 泻 .....     | 66  |
| ● 牙 痛 .....     | 68  |
| ● 腰 酸 .....     | 70  |
| ● 落 枕 .....     | 72  |
| ● 眩 晕 .....     | 74  |
| ● 糖尿病 .....     | 77  |
| ● 高血压 .....     | 80  |
| ● 高脂血症 .....    | 83  |
| ● 低血压 .....     | 85  |
| ● 冠心病 .....     | 87  |
| ● 慢性胃炎 .....    | 89  |
| ● 肩周炎 .....     | 91  |
| ● 颈椎病 .....     | 93  |
| ● 腰肌劳损 .....    | 95  |
| ● 腰椎间盘突出症 ..... | 97  |
| ● 坐骨神经痛 .....   | 99  |
| ● 慢性肾炎 .....    | 101 |
| ● 耳 鸣 .....     | 103 |
| ● 耳 聋 .....     | 106 |
| ● 风湿性关节炎 .....  | 109 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 类风湿性关节炎 ..... | 111 |
| ● 痔 疮 .....     | 114 |
| ● 脱 肛 .....     | 116 |
| ● 足跟痛症 .....    | 118 |

## 第五章 儿童常见病的艾灸疗法

|                |     |
|----------------|-----|
| ● 缺铁性贫血 .....  | 122 |
| ● 小儿多动症 .....  | 124 |
| ● 小儿咳嗽 .....   | 126 |
| ● 小儿哮喘 .....   | 128 |
| ● 小儿发热 .....   | 130 |
| ● 小儿惊风 .....   | 132 |
| ● 小儿遗尿 .....   | 134 |
| ● 小儿便秘 .....   | 137 |
| ● 小儿肠胃不好 ..... | 140 |
| ● 小儿盗汗 .....   | 142 |
| ● 小儿荨麻疹 .....  | 144 |
| ● 小儿厌食 .....   | 146 |
| ● 小儿伤食 .....   | 148 |
| ● 百日咳 .....    | 150 |
| ● 小儿腹泻 .....   | 152 |

## 第六章 女性常见病的艾灸疗法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ● 功能性子宫出血 ..... | 156 |
| ● 闭 经 .....     | 158 |
| ● 崩 漏 .....     | 160 |



|                |     |
|----------------|-----|
| ● 带下病 .....    | 162 |
| ● 月经不调 .....   | 164 |
| ● 痛 经 .....    | 166 |
| ● 盆腔炎 .....    | 168 |
| ● 附件炎 .....    | 170 |
| ● 子宫脱垂 .....   | 172 |
| ● 乳腺增生 .....   | 174 |
| ● 外阴瘙痒 .....   | 176 |
| ● 不孕症 .....    | 178 |
| ● 妊娠呕吐 .....   | 180 |
| ● 产后缺乳 .....   | 182 |
| ● 产后恶露不尽 ..... | 184 |
| ● 更年期综合征 ..... | 186 |

## 第七章 男性常见病的艾灸疗法

|               |     |
|---------------|-----|
| ● 男性不育 .....  | 190 |
| ● 前列腺炎 .....  | 192 |
| ● 前列腺增生 ..... | 194 |
| ● 遗 精 .....   | 196 |
| ● 阳 痿 .....   | 198 |
| ● 早 泄 .....   | 200 |
| ● 斑 秃 .....   | 202 |
| ● 男性更年期 ..... | 204 |
| ● 过敏性鼻炎 ..... | 206 |

## 第一章



# 艾灸疗法的历史和基础知识



## 艾灸疗法的起源和发展

灸法属于温热疗法，与火的关系密切。火的历史在我国可以追溯到50万年前的“北京人”或80万年前的“蓝田人”时代。我们的祖先面临着恶劣的自然环境，防治疾病的方法也极其有限，因此平均寿命极低，这就迫切地需要人们运用各种治疗方法来与疾病进行斗争。早在大约5万年前的原始氏族公社时期，我们的祖先就懂得了用火来取暖、熟食，尤其是18万年前的“山顶洞人”已掌握了人工取火的方法。“灸”字在《说文解字》中解释为“灼”，是灼体疗病之意。最早可能采用树枝、柴草、兽皮取火，然后熏、熨、灼、烫以消除病痛，以后才逐渐选用“艾”为主要灸料。

