

艾灸保健

一学就会

主编 吴明霞



效果可靠，经验丰富的中医师教您如何用艾。

图文并茂，一本书一根艾条，让您轻松学艾灸。

快速取穴，真人还原取穴过程，艾灸取穴一学就会。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

艾灸保健

一学就会

主 编 吴明霞

副主编 林建军

编 委 徐 欣 陈瑞华 洪秀娥 何 琴



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

艾灸保健一学就会 / 吴明霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011. 7

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3853-8

I. ①艾… II. ①吴… III. ①艾灸 - 基本知识

IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第052391号

书 名 艾灸保健一学就会

“绿土地快乐生活”丛书

主 编 吴明霞

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号(邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建地质印刷厂

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 97千字

版 次 2011年7月第1版

印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3853-8

定 价 14.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

1 医坛奇葩，千年艾灸

追本溯源话艾灸 /1
疗疾保健寻艾灸 /1
艾灸治疗有宜忌 /2
结合实际选灸法 /3
准备灸料待艾灸 /7

摆好体位做艾灸 /10
灸疗过程需注意 /11
灸后调理效更佳 /12
影响疗效诸要素 /14
腧穴定位是关键 /16

2 艾灸保健，延年益寿

强身健体灸 /22
节气养生灸 /25
儿童防病保健灸 /29

老年益智延年灸 /32
女性暖宫养血灸 /34
男性温肾扶阳灸 /36

3 生活常见症，艾灸及时除

头痛 /38
眩晕 /40
耳鸣 /42
牙痛 /44
打嗝 /47
胃痛 /49
腹痛 /51

慢性腹泻 /53
夜尿频多 /56
落枕 /58
足跟痛 /59
腰痛 /61
自汗 /63



4 临床常见病，艾灸轻松治

感冒 /65

过敏性鼻炎 /67

慢性支气管炎 /71

支气管哮喘 /73

胃下垂 /76

肩周炎 /78

网球肘 /79

腱鞘炎 /81

膝骨性关节炎（老寒腿）/83

风湿、类风湿性关节炎 /84

冻疮 /86

周围性面瘫 /88

中风后遗症 /91

带状疱疹 /93

阳痿 /95

早泄 /97

遗精 /99

月经失调 /101

痛经 /103

小儿腹泻 /105

小儿遗尿 /106

1 医坛奇葩，千年艾灸

追本溯源话艾灸



艾植物图

灸法的历史悠久，源远流长，古代文献中虽无确切记载，但它却不可否认地成为人类文明进步的产物。因为它的诞生必然是在火发明之后，“灸”的取义正是这方面的例证和遗迹，在《说文解字》中“灸”字解释为“灼”，是灼体疗病之意。远古先民们在使用“火”的时候发现熏烤或灼热某些部位可以减轻或治愈某些病痛，于是就采用火烧灼的方法来治疗疾病。艾草是一种野生植物，生长于我国广袤的土地上，具有取材容易，气味芳香宜人、性温易燃、火力缓和等特点，而且人们发现以艾为材料施灸有其他材料达不到的治疗效果，于是艾便取代一般的施灸燃料，如树枝、柴草等，成为灸法的最佳材料，正所谓“灸材之林，独钟于艾”。

