

家庭常见病

艾灸拔罐 使用手册



主编 李波 常娟

百姓养生

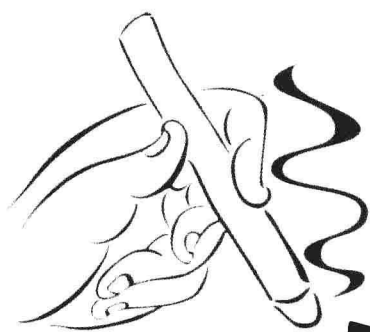


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭常见病

艾灸拔罐 使用手册



主编 李波 常娟

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病艾灸拔罐使用手册 / 李 波, 常 娟主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5091-5641-4

I . ①家… II . ①李…②常… III . ①常见病—艾灸—手册②常见病—拔罐疗法—手册 IV . ① R245.81-62 ② R244.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 089290 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.25 字数: 192 千字

版、印次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



本书前两章介绍了艾灸和拔罐疗法的原理、功能、治疗方法和注意事项，并详细介绍了艾炷、艾条、药条的制作方法。后十章主要介绍了内、外、妇、儿、五官、皮肤、神经、男性病等科常见病的艾灸、拔罐调治方法，对中老年人常见病、美容纤体及日常保健做了详细介绍。本书内容丰富，图文并茂，实用性强，可供家庭保健与自疗者及社区基层医务人员阅读参考。



艾灸疗法和拔罐疗法都是传统中医常用的治疗疾病的方法，由于具有操作简单、易学易懂、适应证广、治疗费用低廉、疗效显著等优点，因此，它们的影响和应用范围越来越广。

《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸对于很多疾病都有疗效。同样，拔罐疗法也是祖国医学遗产之一。早在晋代医学家葛洪著的《肘后备急方》里，就有“角法”的记载。所谓角法，是用挖空的兽角来吸拔脓疮的外治方法。唐代王焘著的《外台秘要》也曾介绍使用竹筒火罐来治病，“……取三指大青竹筒，长寸半，一头留节，无节头削令薄似剑，煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久，以刀弹破所角处，又煮筒子重角之，当出黄白赤水，次有脓出，亦有虫出者，数数如此角之，令恶物出尽，乃即除，当目明身轻也。”从以上介绍的角法和青竹筒制罐具的情况看来，我国晋、唐时代早已流行拔罐疗法了。

现代医学实践也证明，艾灸和拔罐适合现代人因瘀致虚的体质特点，可以畅达气血，清洁血液环境，激发生命活力，提高自身的免疫力，并且能延缓衰老。本书介绍的多种艾灸和拔罐疗法简便易行、安全灵活，非常适合健康人和亚健康人群的保健与治疗。你可以根据自己的需要居家选用艾灸或拔罐疗法。但是，这2种自然疗法在居家使用前，请向中医咨询，以确保患者适合这2种自然疗法，并要遵照医师的嘱咐施治，尤其是小儿、老年人以及重病患者，一旦发现病症严重应及时去医院就医，千万不可贻误病情。

由于编者水平有限，本书尚有不足之处，希望广大读者不吝指正。最后，希望艾灸与拔罐这两大传统的自然疗法能够不断传承下去，继续发扬光大，也希望这本书能给大家的健康带来帮助。

