



以上5种功用仅为大概而言，艾灸疗法的功用比较复杂，与施灸部位、穴位、刺激强度、艾灸材料等关系密切，且既可单独使用，又可与其他疗法或药物配合使用。如果单独使用，则以寒证、阴证、阳虚证及慢性疾病为主；如果配合其他疗法治疗，适用范围则更广，除上述5点外，还包括以下病症：感冒、头痛、偏头痛、三叉神经痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、肺源性心脏病、神经衰弱、低血压、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、呃逆、呕吐、肠炎、胃炎、坐骨神经痛、睑腺炎、溢泪症、近视、鼻炎、鼻出血、牙痛、消瘦、黄褐斑、酒渣鼻等。

艾灸的禁忌证和禁灸部位（穴位）

艾灸以火攻治病，倘若灸之不当，易引火上身，使阴血耗损，平添症状。故在施以灸法之前，一定要了解艾灸的相关禁忌。

1 艾灸禁忌证

- ① 实热证、阴虚发热，如阴虚癆病、咯血吐血、中风闭证、肝阳头痛、高热神昏、多梦遗精、肝火上炎型高血压病等。
- ② 脉象数疾或极度衰竭，如急性阑尾炎、急性腹膜炎、伤寒、猩红热、传染性皮肤病、高度贫血、严重高血压病等。
- ③ 酒醉、身心极度衰竭。

常用的有温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。



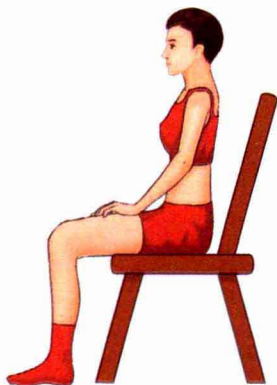
(1) 温和灸 将艾条一端点燃后，用左手的拇指、示（食）指和中指夹住艾条的上1/3处，对准施灸部位，与皮肤保持3~5厘米的距离，固定熏灸。如有昏厥或局部知觉减退情况，可将右手示（食）指和中指置于施灸部位两侧，以感知局部受热程度，便于及时调整施灸距离，控制艾条温度，掌握施灸时间。温和灸为艾条灸之补法，主要用于病位较浅、病灶局限的风寒湿痹及慢性疾病。

(2) 雀啄灸 将艾条一端点燃，用左手的拇指、示（食）指和中指夹住艾条的上1/3处，对准施灸部位，与皮肤保持2~3厘米的距离，以一起一落、忽远忽近的方式施灸。如灸百会，从远处向百会接近，当局部出现烫感时为1壮，将艾条提起后，再从远端向百会接近，同样以出现烫感为度，如同麻雀啄食一般。雀啄灸为艾条灸之泻法，主要用于急性病、昏厥急救及小儿疾病。



⑨ 正坐屈膝位：适用于下肢内外侧和膝关节及经穴。

正坐屈膝位



艾灸的顺序

艾灸与按摩一样，应当讲究一定顺序，如果不按顺序施灸，就有可能引发种种不适症状。

- ① 若对全身进行施灸，临床顺序一般是先上后下、先背后腹、先头部后四肢。
- ② 每个部位一般先灸阳经，再灸阴经。
- ③ 施灸壮数先少后多，施灸艾炷先小后大。

当然，临床施灸应当灵活操作，结合病情应用。如气虚下陷导致的脱肛证，就应当先灸长强以收肠，再灸百会以举陷，这样更能提高临床疗效。

艾灸的刺激强度与补泻手法

病情轻重、体质强弱等因素均会影响艾灸的刺激强度，特别是在使用艾炷灸时，更应当区分强弱，以期达到最佳效果。

开，紧贴灸疮四周，以保护疮面。换膏药时，可用消毒棉球蘸生理盐水或凉开水，将水分挤干后轻擦灸疮中心，使脓液随水外流，最后用干棉球擦干灸疮外围。化脓初期2~3天换膏一次，后可视脓液增多而增加更换次数。

③ 天寒时，肉芽不易生长，应常以葱汤淋洗周围，对药膏起到辅助作用。

④ 一旦灸疮感染后，应在医生的指导下使用抗菌药物治疗，如灸疮久不收口，多为气虚，宜服用内脱黄芪丸或进一步处理。

⑤ 如灸疮愈合后，局部皮肤色重不退，可用等份的桃枝、柳枝、胡荽煎汤清洗。如灸疮疼痛难忍，可用桃枝、柳枝、胡荽等各适量煎汤清洗。

灸后调养4点注意

古人不仅善用艾灸治病，对灸后调养也极为重视，如杨继洲的《针灸大成·灸后调摄法》就记载：“灸后不可就饮茶，恐解火气；及食，恐滞经气，须少停一二时，即宜入室静卧，远人事，远色欲，评定心气，凡百惧要宽解。尤忌大怒、大劳、大饥、大饱、受热、冒寒。至于生冷瓜果亦宜忌之。惟食茹淡养胃之物，使气血流通，艾火逐出病气。若过浓毒味，酗醉，致生痰涎，阻滞病气矣。”