古人煨火取暖，发现能解除病痛

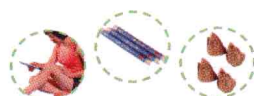
寻找树枝、柴草取火，用熏、烫、灼、熨来消除病痛

发现艾草

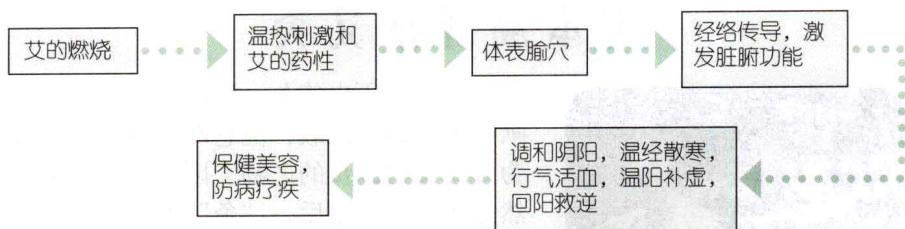
艾灸

疗疾保健寻艾灸

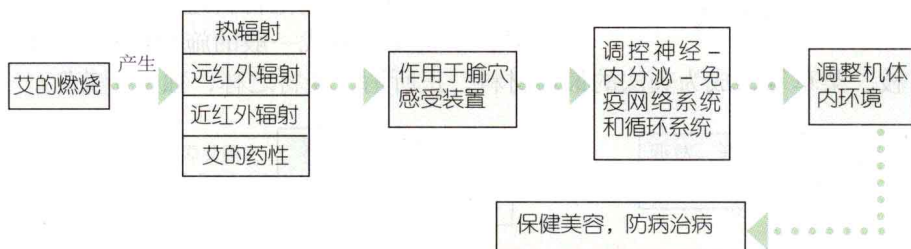
艾灸疗法历经几千年而不衰，它是以艾为主要灸材，烧灼或温熨体表一定部位，对许多病症都有灸到病除、灸到痛止的功效，是一种不可替代的传统疗法。那么，艾灸是如何起作用的呢？简单地说，艾灸疗法是以传统的中医理论为指导，经络腧穴为载体，艾的烧灼为主要手段而发挥作用的。《本草从新》中这样论述艾灸：“艾叶苦辛，性温，熟热。纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子



宫，止诸血……以之灸火，能通诸经而除百病。”艾叶性温热，善走窜，燃烧时产生的温热力及艾的药性刺激体表腧穴，通过经络传导，激发人体脏腑功能，起到调和阴阳，温经散寒，行气活血，温阳补虚，回阳救逆等作用，从而达到保健美容，防病疗疾的目的。



现代研究认为，“艾灸”之热非一般之热，任何光电学领域内的类“灸”法都不能等同于“艾灸”，不可与“艾灸”相提并论。现代研究认为，艾燃烧时产生的温热刺激——热辐射、远红外辐射、近红外辐射，以及艾本身的药性，是产生疗效的关键。燃艾时所产生的物理因子和化学因子作用于腧穴感受装置，刺激信号传入中枢，经过整合作用传出信号，调控机体神经—内分泌—免疫网络系统、循环系统等，从而调整机体的内环境，进而发挥保健美容、防病治病的作用。



艾灸治疗有宜忌

随着艾灸疗法的推广和普及，艾灸被广泛应用于预防保健、美容及临床内、外、妇、儿各科，其既可单独使用，也可与针刺等其他疗法配合使用，主要以灸治寒证、瘀证、阳虚证及慢性病为主。艾灸疗法的适用范围虽广，能治“百病”，但它与其他疗法一样，也有它治不了的“百病”，而且也有它不适用的人群和禁灸的部位。

灸疗的适用范围

寒凝血滞、经络闭阻引起的各种病症，如风寒湿痹、寒疝腹痛、闭经、痛经等

外感风寒及中焦虚寒所致的呕吐、腹痛、泄泻等

阳虚为主的病症，如脾肾阳虚引起的阳痿、早泄、遗精、遗尿、久泻、久痢、老年阳虚多尿等

气虚下陷、脏器脱垂之证，如胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛、崩漏（月经过多，暴下如注或月经过少，淋漓不尽）等

各种痛症，如头痛、胃痛、腰痛、足跟痛等

养生保健、美容养颜，如慢性疲劳综合征、单纯性肥胖等

灸疗禁忌

外感温病、邪热内炽、阴虚发热者，如患有急性传染性疾病、肺结核晚期、皮肤病（痘、疮、疖）等疾病者；或见发热、汗出、心烦不安、口干舌燥、局部皮肤红肿热痛者

器质性心脏病伴心功能不全，精神分裂症者

脉搏每分钟超过90次以上，过劳、过饥、过饱、醉酒、大渴、大怒的情况下

重要器官及大血管分布的区域，如颈部大动脉、心脏区域；孕妇的腹部和腰骶部；颜面、五官及关节、肌腱等部位不宜采用瘢痕灸，以免影响容貌和关节活动功能；肚脐外凸，影响食盐、姜片及艾炷放置者慎用隔盐灸和隔姜灸。

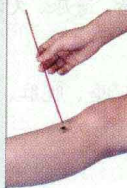
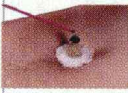
少数对艾叶过敏者、对艾灸恐惧者