编 者



第1章 探秘绿色健康的艾灸、拔罐疗法/001

一、什么是艾灸疗法/001

艾灸疗法的原理与功用/001

艾炷、艾条、药条的制作/002

灸法的补与泻/003

艾灸的种类/004

艾灸的取穴原则与配穴方法/005

影响艾灸疗效的因素/007

施灸的体位和顺序/008

艾灸疗法的禁灸穴位/009

艾灸疗法的注意事项/010

施灸的灸量与疗程/011

灸疮的处理及灸后调养/013

二、什么是拔罐疗法/014

拔罐疗法的原理和功用/014

拔罐疗法的罐法种类/015

家庭拔罐的注意事项/016

拔罐疗法的器具和要求/017

拔罐疗法的常用体位/018

拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位/018

拔罐疗法的常见反应与处理方法/019

第2章 艾灸、拔罐常用人体特效经脉/020

什么是经络/020

什么是穴位/021

十二经脉/022

十二经别/023

十二经筋/024

十二皮部/024

奇经八脉/024

十五络脉/025

任脉和督脉/025

如何利用经络/027

如何量定穴位/029

特定穴位的治疗作用/030

人体的三大反射区/033

第3章 内科病调治法/035

感冒/035

慢性支气管炎/038

乙型肝炎/040

胃痛/041

胃炎/043



结肠炎/044
肾盂肾炎/045
急性胰腺炎/046
胆囊炎/048
肺炎/048
便秘/050

第4章 外科病调治法/053

风湿性关节炎/053
足跟痛/055
腰椎间盘突出症/056
颈椎病/057
肩周炎/059
腰扭伤/061
落枕/063
网球肘/064
腓肠肌痉挛（腿脚抽筋）/066

第5章 五官疾病调治法/067

近视眼/067
结膜炎/068
慢性扁桃体炎/069
慢性化脓性中耳炎/071
牙痛/072
口腔溃疡/073
变应性鼻炎/075
慢性喉炎/077
口臭/078
咽炎/079

第6章 皮肤病调治法/081

痤疮/081

脱发/082
足癣/083
白癜风/084
湿疹/085
带状疱疹/086
神经性皮炎/087
荨麻疹/088
银屑病（牛皮癣）/089
毛囊炎/090

第7章 神经精神疾病调治法/093

失眠/093
眩晕/094
三叉神经痛/095
抑郁症/096
头痛/097
面神经麻痹/098
心脏神经官能症/099

第8章 儿科病调治法/101

小儿厌食症/101
小儿惊厥/103
小儿遗尿/104
小儿疳积/105
小儿高热/106
小儿腹泻/107
儿童多动症/108
百日咳/109
流行性腮腺炎/111

第9章 妇科病调治法/112

痛经/112



闭经/113

月经不调/114

功能性子宫出血/115

产后腹痛/117

带下病/118

慢性盆腔炎/119

乳腺增生/121

第10章 男性病调治法/123

阳痿/123

早泄/124

遗精/125

前列腺炎/127

前列腺增生/128

阴冷/129

尿潴留/130

第11章 中老年常见病调治法/132

肺气肿/132

糖尿病/133

冠心病/135

高血压病/136

中风/137

心肌梗死/139

更年期综合征/140

手脚胀麻/141

腰腿疼痛/141

第12章 美容纤体法/143

面部肌肤松弛/143

皮肤晦黯/144

黑眼圈/145

黄褐斑/147

雀斑/148

手臂赘肉/149

腹部赘肉/150

腰部赘肉/152

背部赘肉/153

臀部赘肉/154

腿部赘肉/155

手脚麻木冰凉/156

第13章 日常保健法/158

消除疲劳/158

神经衰弱/158

健脑益智/159

调和脾胃/160

养心安神/162

补肾强身/163

提高免疫力/164

小儿保健灸法/165

青壮年保健灸法/167

中老年保健灸法/168

后记/170

第1章 探秘绿色健康的艾灸、拔罐疗法

一、什么是艾灸疗法

艾灸疗法的原理与功用

艾灸治疗属于中医传统的外治法,是一种绿色疗法,对人体可起到治疗疾病和预防保健作用。“灸”字,《说文解字》作“灼”字解释,是灼体疗法的意思。艾是最常用的灸用燃料。艾叶除了具有易得、易燃的特点外,还具有显著的药物效应。艾燃烧生成物的甲醇提取物,有自由基清除作用。虽然在灸治过程中艾叶进行了燃烧,但药性犹存,其药性既可通过体表穴位进入体内,渗透诸经,起到治疗作用;又可通过呼吸进入机体,起到扶正祛邪、通经活络、醒脑安神的作用;还可直接杀灭位于体表的外邪,从而起到治疗皮部病变和预防疾病的作用。

艾灸是通过经络体表直接给予人体优良的温阳功效。在施灸过程中,患者会无一例外地感觉舒适。现代研究证实,艾灸燃烧时产生的热量,来自一种适宜机体治疗的物理因子——红外线。艾灸时的红外辐射可为机体细胞的代谢活动、免疫功能提供所必需的能量,也能给缺乏能量的病态细胞提供活化能。

