

养生馆

07

一用就灵 艾灸祛百病



神奇的艾草，传承千年，护佑身体健康。

16种保健灸法，调理偏颇体质，轻松摆脱亚健康。

53种常见疾病极简灸法，守护健康，赶走小病痛。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆 •

一用就灵 艾灸祛百病



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵艾灸祛百病 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①一… II. ①书… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第187020号

书立方·养生馆



一用就灵艾灸祛百病

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

一用就灵艾灸祛百病

文图编辑 徐艳硕
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 王秋成
文字编撰 北京阳光图书工作室



书立方·养生馆

目录

第一章▶

家有三年艾，郎中不再来

- 艾灸的保健作用 6
- 认识艾叶、艾绒和艾条 10
- 清楚灸法巧施灸 ... 14
- 艾灸操作法轻松掌握 28
- 灸后反应及处理 ... 39

第二章▶

特效穴位艾灸保健法

- 关元穴 42
- 中脘穴 44
- 足三里穴 46
- 三阴交穴 48
- 身柱穴 49
- 命门穴 50
- 风门穴 51
- 膏肓穴 52
- 涌泉穴 53

第三章▶

体质不同，施灸有别

- 平和体质 54
- 气虚体质 56
- 阳虚体质 58
- 痰湿体质 60
- 血瘀体质 62
- 气郁体质 64
- 特禀体质 66

第四章▶

轻松保健灸，防治未病

- 缓解疲劳 68
- 增强免疫力 70
- 清脑宁神 72
- 增进食欲 74
- 提高睡眠质量 76
- 强健身心 78
- 消除痤疮 80

- 淡化雀斑 82
- 瘦身减肥 84

第五章

巧用艾灸，告别筋骨小病痛

- 落枕 86
- 颈椎病 88
- 肩周炎 90
- 网球肘 92
- 腰肌劳损 94
- 腰椎间盘突出症 ... 96
- 坐骨神经痛 98

第六章

对症施灸，轻松治疗常见病

- 感冒 100
- 支气管炎 102
- 支气管哮喘 104
- 肺炎 106
- 慢性胃炎 108

- 急性胃肠炎 110
- 消化性溃疡 112
- 胃下垂 114
- 脂肪肝 116
- 胆石症 118
- 便秘 120
- 假性近视 122
- 白内障 124
- 慢性鼻窦炎 126
- 鼻出血 128
- 耳鸣 130
- 口腔溃疡 132
- 牙痛 134
- 慢性咽炎 136
- 面神经麻痹 138
- 三叉神经痛 140
- 癫痫 142
- 荨麻疹 144
- 糖尿病 146
- 高血压 148
- 低血压 150

• 高脂血症	152	• 产后缺乳	172
• 冠心病	154	• 产后腹痛	174
• 心律失常	156	• 产后尿潴留	176
• 中风后遗症	158	• 产后便秘	178
• 痛经	160	• 女性不孕	180
• 闭经	162	• 前列腺炎	182
• 月经不调	164	• 前列腺增生	184
• 乳腺增生	166	• 早泄	186
• 慢性盆腔炎	168	• 阳痿	188
• 更年期综合征	170	• 男性不育症	190

特别提示:本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗,不能代替医师诊治。



第一章

家有三年艾，郎中不再来

艾灸的保健作用



艾灸在我国已有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。目前认为艾灸作用机制与以下5个方面有关。

【局部刺激作用】

艾灸是一种在人体体表特定部位通过艾火刺激以达到防病治病目的的治疗方法，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、血肿等病理产物消散吸收；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；同时其温热作用还能促进药物的吸收。



【经络调节作用】

经络学说是中医学重要内容，也是艾灸的理论基础。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】

艾灸的许多治疗作用也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】

艾灸的用药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艾灸辨证论治之一斑。特别值得一提的是，艾灸主要原料艾的功能。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。”

【综合作用】

艾灸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。

其一，艾灸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直接灸，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



脓直接灸、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。

其二，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。

其三，人体反应性与治疗作用是综合的。治疗手段（灸疗）——外因只能通过内因（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。





认识艾叶、艾绒和艾条

艾灸有如阳光普照，能够驱除阴霾。人体体表或体内生长出的肿瘤、赘疣都是阴寒凝结而成的，而艾灸能帮助身体减少阴寒的凝结，这得益于一种神奇的植物——艾草。

【艾叶】

艾为自然生长于山野之中的菊科多年生灌木状草本植物，中国各地均有生长，但古时以蕲州产者为佳，故特称“蕲艾”。

艾在春天抽茎生长，茎直立，高60~120厘米，具有白色细软毛，上部有分枝。茎中部的叶呈卵状三角形或椭圆形，有柄，羽状分裂，裂片椭圆形至椭圆状披针形，边缘具有不规则的锯齿，表面深绿色，有腺点和极细的白色软毛，背面布有灰白色绒毛，7~10月开花。瘦果呈椭圆形。艾叶有芳香型气味，在农历的4~5月间，当叶盛花未开时采收。采时将艾叶摘下或连枝割下，晒干或阴干后备用。