结合实际选灸法

灸法的种类很多，自古人发明艾的直接灸后，到明清时灸法已达40余种，主要分为艾灸法和非艾灸法两大类，但我们一般讲的，也是最常用且操作方便的灸法则是艾灸。



常用灸法分类表

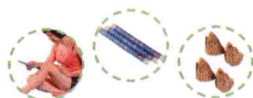
分 类		操 作		灸 量	适用范围	
常用灸法	直接灸		无瘢痕灸	将艾炷置于穴位上，点燃艾炷，有温烫感时，把艾炷移去或压灭，换炷再灸	一般灸 3~5 壮，以皮肤潮红为度	慢性腹泻、眩晕、哮喘等属虚寒轻证者均可应用
			瘢痕灸	将艾炷置于穴位上，点燃艾炷，待艾炷燃尽后，去灰，再依前法续灸	一般灸 7~9 壮	哮喘、慢性支气管炎等慢性顽疾及虚寒性妇科疾病
	间接灸		隔姜灸	把姜片置于穴位上，再将艾炷放姜片上点燃，燃尽后换一炷再灸	灸至施灸部位发热、皮肤潮红	因寒而致的呕吐、腹痛、泄泻、风寒痹痛、痛经、面瘫等病症
			隔蒜灸	把蒜片置于穴位上，再将艾炷放在蒜片上点燃，燃尽后换一炷再灸	一般灸 5~7 壮，以皮肤潮红为度	肺结核、疮毒、腹中积块等病症
			隔盐灸	用干燥食盐填敷穴位，把艾炷置于食盐上，点燃，燃尽后换一炷续灸	连续施灸不拘壮数	急性腹痛、腹泻、呕吐、四肢厥冷、虚脱等病症
			隔附子饼灸	把备好的附子饼置于穴位上，饼上放艾炷，点燃施灸，燃尽后换一炷续灸	灸至皮肤潮红为止	阳痿、遗精、早泄、腰痛、妇女小腹疼痛等证属阳虚者，以及疮疡久溃不敛者
			附子饼			

小贴士:

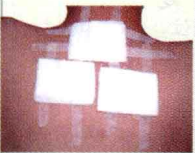
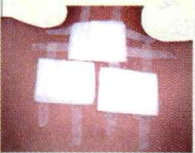
每燃尽一个艾炷，称为一壮。

(续表)

分 类		操 作	灸 量	适用范围
艾 条 灸	温和灸	点燃艾条的一端, 对准穴位, 距离皮肤 2~3 厘米进行熏灸	一般每穴灸 5~10 分钟, 以局部有温热感而无灼痛或以皮肤潮红为度	适用于各种病症, 尤其是虚寒病症或慢性病症
	悬起灸	雀啄灸  点燃艾条的一端, 对准穴位, 像鸟雀啄食般一上一下地活动施灸		小儿疾病或晕厥等急性病症
	回旋灸	 点燃艾条的一端, 对准穴位, 距离皮肤 2~3 厘米进行左右移动或反复旋转施灸		面积较大的风湿痛, 神经性麻痹、软组织损伤及广泛性的皮肤病
	实按灸 (太乙针灸、雷火针灸)	 先在施灸部位垫上布或纸数层, 然后将 (药) 艾条一端点燃, 趁热按于施灸部位, 若艾火熄灭, 再点再按	反复灸熨 5~7 次	风寒湿痹、肢体麻木、痿弱无力、半身不遂及各种痛症
温 针 灸		 针刺入穴位并有针感后, 将适量艾绒捏在针尾上, 或在针柄上插一段长约 2 厘米的艾段, 点燃施灸	据病情而定, 一般施灸一炷即可	脾胃虚寒引起的腹泻, 寒湿性关节炎、腰痛等寒证
温 灸 器 灸		 各种型号的灸盒 灸架	目前温灸器种类较多, 方法不一, 较常用的是温灸盒, 使用时可按说明书操作	根据病情而定
				小儿、妇女以及惧怕灸治者; 灸治面积较大者, 如腹部、腰背部等



(续表)