经络腧穴是艾灸施术的部位。灸法防治疾病的“综合效应”,是由艾灸理化作用和经穴特殊作用的有机结合而产生的。艾灸的药性和燃烧时产生的热只有作用于经络腧穴,才能起到全身治疗作用。艾灸施于穴位,其近红外辐射可通过经络系统,更好地将能量送至病灶而起作用;艾灸时产生的热能恰到好处,更是一种良性治疗因子,这种因子作用于腧穴,具有特别的亲和力;艾火的热力不仅影响穴位表层,还能通过腧穴深入体内,影响经气,深透筋骨、脏腑以至全身,发挥整体调节作用,从而治疗多种疾病。如利用艾灸作用于关元穴有回阳救逆的作用;作用于百会穴有升阳举陷的作用;作用于阿是穴可起到消瘀散结、拔毒泄热的作用。

经穴是灸法作用的内因，而艾灸产生的药性和热是灸法作用的外因。内、外因素的有机结合，才能共同发挥灸法防治疾病的“综合效应”。艾灸的药化学物质通过穴位皮肤进入腧穴后，也完全可能通过此途径到达病变局部和全身，并较快地起到治疗作用。

总而言之，艾灸的作用是由艾叶燃烧时的物理因子和药化因子与腧穴的特殊作用、经络的特殊途径相结合，而产生的一种“综合效应”。各种因素互相影响、互相补充、共同发挥整体治疗作用。经络腧穴对机体的调节是灸法作用的内因，艾灸时艾叶的燃烧和所隔药物是灸法作用的外因，这两者是缺一不可的。

艾炷、艾条、药条的制作

清代医家吴亦鼎在《神灸经论》中说：“凡物多用新鲜，惟艾取陈久者良。以艾性纯阳，新者气味辛烈，用以灸病，恐伤血脉。故必随时收蓄、风干、净去尘垢，捣成熟艾，待三年之后，燥气解，性温和，方可取用。”艾叶制成艾绒以后，还要经过进一步加工，即制成艾炷、艾条、艾饼等，才能用于灸疗。下面分别介绍艾炷、艾条、药条的制作方法。

1. 艾炷的制作 艾炷就是用艾绒制成下面大、上面尖，呈圆锥形的艾团，以便于安放，并使火力逐渐由弱而强。制作艾炷的传统方法是用手捏，边捏边旋转，捏紧即成。应尽量做得紧实，这样在燃烧时火力会逐渐加强，透达深部，效果较好。

《名堂上经》云：“艾炷以小筋头作，如期病脉粗细，状如细线，但令当脉灸之，雀粪大者，亦能愈矣。”《名堂下经》又云：“凡灸炷欲下广三分，若不三分则火气不达，病不能愈。”这两段话是说，艾炷的大小应该根据病情和施灸部位而定。艾炷小如小麦粒、雀粪者，多用于头部及四肢部位；艾炷如黄豆大小或半截枣核大小，多用于胸腹部及背部。此外，用于直接灸，必须用极细的艾绒，搓得如麦粒大，做成上尖底平的圆锥形，直接放在穴位上燃烧；用于间接灸法，可用较粗的艾绒，做成蚕豆或黄豆大、上尖下平的艾炷，放在姜片、蒜片或药饼上点燃；用于温针灸法则做成既圆又紧、大小及形状如枣核样的艾炷，缠绕针柄上燃烧。

除了手工制作，还有用艾炷器制作艾炷的。艾炷器中，铸有圆锥形空洞，洞下留有一小孔，将艾绒放入艾炷器的空洞中，另准备一支下端适于压入洞孔的圆棒，将艾绒压紧，制成圆锥形小体，待各洞都塞满艾绒后，翻转艾炷器，用细铁丝或细棍顺洞下小孔顶出艾炷。现代艾炷的制作，可用机器大规模生产，艾绒细致而紧密。为加工方便，炷形有的改为小圆柱，但用法和功效同前。

2. 艾条的制作 艾条是将艾绒放在纸中，搓成如香烟状的细长圆柱形即成。艾条分为纯艾条和药艾条2种。这里先讲纯艾条的制作。



普通艾条是取纯净细软的艾绒 24 克，平铺在 26 厘米长、20 厘米宽的薄绵纸（桑皮纸、麻纸亦可）上，像卷烟一样将其卷成直径约 1.5 厘米来的圆柱形，卷得越紧越好。外面再用质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸裹上，用鸡蛋清、胶水或糨糊将其封好，在纸皮上印上分寸，作为施灸量的标准。将卷好的艾条阴干或晒干即成。

