

伦新 主编

AIJIU LIAOFA SUCHA

延年益寿
防病保健

活血逐痹
温通经络

升阳举陷
回阳固脱

温散寒邪
疏风解表



艾灸疗法

速查

134个常用穴位主治和简易取法·

90种常见病的艾灸疗法·

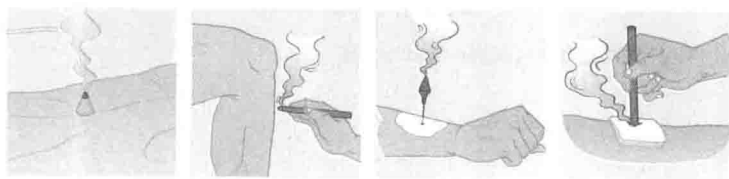
针对不同人群的保健灸法·



上海科学技术出版社

艾灸疗法速查

伦新 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

艾灸疗法速查 / 伦新主编. —上海: 上海科学技术出版社,
2014.8

ISBN 978-7-5478-2310-1

I. ①艾… II. ①伦… 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147524号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社在中国
内地出版发行

艾灸疗法速查

伦新 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本: 700×1000 1/16 印张: 12

字数: 250千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2310-1/R·775

定价: 29.80元

序 一

艾灸疗法又名灸疗，是祖国医学中宝贵的治疗保健方法之一。灸疗是利用艾绒在一定的穴位上，燃烧后在施以适当温热刺激的基础上，通过经络的传导作用而达到治病和保健目的的一种方法。清代吴亦鼎在《神灸经纶》上说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香作炷，能通十二经、入三阴、理气血，以治百病，效如反掌。”概括地说明了灸疗治病的特性和效果。

古人云：一针，二灸，三药。可见灸疗在中国医学上受到肯定与重视的程度。艾灸作为中医针灸疗法中的主要组成部分，是中华传统医学中的一块瑰宝，《医学入门》曾说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”艾灸疗法操作简便、取材方便、安全性高、无副作用，有防病治病、保健养生的良好效果。针与灸都是在经络穴位上施行的疗法，有其共同之处，治疗疾病均有较好的效果，但是灸法有其独到之处，是很容易推广的一种治病方法。

针对近代重针轻灸的现状，为使传统文化不至于在我们的手上流失，由香港浸会大学高级讲师伦新及诸君，参考了古人经典和大量医家著作，并结合自身的临床经验，抱着科学严谨的态度，通过对古籍的研究及临床经验的总结，概括了临床上常用的施灸方法，以及各科常见病保健和治疗的内容，使得艾灸疗法能真正地为大众接受和方便操作使用。让艾灸这朵中医奇葩，在新时代重新绽放出勃勃生机，使人们的生活更加美好！

吕爱平 教授

香港浸会大学中医药学院院长

黄英豪博士中医药讲座教授

序 二

艾灸是中医针灸疗法的一种，以艾炷熏灸穴位，借温热性刺激，通过经络腧穴以达到治病防病之效。很多人将针疗与艾灸作比较，虽然两者的作用机制接近，并同时建立于人体经络穴位上，但两者治疗的范围并不尽同。《黄帝内经》中的《灵枢·官能》提及“针所不为，灸之所宜”，《医学入门》亦说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”可见艾灸可补药疗及针疗之不足，早于远古时代已被人们重视及应用。

艾灸疗法适应证广泛，以疏风解表、温通经络、活血逐痹、回阳固脱，达到治疗疾病、防病保健、延年益寿之功效。近年随着人们对艾灸疗效独特性的认识，艾灸疗法重新得到了医学界重视。其因简便易行，疗效显著，安全可靠，备受大众青睐。

伦新医师凭其多年针灸临床的专业经验，著成《艾灸疗法速查》一书，详细介绍了艾灸疗法的作用机制、常用方法、腧穴、施用要点及不同疾病的运用。全书内容简明扼要，配合图表解说，适合针灸临床工作者及艾灸爱好者研习。

能够将传统民间中医药智慧，结集成书并加以应用于今日预防保健事业上，实为人类医学不可多得的健康宝鉴，特此荐之。

禹志领 博士

香港浸会大学中医药学院研究及开发部主任
浸大中医药研究有限公司行政总裁

序 三

火产生的热力是具危险性的，随时会灼伤人体，但火的热力亦能治病养生。古人钻木取火来煮食取暖，古代医家则发现以热物刺激患处，能减轻痛楚，并研究出独特的“艾灸”疗法。

艾灸疗法透过熏灼的机制，利用由艾叶制成的艾绒、艾炷或艾条，在特定穴位上施灸，直接刺激经络，尤其适用于寒湿有关之疾病，同时能激发人体正气，增强抵抗力。

与针灸比较，艾灸安全性较高，且操作简易，就算拿不准穴位，走对经络亦能见效；且花费有限，利用艾叶制成艾炷、艾条或艾绒，一般人也负担得起，而大部分穴位皆可自行施灸，对于生活繁忙的都市人，确实较为方便，以此作为日常保健养生或治病之法，可谓经济又实惠。

