



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

李志刚教授之

# 艾灸

# 教科书

主编 | 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
北京国医堂特需门诊专家、主任医师  
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

艾灸方法同步视频



手机扫描二维码  
同步视频马上看



129种艾灸方法分步详解





# 李志刚教授<sup>之</sup> 艾灸教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社 |  科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之艾灸教科书/李志刚主编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2014. 5  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9722-0

I. ①李… II. ①李… III. ①艾灸—基本知识  
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069152号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰  
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9722-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140391S2X101ZBF



随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张、工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩酸痛，就是四肢无力浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，我们需要一些简单方便的方法来调理放松身体。艾灸正是很好的选择。

艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。艾灸是中国自古相传的中医治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用。简单地说，艾灸就是用燃烧的艾草熏烤身体的局部，以达到治病养生目的的一种方法。艾灸具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种常见疾病有非常好的效果。由于具有操作简单、易学易懂、适应症广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，艾灸的影响和应用范围十分广泛。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草为主要原料。明代医学家李时珍曾在《本草纲目》中记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣……老人丹田气弱，脐腹畏冷者，以熟艾入布袋兜其脐腹，妙不可言。”此外，艾草还有扶正辟邪的作用，古代人曾用它插于堂中，用以辟邪。

艾灸是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间，“家有三年艾，郎中不用来。”

不仅是健康人，患者也可以进行艾灸。艾灸经济实用、简单易行、见效迅速，不但可以祛病而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。艾灸疗法历史悠久、操作简单、安全可靠，组穴灵活多变，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人的寒性、气虚体质。

此书用通俗易懂的语言讲解了艾灸的医学理论，教给您简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法。让你学会扶助人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法。此书无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，让它成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“参考书”。



## 第一章 经络艾灸基础课，做自己的艾灸师

01 经络系统——生命之河	008
02 艾灸的功效和作用原理	008
03 艾灸材料的选择	009
04 艾灸取穴要领	011
05 艾灸的适应症和禁忌症	012
06 禁灸穴位要切记	012
07 艾灸也有补泻手法	012
08 艾灸时的注意事项	014
09 艾灸后疾病好转的征象	015
10 常见的3种艾灸疗法	016

## 第二章 家庭实用保健灸法，养好身体不生病

健脾养胃	020	降压降糖	031
疏肝解郁	021	消除疲劳	032
养心安神	022	补肾强腰	033
宣肺理气	023	强身健体	034
丰胸通乳	024	湿热体质	035
美容养颜	025	阳虚体质	036
瘦身降脂	026	阴虚体质	038
调经止带	027	气虚体质	039
排毒通便	028	痰湿体质	040
益气养血	029	血瘀体质	041
清热泻火	030	气郁体质	042

## 第三章 107种常见病灸法，对症治疗百病消

### 第一节

#### 帮您改善9种呼吸科疾病..... 044

支气管炎.....	044
感冒.....	046
发热.....	047
咳嗽.....	048
肺炎.....	049
肺结核.....	050
哮喘.....	051
胸闷.....	052
胸膜炎.....	053

### 第二节

#### 帮您远离9种心脑血管疾病..... 054

心律失常.....	054
偏头痛.....	055
高血压.....	056
低血压.....	057
冠心病.....	058
头痛.....	059
风湿性心脏病.....	060
中风后遗症.....	063
血栓闭塞性脉管炎.....	064

### 第三节

#### 帮您摆脱9种精神和神经科疾病..... 065

面肌痉挛.....	065
神经衰弱.....	066
眩晕.....	068
失眠.....	069
三叉神经痛.....	070
面神经麻痹.....	072
疲劳综合征.....	073

肋间神经痛.....	074
------------	-----

癫痫.....	075
---------	-----

### 第四节

#### 帮您缓解21种消化科疾病..... 076

胃痉挛.....	076
胃痛.....	077
阑尾炎.....	078
呕吐.....	079
反流性食管炎.....	080
消化性溃疡.....	081
打嗝.....	082
消化不良.....	083
腹胀.....	084
腹泻.....	085
急性肠炎.....	086
肠易激综合征.....	087
便秘.....	088
痢疾.....	089
痔疮.....	090
胃下垂.....	092
脂肪肝.....	093
肝硬化.....	094
肝炎.....	095
胆结石.....	096
慢性胃炎.....	097