艾，自古以来就以一种野生植物在我国广大的土地上到处生长，其气味芳香，性温易燃，且火力缓和，于是便取代一般的植物燃料，而成为灸法的最好材料。《本草》记载：“艾叶能灸百病”。《本草从新》记载：“艾叶苦辛，性温，属纯阳之性，能回垂危之阳，通十二经、走三阴、理气血、逐寒湿、暖子宫……以之灸火，能透诸病而除百病。”



灸法起于远古，形成于秦汉时期。先秦两汉是我国传统针灸医学的重要形成时期。产生于秦汉之际的医学巨著《黄帝内经》，把灸疗作为一个重要的内容进行系统介绍，在《灵枢·官能》中强调“针所不为，灸之所宜”。汉代张仲景的著述，有“可火”与“不可火”

## 第一章 艾灸疗法的历史和基础知识

的记载，其所言之火，亦指艾灸。张仲景具体指出了灸疗禁忌范围包括太阳表证、阳实热盛、阴虚发热等，这些对后世医家都产生了重要的影响。

三国晋隋时期，灸法得到了广泛应用，并在灸的方式上有了极大的改进，灸法变的灵活多样，出现了多部论述灸法的著作，为医学史灸法的发展起到了重要的作用。著名的针灸学家皇甫谧撰成《针灸甲乙经》一书，全面论述了脏腑经络学说，发展和确定了349个腧穴的位置、主治、操作，介绍了针灸方法、宜忌和常见病的治疗，化脓灸最早也见于《针灸甲乙经》即“欲令灸发者，灸履徧熨之，三日即发”。

从两晋至唐宋，是我国针灸史上灸疗法发展的最重要的时期。唐代名医孙思邈，在其著作《备急千金要方》和《千金翼方》之中，也载述了大量灸疗内容。在灸法上，又增加多种隔物灸法，在灸疗范围上也有较大的扩展。首先增加灸疗防病的内容；其次，灸治的疾病范围较前代有所增加，特别是在热证用灸方面做了有益的探索，如对黄疸、淋证等温热证及消渴、失精失血之阴虚内热证等，均可以用艾灸治疗。这足以证明当时对灸法的重视，对灸法的发展也起到了巨大推动作用。

灸法成熟于明清时期，从著作的数量、灸法技术的改进以及灸法进行局部麻醉的应用，均可看出在明清时期灸法到达了发展的鼎盛时期。这一时期出现了以张景岳、杨继洲为代表的著名医家。灸疗文献中，较有代表性的为清代咸丰时吴亦鼎所撰的《神灸经纶》一书。《神灸经纶》全面总结了清以前有关灸疗的理论和实践，并参合了不少作者本人的临床经验，是一本集大成式的灸疗专著。

到了清代，李学川、陈修园等人又在艾绒中加入了不同的药物，并改名为“太乙神针”“太乙针”，记述此法的专著有《雷火针法》《太乙神针心法》《太乙神针附方》《太乙神针方》等，并在临床上也有广泛的应用，尤其在当时取得了较好的疗效。现代常用的艾卷灸法和药条灸法均发展于此。

但到了清代的后期，由于历史原因灸法走向了衰落，清末后期统治者认为“针刺火灸究非奉君之所宜”，至清末（1822年）道光皇帝废止宫廷

## 艾灸治疗常见病

针灸后，更导致了针灸学的衰落。灸法因其方法简便、效果显著而在民间广泛应用。

新中国成立后，灸疗事业得到迅速发展，特别是改革开放以后，灸法研究成果层出不穷，已从对灸疗临床疗效观察、古医籍整理方面，转移到向灸法、灸理现代化，研究和灸疗器具创新的阶段。现代灸法研究在灸的制作材料、灸的作用机理、灸的适应证方面都取得了长足的进展。历史有许多丰富的遗产需要现代法继承和发扬，随着现代科学技术的发展，灸法将以其独特的疗效引领风骚。

### 艾灸疗法的特点

艾灸是建立在人体经络穴位的认识之上的，借艾火的纯阳热力和药力给人体以温热刺激，通过经络腧穴的传导，调节脏腑阴阳平衡，以达治病防病，养生保健的目的。艾灸疗法是一种神奇的治疗保健方法，它有很多的优点，如种类多样、安全可靠、操作简便、治疗范围广泛、疗效迅速等。

