

一学就会

# 艾灸疗法

《国医绝学健康馆》  
编委会编



## 治百病

你也能轻松掌握的神奇中医疗法





## 图书在版编目(CIP)数据

一学就会艾灸疗法治百病/《国医绝学健康馆》编委会编.  
—重庆:重庆出版社,2010.3  
(国医绝学健康馆)  
ISBN 978-7-229-01935-8  
I. ①—… II. ①国… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81  
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038599号

国医绝学  
健康馆

## 一学就会艾灸疗法治百病

出版人:罗小卫  
策划:  华章同人  
责任编辑:陈建军  
特约编辑:利盛莉  
文字撰稿:徐志晶  
装帧设计:阮剑锋  
美术编辑:王秋成  
摄影:魏灏菁  
动作演示:施一凡

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话:010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:120 字数:2000千字  
版印次:2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷  
定价:400.00元(全40册)

如发现印装质量问题,请致电023-68706683

版权所有,侵权必究



一学就会

# 艾灸疗法 治百病

你也能轻松掌握的神奇中医疗法

《国医绝学健康馆》  
编委会◎编

# 目录

contents

## Part 01 让我们一起了解艾灸

- 4 艾灸，长住家庭的保健医师
  - 4 ● 艾灸，温通经脉、驱散寒邪
  - 5 ● 家有三年艾，郎中不用来
- 6 认识艾草，巧选艾绒和艾条
  - 6 ● 艾叶
  - 7 ● 艾绒
  - 7 ● 艾条
  - 8 ● 艾粒
  - 9 ● 艾炷
- 10 借助工具施灸
  - 10 ● 艾灸盒
  - 12 ● 艾灸罐
- 14 冬病夏治，巧用艾灸

- 15 了解经络，清楚灸效
  - 15 ● 经络是人体气血运行的通道
  - 15 ● 穴位施灸是打通经脉的手段
  - 16 ● 正确取穴和艾灸
- 17 正确施灸要点
  - 17 ● 平和心态，明确对象
  - 17 ● 确定部位，注意顺序
  - 18 ● 正确体位，找准穴位
  - 18 ● 把握温度，按序施灸
  - 18 ● 灸后原则，小心注意
- 19 灸后反应及处理
  - 19 ● 皮肤潮红
  - 19 ● 艾灸反应
  - 19 ● 出现灸泡和灸疮

## Part 02 燃起艾条

强身祛病保健康

- 20 ● 失眠
- 22 ● 头疼
- 25 ● 记忆力减退

- 26 ● 神经衰弱
- 28 ● 困倦易疲劳
- 30 ● 免疫力低
- 32 ● 腰肌劳损
- 34 ● 颈椎病
- 36 ● 肩周炎
- 38 ● 恶心、呕吐

### ◆ Part 03 ◆ 对症施灸

轻松治疗常见病

- 40 ● 感冒
- 43 ● 咳嗽
- 46 ● 慢性支气管炎
- 48 ● 角膜炎
- 50 ● 腹痛
- 52 ● 慢性腹泻
- 55 ● 牙痛
- 58 ● 口腔溃疡
- 62 ● 扁桃体炎
- 64 ● 过敏性鼻炎
- 67 ● 皮肤瘙痒症
- 69 ● 胃痛

- 71 ● 便秘
- 73 ● 痛经
- 75 ● 月经不调
- 78 ● 乳腺增生
- 80 ● 更年期综合征
- 82 ● 高血压
- 86 ● 糖尿病
- 88 ● 高血脂
- 90 ● 中风偏瘫
- 92 ● 冠心病
- 94 ● 心绞痛



# 让我们一起 了解艾灸



## 艾灸，长住家庭的保健医师

明代著名医学家李时珍的父亲李言闻在其著作《蕪艾传》中写道：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”这就是艾草，平凡而神奇的养生之草。事实上，艾草之所以能以平凡无华的形象深深地根植于人们心中，除其自身具有的神奇功能外，以其为原料的艾灸——自然古朴、绿色无创的调理保健方法更是一种可以在家庭中自我疗病和保健的传统医术。