为推广及普及艾灸疗法，我们决定邀请对艾灸和针灸疗法富有临床经验的伦新医师，编写《艾灸疗法速查》一书，希望读者能进一步了解艾灸疗法的主治范围、操作方法、常用腧穴、注意事项等，除痛治病。

余宝珠

香港浸会大学中医药学院研究及开发部暨
浸大中医药研究所有限公司总经理

前言

艾灸，是几千年来中华民族寻求健康、延缓衰老、强身健体、防治疾病、的常用方法。灸疗是通过燃烧艾绒产生的温热刺激，或某些药物对皮肤的直接刺激，作用于体表一定部位而取效的，属于中国传统医学的外治法之一，具有温散寒邪、温通经络、活血逐痹、回阳固脱、消瘀散结，以及防病保健的功效。

针灸作为一种简便、快捷、安全、无副作用的绿色疗法，已在世界范围内广泛传播，受到各国人民的普遍欢迎。有鉴于此，本着对灸法继承、发展的决心，对古今灸法资料汇集、整理的细心，对针灸学发展做出贡献的信心，我们立足于实用、有效、易掌握的原则，突出理论指导临床的实用性和临床验证理论的科学性，编写了《艾灸疗法速查》一书，奉献给广大读者，力求让大家更好地了解艾灸疗法，并运用灸法增进自身保健。

本书突出传统疗法特色，分为基础篇和临床篇。基础篇又分三部分，第一部分为艾灸疗法的概述，重点介绍了艾灸疗法的治疗作用、配穴处方、注意事项，以及艾灸的感应和异常情况的处理及预防；第二部分主要介绍艾灸的常用方法，包括艾灸的原料及制作，灸法分类及操作，艾灸的灸量和补泻方法；第三部分从头颈部、胸腹部、肩背腰部、上肢、下肢等五个部位介绍艾灸的常用腧穴及其定位。

临床篇介绍了艾灸疗法治疗内科、儿科、妇科、皮肤科外科、骨伤科、口腔及眼耳鼻喉科等临床常见疾病的具体运用，包括疾病的病因病机，病位病性，辨证与治疗，以及在保健方面的应用。本书内容简洁，配以图表解释艾灸疗法操作方法、辨证分型、随证取穴，一目了然。

因此，本书以直观为先，自学为主，具有临床实用性、指导性，不仅适合从事针灸临床的医务工作者，而且适合中医针灸爱好者。

限于编者的水平，不足之处敬请读者指正，以利修订提高。

目 录

艾灸疗法基础

艾灸疗法

治疗作用·····	2
疗法特点·····	3
注意事项·····	4
灸感的特征·····	7

艾灸常用方法

原料及制作·····	9
灸法分类及操作·····	12
灸量和补泻方法·····	22

艾灸常用穴位

头颈部常用穴位·····	23
胸腹部常用穴位·····	25
背腰骶部常用穴位·····	27
上肢肩部常用穴位·····	31
下肢部常用穴位·····	35

艾灸疗法临床

内科

支气管炎·····	42
支气管哮喘·····	45
阵发性心动过速·····	47
高血压病·····	49
胃肠神经症·····	51
胃炎·····	52
胃下垂·····	54
膈肌痉挛·····	57
急性肠炎·····	59
便秘·····	61
慢性结肠炎·····	63
直肠脱垂·····	65

尿失禁·····	66
男子性功能障碍·····	68
前列腺炎·····	70
头痛·····	72
面肌痉挛·····	74
三叉神经痛·····	76
肋间神经痛·····	78
坐骨神经痛·····	80
多发性神经炎·····	82
神经衰弱·····	84
眩晕·····	86
甲状腺功能亢进症·····	88
甲状腺功能减退症·····	90

外科

血栓闭塞性脉管炎·····	93
胆石病·····	95
急性乳腺炎·····	97
乳腺增生病·····	99
痔疮·····	101

骨伤科

颈椎病·····	103
落枕·····	105
肩关节周围炎·····	106
急性腰肌扭伤·····	108
梨状肌损伤综合征·····	110
慢性腰肌劳损·····	111
增生性脊柱炎·····	113
网球肘·····	115
腱鞘囊肿·····	117
腕关节扭伤·····	118
腱鞘炎·····	119
踝关节扭伤·····	121
跟痛症·····	122
风湿性、类风湿关节炎·····	124
颞下颌关节功能紊乱综合征·····	126