分 类		操 作	灸 量	适用范围
非 艾 灸 法 常 用 灸 法	灯火灸(灯草灸、油捻灸、神灯照)	 取10~15厘米长的灯芯草或纸绳,蘸麻油或其他植物油,浸渍长3~4厘米,点燃起火后对准穴位或需要灸治的局部,快速猛一接触,听到“叭”的一声迅速离开灸治部位,如无爆掉声可再重复一次	根据病情而定	小儿流行性腮腺炎、扁桃体炎、吐泻、麻疹、惊风和带状疱疹等病症
	蒜泥灸	 将大蒜捣烂如泥,取3~5克贴敷于穴位上	敷灸1~3小时,以局部皮肤发痒、发红或起疱为度	如敷贴涌泉治疗咳血、衄血,敷贴合谷治疗扁桃体炎等
	细辛灸	 取细辛适量,研细为末,加醋少许调和成糊,敷于穴位上,外覆油纸,胶布固定	根据病情而定	如敷贴神阙治疗小儿口腔炎等
	天南星灸	 取天南星适量,研细为末,用生姜汁调和成糊,敷于穴位上,外覆油纸,胶布固定	根据病情而定	如敷于面部颊车、颧髻治疗周围性面瘫等

小贴士:

温灸盒有大有小,不同大小的温灸盒所需要的艾条数是不同的,可以根据实际的灸治部位来选择大小合适的温灸盒。

在以上灸法中，以艾炷灸、艾条灸和温灸器灸使用最为广泛，是灸法的主体部分，在实际操作中根据病情和实际情况，也常采用两种灸法组合施灸，如艾条隔姜雀啄灸和艾条隔盐温灸等。考虑到疗法的家庭可操作性及安全性，本书主要介绍艾炷灸的间接灸、艾条灸的悬起灸、温灸盒灸的保健疗疾的操作方法。在一些章节中，本书也穿插介绍了一些非艾灸法，如过敏性鼻炎的天灸（三伏灸），带状疱疹所应用的灯草灸和贴棉灸等，这些灸法多是沿用已久，有特色且疗效佳的经典灸法。这些特色灸法以及癰疽灸，考虑到操作的安全性最好请专科医生施灸。

准备灸料待艾灸

艾叶是灸疗的主要材料，前人有“灸必用艾”之说。艾叶的形状类似菊叶，表面深绿色，背面灰色有茸毛，以湖北蕲州所产的质量为好，叶厚，绒多，称为“蕲艾”。艾常在我国广大农村的田间地头、房前屋后自生自长，不需年年播种，更无需精耕细作，老百姓可随手采来，极为方便。

一、艾叶的采集加工

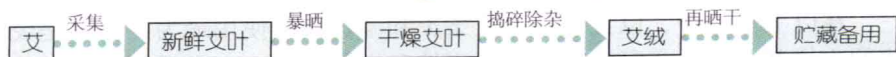
艾叶宜于每年5月份枝叶茂盛时采集，古人云“端午时节草萋萋，野艾茸茸淡着衣”。有经验的采药人会采长得像人形的艾叶，或提前几天将艾草用脚压倒，到时只采摘压倒后能站立起来的艾草叶子，传统经验认为这样的艾才具有强大的生命力，用它制成的艾绒威力才够大。新艾叶被采集后，于阳光下暴晒，干燥后捣碎，除去杂质，即可制成纯净细软的艾绒，晒干贮藏备用。现在到药店或医药器材商店可以买到现成的优质艾绒与艾条。



干燥的艾叶

小贴士：

我国古代有在端午节时“悬艾人、戴艾虎、饮艾酒、食艾糕、熏艾叶”的民俗，时至今日，我国有的地区还保留着每年端午节时把艾蒿悬挂在门窗上、房屋中，或佩戴在身上以避邪瘴的习俗。



二、艾绒的选择

《神灸经纶》曰：“凡物多用新鲜，唯艾取陈久者良”，《孟子·离娄篇》有“七年之病，求三年之艾”之说，《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，则易伤人肌肤”，可以看出自古以来人们对艾绒的质量就有一定的要求，而且艾绒质量的好坏对灸治的效果有直接的影响。施灸时应选择陈久的优质艾绒。同时，由于艾绒易吸水受潮、虫蛀霉变，因此，艾绒应储藏在干燥密闭的容器内，防止受潮、霉变，尤其是梅雨季节。天气晴好时将其重复暴晒，既可防止潮湿霉烂，又可增强艾绒的温热药性。