#### 种类多样

艾灸疗法种类的多样性，不仅在于艾灸材料的多样，也有操作方法的多样。尤其艾灸时灵活运用不同穴位相配合的方法，更能丰富艾灸的治疗方法，使治疗效果达到最佳。



直接灸



悬灸



隔姜灸

## 第一章 艾灸疗法的历史和基础知识

### 治疗范围广泛

艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效显著。内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等都属于艾灸的治疗范围，一些常见病、多发病以及疑难杂症，用艾灸往往可以收到意想不到的效果。

### 操作简便

艾灸的操作方法简单易学。认真学习就能懂得正确的艾灸方法。

### 疗效迅速

艾灸疗法操作简便且疗效迅速，对一些虚寒证见效更快。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘穴(位于人体上腹部，前正中线上)，往往可以快速缓解症状。也可以通过艾灸缓解常见的女性痛经。



## 艾灸疗法的作用

### 温经通络、祛湿散寒

由于艾叶等中草药的药性温热，艾火的热力能深透肌层，温经行气，因此，灸法具有很好的温经通络、祛湿散寒的作用，临床用于治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病症，如风寒湿痹、痛经、经闭、寒疝、胃脘痛、腹痛、泄泻、痢疾、少乳等。

### 升阳举陷、回阳固脱

由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实，气虚下陷，出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等，《灵枢·经脉》篇云：“陷下则灸之”，故气虚下陷，脏器下垂之证多用灸疗。因此，灸疗不仅可以起到益气温阳，升阳举陷，安胎固经等作用，对卫阳不固、腠理疏松者，亦有效果。使机体功能恢复正常。

另外凡大病危疾，阳气衰微，阴阳离决等证，用大炷重灸，能祛除阴寒，回阳救脱。故灸法还可用于元阳虚脱而出现的大汗淋漓、四肢厥冷、脉微欲绝的脱证。

### 消瘀散结、拔毒泄热

灸法能以热引热，使热外出。灸能散寒，又能清热，表明其对机体原来的功能状态起双向调节作用。特别是随着灸法的使用增多和治疗范围的扩大，这一作用日益为人们所认识。

所以在临床上灸法可用于治疗外科疮疡初起，以及痈病之证，如乳痈初起、癰疽、痈肿未化脓者、疮疡久溃不愈、寒性疔肿等。用灸法能使气机通畅，营卫调和，故瘀结自散。

### 预防疾病、保健强身

灸法除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病保健的方法之一，这在古代文献中有很多记载。到了现代，灸疗的防病保健作用已成为重要保健方法之一。

## 第二章



# 艾灸疗法的基本操作手法

## 艾灸的工具

艾灸疗法中最主要的材料就是艾草。艾草具有食用、饮用、清洁等广泛的用途，因此称为“神仙草”。中医认为，艾草可以理气血、逐寒湿、温经脉、止冷痛。艾草煎汤可外洗治疗湿疮疥癣、祛湿止痒，艾草炒炭还可止血。另外，将艾草制成艾条、艾炷之后，具有温经通络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆等功效。



### 艾绒的选择

**色** 陈艾是土黄色或者金黄色的；当年艾是绿色的。

**味** 陈艾气味芳香、不刺鼻；当年艾闻起来有青草味。

**烟** 质量好的艾点燃后，艾烟淡白，气味香、不刺鼻；质量不好的艾点燃后，艾烟发黑且有种强烈的刺鼻气味。

**相** 绒体细腻且用手指能捏成型的艾绒是质量好的，里面有枝梗或者其他杂质的艾绒是质量不好的。

**艾条的相** 质量好的艾条外观整洁，包装紧实，如果包装松软，可能是质量不好。

**火** 质量好的艾条火力柔和，点燃的部分呈红透燃火状，用手掌试火力，有热气熏烤的感觉，渗透力大、灸感强、疗效好；质量不好的艾条试火时皮肤有烧灼感。

### 艾炷

为了便于平放和点燃，可以将艾绒做成圆锥体，就是艾炷。可将艾炷分为大、中、小三种类型，大者如蚕豆大小，中者如黄豆大小，小者为麦粒大小。艾炷的大小可因施灸对象和施灸部位而定，对老年人及小孩施灸可用小艾炷，外科施灸可用大艾炷。