

简单艾灸不生病

速查 健康大学堂 08
全图解

3000分钟
视频课程

+

280幅
彩色插画精解

专病专穴，巡经艾灸，
精美图解，“艾”到病除。

- 艾灸保健 艾，灸之则透诸经，而活各种病邪。
- 艾灸治病 取穴手法详细图解，手把手教你祛病痛。

不同灸法祛百病



艾炷灸
瘢痕灸

主治：哮喘、慢性
肠胃病、肺病、瘰
疔、痞块



发泡灸

主治：哮喘、瘰疔
及疔疮、皮炎、疥
癣、白癜风



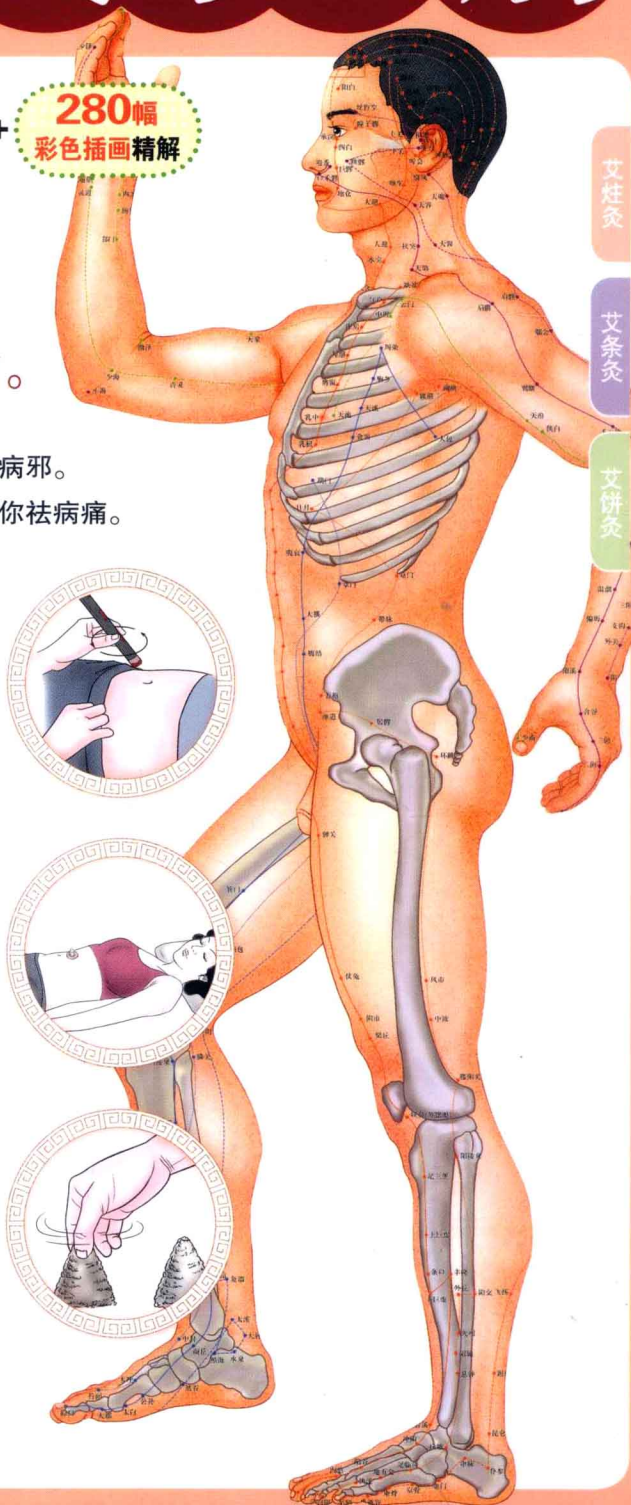
艾条灸
隔姜灸

主治：肺结核、胃
溃疡、皮肤红肿、
瘙痒、蛇蝎毒虫



艾饼灸
熨灸

主治：风湿痹、
痿证、寒性腹痛、
腹泻



艾炷灸

艾条灸

艾饼灸

选题策划：含章行文·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：杨清钰

装帧设计：含章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

简单艾灸不生病 / 健康中国名家论坛编委会编著；—长春：
吉林出版集团有限责任公司，2010.7

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3327-4

I. ①简… II. ①健… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122647号

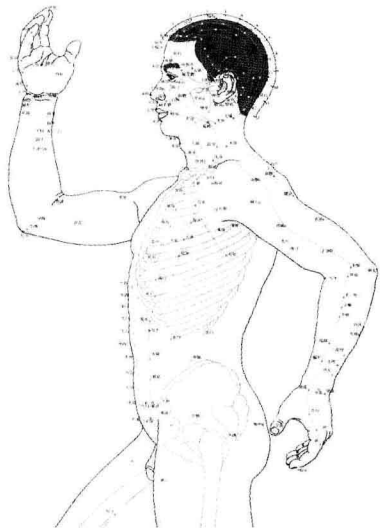
书 名：简单艾灸不生病
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京佳明伟业印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：220千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：889mm×1194mm
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装，



简单艾灸不生病

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



强身健体的秘法——艾灸

“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思。艾灸法是用艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨，借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正驱邪，达到防病治病和保健强身目的的一种外治疗法。