### 第五节

#### 帮您改善11种泌尿和男科疾病..... 098

尿道炎.....	098
慢性肾炎.....	099
前列腺炎.....	100
膀胱炎.....	101

早泄.....	102
阳痿.....	103
遗精.....	104
阴囊潮湿.....	105
性冷淡.....	106
不育症.....	107
尿潴留.....	108

## 第六节

### 帮您调理10种内分泌及循环系统疾病109

高血脂.....	109
贫血.....	110
糖尿病.....	111
痛风.....	112
甲亢.....	113
地方性甲状腺肿大.....	114
醉酒.....	115
中暑.....	116
肥胖症.....	117
疝气.....	118

## 第七节

### 帮您解脱16种乳腺和妇产科疾病... 119

月经不调.....	119
痛经.....	120
崩漏.....	121
带下病.....	122
子宫脱垂.....	124
慢性盆腔炎.....	126
乳腺增生.....	128
乳腺炎.....	129
不孕症.....	130
产后腹痛.....	132
产后缺乳.....	133
产后尿潴留.....	134

更年期综合征.....	135
宫颈炎.....	136
阴道炎.....	137
习惯性流产.....	138

## 第八节

### 帮您调养9种骨关节疾病 ..... 139

腰椎间盘突出.....	139
落枕.....	140
肩周炎.....	141
膝关节炎.....	142
颈椎病.....	143
小腿抽筋.....	144
腰酸背痛.....	145
坐骨神经痛.....	146
风湿性关节炎.....	147

## 第九节

### 帮您改善6种五官科疾病 ..... 148

麦粒肿.....	148
中耳炎.....	149
鼻炎.....	150
鼻出血.....	151
口腔溃疡.....	152
急性扁桃体炎.....	153

## 第十节

### 帮您消除7种皮肤科疾病 ..... 154

黄褐斑.....	154
痤疮.....	155
荨麻疹.....	156
脚气.....	157
白癜风.....	158
牛皮癣.....	159
褥疮.....	160



# 李志刚教授<sup>之</sup> 艾灸教科书

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社 |  科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之艾灸教科书/李志刚主编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2014. 5  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9722-0

I. ①李… II. ①李… III. ①艾灸—基本知识  
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069152号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰  
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9722-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140391S2X101ZBF



随着现代社会的发展、生活节奏的加快，人们生活紧张、工作压力大，身心处在亚健康状态而不自知，不是腰酸背痛、颈肩酸痛，就是四肢无力浑身没劲，但是去医院检查又没有什么病。这时，我们需要一些简单方便的方法来调理放松身体。艾灸正是很好的选择。

艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”

“一针二灸三用药”，艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。艾灸是中国自古相传的中医治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用。简单地说，艾灸就是用燃烧的艾草熏烤身体的局部，以达到治病养生目的的一种方法。艾灸具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种常见疾病有非常好的效果。由于具有操作简单、易学易懂、适应症广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，艾灸的影响和应用范围十分广泛。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草为主要原料。明代医学家李时珍曾在《本草纲目》中记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣……老人丹田气弱，脐腹畏冷者，以熟艾入布袋兜其脐腹，妙不可言。”此外，艾草还有扶正辟邪的作用，古代人曾用它插于堂中，用以辟邪。

艾灸是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然医疗保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间，“家有三年艾，郎中不用来。”

不仅是健康人，患者也可以进行艾灸。艾灸经济实用、简单易行、见效迅速，不但可以祛病而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。艾灸疗法历史悠久、操作简单、安全可靠，组穴灵活多变，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人的寒性、气虚体质。

此书用通俗易懂的语言讲解了艾灸的医学理论，教给您简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法。让你学会扶助人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法。此书无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，让它成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“参考书”。


 目录

## 第一章 经络艾灸基础课，做自己的艾灸师

01 经络系统——生命之河.....	008
02 艾灸的功效和作用原理.....	008
03 艾灸材料的选择.....	009
04 艾灸取穴要领.....	011
05 艾灸的适应症和禁忌症.....	012
06 禁灸穴位要切记.....	012
07 艾灸也有补泻手法.....	012
08 艾灸时的注意事项.....	014
09 艾灸后疾病好转的征象.....	015
10 常见的3种艾灸疗法.....	016

