

家庭简便艾灸疗法。

Jiating Jianbian Aijiu LiaoFa

陶 崑
谢英彪 ◎ 主编



金盾出版社

家庭简便艾灸疗法

主 编

陶 崑 谢英彪

编 著

姚 舜 鞠传慧 张振坤

魏治中 王金勇 任莉莉

季 娴 虞丽相 徐贞勇

徐 蕾 林傲梵 谢萃文

宋 健

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书主要介绍了艾灸疗法的渊源、作用、适应证、艾灸材料的采集与制作、治疗手法和体位、注意事项、常用穴位等知识,针对内科、小儿科、外科、妇科、男科、皮肤科、五官科等常见病,推荐了艾灸疗法的具体施灸和选穴定位方法。其内容科学实用,适合基层医师和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭简便艾灸疗法/陶崑,谢英彪主编. —北京:金盾出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5082-9180-2

I. ①家… II. ①陶…②谢… 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 022103 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:300 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



一、艾灸疗法简介	1
(一)灸疗渊源	1
(二)艾灸疗法的作用	3
(三)艾灸疗法的作用机制	4
(四)艾灸疗法的适应证与禁忌证	6
(五)艾灸的材料与采集、制作	8
(六)施灸的手法及壮数	10
(七)艾灸疗法的种类	12
(八)施灸的体位和顺序	18
(九)艾灸的注意事项	19
(十)艾灸常用穴位介绍	22
二、内科常见病艾灸疗法	84
(一)感冒	84
(二)慢性支气管炎	87
(三)支气管哮喘	93
(四)肺炎	97
(五)阻塞性肺气肿	98
(六)肺结核	101
(七)胃痛	106

(八)胃下垂.....	111
(九)消化性溃疡.....	115
(十)胃炎.....	117
(十一)呃逆.....	120
(十二)细菌性痢疾.....	123
(十三)腹泻.....	126
(十四)腹胀.....	132
(十五)便秘.....	134
(十六)慢性肾小球肾炎.....	138
(十七)小便不利.....	141
(十八)慢性肾衰竭.....	145
(十九)尿崩症.....	146
(二十)泌尿系感染.....	147
(二十一)泌尿系结石.....	148
(二十二)高血压病.....	151
(二十三)冠心病.....	155
(二十四)心悸.....	159
(二十五)心律失常.....	161
(二十六)心血管神经官能症.....	163
(二十七)脑动脉硬化.....	166
(二十八)高脂血症.....	168
(二十九)失眠.....	170
(三十)坐骨神经痛.....	171
(三十一)三叉神经痛.....	174
(三十二)面神经炎.....	177
(三十三)类风湿关节炎.....	181
(三十四)风湿性关节炎.....	185
(三十五)多发性神经炎.....	188

(三十六)股外侧皮神经炎·····	189
(三十七)头痛·····	190
(三十八)眩晕·····	194
(三十九)贫血·····	195
(四十)糖尿病·····	196
(四十一)自汗、盗汗·····	199
(四十二)甲状腺功能亢进·····	200
(四十三)癫痫·····	201
(四十四)帕金森病·····	203
(四十五)肥胖症·····	205
三、小儿科常见病艾灸疗法 ·····	207
(一)小儿肺炎·····	207
(二)百日咳·····	208
(三)流行性腮腺炎·····	209
(四)小儿惊风·····	211
(五)小儿腹泻·····	214
(六)小儿营养不良·····	219
(七)小儿厌食·····	221
(八)小儿遗尿·····	222
(九)小儿夜啼·····	227
(十)脊髓灰质炎·····	228
(十一)脑性瘫痪·····	229
四、外科常见病艾灸疗法 ·····	231
(一)疝·····	231
(二)痔·····	232
(三)胆囊炎、胆石症·····	234
(四)颈椎病·····	236
(五)腰椎间盘突出症·····	239

(六)骨结核.....	242
(七)退行性脊椎炎.....	245
(八)肩周炎.....	248
(九)增生性膝关节炎.....	251
(十)急性腰扭伤.....	253
(十一)慢性腰肌劳损.....	257
(十二)踝关节扭伤.....	260
(十三)落枕.....	263
(十四)网球肘.....	266
(十五)颈淋巴结核.....	268
(十六)急性阑尾炎.....	271
(十七)血栓闭塞性脉管炎.....	272
(十八)腱鞘炎.....	275
(十九)腱鞘囊肿.....	277
(二十)直肠脱垂.....	279
五、妇产科常见病艾灸疗法	282
(一)月经不调.....	282
(二)闭经.....	286
(三)痛经.....	291
(四)功能失调性子宫出血.....	297
(五)带下病.....	302
(六)妊娠呕吐.....	305
(七)胎位不正.....	308
(八)急性乳腺炎.....	310
(九)乳腺增生.....	314
(十)子宫脱垂.....	316
(十一)不孕症.....	318
(十二)盆腔炎.....	322