### ● 艾灸，温通经脉、驱散寒邪

艾灸是我们祖先传承下来的保健良方，是一种神奇的治病保健手段。早在中国古代，人们就利用艾灸治病和保健，《千金要方》中指出：非灸不精，灸足三里，称为“长寿穴”；《扁鹊心书》中说：“人至年阳气衰，故手足不能温，下元虚惫，动作艰难，盖人有一息气在，则不死，气者阳所生也。故阳气尽则心死。人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘……虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”无事每日施灸，会令身体越来越好，几乎不生病，更可以远离医院。

人体经络是一个多层次、多功能、多形态的调控系统。在这个由经络构成的人体网络中，布满了众多的穴位。正是靠着

这些穴位的相互沟通、相互协调，人的五脏六腑、四肢百骸才能协调一致地工作，让人这部机器正常运转。如果经络不通，便气血不足、运行不畅，人就容易衰老生病。艾灸是在穴位上施灸，通过温热刺激，让经络畅通，相互激发、相互协同、作用叠加，使气血运行，以火攻邪，从而达到祛风寒、化淤滞、消炎止痛，促进细胞再生，保健、养生、美容的功效。

## ● 家有三年艾，郎中不用来

艾灸的疗效十分神奇，其适用范围也十分广泛，有温阳补气、温经通络、消淤散结、补中益气的作用，可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

同时，现代医学研究证实，施灸能提高白细胞的功能，加速抗体形成，增加机体防御力，对呼吸、循环、消化、生殖等系统有调节作用，从而对人体起到一定的保健防病作用。中国已故著名中医研究员刘炳凡老先生在《颐年金名·预防提要》中强调：“有疾宜先治，无疴应早防。”日本人须藤作等做过的灸法抗癌研究，还表明艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌作用得到活化，起到治癌抗癌的作用。

### “艾”提示

艾灸的起源非常神奇。研究表明，灸的发明是原始人用火时，某一部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适，便主动用火烧灼治疗更多的病痛。艾草古时候又叫冰台，古人在占卦之前，制冰取火，以艾为引，就在这种引天火的仪式氛围中，巫者把龟甲兆纹与人体的血脉取得模拟想象，思索中医的火论与气论，进而产生了艾灸这种神奇的治疗方法。考古研究发现，早在中国商周时代就有了应用灸法治病的记载。

# 认识艾草，巧选艾绒和艾条

艾灸有如阳光普照，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，艾灸一到，它们立即枯朽瓦解，而这一切均得益于一种神奇的植物——艾草。

## ● 艾叶

艾草，自古以来中国人就用它祛风邪，甚至食用它。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，做驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们用糯米掺艾草制成“艾粩”等应节食品食用。平时，人们还用艾叶来煎蛋或煮蛋吃。

艾叶的药用历史悠久，适用于风寒湿邪所致的疾病，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症状，都有非常好的食疗效果。同时，艾叶还是温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们将采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

人们在长期的生活中享受到了艾叶所带来的实实在在的益处。

### “艾”叮咛

如果是自己采集的艾叶，一定要充分晒干，最好陈放1年以上成为熟艾，如果是药店买的，尽量买陈年的艾叶，然后把艾叶里里的梗和杂质挑拣出来。一般家庭存放艾叶，只要把晒干、选好的艾叶采取密封、避光存放，隔年即可使用，不要放置更长的时间，否则艾叶将失去药用价值。



## ● 艾绒

艾绒是由艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感，而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。《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脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒，金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。在家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为艾火温和，不会造成灼伤。

如何选择艾绒、识别艾绒呢？

● **一捏** 好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。

● **二观** 陈年艾绒的颜色应该是土黄或金黄，艾绒中杂有绿色的，说明是当年艾。

● **三闻** 陈年艾绒闻起来有淡淡芳香，而当年艾闻起来有青草味。

● **四看** 好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，用其制成的艾条在点燃后，燃出的艾烟向上。

## ● 艾条

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。病症无论寒热、虚实、阴阳、表里均可施灸，可以说，艾灸广泛地应用于各科疾病治疗与保健。