## 第二章 家庭实用保健灸法，养好身体不生病

健脾养胃.....	020	降压降糖.....	031
疏肝解郁.....	021	消除疲劳.....	032
养心安神.....	022	补肾强腰.....	033
宣肺理气.....	023	强身健体.....	034
丰胸通乳.....	024	湿热体质.....	035
美容养颜.....	025	阳虚体质.....	036
瘦身降脂.....	026	阴虚体质.....	038
调经止带.....	027	气虚体质.....	039
排毒通便.....	028	痰湿体质.....	040
益气养血.....	029	血瘀体质.....	041
清热泻火.....	030	气郁体质.....	042

## 第三章 107种常见病灸法，对症治疗百病消

### 第一节

#### 帮您改善9种呼吸科疾病..... 044

支气管炎.....	044
感冒.....	046
发热.....	047
咳嗽.....	048
肺炎.....	049
肺结核.....	050
哮喘.....	051
胸闷.....	052
胸膜炎.....	053

### 第二节

#### 帮您远离9种心脑血管疾病..... 054

心律失常.....	054
偏头痛.....	055
高血压.....	056
低血压.....	057
冠心病.....	058
头痛.....	059
风湿性心脏病.....	060
中风后遗症.....	063
血栓闭塞性脉管炎.....	064

### 第三节

#### 帮您摆脱9种精神和神经科疾病..... 065

面肌痉挛.....	065
神经衰弱.....	066
眩晕.....	068
失眠.....	069
三叉神经痛.....	070
面神经麻痹.....	072
疲劳综合征.....	073

肋间神经痛.....	074
------------	-----

癫痫.....	075
---------	-----

### 第四节

#### 帮您缓解21种消化科疾病..... 076

胃痉挛.....	076
胃痛.....	077
阑尾炎.....	078
呕吐.....	079
反流性食管炎.....	080
消化性溃疡.....	081
打嗝.....	082
消化不良.....	083
腹胀.....	084
腹泻.....	085
急性肠炎.....	086
肠易激综合征.....	087
便秘.....	088
痢疾.....	089
痔疮.....	090
胃下垂.....	092
脂肪肝.....	093
肝硬化.....	094
肝炎.....	095
胆结石.....	096
慢性胃炎.....	097

### 第五节

#### 帮您改善11种泌尿和男科疾病..... 098

尿道炎.....	098
慢性肾炎.....	099
前列腺炎.....	100
膀胱炎.....	101

早泄.....	102
阳痿.....	103
遗精.....	104
阴囊潮湿.....	105
性冷淡.....	106
不育症.....	107
尿潴留.....	108

## ① 第六节

### 帮您调理10种内分泌及循环系统疾病109

高血脂.....	109
贫血.....	110
糖尿病.....	111
痛风.....	112
甲亢.....	113
地方性甲状腺肿大.....	114
醉酒.....	115
中暑.....	116
肥胖症.....	117
疝气.....	118

## ① 第七节

### 帮您解脱16种乳腺和妇产科疾病... 119

月经不调.....	119
痛经.....	120
崩漏.....	121
带下病.....	122
子宫脱垂.....	124
慢性盆腔炎.....	126
乳腺增生.....	128
乳腺炎.....	129
不孕症.....	130
产后腹痛.....	132
产后缺乳.....	133
产后尿潴留.....	134

更年期综合征.....	135
宫颈炎.....	136
阴道炎.....	137
习惯性流产.....	138

## ① 第八节

### 帮您调养9种骨关节疾病 ..... 139

腰椎间盘突出.....	139
落枕.....	140
肩周炎.....	141
膝关节炎.....	142
颈椎病.....	143
小腿抽筋.....	144
腰酸背痛.....	145
坐骨神经痛.....	146
风湿性关节炎.....	147

## ① 第九节

### 帮您改善6种五官科疾病 ..... 148

麦粒肿.....	148
中耳炎.....	149
鼻炎.....	150
鼻出血.....	151
口腔溃疡.....	152
急性扁桃体炎.....	153

## ① 第十节

### 帮您消除7种皮肤科疾病 ..... 154

黄褐斑.....	154
痤疮.....	155
荨麻疹.....	156
脚气.....	157
白癜风.....	158
牛皮癣.....	159
褥疮.....	160

# 第一章

## 经络艾灸基础课， 做自己的艾灸师



李时珍在《本草纲目》中记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳，服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则通诸经，而治百种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣……老人丹田气弱，脐腹畏冷者，以熟艾入布兜其脐腹，妙不可言。”这就说明了艾灸可通过经络的传导作用以达全身诸窍，从而起到养生治病的功效。本章讲解了经络和艾灸的基础常识，教大家做自己的艾灸师。