《扁鹊心书》中记载：“绍兴间，刘武军中步卒王超者，本太原人，后入江湖为盗，曾遇异人，授以黄白住世之法，年至九十，精彩腴润，后被擒，临刑监官为曰：汝有异术信乎？曰无也，唯火力耳，每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑，累日不饥，至今脐下一块如火之暖，岂不闻土成砖，木成炭，千年不朽，皆火力也！死后刑官令剖其腹之暖处，得一块非肉非骨，凝然如石之物，即艾火之效也耳。”

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，被时人称为长寿健身术，早在春秋战国时期《灵枢经》记载：“灸则强食生肉。”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。

公元5世纪，这种长寿健身术东传日本，在医学家和养生家的大力倡导下逐步推广，现已风行日本，受益者越来越多。灸疗于17世纪中叶经由日本传入欧洲。灸法传至西方以后，开始并未引起人们广泛注意，使用艾灸者多是从亚洲返回欧洲的医师。其中拿破仑的军医拉兰在灸法的推广应用中起到重要作用。灸法传入西方后，曾在18世纪以后风行，但从19世纪中叶起逐步衰退。灸法是一种行之有效的健身方法，只要持之以恒，就能够增强人体抵抗疾病的能力，推迟衰老的到来。

为什么艾灸能使人长生不老呢？原因是艾灸能加强白细胞的吞噬能力，加速各种特异性和非特异性抗体的产生，提高其免疫效应，大大增强了人体免疫功能。同时灸法还能改善人体各个系统的功能，提高人体的抗病能力，从而有利于多种疾病的康复。此外，灸法跟药物治疗的原理虽有相似的地方，但跟药物的单向调节作用不同，更容易恢复到最佳状态。比如艾灸后，在低血压情况下，有升压作用；相反在高血压情况下，又有明显的降压作用。艾灸对心率、血糖、血小板数目等也具有类似的调整功能，而一般药物都不具备这种特殊的功能。因此，灸法安全可靠，宜于长期使用，不会出现药物的毒副作用。

现代科学认为，衰老归根结底是由于人体免疫功能低下、疾病和人体各系统机能失调等多种原因造成的，据统计艾灸法适用于300多种疾病，疗效显著者占200余种，所以经常施灸能对人体产生明显的良性影响，使人青春常驻，延年益寿。

本书共分为10章，分别是：艾灸基本知识、经络与穴位、艾灸的实际操作、十大艾灸保健穴、灸一灸更健康、灸一灸小病除、灸一灸大病去、灸一灸更“性”福、灸一灸更美丽、灸一灸宝宝笑。全书分为两部分，前三章为第一部分，后七章为第二部分。第一部分是艾灸基本知识和基础理论的概述，有助于读者从宏观上掌握艾灸疗法；第二部分是艾灸疗法的实际应用，主要介绍了艾灸的十大保健穴，十大健康灸法和不同病症的不同灸法。

本书采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。本书用文字介绍艾灸相关知识的，同时配以图解表格，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。本书的附录为穴位速查图集，读者可以通过一些动作对照，快速、准确地找到相关穴位。相信通读全书后，你将成为自己和家人的灸疗师。