一般艾条长为 26 厘米，宽为 20 厘米，卷成圆柱的直径

约为1.5厘米，都是单纯由艾绒制成的，但有些艾条则是在艾绒之中添加了一些中药，这样的艾条称之为药条。

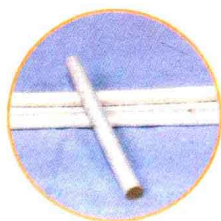
区分艾条好坏可从以下四方面入手：

● **一看形** 好的艾条外形整体，比较结实而不松散。

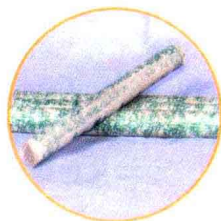
● **二闻味** 好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

● **三看火** 好的艾条，火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。

● **四观烟** 好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。



◆ 清艾条



◆ 药艾条

## ● 艾粒

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾壮或艾粒，可以用于不同的艾灸。一般成年人施灸时，可以用较大的艾粒，而儿童则适合用小艾粒。

### “艾” 叮咛

① 霉变的艾条不要用。霉变的艾条有霉变气味，燃烧后的气体有较强的霉味，使用后轻则头疼头晕，重则伤害身体。

② 非纯棉纸包装的艾条不要用，因为劣质纸张对身体有害。

③ 含有粉尘、枝梗和杂质的艾条不能用，因为如果艾条中含有枝梗会出现爆燃，从而灼伤肌肤，损伤经脉。

## ● 艾炷

艾炷，是由艾绒制成的圆锥形艾团，供灸治用，其大小可以根据需要而定，小的如同米粒，可以用于直接灸，大的犹如蚕豆，可以用于间接灸。一般来说，每燃完一个艾炷，称为一壮。

《扁鹊心书》说：“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大。”这是对艾炷大小与使用对象之间关系的规定，我们在施灸时，一定要切记这一点。

### Tips “艾” 提示

把适量的艾绒放在桌面上，用拇指、食指、中指一边捏一边旋转，把艾绒捏紧，即成规格不同的艾炷。

间接灸是用药物将艾炷与施灸腧穴部位的皮肤隔开，进行施灸的方法，如生姜或蒜间隔灸、隔盐灸等。

1. 隔姜灸和隔蒜灸：是用鲜姜切成直径大约2~3厘米、厚约0.2~0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔，然后将姜片置于应灸的腧穴部位或患处，再将艾炷放在姜片上点燃施灸。当艾炷燃尽，再易炷施灸。灸完所规定的壮数，以使皮肤红润而不起泡为度。常用于因寒而致的呕吐、腹痛、腹泻及风寒痹痛等。隔蒜灸的方法与隔姜灸的方法一样，多用于治疗瘰疬、肺结核及初起的肿疡等症。

2. 隔盐灸：用纯净的食盐填敷于脐部，或于盐上再置一薄姜片，上置大艾炷施灸。多用于治疗伤寒阴证或吐泻并作、中风脱证等。

# 借助工具施灸

有独特的治疗和保健作用的艾灸产品，不但没有副作用，而且花费低廉，操作简单。用于悬灸的艾灸盒和艾灸罐就是用于辅助治疗的工具，使施灸过程不但可以双人操作，而且可以单人独立操作。

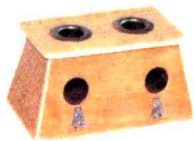
对于长期以艾灸进行保健的人来说，艾灸盒和艾灸罐是最好的选择。不仅因为这两种工具可以根据自己的耐热程度而选择艾灸的距离，而且如腰、背等部位，自己也能独立操作。最关键的是，用它们施灸，不影响工作和安静的娱乐，如打麻将、看电视、上网等。

## ● 艾灸盒

艾灸盒有1~6孔之分，根据其上孔洞的多少分为单眼灸盒、双眼灸盒、三眼灸盒等。



◆ 单眼



◆ 双眼

### “艾”叮咛

施灸前，穿着要宽松，要除去一切可阻碍气血运行的物品，如手表、皮带、乳罩、紧身衣等。施灸时取穴宜少，一般每次3~4个，施灸时间宜长，一般控制在20分钟左右，单次灸如果时间长，次数就少些，时间短，次数就多些。灸疗期间和灸疗后半小时内避免受风着凉，儿童治疗用灸时间减半。还要注意，在施灸过程中，可以通过抽插艾条来调整艾火高度，但不要碰到盒底部不锈钢网，以免太热了，以感觉烫为度；用艾灸盒施灸时，一般躯干的部位灸疗20分钟，四肢穴位灸疗15分钟。