优质艾绒

劣质艾绒

艾绒质量优劣鉴别表

比较内容 \ 艾绒	优质艾绒	劣质艾绒
颜色	土黄色或金黄色	青色或黑褐色
质地	细软棉柔	粗糙生硬
气味	芳香	青草味
纯度	无杂质	混有杂质
干湿度	干燥	潮湿
存放时间	陈年的	新鲜的
产地	北方（大叶艾，叶厚而宽，绒毛多）	南方（小叶艾，叶小而薄）
采摘时间	端午节前后	其他季节
含挥发油	少	多
燃烧速度	快	慢
火力	温和	刚烈
穿透力	强	弱
烟雾	少，淡白，不刺鼻	多，浓烈，刺鼻
艾灰	不易脱落	易脱落
燃烧过程	不易散裂	易散裂

三、艾炷、艾条的制作

施灸时燃烧所用的艾绒制成的圆锥形小体，称为艾炷。用艾绒卷成的圆柱形长条称为艾条，一般长 20 厘米，直径 1.2 厘米。根据其内是否含有其他药物，艾条又分为纯艾条和药艾条两种。

1. 艾炷的制作

(1) 制作：艾炷可用手工或机器制作，手工制作时，将艾绒放入圆锥形纸片模型里，用拇、食、中三指边捏边旋转，把艾绒捏成上尖下平的圆锥体，这样不但放置方便，而且燃烧时火力由弱到强，受灸者易于耐受。艾炷要搓捻紧实，这样才能耐燃而不易散裂。



(2) 艾炷的规格：

艾炷规格

大艾炷：如半截橄榄大，炷底直径 1.2 厘米，高 1.5 厘米。

中艾炷：如半截枣核大，炷底直径 0.8 厘米，高 1 厘米，炷重约 0.1 克，可燃烧 3~5 分钟。

小艾炷：如麦粒大小的艾炷。

2. 艾条的制作

艾条可用手卷，也可用卷烟器或专业机器卷制。手工制作时，取制好的陈久艾绒 25 克，平铺在长 26 厘米、宽 20 厘米的细草纸上，将其卷成直径约 1.2 厘米的圆柱形艾卷，越紧越好，外裹以质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸，用胶水或糨糊封口而成。根据需要往艾绒中掺入药物而制成的艾条即药艾条，其制作方法与纯艾条相同。



小贴士：

读者可直接到药店选购优质的艾条。优质的艾条整体挺拔结实，不松软，艾条绒柔软、无枝梗杂质，呈土黄或金黄色，气味芳香，艾烟淡白、不浓烈、不刺鼻，火力柔和不刚烈。担心传统艾灸烟大味浓，影响他人及环境的，可选购无烟艾条。

摆好体位做艾灸

一、艾灸的体位

艾灸时所采取的体位会影响艾灸的效果，因此，灸前必须先选好体位。而体位的选择以方便操作，有利于准确选穴和安放艾炷，以及受灸者感觉自然舒适，能坚持施灸的全过程为原则。艾灸的体位主要有俯卧位、仰卧位、侧卧位、坐位等，四肢的体位可根据实际需要灵活变化，有些穴位自己不方便施灸时，可由他人帮忙施灸。

二、艾灸的顺序

摆好体位后，施灸的过程中还应注意施灸顺序，正确的施灸顺序不但可以减少不断变换体位带来的不便，还可减少晕灸的发生，提高艾灸疗效。《备急千金要方·针灸上》记载：“凡灸当先阳后阴……先上后下，先少后多。”可见古人对施灸的先后顺序有明确的要求。现在艾灸操作一般是先灸上部、后灸下部，先灸背部、后灸腹部，先灸头身、后灸四肢，先灸阳经、后灸阴经，灸量可由小到大，从少至多。这里的“大”、“小”是指艾炷规格，“多”、“少”是指施灸的壮数。

但是，在操作时施灸的顺序可根据实际情况进行适当调整，不可过于拘泥。如脱肛时，可先灸长强以收肛，后灸百会以升阳举陷。另外，有时为了操作方便，可同一体位所取的多个穴位或身体双侧的穴位同时施灸。例如选取背部膈俞、腹部中脘、上肢部内关、下肢部足三里进行艾炷隔姜灸治疗呃逆时，考虑到操作的方便性，在灸完背部膈俞穴后，可取仰卧位，同时对中脘、内关、足三里进行隔姜灸。