(十三)更年期综合征.....	324
六、男科常见病艾灸疗法	327
(一)阳痿.....	327
(二)遗精.....	332
(三)早泄.....	335
(四)前列腺炎.....	337
(五)男性不育症.....	339
(六)精子缺乏症.....	341
七、皮肤科常见病艾灸疗法	343
(一)白癜风.....	343
(二)寻常疣.....	345
(三)带状疱疹.....	347
(四)湿疹.....	350
(五)荨麻疹.....	354
(六)银屑病.....	359
(七)神经性皮炎.....	362
(八)扁平疣.....	366
(九)痤疮.....	367
(十)斑秃.....	369
八、五官科常见病艾灸疗法	371
(一)急性结膜炎.....	371
(二)睑腺炎.....	374
(三)近视.....	376
(四)青光眼.....	378
(五)慢性鼻炎.....	379
(六)过敏性鼻炎.....	381
(七)耳鸣、耳聋	383
(八)慢性咽炎.....	384

(九)口腔溃疡.....	387
(十)牙痛.....	388

一、艾灸疗法简介

(一)灸疗渊源

艾灸疗法简称“灸疗”或称“灸法”，是一种用艾绒制成的艾炷与艾条，或掺和其他药物对准或放置在病人体表一定的部位或穴位上进行熏灼，通过局部的温热刺激和药物作用，温通气血，扶正祛邪，达到治疗疾病、养生保健的一种外治方法。因施灸的材料不同，灸疗又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒作材料而应用者居多，一般统称为艾灸疗法。灸法治病的药源广泛，成本低廉，操作方便，疗效明显，适应证广，无不良反应，既可祛邪治病，又可强身健体，数千年来深受广大人民群众欢迎。

艾灸的发明应是原始人坐在烤热的石头上休息时，感觉特舒服，以后得病了就逐渐有意无意地用火灼的方法治疗其病痛，往往能够起到减轻或治愈病痛的作用。于是便代代相传，逐渐形成了一种独特的治疗方法。

灸法的运用当起源于人类掌握用火之后，时间亦在石器时代。“灸”字，在现存文献中，以《庄子》最早提及“越人熏之以艾”，还记载了圣人孔子“无病而自灸”。汉代许慎《说文解字》中说：“灸，灼也，从火。”从甲骨文字形的研究考证看，在商周初期灸法、熨法已普遍流行。在甲骨文中，有一个字形像一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇曰：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”说明春秋

战国时期，存蓄艾蒿以备艾灸治疗应用，已成为常识。

秦汉之际的医学巨著《黄帝内经》，把灸法作为一个重要内容进行了系统介绍。东汉医家张仲景十分重视灸法，在《伤寒论》中多处涉及灸法内容。三国时，我国最早的灸疗专著《曹氏灸方》，总结了秦汉以来灸法的经验，促进了灸法的发展。名医葛洪注重灸法，突破了灸法只治虚寒证及作为康复手段，而用灸疗作为抢救措施，治疗猝死、五尸、霍乱吐利等急症。到两晋南北朝时期，已运用灸法预防霍乱，灸足三里健身，并发明了瓦甄灸，为器械灸的发明打下基础。

唐代针灸保健占有重要地位，著名医家孙思邈在《千金要方》中辑录了很多针灸保健的资料，如灸足三里称为“长寿灸”，可以防病抗衰老。提出采用灸法预防传染病，治疗某些热性病。发展了隔蒜灸、隔姜灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸，并采用苇管灸治疗耳病，开创了灸疗器械的运用。王焘在《外台秘要》中重点介绍了艾法，多采用艾火治疗心疝、骨疽、偏风、脚气入腹等疑难病症。

宋元时期针灸有较大发展，灸法备受重视。太医局设针灸专科，宋太祖亲自为其弟施灸，并取艾自灸，为后人传为佳话。北宋王惟一的《铜人腧穴针灸图经》较详细地叙述了经络、腧穴等内容，考证了人体 354 个穴位。《太平圣惠方》《普济本事方》《圣济总录》等医书中亦多收载有灸疗内容。