皮肤科

皮肤瘙痒症·····	129
神经性皮炎·····	131
湿疹(湿疹)·····	133
荨麻疹·····	135

痤疮·····	137
带状疱疹·····	139
斑秃·····	141

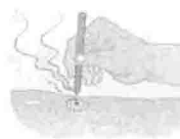
妇科及儿科

痛经·····	143
闭经·····	145
月经不调·····	147
慢性盆腔炎·····	149
更年期综合征·····	151
不孕症·····	153
产后缺乳·····	155
胎位不正·····	156
子宫脱垂·····	158
小儿惊厥·····	160
小儿哮喘·····	162
遗尿症·····	164

口腔及眼耳鼻喉科

流行性结膜炎·····	166
视神经萎缩·····	168
近视·····	170
耳鸣、耳聋·····	172
鼻炎·····	174
鼻出血·····	176
牙痛·····	178
复发性口腔溃疡·····	180
慢性咽喉炎·····	182

艾灸疗法基础



艾灸疗法

治疗作用

疏风解表，温散寒邪

艾灸疗法因有温热性能而具有温散寒邪的作用，其寒包括外感寒邪和中焦虚寒。

中医学认为，外感寒邪可因感受外界寒凉或过食生冷，从而导致多见恶寒、畏冷、肢冷、冷痛、喜暖、蜷卧等症状；中焦虚寒多因内伤久病，人体阳气损耗而表现为肢冷蜷卧，口淡不渴，痰涎涕清稀，小便清长，大便稀溏等。用灸法能祛除寒邪，回复阳气，使寒邪尽散，肢冷渐温。

按现代医学的观点，灸法的热特性使患者机体局部毛细血管扩张，组织充血，血流加速，代谢加快，使缺血、缺氧、缺营养的部位得到改善而发挥温散寒邪的作用，故可以依据该作用治疗外感风寒表证及中焦虚寒的呕吐、腹痛、泻泄等症状。

温通经络，活血逐痹

中医学认为，人体气血津液是人生存的基本物质，且周身运行。其运行的通道是人体全身经脉，若经脉阻塞不通或通行不畅时而发生四肢关节疼痛，或活动无力，或脏腑气机失调而出现疾病。经脉通行不畅常因寒邪客于经脉，或气机不畅，或经脉受损，表现为四肢活动障碍、关节疼痛、头痛、腰痛、腹痛、痛经或中风瘫痪、口眼歪斜等症状。取灸作用于穴位，起到温通经脉的作用。

据现代医学观点，灸法加速局部组织代谢，使炎症致痛物加速运转，排出体外，同时，调节神经兴奋度，使过于兴奋的神经抑制而功能减退的神经得以兴奋，从而达到止痛的效果，可治疗神经麻痹、肢体瘫痪等，故灸有温经止痛、活血逐痹的作用。

回阳固脱，升阳举陷

阴阳为人之本。阳衰则阴盛，阴盛则为寒、为厥，甚则欲脱。人体常因久病体虚，或气血暴脱等而卫阳不固，腠理疏松，易伤风感冒；甚者中气下陷，脏器下垂，阳衰至极，阴阳离决，面色苍白，四肢厥冷，大汗淋漓，血压下降等。用灸发挥其温热性，可温补扶助虚脱之阳气，纠正虚脱的功能。

从现代医学的角度来看，灸法可以调整人体应激性，提高耐受力，调整各种腺体功能，维护机体生理功能。故用灸可以治疗脾肾阳虚所致久泻久痢、遗精、阳痿、虚脱及中气下陷所致的脏器下垂以及崩漏等症状。

消瘀散结，拔毒泄热

关于瘀与结，中医认为，瘀、结多因寒凝或气血运行无力而痰湿阻滞或为血瘀，表现为痈疽、结块或血瘀。灸能使气机通调，营卫和畅，故瘀结自散。所以，临床常用于气血凝滞之疾，如乳痈初起、瘰癧、癰瘤等。

按现代医学研究，灸法可使中性白细胞增多，吞噬能力增强，炎症渗出减少，故灸法温热以散寒凝、消肿、痈疽消散，或令脓成者速溃，或令气不足、收口慢者祛腐生肌，从而达到消瘀散结、活血止痛的效果。

防病保健，延年益寿

《扁鹊心书》说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”由此说明灸法可起防病保健的作用，也就是说无病施灸，可以激发人体的正气，增强抗病的能力，使人精力充沛，长寿不衰。