3. 药条的制作 在制作艾条时，除放入艾绒外，还在艾绒中渗入药物细末的，也称药条。一般加入艾绒中的药物有：肉桂、干姜、丁香，木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、花椒等，也有加入麝香、沉香、松香、硫黄、穿山甲（代）、皂角刺、细辛、桂枝、川芎、羌活、杜仲、枳壳、白芷、茵陈、巴豆、川乌、斑蝥、全蝎、桃树皮等药的。将需加入的药物等份研成细末，每支艾条内加入药末 6 克。

药条的种类很多，因药条疗效较好，故临床应用较为广泛。现代有人利用其他材料做成“无烟艾条”或“微烟艾条”，施灸时不出现烟雾，有它一定的优点，值得进一步研究。这种药条的处方是，艾绒 500 克，甘松 30 克，白芷、细辛、羌活各 6 克，金粉（或铝粉）40 克。经临床观察，效果良好。

灸法的补与泻

补虚是辅助人体的正气，增强脏腑器官的功能，补益人体的阴阳气血以抗御疾病。泻实就是驱除邪气，以利于正气的恢复。灸疗的“补虚”与“泻实”，是通过艾灸的方法激发机体本身的调节功能，从而产生补泻的作用，达到扶正祛邪的目的。

艾灸补泻体现了中医辨证论治思想。《素问·调经论》说：“百病之生，皆有虚实，而补泻行焉。”针对病情虚实，而施以不同操作方法来进行艾灸的补与泻。病既有虚实，则应施补泻，补其不足，泻其有余。没有补泻，就不能调整脏腑、经络、气血、阴阳的盛衰，使之恢复正常。所以说，艾灸补泻法是疏通经络、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的一个重要治疗手段。

灸法的补泻一般可以分以下几种。

1. 艾炷灸的补泻 正如《灵枢·背俞》说：“气盛则泻之，虚则补之。以火补者，毋吹其火，须自灭也；以火泻者，疾吹其火，传其艾，须其火灭也。”《黄帝内经·太素》谓“傅”，杨上善注解：“吹令热入以攻其病，故曰泻也。傅音付，以手拥傅其艾吹之，使火不散叶。”朱震亨的《丹溪心法·拾遗杂论》说：“灸法有补泻火，若补火，艾炷至肉；若泻火，不要至肉，便扫除之。”古代灸法多指艾炷灸，这就是说，补法施灸，将艾炷点燃，不吹其火，待其徐徐燃尽自灭，这样火力微缓而温和，且时间较长，壮数较多，热力缓缓透入深层，以补虚扶羸，温阳起陷。灸治完毕

后再用手按一会儿施灸穴位，使真气聚而不散。而泻法施灸，将艾炷点燃后，用口速吹旺其火，促其快燃，火力较猛，快燃快灭，当病人感觉局部烧烫时，迅速更换艾炷再灸，灸治时间较短，壮数较少，灸毕不按其穴，即开其穴而邪气可散。

2. 艾条灸的补泻 根据艾炷灸的补泻手法推知，艾条灸的补法为：点燃艾条后，不吹旺艾火、等待它缓慢地燃烧，像温和灸法样施灸，使火力缓缓透入深层，灸治完毕后用手按住施灸穴位，再移开艾条，使真气聚而不散。艾条灸的泻法为：点燃艾条后，用嘴不断吹旺艾火，像温和灸法样施灸（或像雀啄灸法样施灸），火力较猛，艾条燃烧速度快，施灸完毕后不按其穴，移开艾条即可。

近代针灸家朱璉又从施灸时间长短角度提出了一种灸治手法，主要分抑制法和兴奋法。强刺激法（抑制法）：用艾条温和灸或回旋灸，每穴每次灸10分钟以上，特殊需要时可灸几十分钟，主要作用是镇静、缓解、制止，促进正常的抑制作用。弱刺激法（兴奋法）主要用雀啄灸，每次每穴灸半分钟至2分钟，灸30~50下；或用温和灸、回旋灸，时间3~5分钟。主要作用是促进生理功能，解除过度抑制，引起正常兴奋作用。