本书在内容、文字方面可能存在不足，敬请读者指正。

编者



● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

总述这一节讲了什么。

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂拔罐知识。

013 艾灸器具介绍

在艾灸治疗疾病的时候，除了要用到艾材、艾条和艾炷外，有些灸法还需要使用一些艾灸器具。常用的艾灸器具主要有三种：温灸筒、温灸盒、温灸管。

● 温灸筒

温灸筒是一种特制的筒状金属器具。大多数温灸筒底部有数十个孔，筒侧也有许多侧孔；上部有盖，可以随时取下。筒壁主要有一层纸，便于手持。内部有一小筒，可装艾炷和药物。温灸筒有多种，常用的有平面式和圆筒式两种，平面式适用于较大的和筒灸，圆筒式作为小筒筒灸使用。

使用方法：将艾炷放在艾筒中填入适量药物，将筒口放在施灸部位上反复施灸，以局部发热为宜。患者感觉舒适为宜，一般施灸15～30分钟。

适用病症：风湿痹痛、慢性痢、软脚和劳损、皮肤病。

● 温灸盒

温灸盒是一种特制的盒形金属器具。用厚约0.5厘米的大板或竹板，制成长方形盒子，上面不盖盖，上面制作一个可以取出的盖子。在盒内底部设3～4厘米处安装铁丝网一块。温灸盒按规格大小分为大、中、小三种。大盒14厘米×高8厘米×小盒15厘米×高10厘米，中盒10厘米×高8厘米×小盒11厘米×高9厘米，高8厘米×小盒11厘米。

使用方法：施灸时，把温灸盒放在施灸部位的中处，把点燃的艾条放在铁丝网下，将盖子打开，施灸盒施灸15～30分钟。温度可任意进行调节。

适用病症：适用于风湿痹痛、腰痛、腹痛、脚气、扭伤的痛及虚寒证等。

● 温灸管

温灸管是用特制金属管（古代用羊肠，也有用竹管的）插入耳道内施灸的一种方法，目前临床上应用的温灸管有两种：一种是单管灸器，另一种是双管灸器。

使用方法：施灸时取艾炷放在管灸器半个筒筒形处，点燃后用微火封闭筒灸器内部，插入耳道中，以施灸时耳内有温热感为宜，每次3～9壮，每日1次，10次为1个疗程。

适用病症：用于治疗面瘫。

041 中暑

简单艾灸不生病

中暑是指人们在烈日下暴晒，或长时间在高温环境下工作，导致体内热量蓄积，引起的一系列症状。中暑可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑三种。

人体在炎热环境中，由于体温调节中枢功能障碍，导致体内热量蓄积，引起的一系列症状。中暑可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑三种。

● 对症施灸

● 阳证重症中暑

高热昏迷，汗多口渴，脉洪大。

灸法



大椎、曲池。



大椎、曲池。



大椎、曲池。

● 阴证重症中暑

高热昏迷，汗多口渴，脉洪大。

灸法



大椎、曲池。



大椎、曲池。



大椎、曲池。

● 中暑脱证

高热昏迷，汗多口渴，脉洪大。

高热昏迷，汗多口渴，脉洪大。

灸法



大椎、曲池。



大椎、曲池。



大椎、曲池。



大椎、曲池。



大椎、曲池。

表格

根据疾病的不同致病原因，给出相应的艾灸方法。



疾病名

标题是疾病名，从这里找到你想治的病。

精确取穴

最新国际标准穴位图，直观展现每个穴位的精确位置。

艾灸疗法主穴与配穴

精确取穴



健康贴士

告诉你生病期间饮食起居的注意事项。

取穴技巧速查索引

按照索引的指导，这里出现的每个穴位都可以找到对应的简易取穴技巧。

材料	主治
艾炷若干	阳证虚寒中暑
食盐若干、艾炷若干	阳证虚寒中暑
材料	主治
艾炷若干	阳证虚寒中暑
艾炷若干	中寒阳证





Contents

目录

【序言】强生健体的秘法——艾灸 / 3

阅读导航 / 4

艾叶的采集与艾灸的制作 / 10

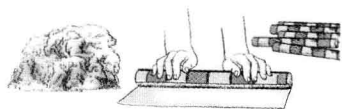
艾条与艾炷的制作方法 / 11

艾灸疗法的种类 / 12



艾叶

艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法，其原料是艾。每年3~5月间，采集鲜嫩肥厚的艾叶，放在日光下曝晒，干燥后放在石臼中捣碎，筛去泥沙杂梗，即成为艾绒了。根据需要再将艾绒制成艾炷或艾条。