现代医学研究提示：艾灸足三里、百会穴等，能降低血液凝聚，降低血脂及胆固醇，故无病自灸，可增强抗病能力，使精力充沛，长寿延年。

疗法特点

艾灸疗法作为中医学的一部分，与其他医疗治病的方法一样，具有防病治病的功效，同时也具有自己特点。

适应范围广

艾灸疗法的适应范围广泛，临床各科都有适应证。凡内科、儿科、妇科、

男科、皮肤科、外科、骨伤科、口腔科和眼耳鼻喉科诸多常见多发病，都可用本疗法治疗。

临床疗效高

临床上无数的实践证明，艾灸疗法在临床治疗上见效快，疗效高，同时还可以弥补针药之不足。凡是适合本疗法治病的疾病和美容、保健，都有较好的疗效，有的用1~2次即可见效。即使对久治不愈的慢性疾病，只要耐心坚持治疗，亦多获奇效。

方便又及时

本疗法不仅在医院使用，家庭也可作自疗和互疗之用。方便及时，正符合中医“贵在早治”的医疗观点。艾卷灸操作很简便，只要指定灸的部位和灸的时间，患者可以自灸，也更易于调节其温度。有些慢性胃肠炎和神经衰弱等疾病，每天到医院针灸，往返麻烦，患者学会自灸，自己可以在家多灸几次，效果更好。

简便而易学

艾灸疗法具有简便易学，入门容易，较容易掌握与应用的特点。因此，诸多民间医生和普通群众都会使用，并取得了很好的疗效。若具有中医学知识，掌握脏腑经络学说理论的人，则学起来更快，效果更好。

安全且价廉

艾灸疗法无任何副作用，比针刺疗法更加安全，它没有滞针、弯针、断针和晕针等现象，即使艾炷瘢痕灸会产生灸疮，但也有助疗效的提高。

本疗法除了安全外，还经济实惠，所用主要材料是艾叶，采集容易，故不花钱或少花钱也能治好病。

注意事项

施灸顺序

施灸的顺序，临床上一般是：

上部→下部；背部→腹部→头部→四肢；阳经→阴经；

施灸壮数先少→后多；施灸艾炷先小→后大。

按这种顺序进行，取其从阳引阴而无亢盛之弊。如不按顺序施灸，先灸下部，后灸头部，患者可能会出现头面烘热，口干咽燥等不适感。

当然临床施灸，应结合患者病情，因病制宜，灵活应用。如脱肛施灸，就可先灸长强穴以收肠，再灸百会穴以举陷。

适应证

艾灸疗法对寒热虚实诸证都可以应用，但目前临床上多以寒证、慢性病，以及一切阳虚久病者为主，也可用于一些实热证的治疗。无论用于何种疾病，医者都必须详察病情，选择合适的穴位和施灸方法，这样，各种病证皆可以选用灸法治疗，并能取得预期效果。总之，灸法的适应证是很广泛的。

归纳起来艾灸疗法的适应范围，包括以下几个方面：

外感表证；咳嗽痰喘；咯血衄血；脾肾虚证；气滞积聚；
风寒湿痹；上盛下虚；厥逆脱证；妇儿诸疾；顽癣疮疡等。

禁忌证

禁忌部位

关于部位的禁忌，古代文献有大量的记载。《针灸甲乙经》记载的禁灸穴位有 24 穴；《医宗金鉴》记载的禁灸穴位有 47 穴；《针灸大成》记载的禁灸穴位有 45 穴；《针灸集成》记载的禁灸穴位是 49 穴。这些穴位大部分都分布在头面部，重要脏器和大血管附近，以及皮薄肌少、筋肉结聚的部位。

因此，对这些部位尽可能避免施灸，特别是瘢痕灸要更加注意。女性妊娠期的少腹部、腰部、乳头、阴部等均不宜施灸，这些都是古人可贵的经验，不容忽视。

禁忌病症

由于灸法是温热刺激，而热能伤阴，故阴虚阳亢和邪热内积的病证都不可灸，如阴虚内热、咯血吐血、多梦遗精、中风闭证、高热神昏等病候。

如热病而误用灸法，易损阴血。从脉象和舌苔来辨别灸疗的禁忌，凡

是洪、大、弦、数、滑、实等脉，以及舌苔光绛、黄糙等候，均为阴津已亏，阳热有余之证，都不宜使用灸疗。所以，灸疗在临床应用时，必须细察病情，随证而治。

禁忌时机

主要是指灸法不宜在过饥、过饱、过劳、酒醉、大惊、大恐、大怒、大渴、大汗淋漓时施灸。对于情绪不安或女性经期亦不宜施灸。这些临时情况的禁忌，临床施灸时须加倍注意，以避免晕灸等意外。