在具体施灸时，补法与泻法也应根据具体情况来使用。

1. 根据辨证选取部位、经络、穴位、时间以补虚泻实 根据脏腑辨证、经络辨证、八纲辨证、三焦辨证、六经辨证、卫气营血辨证等，按照灸法治疗的基本规律，选用不同的部位、经络、穴位、时间等，以起到补虚泻实、调和气血的目的。如雀啄灸或蒜泥敷灸涌泉穴，治疗鼻衄、咯血等，可起滋阴泻火的作用。用温和灸或蓖麻仁敷灸百会穴，治疗胃缓、阴挺、脱肛等，均能起到补气固脱的作用。

2. 根据病种、病症、辨证，选用灸治方法以补泻 根据病种、病型、辨证的不同，选用不同的灸治方法以达到补泻的目的。如急性病选用着肤灸、雀啄灸；慢性病选用温和灸、回旋灸和温针灸等。

隔物灸与其他药物灸法的补泻主要根据所采用药物的性味、功能、主治等予以选用。选用偏重于泻的药物，就起到泻的作用，如甘遂灸多用于逐水泄水；豆豉饼隔物灸则多用于散泻毒邪。选择偏重于补的药物施灸，就起到补的作用，如附子饼隔物灸则多用于补虚助阳；蓖麻仁敷灸百会穴，治疗胃下垂、子宫脱垂、脱肛等，皆能起到补气固脱的作用。

艾灸的种类

艾灸疗法的种类很多，下面介绍几种常用的艾灸疗法。

1. 艾炷灸 艾炷灸就是将艾炷直接或间接置于穴位上施灸的方法。具体可以分为直接灸和间接灸2种。前者又分为无化脓灸、发泡灸、化脓灸3种；后者又分为隔姜



灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔葱灸、隔附子灸、隔胡椒饼灸、隔鸡子灸、隔豆豉饼灸、隔胡椒灸、隔黄土灸、隔巴豆饼灸等，即根据不同的病症采用不同的间隔物。

2. 艾条灸 艾条灸是目前最为常用的灸法，因其方便、安全、操作简单，最适用于进行家庭自我保健和治疗。艾条灸又可分为无间隔物和有物衬垫2大类，前者一般称为艾条直接灸，后者称为艾条隔物灸。另外，艾条直接灸又分为温和灸、雀啄灸、回旋灸；艾条隔物灸又分为按熨灸、隔核桃壳灸等。

3. 温针灸 温针灸又称温针、针柄灸及烧针柄等，是一种艾灸与针刺相结合的方法，适用于既需要留针，又需施灸的疾病。运用此灸法时，可在施灸穴位周围垫上厚纸片，以防止烫伤或烧伤的发生。

4. 天灸 天灸也叫做药物发泡灸，是用一些对皮肤有刺激性，能引起发泡的药物敷贴于穴位或患处的一种无热源灸法。敷药后能使局部皮肤潮红、充血，甚至引起疱如火燎，故称天灸。天灸所用药物大多是单味中药，但也有用复方的。常用的有毛茛、大蒜、斑蝥、白芥子、巴豆、细辛、吴茱萸、甘遂、天南星、蓖麻子等数十种。

5. 熨灸 熨灸是使用一些中药及其他传热的物体，加热后用布包裹，直接或间接地放在穴位或患处皮肤上，做来回往返或旋转移动行熨烫以治疗疾病的一种方法。熨灸通过使特定部位皮肤受热或借助热力逼药气进入体内，起到温经散寒、疏通经络、调和气血、活血化瘀、祛邪止痛等作用。熨灸根据取热方式可分为直接熨和间接熨2种；根据所用的材料可分为药熨、盐熨、砖土熨、水熨、酒熨、烙铁熨、热砂熨等。熨灸临床应用广泛，但高热、急性炎症等实热证，以及肿痛、局部皮肤溃烂、急性出血等证应忌用。

6. 非艾灸法 所谓“非艾灸法”，就是利用艾绒以外的物质作为施灸材料来进行灸治的方法。一般有灯草灸、桑枝灸、火柴灸、烟草灸、药锭灸、药捻灸、穴位药熏灸、电热灸等。