古人施灸多用艾炷化脓灸法，耗伤精血、津液较多，故格外注意摄养。现今施灸，一般多用小炷，但仍会对人体多少有些影响，故仍应重视灸后调养。

① 个别体质虚弱者，灸后可能会出现低热、口渴、疲劳等不适，症状较轻者无须停灸，不适可自行消失。不适感如果较重，并且出现口渴、尿黄、便秘等症状，可饮增液汤（生地黄、麦冬、玄参、肉苁蓉各15克，煎汤），每日1剂。

1 艾条雀啄灸

每次取4~5穴，每穴灸5~10分钟，每日灸1次，10次为一疗程。

**2 艾炷隔姜灸**

每次取3~5穴，每穴灸3~5壮，每日灸1次，10次为一疗程。



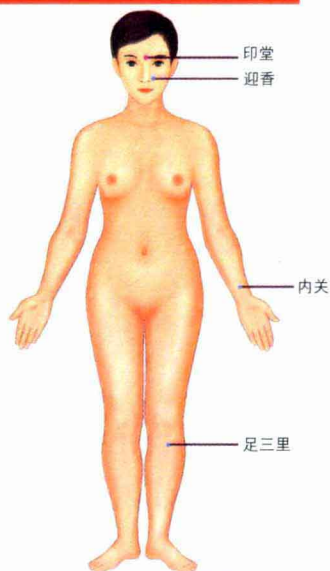
慢性鼻炎

功效

疏调气血，宣泄邪气，
通利鼻窍。

取穴

印堂、迎香、足三里、
肺俞、内关、合谷。



以灸法。慢性腹泻轻者每穴灸2壮，较重者每穴灸3~5壮，每日灸1次，12次为一疗程，疗程间隔3日。



2 艾条温和灸

取足三里穴，灸15分钟，每天灸2次，7~10日为一疗程。



便秘

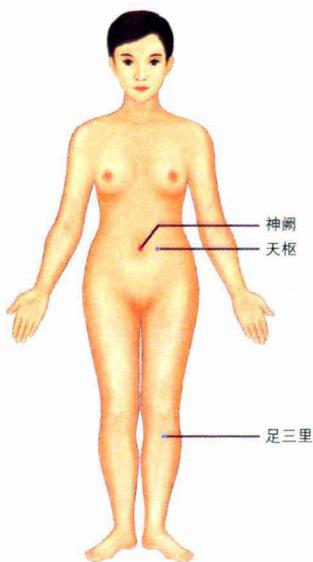
功效

畅腑通便。

取穴

穴区一：支沟、天枢、神阙、大肠俞。

穴区二：脾俞、胃俞、足三里、肾俞、关元俞、气海俞。



足跟痛

功效

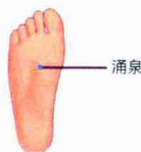
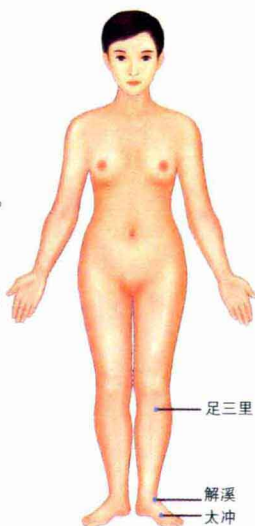
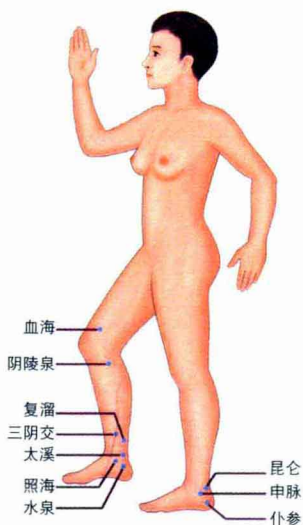
疏经通络，活血止痛。

取穴

穴区一：阿是穴、太溪、仆参、申脉。

穴区二：水泉、照海、昆仑、解溪。

穴区三：太冲、涌泉、足三里、三阴交、复溜、阴陵泉、血海。



艾灸方法

穴区一和穴区二可交替使用，此外，肝肾亏虚加灸太冲、涌泉；气血亏虚加灸足三里、三阴交；寒湿凝滞加灸复溜、阴陵泉、血海。

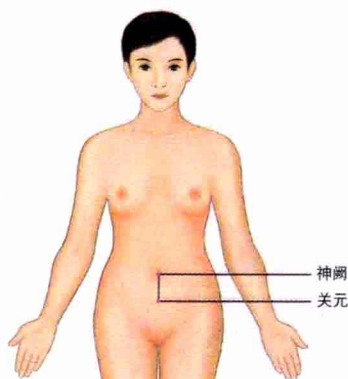
痛经

功效

疏肝理气，调经止痛。

取穴

神阙、关元。



艾灸方法

艾炷隔物灸

在痛经发生当日，将食盐填于神阙中。将生姜片置于神阙、关元上，上置大型艾炷，每穴施灸壮数依痛经程度而定，轻者3壮，稍重者6壮，重者8壮。在施灸过程中，可用镊子夹起生姜片，上下缓缓移动。每日灸1次，灸至疼痛缓解。平日也可使用本法，时间为下次月经来潮前3天。若有疼痛，灸至痛止；若无疼痛，连续灸7天。



痤疮

功效

祛风，燥湿。

取穴

肺俞、肾俞、曲池、合谷、血海、足三里、丰隆、三阴交。