明代是针灸发展的高潮时期，《针灸大成》《针灸大全》《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世，出现了艾卷温热灸法，后来发展为加进药物的“雷火神针”“太乙神针”。还出现了“桑枝灸”“神针火灸”“灯火灸”“阳继灸”等等。

清代在施灸的方法上也有所创新，出现了瓷缸灸、针柄烧艾灸（温针）、隔面碗灸等。较有代表性的著作有吴亦鼎所撰的《神灸经论》。

新中国成立后，通过现代科学实验手段对艾灸的机制进行了

大量研究,并取得了很大成绩。出现了许多新灸法,发明了一些现代灸疗仪器,使灸法可定时、定量、定性、无烟,灸温可调节,操作更方便,并开始进入减肥防皱、美容防老领域,受到医学界的关注。

(二)艾灸疗法的作用

1. 温经散寒 人体的正常生命活动有赖于气血的作用,气行则血行,气止则血止,血气在经脉中流行,完全是由于“气”的推送。凡是一切气血凝涩,没有热象的疾病,都可用温气的方法来进行治疗。灸法正是应用其温热刺激,起到温经通痹的作用。通过热灸对经络穴位的温热性刺激,可以温经散寒,加强机体气血运行,达到临床治疗目的。所以灸法可用于血寒运行不畅,留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病。

2. 行气通络 经络分布于人体各部,内联脏腑,外布体表肌肉、骨骼等组织。正常的机体,气血在经络中川流不息,循序运行,如果由于风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭,人体或局部气血凝滞,经络受阻,即可出现肿胀、疼痛等症状和一系列功能障碍,此时灸治一定的穴位,可以起到调和气血,疏通经络,平衡功能的作用,临床上可用于疮疡疔肿、冻伤、癰闭、不孕症、扭挫伤等。

3. 扶阳固脱 人生赖阳气为根本,得其所则人寿,失其所则人夭,故阳病则阴盛,阴盛则为寒、为厥,或元气虚陷,脉微欲脱。凡出现呕吐、下利、手足厥冷,脉弱等阳气虚脱的重危患者,如用大艾炷重灸关元、神阙等穴,由于艾叶有纯阳的性质,再加上火本属阳,两阳相得,往往可以起到扶阳固脱,回阳救逆,挽救垂危之疾的作用,在临床上常用于中风脱症、急性腹痛吐泻、痢疾等急症。

4. 升阳举陷 由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实,气虚下陷,出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等,《灵枢·经脉》篇云:“陷下则灸之。”故气虚下陷,脏器下垂之症多用灸疗。不仅可

以起到益气温阳,升阳举陷,安胎固经等作用,对卫阳不固、腠理疏松者亦有效果。使机体功能恢复正常,如脱肛、阴挺、久泄等病,可用灸百会穴来提升阳气。

5. 拔毒泄热 灸法能以热引热,使热外出。灸能散寒,又能清热,表明对机体原来的功能状态起双向调节作用。特别是随着灸疗种类的增多和临床应用范围的扩大,这一作用日益为人们所认识。

6. 防病保健 艾灸除了有治疗作用外,还有预防疾病和保健的作用,是防病保健的方法之一。灸疗可温阳补虚,所以灸足三里、中脘穴,可使胃气常盛,而胃为水谷之海,荣卫之所出,五脏六腑,皆受其气,胃气常盛,则气血充盈;命门穴为人体真火之所在,为人之根本;关元、气海穴为藏精蓄血之所,艾灸上穴可使人胃气盛,阳气足,精血充,从而加强了身体抵抗力,病邪难犯,达到防病保健之功。

7. 艾灸美容 灸中脘、关元、足三里穴,调内而养外,标本兼治,通过调节内分泌等系统,调动先天后天之元气,使人体的阴阳气血充足而上达头面,具有醒脑提神、滋养五官发肤的功效。能够有效的淡化、分解面部表皮的黑色素沉淀,消除面部水肿、眼袋、黑眼圈、色斑等,有效的改善面部倦容,令广大爱美女性的肌肤色泽红润,富有弹性、无皱纹、无斑点、精神饱满,青春永驻。

(三)艾灸疗法的作用机制

艾灸疗法是中医学的重要组成部分,也是民间传统疗法之精华。艾灸疗法与针刺疗法一样,也是以脏腑、经络学说为指导,故常统称针灸疗法。《医学入门》云:“凡病药之不及,针之不到,必须灸之。”说明灸法可补药疗和针疗之不足。艾灸具有回阳救急、温中补气、温通经络、消瘀散结、益气升阳等诸多作用。灸法燃烧艾