艾灸的取穴原则与配穴方法

1. 取穴原则 中医认为，只有依据经验、经络穴位理论，再结合临床实践，才能选取适当的穴位进行施灸。采用灸法时，施灸穴位的选择是以阴阳、脏腑、经络和气血等学说为依据的，其基本原则是“循经取穴”。在“循经取穴”的原则下，结合病症性质局部取穴或对症取穴。这是灸法取穴的基本原则，可以单独使用或结合运用。

(1) 循经取穴：是以经络理论为依据的取穴方法。某一经络或脏腑有病，就选该经或所病脏腑本经取穴施灸，也可取表里经、同名经或其他经络的腧穴配合使用。例如胃痛灸足三里穴，心绞痛灸内关穴，下肢外侧疼痛灸阳陵泉、悬钟、足临泣穴，

都是在所病脏腑、经脉本经取穴，脾虚泄泻灸公孙、足三里穴则是表里经配合取穴的范例。

经络穴位还有远治作用，用艾灸作用于远离病痛的经穴，称之为远端取穴。人体许多穴位，尤其是四肢、关节上的穴位，不仅可以治疗局部病症，还能治疗远位病症。这种方法以提高全身功能为主，改善局部状况为辅。远部取穴具有调整全身的功能，激发经气流通的效果；对远端的穴位施灸能打通相应经络通道，清除积滞在患病处及关联区域的病理产物。远部取穴运用非常广泛，取穴时既可以取脏腑经脉的本经穴位，又可取与病变脏腑经脉相表里的经脉上的穴位或名称相同的经脉上的穴位。

(2) 局部取穴：是指用艾灸直接作用在病痛的所在位置，或病痛邻近之处取穴，以调整局部功能为主，提高全身功能为辅的取穴方法。局部取穴是根据每一穴位都能治疗所在部位的局部或邻近部位的病症这一特性，选取病症局部或邻近的穴位施灸。局部取穴具有改善病灶处血管和淋巴管功能的效果。局部取穴的应用非常广泛，凡是症状在体表表现明显的病症和较为局限的病症，均可使用此方法选取穴位，进行治疗。用艾灸使局部升温，能疏导患病处的血液循环和淋巴循环，增强局部的抗病能力，加速新陈代谢，促进渗出物的吸收，有助于减轻局部水肿和炎症。

局部取穴还包括在体表可见的病损部位，相应选取阿是穴或其他刺激点、刺激面施灸。如关节患处等都是按局部取穴原理施灸。

(3) 随证取穴：亦叫对症取穴或辨证取穴，是指针对某些全身症状或疾病的病因病机而选取穴位。它是根据中医理论和腧穴的特殊功效提出的，与循经取穴和局部取穴有所不同。因为有许多全身性疾病难以判辨方位，如失眠、昏迷等，不适合采用循经取穴和局部取穴的方法，此时就必须根据病症的性质进行分析判断，弄清病症所属脏腑和经脉，再按照随证取穴的原则选取适当的穴位进行治疗。如对虚脱者急灸百会、气海、关元穴，或神阙穴隔盐灸以温阳益气固脱。对急性腮腺炎患儿点灸角孙穴泻热消肿；对胎位不正灸至阴穴转胎等，都属随证取穴范畴。根据《难经》提出的“腑会太仓，脏会季肋，筋会阳陵，髓会绝骨，血会膈俞，骨会大杼，脉会太渊，气会膻中”的理论可知，这些腧穴与某一方面病症有密切关系，临床也可作为对症选穴的依据，例如血虚或慢性出血患者灸膈俞穴，筋病灸阳陵泉穴，无脉症灸太渊穴等。

以上3种方法既可单独应用于临床，也可结合使用。拔罐取穴方法与灸法并用。

2. 配穴方法 配穴是根据病症的需要选取2个或2个以上主治相同或相近并具有协同作用的穴位加以配伍应用的方法。配穴时应处理好主穴与配穴的关系，配穴时应做到少而精，主次分明。配穴是否得当，直接影响治疗效果。常用的配穴方法主要包括本经配穴法、表里经配穴法、同名经配穴法、上下配穴法、前后配穴法和左右配穴

法等。

(1) 本经配穴法：某一脏腑、经脉病变但未涉及其他脏腑时，即选取该病变经脉上的穴位，配成处方进行治疗，如肺病咳嗽，可取肺募中府穴，同时选取本经尺泽、太渊穴。

(2) 表里经配穴法：表里经配穴法是以脏腑、经脉的阴阳表里配合关系为依据。即当某一脏腑经脉有病时，取其表里经穴组成处方施治，如肝病可选足厥阴经的太冲穴配与其相表里的足少阳胆经的阳陵泉穴。