艾条制法

取纯艾绒24克，平铺在长26厘米、宽20厘米的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱。

第一章 艾灸基本知识

001 艾灸——最古老的中医疗法 / 16

002 艾灸养生祛病的作用机理 / 20

003 艾灸的治疗原则 / 21

004 艾灸的取穴原则与配穴方法 / 22

005 艾灸的取穴手法 / 24

006 禁灸穴——这些穴位千万不能灸 / 28

007 艾灸疗法的种类 / 30

第二章 经络与穴位

008 经络概说 / 36

009 十二正经 / 38

010 奇经八脉与十五络脉 / 50

011 腧穴概说 / 51

第三章 艾灸的实际操作

012 艾灸的制作方法 / 54

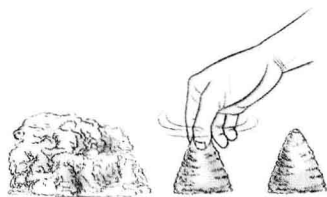
013 艾灸器具介绍 / 56

014 艾灸的用量与施灸顺序 / 58

015 施灸体位 / 60

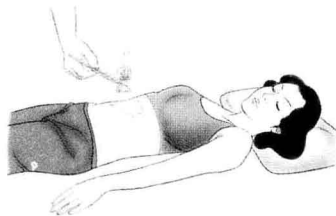
016 灸疮的处理及灸后修养 / 62

017 根据“灸感”判断病症痊愈程度 / 64



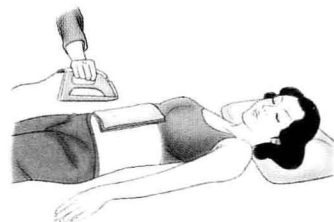
艾炷制法

将制好的艾绒放在平板上，用拇指、食指、中指边捏边旋转，把艾绒捏紧成规格大小不同的圆锥形艾炷柱形。



瘢痕灸

用小艾炷直接安放在穴位上施灸，灸后局部皮肤被烧伤，产生无菌性化脓现象，故又称化脓灸。



熨灸

将艾绒平铺在腹部、穴位上或患处上面，然后覆盖几层棉布，用熨斗或热水袋在布上面温熨。

第四章 十大艾灸保健穴

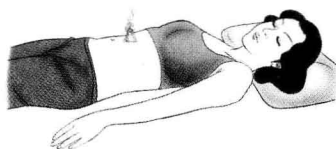
- 018 无敌长寿穴——足三里 / 68
- 019 益气补肾穴——神阙 / 69
- 020 培肾固本穴——关元 / 70
- 021 健胃奇穴——中脘 / 71
- 022 补肾壮阳穴——命门 / 72
- 023 强身健心穴——涌泉 / 73
- 024 清脑宁神穴——大椎 / 74
- 025 清热解毒穴——曲池 / 75
- 026 生发阳气穴——气海 / 76
- 027 妇科病杀手——三阴交 / 77

第五章 灸一灸更健康

- 028 调和脾胃灸法 / 80
- 029 预防感冒灸法 / 81
- 030 养心安神灸法 / 82
- 031 调畅情志灸法 / 83
- 032 健脑益智灸法 / 85
- 033 补肾强身灸法 / 85
- 034 眼睛保健灸法 / 86
- 035 小儿保健灸法 / 87
- 036 青壮年保健灸法 / 88
- 037 中老年保健灸法 / 89

第六章 灸一灸小病除

- 038 失眠 / 92
- 039 感冒 / 94
- 040 休克 / 96
- 041 中暑 / 98
- 042 咳嗽 / 100
- 043 呕吐 / 102
- 044 腹泻 / 104