## 01 经络系统——生命之河

远远望去，经络系统就像是个如环无端的水系，有宽阔的大河，也有狭窄的支流，更有许多数不清的小溪。这些水系看似纷繁复杂，其实它们井然有序，环绕着五个岛屿不停地流动。对于人类而言，经络就是生命之河，就是我们的母亲河，流淌着我们生命所需的精气。

按照中医的解释来看，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的的重要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。其中经脉系统又包括有十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉了。络脉系统包括有十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。当十二经脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。如果十二经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血又会流到十二经脉中。

气血就是在这些主干和分支上进行着有机的往复循环。一旦经络出现了问题，不通



经络是人的气血通道，保持道路通畅，才能保证身体的健康。

畅了，身体里面的气血便会出现堵塞，再严重的话，整个气血交通也就瘫痪了。这样的话，病也就在人体中产生了。所以平时我们一定要保持这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的健康。

## 02 艾灸的功效和作用原理

艾灸疗法历史悠久。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病斗争的过程中，积累了大量利用艾灸治疗疾病的临床经验，使灸疗逐步形成了系统理论。由于灸法成本低廉、操作方便，其适应症又很广，疗效显著且无副作用，既可祛除疾病，又能强身健体，数千年来深受广大人民群众喜爱。

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考，但因其用火，所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。火的使用让人们认识到，用火适当熏烤或烧灼身体的某些部位，可以减轻或治愈某些病痛。于是，远古的先民就采取用火烧灼身体固定部位的方法治疗疾病，灸法从此也就产生了。后来，又经过不断实践，人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料，于是将这种方法称为艾灸。

关于艾灸疗法的记载可以追溯到殷商时代。在出土的殷商甲骨文中，有这样一个字：形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。另外，长沙马王堆出土的《五十二病方》也记载了许多灸法，其中有“以艾裹，以艾灸癩者中颠，令烂而已”的说法。同一时期，《黄帝内经·灵枢·官能》中亦有“针所不为，灸之所宜”的记载。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇中说：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”由此可见，在春秋战国时代，灸法已初具形态。

伴随着中医的发展，艾灸疗法也在不断完善。东汉医家张仲景，提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。在《伤寒论》中，涉及灸法有关的内容12条，许多条文有“可火”、“不可火”的记载。三国时出现我国最早的灸疗专著——《曹氏灸经》，总结了秦汉以来灸法的经验。到两晋南北朝时期，灸法已被运用到预防疾病、强身健体等方面，而此时瓦甑灸（一种以陶制品代替灸器的方法）的发明，为日后的器械灸打下了基础。

唐代医学家孙思邈提出采用灸法预防传染病，治疗某些热性病，并开创了灸疗器械的运用；至唐代，灸法已发展成为一门独立学科，并有了专业灸师；宋元时期灸法备受重视，国家医疗机构——太医局设针灸专科；北宋灸学著作《铜人俞穴针灸图经》中详细地叙述了经络、俞穴等内容；王惟一制造了两具我国最早进行针灸研究的人体模型——铜人。这些对经穴的统一、针灸学的发展起到很大的促进作用。此时，人们还发明了利用毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等刺激性药物贴敷穴位，使之发泡，进行天灸、自灸的方法。

明代是针灸发展的高峰时期，《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世。人们开始使用艾卷温热灸、桑枝灸、神针火灸、灯火灸、阳燧灸等灸法。后人将艾卷温热灸的艾绒中加进药物，发展成为雷火神针、太乙神针。

明末清初乱世纷纷，多数历朝名医编撰之典籍惨遭零落，针灸亦只在民间流传，至此灸法的发展进程遭受重大打击。时至清末，由于西方文化的流入，灸法陷入了发展停滞时期。但由于其简便安全，疗效卓著，在缺医少药的民间流传下来。

近年来，国内外出现了“中医热”、“针灸热”，艾灸疗法也随之复兴，并取得了长足的进步，出现了“燎灸”、“火柴灸”、“硫

磺灸”等新灸法，发明了电热仪等各种现代灸疗仪器。同时，灸法在对休克、心绞痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、骨髓炎、硬皮病、白癜风等疑难病症的防治中取得了较好的效果。艾灸还开始涉及减肥、美容等领域，备受医学界的瞩目。