绒产生的温热作用可治疗因为寒冷引起的疾病。随着历史的发展,艾灸治疗疾病的范围早已超出了寒证的范围,它具有温经散寒、通络止痛、祛风解表、消瘀散结、拔毒泄热、温中散寒、补中益气、升阳举陷、回阳固脱、预防保健等作用,可广泛用于临床各科多种疾病,涉及寒、热、虚、实诸证。产生这些治疗效果,均与燃艾时产生的热作用是分不开的。艾灸时产生的热恰到好处,除了使人感到特别舒适外,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,还特别能通过经络和腧穴深入体内,影响经气,深透筋骨、脏腑,甚至全身,发挥整体调节作用,而用于治疗多种疾病。

现代研究表明,燃艾时可产生具有治疗作用的化学物质。艾燃烧生成物的甲醇提取物,有抗氧化并清除自由基的作用,并且比未燃烧艾的甲醇提取物作用更强。施灸局部皮肤中过氧化脂质显著减少,此作用是艾的燃烧生成物所致。艾的燃烧不仅没有破坏其有效药物成分,反而使之有所增强。艾燃烧生成物中的抗氧化物质,附着在穴位处皮肤上,通过灸热渗透进入体内而起作用。

艾灸燃烧时产生的热量,是一种十分有效并适应于机体治疗的物理因子红外线。根据物理学的原理,任何物体都可以发射红外线和吸收红外线,人体也不例外。近红外线对人体的穿透深度较远红外线深,最多可达 10 毫米,并被机体吸收。研究认为,艾灸在燃烧时产生的辐射能谱是红外线,且近红外线占主要成分。近红外线可激活人体穴位内生物分子的氢键,通过神经-体液系统传递人体细胞所需的能量。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。而艾灸施于穴位,其近红外辐射具有较高的穿透能力,可通过经络系统,更好地将能量送至病灶而起作用,说明了穴位具有辐射共振吸收功能。

灸疗的治疗作用还可以通过调节人体免疫功能实现,而且这

种作用呈双向调节的特征,即低者可以升高,高者可以使之降低,因为艾灸施于穴位,首先刺激了穴位本身,激发了经气,调动了经脉的功能,使之更好的发挥行气血和阴阳的整体作用,而且激活皮肤中某些神经末梢、酶类参与机体的免疫调节,因而对疾病的治疗具有明显的调节作用。

(四) 灸疗法的适应证与禁忌证

灸疗法不是万能的,与其他疗法一样有它的适应证和禁忌证。若不加区别,盲目应用,不仅达不到预期治疗效果,反而适得其反,这是首先必须加以说明的。

1. 适应证 灸疗法的适应范围广泛,能治疾病甚多,凡临床各科的急性和慢性疾病、常见病、多发病、疑难危重病,不论阴阳表里,寒热虚实,各种证候都有灸法的适应证。

例如,内科的感冒、头痛、偏头痛、三叉神经痛、痢疾、疟疾、肺结核、慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、肺心病、神经衰弱、低血压、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃黏膜脱垂、胃下垂、呃逆、呕吐、肝炎、肝硬化、卒中后遗症、面瘫、关节炎、糖尿病、便秘、胃肠炎、腹痛、腹胀、坐骨神经痛、贫血、癫痫等;妇科的月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下病、盆腔炎、外阴瘙痒症、不孕症、妊娠病、产后病、脏躁等;儿科的上呼吸道感染、百日咳、小儿腹泻、小儿厌食、小儿夜啼、小儿呕吐、小儿佝偻病、小儿麻痹后遗症、流行性腮腺炎等;男科的阳痿、遗精、不育症、精液异常症、睾丸炎等;外科的疖肿、疔疽、乳腺炎、阑尾炎、脉管炎、脓疮、瘰癧、静脉曲张、指头炎等;骨伤科的落枕、扭挫伤、软组织损伤、骨结核、破伤风、损伤性关节炎等;皮肤科的湿疹、疣、带状疱疹、荨麻疹、神经性皮炎、牛皮癣、硬皮病、疥疮、压疮、皮肤瘙痒症、冻疮等;五官科的睑腺炎、泪囊炎、结膜炎、青光眼、近视眼、鼻炎、鼻出血、内耳眩晕症、中耳炎、咽喉炎、腮