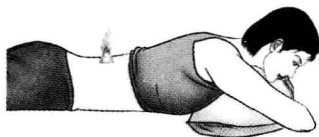
无瘢痕灸

将艾炷直接安放在皮肤上灸治，但以免烧伤皮肤为度。适用于治疗哮喘、眩晕、慢性腹泻等一般性虚寒病轻证。



隔姜灸、隔蒜灸

用蒜片或姜片作隔垫物的一种施灸方法。



发泡灸

用艾炷在人体特定的穴位上施灸，使局部皮肤充血、潮红，甚至起疱如灸疮。适用于一般慢性虚寒疾病。

- 045 便秘 / 106
- 046 腹痛 / 108
- 047 头痛 / 110
- 048 腰腿痛 / 112
- 049 痔疮 / 114
- 050 心悸 / 116
- 051 眩晕 / 118
- 052 打嗝 / 120

第七章 灸一灸大病去

- 053 糖尿病 / 124
- 054 哮喘 / 126
- 055 心脏病 / 128
- 056 脑出血 / 130
- 057 中风 / 132
- 058 慢性胃炎 / 134
- 059 胃痛 / 136
- 060 黄疸 / 138
- 061 肝硬化 / 140
- 062 高血压 / 142

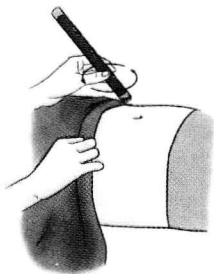
第八章 灸一灸更“性”福

- 063 遗精 / 146
- 064 阳痿 / 148
- 065 男性不育 / 150
- 066 前列腺炎 / 152
- 067 月经不调 / 154
- 068 痛经 / 156
- 069 闭经 / 158
- 070 带下病 / 160
- 071 产后乳汁不足 / 162
- 072 子宫脱垂 / 164
- 073 外阴瘙痒症 / 166
- 074 女性不孕症 / 168



温和灸

将艾条一端点燃，对准施灸部位，距皮肤约3~5厘米进行施灸。



回旋灸

将点燃的艾条悬于施灸部位距皮肤约3~5厘米处，平行往复回旋。



日光灸

将艾绒铺在患处或穴位上，在日光下曝晒，每次10~20分钟，为防止中暑可以借助聚光镜聚焦。

- 075 习惯性流产 / 170
- 076 性冷淡 / 172
- 077 子宫肌瘤 / 174
- 078 更年期综合征 / 176

第九章 灸一灸更美丽

- 079 肥胖 / 180
- 080 皱纹 / 182
- 081 黄褐斑 / 184
- 082 雀斑 / 186
- 083 斑秃 / 188
- 084 酒渣鼻 / 190
- 085 面色苍白 / 192
- 086 面部疖肿 / 194
- 087 上睑下垂 / 196
- 088 带状疱疹 / 198
- 089 湿疹 / 200
- 090 神经性皮炎 / 202
- 091 硬皮病 / 204

第十章 灸一灸宝宝笑

- 092 惊风 / 208
- 093 百日咳 / 210
- 094 流行性腮腺炎 / 212
- 095 小儿腹泻 / 214
- 096 疳积 / 216
- 097 小儿遗尿 / 218
- 098 鹅口疮 / 220
- 099 小儿肺炎 / 222
- 100 小儿哮喘 / 224
- 101 小儿厌食症 / 226

附录 穴位速查图集 / 228



● 艾叶的采集与艾灸的制作

艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法，其原料是艾。

每年3~5月间，采集鲜嫩肥厚的艾叶，放在日光下曝晒，干燥后放在石臼中捣碎，筛去泥沙杂梗，即成为艾绒了。如需要细绒，就要继续精细加工，粗绒经数十次晾晒、研磨、筛拣后，变成土黄色，就成为细绒了。根据需要再将艾绒制成艾炷或艾条。

叶

性味：味苦，性微温，无毒。

主治：灸百病。



果实

性味：味苦，性暖，无毒。

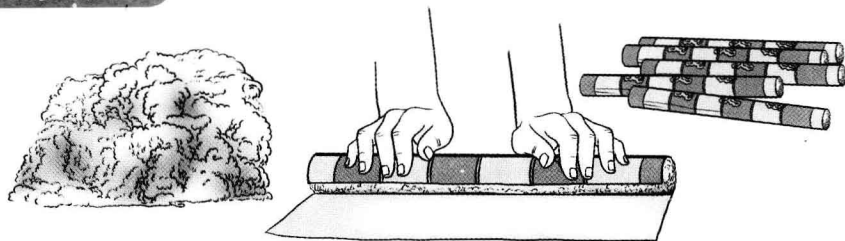
主治：明目，疗一切鬼气。

《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。”