艾灸疗法有温阳补气、祛寒止痛等作用，可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等的疾病。

艾灸疗法作为我国医学的重要组成部分，自古以来也一直对世界医学有着深远影响，艾灸先后传入朝鲜和日本，后又传入亚洲其他国家和欧洲。迄今为止，全世界已有100多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一。作为我国的医学瑰宝，艾灸疗法也走入寻常百姓家里，解除着人们的病痛，造福于民。

### 03 艾灸材料的选择

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，我们就分别介绍一下



艾炷、艾条、药条的制作方法。

### 艾炷的制作

艾炷就是用艾绒制成下面钝、上面尖，呈圆锥形的艾团，以便于安放，并使火力逐渐由弱至强。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。

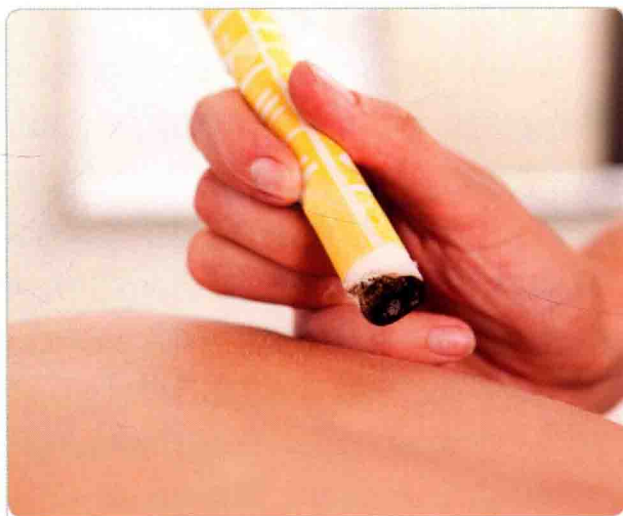
《名堂上经》云：“艾炷以小筋头作，如期病脉粗细，状如细线，但令当脉灸之，雀粪大者，亦能愈矣。”《名堂下经》又云：“凡灸炷欲下广三分，若不三分则火气不达，病不能愈。”这两段话是说，艾炷的大小应该根据病情和施灸部位而定。艾炷小如小麦粒、雀粪者，多用于头部及四肢部位；艾炷如黄豆大小或半截枣核大小，多用于胸腹部及背部；艾炷如半截橄榄或筷头大小，多用于胸腹部和腰背部。此外，用于直接灸，必须用极细的艾绒，搓得如麦粒大，做成上尖底平的圆锥形，直接放在穴位上燃烧；用于间接灸，可用较粗的艾绒，做成蚕豆或黄豆大、上尖下平的艾炷，放在姜片、蒜片或药饼上点燃；用于温针灸，则做成既圆又紧、大小及形状如枣核样的艾炷，缠绕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

除了手工制作，还可以用艾炷器制作艾炷。

艾炷器中，铸有圆锥形空洞，洞下留有一个小孔，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。

### 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两种。这里先讲纯艾条的制作。

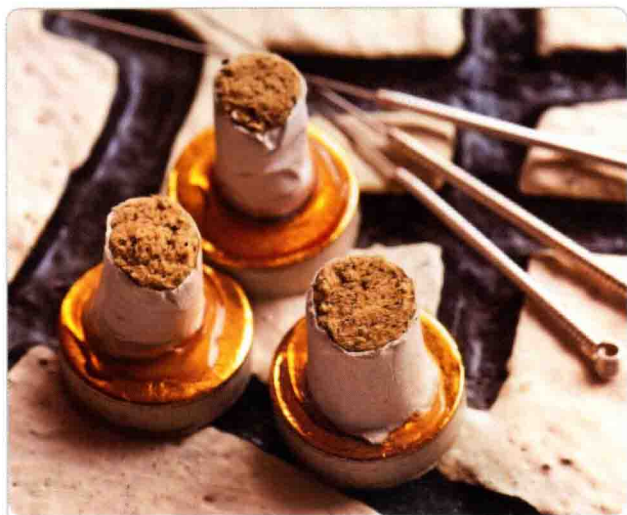


艾条是将艾绒放在纸中，卷成香烟状的细长圆柱形。

纯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，作为施灸的标准。将卷好的艾条阴干或晒干即成。

### 药条的制作

在制作艾条时，除放入艾绒外，还在艾绒中掺入药物细末的，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、



艾炷就是直接将艾绒制成艾团，以便于将其安放在姜片、蒜片、药饼或针柄上。