艾叶的化学成分：艾叶中纤维质较多，水分较少，还有许多可燃的有机物，是比较理想的灸疗原料。



艾叶的性能：艾叶气味芳香，味辛、微苦，性温热，具纯阳之性。艾叶经加工制成细软的艾绒，便于搓捏成规格大小不同的艾炷，易于燃烧；艾火燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达体表深部。

【艾绒】

艾绒的制备：每年农历的4~5月间，采集肥厚新鲜的艾叶，放置日光下暴晒干燥，然后投于石臼中，用木杵捣碎，筛去杂梗，再晒、再捣、再筛，如此反复多次，即成为淡黄色洁净细软的艾绒。

艾绒的贮藏：艾绒性吸水，易于受潮，平时应密闭于干燥容器内，置于阴凉干燥处保存。并于每年天气晴朗时重复暴晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀，否则影响燃烧与效用。

【艾条】

艾条又名艾卷，系用艾绒卷成的圆柱形长条。一般长20厘米、直径1.5厘米，常用于悬起灸、实按灸等。因其使用简便，不易起泡，不会发疮，故临床应用更为广泛。根据艾条中是否含有其他药





物，可分为纯艾条和药艾条两种。

首先是纯艾条，取制好的陈艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水或糨糊封口。

其次是药艾条，而药艾条又分为常用药艾条、太乙针、雷火针三种。

常用药艾条：肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每支艾条加药末6克。制法同纯艾条。

太乙针灸：配方历代各异。近代处方：人参125克，参三七、穿山甲（土泡）各250克，山羊血62.5克，千年健、钻地风、肉桂、川椒、乳香、没药、小茴香、苍术各500克，艾绒、防风各2000克，甘草1000克，麝香适量，共研为末。取棉皮纸一层，高方纸二层（41厘米×40厘米），内置药末约25克，卷紧成爆竹状，外用桑皮纸厚糊6~7层，阴干待用。

雷火针灸：用艾绒94克，沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，研为细末，过筛后，加入麝香适量。取棉皮纸二层，一



方平置桌上，一层双折重复于上。铺洁净艾绒于上，用木尺轻轻叩打艾绒，使之均匀成一正方形，然后将药料匀铺于艾绒上，卷成爆竹状，以桑皮纸厚糊6~7层，阴干，勿令泄气以备用。

专家提醒你

艾炷制作方法

一般是用手捻。小炷可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇、食指指腹之间，食指要在上，拇指要在下，再用右手拇、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。

中炷、大炷则需要将纯净陈久的艾绒放置于平板上，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。

手工制作艾炷的时候，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。





清楚灸法巧施灸



灸法，古称灸。《说文解字》说：“灸，灼也，从火音灸，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”可见，灸法是用艾绒或药物为主要灸材，点燃后放置腧穴或病变部位，进行烧灼和熏熨，借其温热刺激及药物作用，温通气血、扶正祛邪，以防治疾病的一种外治方法。

【艾炷灸法】

将艾炷放在穴位上的施灸称为艾炷灸。艾炷灸可分为直接灸和间接灸两类。

直接灸

是将大小适宜的艾炷直接放在皮肤上施灸的方法，又称为明灸、着肤灸、着肉灸。根据灸后对皮肤刺激的程度不同分为化脓直接灸和非化脓直接灸。

〔化脓直接灸法〕

化脓直接灸法用黄豆大或枣核大艾炷直接放置腧穴进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象（灸疮）的灸法，是古代最为常用的一种灸法。这种烧伤化脓现象，古称灸疮。因灸疮



愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。《针灸资生经》：“凡着艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。

操作方法：体位对取穴有直接关系，因灸治要安放艾炷，且治疗时间较长，特别要注意体位的平正和舒适。取合适体位，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸龙胆紫或墨笔作标记。

艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之外，也可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。放好后，用线香点燃艾炷。

当艾炷燃尽熄灭后，除去灰烬，再重新换另一个艾炷点燃，这称为间断法，不易出现灸感循经传导。不待艾炷燃尽，当其将灭未灭之际，即在余烬上再加新艾炷，不使火力中断，每可出现感传，这种方法称为连续法。

当艾炷燃烧过半时，灸穴疼痛灼热，患者往往不能忍受。此时，可用手拍打穴处周围，或在其附近抓挠，或拍打身体其他部位，以分散其注意力，从而减轻疼痛。