灸疗过程需注意

一、灸前先了解

灸前应先了解清楚艾灸的基本知识和注意事项，消除对艾灸的恐惧心理，才能操作到位，避免发生晕灸和不必要的烫伤。

二、环境要适宜

环境适宜，受灸者才能放松身心，集中精神，提高疗效。因此，艾灸时应注意室内温度的调节，适当通风，冬季施灸时要注意保暖，夏季施灸时应防中暑。气候闷热，或施灸环境空气混浊、声音嘈杂、喧闹，不但易发生晕灸，而且艾灸疗效也大打折扣。

三、如何防烫伤

1. 灸治过程中应防止艾火灼伤皮肤，尤其是颜面部；灸下腹部穴位时应注意保护好阴毛，勿使之燃着。

2. 对于皮肤感觉迟钝者、肢体麻木者或幼儿，施灸者右手施灸，可将左手的食指、中指置于施灸部位两侧，以便感知局部温度，这样既不易烫伤皮肤，又能收到好的效果。

3. 持艾条的手应稍稳定，勿大幅度晃动，并与皮肤保持适当距离，防止掉落的火星烫伤皮肤。

4. 施灸过程中避免移动身体，以免造成施灸穴位不准，影响疗效；艾炷灸时若移动身体，可能会被滚落的艾炷烫伤。

5. 灸治小儿时可在小孩无躁动、不哭闹，或在小孩入睡时施灸，避免因小孩乱动而烫伤其皮肤或衣物。

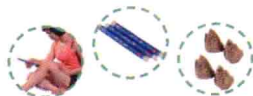
四、艾灰、火种的处理

1. 艾灰积压过多时，应除去艾灰后再灸。可用手指轻击艾条，让艾灰掉进盛艾灰的容器内。

2. 安全使用火种，防止其烫坏衣服、被褥等。施灸过程中如有火星掉落，应及时扑



艾条熄灭方法示意图



灭；灸治结束后，务必熄火，以防火灾。艾条灸结束后，可将艾条燃着端插入比艾条直径略大的小药瓶内，以利于熄火。

五、什么是晕灸

晕灸是比较少见的一种灸疗的不良反应，与晕针一样属于一种血管抑制性晕厥。一般症状较轻，通常表现为头晕、眼花、恶心、面色苍白、心慌出汗、手足冰凉等。体质特别虚弱、精神过于紧张、饥饿、疲劳、体位不当（如直立施灸）、施灸环境闷热、空气污浊等均可诱发晕灸。一旦碰到晕灸不要紧张，应立即停灸，将受灸者扶至空气流通处，让其平卧，将其头部放低，抬高双腿，注意保暖，让其喝些温开水，一会即可恢复。极少数晕灸症状较重，出现意识丧失、大汗淋漓、面色灰白、二便失禁的，要立即送往医院，必要时在送院前及时行人工呼吸。

灸后调理效更佳

一、灸后调养

古人善用瘢痕灸，瘢痕灸后对精血津液多少会有些影响，故古人对于灸后调理极为重视。现代人喜欢用温和的灸法，灸后一般无特殊不适与不良反应，所以对此不是很重视。然而，灸后调养从一定程度上影响着艾灸疗效的发挥，灸后调养好了，则事半功倍，如果灸后调养不当则有可能成为“艾”的受害者。总的来说灸后调养应注意以下几点。

1. 个别体质虚弱的人，灸后可能出现低热、口渴、疲乏无力等不适，一般不需停灸；若不适感加重出现便秘、尿黄时，为灸火耗伤阴津之象，应停灸。

2. 一般艾灸后穴位毛孔开张，极易感受风寒之邪，故灸后应注意保暖，不要马上洗澡，尤其忌洗冷水。

3. 温灸后要喝较平常多量的温开水，绝对不可喝冷水或冰水，这样有助于排泄器官排出体内毒素。

4. 灸后起疱、化脓者，一定要清淡饮食，多喝白开水，禁食辣椒、姜等辛辣刺激性食物、生冷食物，以及牛肉、烧鹅、鸭、花生、芋头等易致化脓的发物，忌烟酒。