

丛书主编◎李富玉 孙建光

养精·养气·养神

激活健康正能量

健康10 正能量

灸疗养生祛病,就这么简单!

本册主编◎许彦来 杨佃会 赵峻

赠 标准人体
经络穴位图



中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

“让每个人拥有健康的身心，这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉，也是我的——”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 亚马逊 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(10)

——灸疗养生祛病,就这么简单!



本册主编 许彦来 杨佃会 赵 峻

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(10): 灸疗养生祛病, 就这么简单! / 许彦来, 杨佃会, 赵峻主编.
— 青岛: 青岛出版社, 2015.3
(健康正能量丛书 / 李富玉, 孙建光主编)
ISBN 978-7-5552-1447-2

I. ①灸… II. ①许… ②杨… ③赵… III. ①灸疗法 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005395 号

书 名 健康正能量(10): 灸疗养生祛病, 就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 许彦来 杨佃会 赵 峻

副 主 编 洪坦娟 张晓莲 孙晓梅 唐长华 石 桦 陈美南

编 委 徐丽娟 孙习东 潘 莉 贺同焕 卢宏明 宫钦季

董哲毅 高兆佐 张茂全 隋晓峰 郝 静 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 白 丽 孔 荣 肖玉燕

侯延云 刘 倩 曹 明 许 丽 刘腾杰 庄宝忠

袁 琳 徐冰岩 宋夏晖 郑琳琳 胡 勇 曹 娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 17.25

字 数 280千

书 号 978-7-5552-1447-2

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

针灸,顾名思义,实际上是包含“针”和“灸”两种疗法。“针”指针刺穴道,而“灸”,则是指通过燃烧药材来温熏穴道。灸疗指的是后一种疗法。不少人只知针而不知灸,实在是一件非常遗憾的事情。其实灸疗历史悠久,自成系统,而且效果显著。查阅一下中医药的发展史便不难发现,先贤最早用于防治疾病的办法,既非中药,也不是针刺拔罐之类,而恰恰就是灸疗法。不少古代医学大家,均偏爱灸疗法。如被誉为“神医”的华佗,给患者治疗疾病时就多采用灸法治疗疾病。晋代葛洪的妻子鲍姑,更是十分擅长灸疗法。葛洪所著的《肘后备急方》收录的109篇针灸医方中,其中99篇为灸方。由此不难看出灸法这种疗法在古代的重要性。

灸疗在古人心目中占有如此重要的地位,与灸疗独特的功效是密不可分的。《黄帝内经》云:“阴阳皆虚,火自当之。”“火气已通,血脉乃行。”“以通其经,神气乃平。”宋代医学家窦材曰:“保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三。”明代医学家李梴曰:“凡药之不及,针之不到,必须灸之。”明代医学家龚居中曰:“若病欲除其根,则一灸胜于药力多矣。”在我国现代医学史上,著名的中医针灸学家和针灸教育家承淡安说:“伟哉艾灸之力,诚非其他药石所能及。”“灸的效力比针效持久而强。”那么,灸疗为何有如此大的功效呢?

对此,近代医学工作者做过大量的科学研究工作,国内外医学资料和临床实践都相继证实,灸疗属自然疗法,它可激励个体天赋之潜能,温通经络,维护脏腑阴阳平衡,促进身体的新陈代谢,使机体产生抗体,增强免疫力。长期接受保健灸疗,能使人身心舒畅,精力充沛,防治疾病,延年益寿。灸疗无不良反应,不像吃药那样会损伤肠胃或肝肾,适用于多种疾病,疗效明显且较为巩固。尤其难得的是,灸疗施用起来简便易行,摸索出一定的穴位后,只要找准穴位,自己就能在家施用,长期坚持,便能取得简便灵验、经济实惠、科学养生之效。由此可见,灸疗不愧是中医药宝库里的一朵奇葩。



随着社会经济的发展,人民的生活节奏越来越快,亚健康状态的人也是越来越多。节约时间、不上医院就能进行自我调理,或自行治疗常见病,成了广大民众越来越关心的事情。灸疗由于操作简便、疗效稳定,副作用小势必将受到广大民众的欢迎。为此,笔者本着实用、有效、易掌握的原则,精心编写了本书,旨在让大众能够了解、运用灸疗,从而增进自身及家人健康。

本书共分8章,第1~2章,为灸疗基本知识,详细介绍了灸法的种类和具体方法,以及施灸的各类注意事项;并分列了常用灸疗穴位的部位、确定方法、主治病症。第3~8章,为本书的重点内容,分别介绍了美容、亚健康、小儿、老人、男人、女人的常用灸疗配方。它们是守护大众健康的法宝,可供广大民众选用。

当然,没有一种疗法是可以包治百病的。因此各位读者应根据自己的体质状况,因材施教,适时适量,方能取得最佳的防治效果。

第一章 健康有“灸”：让长寿从灸疗开始

灸疗具有什么样神奇功效呢？灸疗的功效，用古人的话来讲叫“药之不及，针之不到，必须灸之”，什么意思呢？这就是说，得了病后，如果服药不收效，针刺也不好转的话，必须要用灸，因此灸疗是中医里一种非常重要的治疗方法，不仅可用于治病疗疾，还可用于养生保健。当然，在使用灸疗进行养生保健时，要先对灸疗基本知识有一个全面的了解。