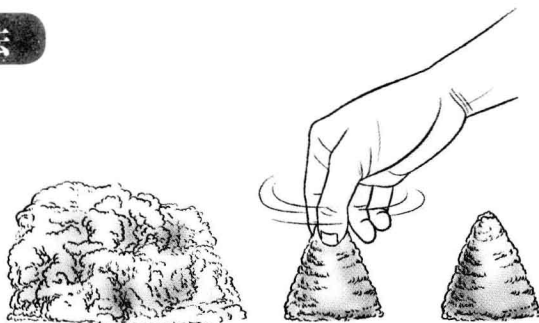
艾条与艾炷的制作方法

艾条制法



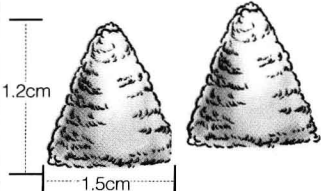
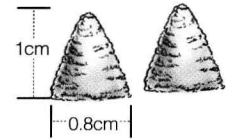
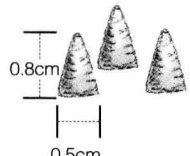
制作方法：取纯艾绒24克，平铺在长26厘米、宽20厘米的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱。

艾炷制法



制作方法：将制好的艾绒放在平板上，用拇指、示指、中指边捏边旋转，把艾绒捏紧成规格大小不同的圆锥形艾炷柱形。

艾炷规格

 大艾炷如半截橄榄大 炷底直径 1.2cm、高 1.5cm	 中艾炷如半截枣核大 炷底直径 0.8cm，高 1cm，重约 0.1g，燃烧 3 ~ 5 分钟	 小艾炷如麦粒大 炷底直径 0.5cm，高 0.8cm
---	---	---



● 艾灸疗法的种类

瘢痕灸



在选好的穴位上涂些蒜汁。安放艾炷点燃施灸，需待艾炷燃尽，除去艾灰可灸 3~9 壮。



患者感到灼痛时，施灸者可用手轻轻拍打施灸部位四周，灸完需贴敷消炎药。

瘢痕灸：用小艾炷直接安放在穴位上施灸，灸后局部皮肤被烧伤，产生无菌性化脓现象，故又称化脓灸。这种灸法常用于治疗哮喘、慢性肠胃病、肺病、瘰疬、痞块、癫痫以及久治不愈的皮肤溃疡病。

无瘢痕灸



先在选好的穴位上涂些凡士林或甘油，以使艾炷便于粘附。

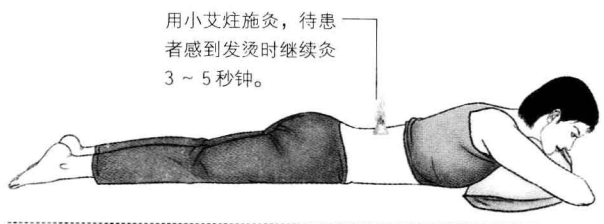


然后选用中、小艾炷固定，从上端点燃，当燃剩 2/5，未烧及皮肤但有灼痛感时更换艾炷，再灸 3~6 壮。

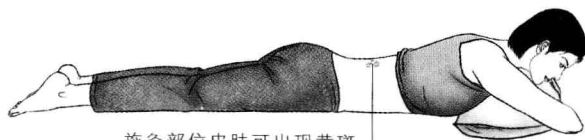
无瘢痕灸：无瘢痕灸是将艾炷直接安放在皮肤上灸治，但以不烧伤皮肤为度。适用于治疗哮喘、眩晕、慢性腹泻等一般性虚寒病轻证。