(3) 同名经配穴法：此法是以同名经“同气相通”的理论为依据，以手足同名经穴位相配的方法，如牙痛可取手阳明经的合谷穴配足阳明经的内庭穴；头痛取手太阳经的后溪穴配足太阳经的昆仑穴等。

(4) 上下配穴法：将腰部以上或上肢穴位与腰以下或下肢穴位配合应用的方法。上下配穴的应用很广泛，如胃病取内关穴配足三里穴，牙痛取合谷穴配内庭穴，脱肛或子宫脱垂取百会穴配长强穴。此外，八脉交会穴配合，如内关穴配公孙穴，外关穴配足临泣穴，后溪穴配申脉穴，列缺穴配照海穴等，也属于本法的具体应用。

(5) 前后配穴法：选取胸腹和后背的穴位配合应用的方法称为前后配穴法，也称“腹背阴阳配穴法”。凡治脏腑疾患，均可采用此法。例如，胃痛前取中脘、梁门穴，后取胃俞、胃仓穴；哮喘前取天突、膻中穴，后取肺俞、定喘穴等。

(6) 左右配穴法：此法是选取肢体左右两侧穴位配合应用的方法。临床应用时，一般左右穴同时取用，如心病取双侧心俞、内关穴，胃痛取双侧胃俞、足三里穴；另外，左右不同名穴位也可同时并用，如左侧面瘫，取左侧颊车、地仓穴，配合右侧合谷穴等；左侧偏头痛，取左侧头维、曲鬓穴，配合右侧阳陵泉穴。

影响艾灸疗效的因素

有些患者自己在家使用艾灸疗法进行治疗后，经常出现无效或者疗效不佳的现象。这种情况的出现，除了是因少数患者不适宜用艾灸进行治疗外，大多数是由取穴不够精准，施灸时手法、时间、壮数、施灸顺序等没有掌握好而造成的。

影响艾灸疗效的要素有6个，分别是施灸的材料、艾灸的刺激强度、施灸时选取的穴位、艾灸治疗的时间及疗程、均匀连续的作用、艾灸的感传。下面为大家一一介绍。

1. 施灸的材料 艾灸的施灸材料就是艾叶。艾叶具有温经通络、祛湿除寒、消肿散结、行气活血等作用。艾叶加工而成的艾绒，其作为施灸材料，具有其他材料不可比拟的优点。其取材方便，易于燃烧，燃烧时热力温和，能透过皮肤直达深处，艾绒也便于根据病人的需求制作成大小不等的艾炷。

2. 艾灸的刺激强度 从历代的医学文献中可以看出，有创伤的艾灸疗法（例如发疱灸、瘢痕灸）的效果极佳。灼，即艾灸的刺激强度，刺激较强，灼伤的刺激就可以维持较长的时间。灼和久这2个影响艾灸疗效的因素密切相关，多次短时间的强刺激，可以达到连续多次灸治的时间整合后的效果。

3. 施灸时选取的穴位 艾灸离不开穴位，穴位是艾灸的刺激点，艾灸的疗效就是通过穴位产生的。点刺激即艾灸时针对穴位的刺激。这里说的影响艾灸疗效的穴，一是指穴位的刺激，另外还指配穴要正确。施灸时一定要对症选取要穴，要精确对症而不要一味地追求数量上的多。

4. 艾灸治疗的时间及疗程 久用火即为灸。艾灸治疗的时间长短及疗程的应用即为“久”。想要取得好的疗效，艾灸的时间和疗程就必须要有“久”。在这里，久也有2个含义，一是指每次施灸的时间不能太短，二是指灸治的疗程要尽量足。要想使身体有根本性的彻底转变，久治是很有必要的。

5. 均匀连续的作用 连续均匀的艾灸刺激是获得良好疗效的关键，这也是灸法的要旨之一。一般情况下连续均匀地刺激可以使刺激量累积，在达到一定作用量之后，就能出现灸感的传导，否则感传就不能出现，而感传是影响疗效的重要因素。