扁桃体炎、口腔溃疡、牙痛,以及肥胖症、消瘦、颜面皱纹、黄褐斑、雀斑、酒渣鼻、脱发等。本法既可单独使用,也可与其他疗法或药物配合治疗。若单独使用,尤以寒证、阴虚证、阳虚证及慢性疾病等病为主。若配合其他疗法治疗,则可疗之疾尤多。

2. 禁忌证和禁灸穴位

(1)禁忌证:大凡实热证、阴虚发热者一般不适宜灸治,如阴虚癆瘵、咯血呕血、心悸怔忡、高热神昏、中风闭证、肝阳头痛、多梦遗精等一切阴虚阳亢、邪热内炽的病症,均当禁灸。此外,不论外感或阴虚内热病症,凡脉象数疾者,或极度衰竭者亦不宜灸治。不适宜灸治的疾病还有伤寒、赤痢、麻疹、鼠疫、天花、白喉、脑脊髓膜炎、猩红热、丹毒、恶性肿瘤、急性阑尾炎、心脏瓣膜炎、大叶性肺炎、急性腹膜炎、传染性皮肤病、肺结核之末期、血压高症、高度贫血症。病者过饥、过饱、酒醉、劳累、情绪不好、阴虚内热等,要慎用。

(2)禁灸穴位:灸法是借火治病,灸之不当,则火邪内攻,灼耗阴血,引起不良后果,不可不慎。凡血管表浅部位、头面五官部位及关节筋腱部位不宜施化脓灸;重要器官附近、肌肉浅薄处、乳头、睾丸、眼部附近、阴部、妇女月经期和妊娠期的腹部及腰骶部均不宜施灸。如遇急重病症必须施灸者,有些部位可改用艾条灸、间接灸等变通灸法。

至于禁灸穴位,若在用艾炷瘢痕灸时,可参考古法禁灸之穴,如哑门、风门、天柱、承光、临泣、头维、攒竹、睛明、素髻、禾髻、迎香、颧髻、下关、人迎、天鼎、天府、周荣、渊腋、乳中、鸠尾、腹哀、肩贞、阳池、中冲、少商、鱼际、经渠、阳关、脊中、隐白、漏谷、条口、犊鼻、阴市、伏兔、髀关、申脉、委中、殷门、心俞、承泣、承扶、臑脉、耳门、石门、脑户、丝竹空、地五会、白环俞等,凡酒醉之后、身心极度衰疲时,则尤须绝对禁忌。

对颜面、关节附近、五官和有大量血管的部位,不宜采用瘢痕灸;

对孕妇的腹部和腰骶部也不宜施灸。这些就是施灸的禁忌。

(五) 艾灸的材料与采集、制作

施灸材料主要是艾叶制成的艾绒。中医学认为，艾属温性，其味芳香，善通十二经脉，具有理气血、逐寒湿、温经、止血、安胎的作用。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；对位于体表的外邪还可直接杀灭，从而起到治疗皮部病变和预防疾病的作用。在中脘施灸，可以温运脾阳，补中益气。常灸足三里，不但能使人体消化功能旺盛，而且可增加人体对营养物质的吸收，收到防病治病、抗衰防老的效果。

1. 施灸材料 艾草，是一种多年生草本植物，分布于亚洲及欧洲地区。“灸”就是将艾草点燃之后去熏、烫穴道，穴道受热固然有刺激，但并不是任何纸或草点燃了都能作为“灸”使用。艾草的气味肯定也同时发挥了一定的作用。

艾绒是由艾叶加工而成。选用野生向阳处5月份长成的艾叶，风干后在室内放置1年后使用，此称为陈年熟艾。将其去掉杂质粗梗，碾轧碎后过筛，去掉尖屑，取白纤丝再行碾轧成绒。也可取当年新艾叶充分晒干后，多碾轧几次，至其揉烂如棉即成艾绒。

制绒在整个工序中最为重要，古人多为手工制绒，现代均为机械制绒，这在治疗的效果上有着很大的差异。古人手工制绒首先将上好的艾叶与草木灰兑水搅拌成胶泥状，然后将艾叶泥制成饼状，晒干封存，使用时取出一饼双手反复搓揉，筛去灰梗再反复搓揉即成棉絮状的艾绒，手工制绒有生气，所以过去都用此法。

本草中讲用艾者当用陈艾。陈艾是指艾叶制作方法与储存的时间，每年收存的生艾，再加以长时间的避光储存，使生艾叶慢慢