发泡灸

发泡灸：发泡灸是用艾炷在人体特定的穴位上施灸，使局部皮肤充血、潮红，甚至起疱如灸疮。适用于一般慢性虚寒疾病。



用小艾炷施灸，待患者感到发烫时继续灸 3~5 秒钟。

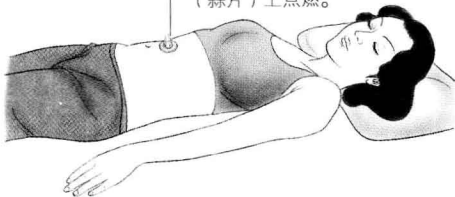


施灸部位皮肤可出现黄斑，1~2 小时后局部发泡。



隔姜灸、隔蒜灸

取姜片（蒜片），放在施灸穴位上，然后将艾炷置于姜片（蒜片）上点燃。



隔姜灸、隔蒜灸：用蒜片或姜片作隔垫物的一种施灸方法。

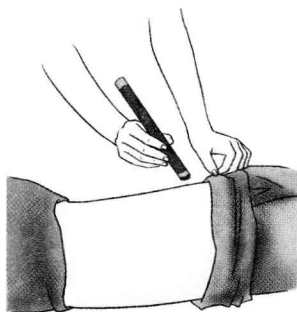
隔盐灸

取食盐研细，填平脐窝。在盐上置大艾炷点燃施灸。

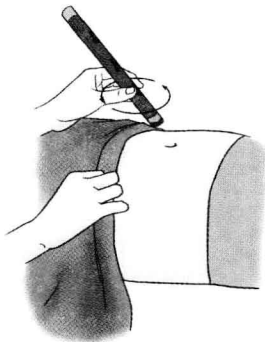


隔盐灸：用食盐填平脐窝（神阙）作隔垫物的一种施灸方法。

艾条灸

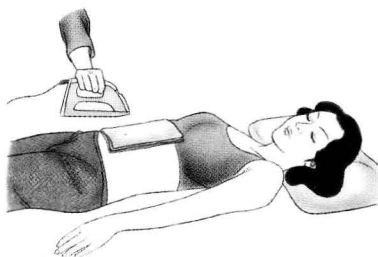


艾条温和灸：将艾条一端点燃，对准施灸部位，距皮肤约3~5厘米进行施灸。



回旋灸：将点燃的艾条悬于施灸部位距皮肤约3~5厘米处，平行往复回旋。

艾饼灸

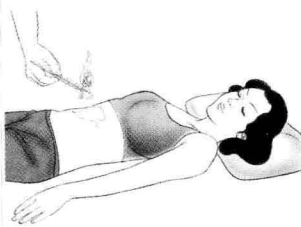


熨灸：将艾绒平铺在腹部、穴位上或患处上面，然后覆盖几层棉布，用熨斗或热水袋在布上面温熨。

日光灸：将艾绒铺在患处或穴位上，在日光下曝晒，每次10~20分钟，为防止中暑可以借助聚光镜聚焦。



第一章



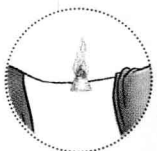
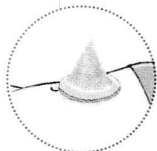
DIYIZHANG

艾灸基本知识

艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的作用。这种疗法最早可以追溯到远古先民时代。经过数千年的发展，艾灸疗法不断完善，成为中医学众多疗法中的明星。本章对艾灸的基础知识进行介绍，其中包括：艾灸的历史渊源、艾灸养生祛病机理、艾灸的治疗原则、艾灸的取穴原则与配穴方法、艾灸的取穴手法、禁灸穴、艾灸疗法的种类。



本章看点



● 艾灸——最古老的中医疗法

艾灸疗法最早可以追溯到远古先民时代。

● 艾灸养生祛病的作用机理

艾灸疗法可以治寒、热、虚，并取得良好的效果。

● 艾灸的治疗原则

灸疗治疗原则是艾灸治疗疾病必须遵循的准绳。

● 艾灸的取穴原则与配穴方法

在治疗时，取穴配穴得当与否直接关系到治疗效果的好坏。

● 艾灸的取穴手法

掌握正确的方法是准确取穴的基础。

● 禁灸穴——这些穴位千万不能灸

凡是不可施灸的穴位称之为禁灸穴。

● 艾灸疗法的种类

艾灸法包括艾炷灸、艾条灸、艾饼灸、艾熏灸4类。