6. 艾灸的感传 灸感是艾灸取得疗效的保证。感传是艾灸疗法取得效果的标志。要提倡灸法，推崇灸法，就必须掌握灸法的这一基本规律。

总之，艾炷、艾条等施灸材料是刺激源，穴位是施灸的对象，施灸时选取的穴位、艾灸治疗的时间及疗程、均匀连续的刺激是艾灸的方法，艾灸的感传即是艾灸疗法的效果。连续均匀的刺激需要治疗时间和疗程作保障，而艾灸达到了一定的灸治时间和疗程后，灸感就会出现，感传就会起作用，艾灸疗法就取得了疗效。6个要素构成一个整体，6者之间密不可分，缺一不可。

施灸的体位和顺序

孙思邈在《备急千金要方·针灸上》说：“凡灸当先阳后阴，言从头向左而渐下，次后从头向右而渐下，先上后下。”这句话是说，施灸顺序一般是先灸阳经，后灸阴经；先灸上部，后灸下部；先背部，后腹部；先头部，后四肢；施灸的壮数也应先少后多。如果不按顺序，先灸下部，后灸头面，病人往往有面烘热、咽干口燥等不适之感。即便无此后遗症，颠倒乱灸，可导致病人反复改变姿势，拖长灸疗时间。

临床施灸，应选择正确的体位，要求病人的体位宜平正舒适，这不仅有利于准确取穴，而且还有利于艾炷的安放和施灸的顺利完成。其原则是，便于医师正确取穴，方便操作，病人肢体舒适，能坚持施灸的全过程。一般来说，采取卧位，体位自然，



肌肉放松，施灸的腧穴明显地暴露，艾炷放得平稳，燃烧时火力集中，热力易于深透肌肤，从而提高疗效。灸膝盖以下穴位以正坐为宜。若体位勉强，往往取穴不准，疗效不佳。正如《备急千金要方·针灸上》说：“凡点灸法，皆须平直，四肢无使倾侧，灸时孔穴不正，无益于事，徒破好肉耳，若坐点则坐灸之，卧点则卧灸之，立点则立灸之，反此亦不得其穴矣。”常用的体位姿势有以下6种。

1. 仰坐位 患者坐在软椅上，在后颈部放一软垫，头后仰，以便暴露施灸部位。用于前头和面部、颈前部位及上胸部的穴位。
2. 侧伏坐位 患者侧身坐在桌前，桌上放一软枕，患者侧俯在软枕上，以使手臂和头部舒适，同时暴露施灸部位。用于头部两侧的穴位。
3. 仰卧位 平躺，上肢平放，下肢伸直或微屈，全身放松，同时暴露要施灸的部位。用于面部、颈部、上肢、掌侧、下肢前侧和手足背部等穴位及胸腹部以任脉、足三阴经、阳明经为主的穴位。
4. 俯伏坐位 患者坐在桌前，桌上放一软垫，患者俯在软垫上或用双手托住前额，同时暴露施灸部位。用于头颈部、后颈部及背部的穴位，有时也用于前臂穴位。
5. 侧卧位 非施灸部位在下，侧卧，上肢放在胸前，下肢伸直，同时充分暴露施灸部位。用于头面两侧或胸腹两侧以少阳经为主的穴位。
6. 俯卧位 俯卧，在胸前放一软枕，屈收两上肢，以便背部肌肉舒展、平坦，同时充分暴露施灸部位。多用于后头、后颈、肩部、骶部、臀部、下肢后侧、足底部等经穴及背腰部以督脉、太阳经为主的穴位。

在坐位和卧位的基础上，根据取穴的要求，四肢可放在适当的屈伸姿势，常用的姿势有以下3种。

1. 仰掌式 取坐位，将上肢放于适宜高度的桌上仰掌。适用于上肢屈（掌）侧（手三阴经）的穴位。
2. 屈肘式 取坐位，将上肢放在桌上屈肘或立掌。用于上肢伸（背）侧（手三阳经）的穴位。
3. 屈膝式 取坐位，将左（右）腿放置于右（左）腿上。适用于下肢内外侧和膝关节处的穴位。

当然，施灸时也应根据病人的具体情况，因病制宜，在遇到特殊情况时，宜灵活应用。

艾灸疗法的禁灸穴位

禁灸穴是艾灸应用过程中避免事故发生的根据，是我国古人经多年临床得来的经