使用艾灸盒操作方法如下：

1

将艾条的一端点燃。



2

将点燃的一端从孔类艾灸盒顶端有夹子的孔插入盒内。



3

将灸盒放在需要灸疗的部位。



4

灸疗完毕时，将灸盒挪离身体，倒置艾灸盒，从紧挨着顶盖的两侧出灰槽将艾灰倒出。



## ● 艾灸罐

艾灸罐和艾灸盒的使用原理一样，只是制作的材质不同。



◆ 艾灸罐



◆ 艾灸罐

使用艾灸罐操作方法如下：



1

← 将艾粒点燃。



2

← 将点燃的艾粒放入罐内，然后轻压罐盖，直至压平表面后，再将内罐装入外罐中。

# 3



← 将艾罐装入布袋内，切记一定要用布袋把艾罐包牢固。

# 4

→ 根据施灸穴位分别用长短带扣好，调整好长短带松紧度，并将布袋固定于穴位上，用长毛巾（或小毛巾）包好艾灸罐。



## “艾”叮咛

使用艾灸罐时，最好用艾粒，这样不仅利于清洁，还避免了因使用艾绒可能引起的烫伤。如果感到太热要加垫布，包罐的毛巾或垫布要定期清洗，最好专物专用。同时，在灸的过程中，根据自身感觉的热度及时卸罐，以免烫伤。

# 冬病夏治，巧用**艾灸**

人体生理活动受到大自然变化的影响，其病理变化也无不受到自然界阴阳消长的左右。那么艾灸是如何顺应自然变化，达到治疗疾病和养生保健作用的呢？“冬病夏治”是中医的传统治疗方法，是反向思维的运用。所谓冬病夏治，是指对一些因阳虚、外感六淫之邪而导致某些好发于冬季，或在冬季加重的疾病，在夏季阳气旺盛、病情有所缓解时，辨证施治，适当地内服和外用一些方药，增强抗病、祛邪能力，以预防和减少疾病在冬季来临时再发作，或减轻其症状。

一切中医所指的虚寒性疾病都可采用艾灸的方式，用“冬病夏治”的方法进行治疗，如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、慢性扁桃体炎、反复感冒、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性腹泻与痢疾、风湿与类风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病、腰腿痛、冻疮、手足发凉、男子阳痿、早泄和女子宫寒、老年畏寒症以及脾胃虚寒类疾病等。



## Tips “艾”提示

根据中医理论，夏季万物生长繁茂，阳气盛，阳气在表。因此，夏季养生宜以养阳为主，此时毛孔开泄，运用艾灸方法可使皮肤纹理宣通，驱使体内风、寒、湿邪排出，是内病外治、治病求本的方法。



# 了解经络，清楚灸效

作为传统的中医疗法，艾灸既可以治疗，亦可以保健。那艾灸的治病原理是什么呢？这就涉及人体经络问题了。下面，让我们了解人体经络，清楚艾灸的治病原理，以便在对后面的疾病保健施灸时，做到明明白白艾灸。

## ● 经络是人体气血运行的通道

经，即经脉，贯穿上下，沟通内外，是主干；络，即网络，是分支，纵横交错，遍布全身。二者将人体联络成一个完整的整体，行气血，平阴阳，使人体各器官保持协调和平衡。人体共有十二正经，即肺经、心包经、心经、大肠经、三焦经、小肠经、胃经、胆经、膀胱经、脾经、肝经和肾经。

此外，分布于人体的不同部位，又有不同的经脉。分布于身体正面和背面的中线，分别叫任脉和督脉。分布于四肢的不同部位，又有不同的名称。上肢的经脉称手经，下肢的经脉称足经。四肢内侧的称阴经，外侧的称阳经。四肢内侧前、中、后的经脉分别叫太阴经、厥阴经、少阴经，四肢外侧前、中、后的经脉称为阳明经、少阳经、太阳经。

## ● 穴位施灸是打通经脉的手段

每个经络各有所属的腧穴，腧穴以经络为纲，经络以腧穴为目，二者之间是纲举目张的关系。腧穴包括十四经穴、经外奇穴和阿是穴。所有腧穴都能治疗该穴位所在部位及邻