特别注意

- 施术者应严肃认真，专心致志，精心操作。施灸前应向患者说明施术要求，消除恐惧心理，取得患者的合作。若需选用瘢痕灸时，必须先征得患者同意。

- 临床施灸应选择正确的体位。要求患者的体位平正舒适，既有利于准确选定穴位，又有利于艾炷的安放和施灸的顺利完成。

- 艾炷灸的施灸量常以艾炷的大小和灸壮的数量为标准。一般情况，凡初病、体质强壮的，艾炷宜大，壮数宜多；久病、体质虚弱的，艾炷宜小，壮数宜少。

按施灸部位的特点，在头面胸部施灸不宜大炷多灸；在腰腹部施灸可大炷多壮；在四肢末端皮薄而多筋骨处不可多灸。如属沉寒痼冷，阳气欲脱者，非大炷多灸不可奏效；若属风寒外感、痈疽痹痛，则应掌握适度，否则易使邪热内郁产生不良后果。

- 临床上凡属阴虚阳亢、邪实内闭及热毒炽盛等证，应慎用灸法。灸治应用广泛，虽可益阳亦能伤阴，临床上凡属阴虚阳亢、邪实内闭及热毒炽盛等病证，应慎用灸法。

- 施灸时，对颜面五官、阴部、有大血管分布等部位不宜选用直接灸法，对于妊娠期女性的腹部及腰部不宜施灸。

- 在施灸或温针灸时，要注意防止艾火脱落，以免造成皮肤及衣物的烧损。灸疗过程中，要随时了解患者的反应，及时调整灸火与皮肤间的距离，掌握灸疗的量，以免造成施灸太过，亦可引起灸伤。灸后若局部出现水疱，只要不擦破，可任其自然吸收。若水疱过大，可用消毒针从疱底刺破，放出

水液后，再涂以龙胆紫药水。

• 施灸的诊室，注意通风，保持空气清新，避免烟尘过浓，污染空气，伤害人体。

灸感的特征

人体在接受灸疗过程中，多数都会产生各种各样的感应，凡是在这个过程中能够出现的感传，即称为“灸疗感应”，简称“灸感”。

灸感循经行走

当灸处的温度升高至一定程度时，感应即开始循经前进，感应大致均是首先从患处边缘到达患处中心，再逐渐向四周扩散，最后布满整个患处，但仍以中心为强烈。患处能出现发热、发凉、盘旋、蚁行、芒刺及压重等感觉。感应最后消失之处，也常是患处的中心部位。

灸感的出现

在不少情况下，当灸感尚未出现或将要出现之际，灸处先发生酸、麻、胀等与针刺相同的得气感应，此种感应的范围有时比较局限，有时也很广泛，甚至使同侧肢体均受波及，然后在酸、麻、胀的区域当中，再出现感传线。凡是这种现象易于出现者，则感传必定易于发生，效果也必定良好。

也有在灸处的灸感先兆尚未出现，患处却首先发生某种感应，而后灸处的感应方开始向患处移行。感应的轻重强弱及时间的长短，与病情的轻重缓急大致可成正比，病愈重愈急则感应亦愈快愈强，时间亦愈长，病较轻较慢则感应亦较轻较慢，时间亦较短。

多种多样的感应

灸感和针感一样，当开始沿经行进时，能出现多种多样的感应，并为患者自身所感知，如发热、发麻、蚁行、风吹、水流，或是像向内打气及压重感等。

在临床上，灸感当然是以热感占多数，但也有先热后凉或是先凉后热，也能在发热过程中出现一过性的清凉感者，自始至终均为清凉感者也有发生，

但这种情况极少见，也有红线、白线、湿疹样线等出现的。在感传线与感传区域内，皮温上升与痛阈提高是很常见的，而痛感则极少发生，只有当感传进入患处后，偶尔能出现疼痛反应，痛感一旦停止，症状也就好转。一般地说，如有感传出现则灸处的灼痛很轻，如不出现感传则灼痛较强烈。

灸感的长短

当灸感的作用发挥到达顶峰时，其感应多逐渐开始下降，并不能因火力之持续不断而感应持续不止。患处的感应多是由减弱而消失，贯串线（经络）的感应也消失，最后只剩下灸处局部皮肤的灼热而别无任何治疗作用。当上述情况出现后，即使再加大火力也不能使感应再见，而一次治疗到此也就中止了。

因此，灸治时间的长短，不是固定的，而是依照感应时间的长短来决定的。