灸疗的神奇功效·····	2
灸疗的常用材料·····	5
艾灸：强生健体的秘法·····	8
灸疗应注意的事项·····	12
灸疗时应注意的禁忌·····	14
灸疗后的调养及灸疮的处理·····	16
因时、因地制宜的保健灸·····	18
其他常用热灸法·····	20

第二章 灸疗取穴：找准穴位是正确施灸的关键

人体各穴位的位置不同，而且每个穴位在人体中所起到的作用也不一样，就像一个开关管一盏灯，有的穴位管理胃功能，有的穴位管理肾功能。虽然灸疗可以把穴位的功能调动起来，但如果选错了开关亮错了灯，还是治不好病。因此，



准确地取穴是应用灸法治疗疾病的基础。下面我们就按照经脉的循行规律,将人体的重要穴位给大家作以简单的介绍。

灸疗常用的四大取穴法·····	26
手太阴肺经穴位·····	28
手阳明大肠经穴位·····	31
足阳明胃经穴位·····	35
足太阴脾经穴位·····	42
手少阴心经穴位·····	47
手太阳小肠经穴位·····	49
足太阳膀胱经穴位·····	53
足少阴肾经穴位·····	65
手厥阴心包经穴位·····	70
手少阳三焦经穴位·····	73
足少阳胆经穴位·····	77
足厥阴肝经穴位·····	85
督脉穴位·····	88
任脉穴位·····	94

第三章 “灸”出美丽:让艾灸来帮你美容

“爱美之心,人皆有之。”现代女性把美容护肤作为日常生活的必修课。其实,想真正得到由内而外的护理,应从根本上加以解决。中医美容理论一直在强调,美容重在气色调养,美容灸可以帮你调出健康好气色,让你从内而外焕然一新。因此,与其花费“重金”去买各式各样的护肤品,还不如试试中医的艾灸美容疗法——灸疗,不但可以治标,还能治本。

“灸”除白发,与黑发有个约会	100
常灸三穴,令皮肤红润光洁	103
隔姜灸神阙,有力去皱纹	105
艾灸击退黄褐斑,还肌肤清白世界	108
艾灸除湿毒,痘痘自消失	111
巧用艾条灸三穴,祛除眼袋不用愁	114
艾灸减肥,还你苗条身材	117
腰部健美用灸法,让你“腰”里妖气	119

第四章 未病先“灸”: 远离亚健康的侵扰

我们经常会遇到这种情况: 疲乏无力, 浑身疼痛, 精力无法集中, 工作效率降低。反复感冒或经常过敏。去医院却查不出什么毛病, 这就是亚健康。资料表明, 我国成年人中 70% 的人具有或轻或重的亚健康症状。而由亚健康状态发展到病态只是一个从量变到质变的过程。如果不加以注意, 健康将离我们而去。如何根除小症状, 重获健康和美好生活呢? 对此, 我们只要学会简易灸疗法, 针对自己的不同症状分别进行施灸, 就可赶走身体病痛和不适。

告别眩晕, 从灸百会穴入手	124
常灸神门穴, 告别失眠少寐的烦恼	126
艾灸神门、三阴交, 让你神经不衰弱	128
艾灸心俞, 可治健忘失神	131
周身乏力, 就艾灸气海	132
悬灸行间、气海、鸠尾, 从此不再慵懒无力	135
悬灸大杼穴, 远离颈椎病	136
艾灸二穴位, 搞掂“肩周炎”	139
巧用艾灸治落枕, 让颈部活动不再受限	142
“灸”除口中异味, 让你的口气清新起来	144



单灸鬼哭穴,对焦虑说拜拜	146
艾灸四穴,赶走抑郁阴霾	148

第五章 小儿病,灸疗治:用灸为宝宝保驾护航

宝宝是父母的“心肝”,然而小儿免疫系统发育不完全,抗病能力差,容易被各种病毒侵害。像咳嗽、夜啼、遗尿、腹泻、疳积、厌食、消化不良等症,总会不请自来,甚至频频光临。对于那些小儿常见病症,用灸法治疗不仅可以免除孩子打针吃药的痛苦,还能提高宝宝的免疫力。只要你学会了使用灸疗法,就相当于给孩子的健康开启了一把保护伞,把疾病挡在伞外,让孩子茁壮成长。

宝宝感冒不用愁,穴位灸疗可解忧	154
隔姜艾灸三穴位,可医小儿百日咳	156
小儿哮喘不可怕,悬灸三穴制服它	159
孩子厌食不吃饭,不妨艾灸足三里	161
小儿患疳积,温灸三穴位	163
小儿悬灸天枢穴,告别便秘不再难	165
小儿腹泻,艾灸神阙	168
隔姜灸三穴,驱赶“夜尿虫”	171
艾灸中脘穴,不做“夜啼郎”	173
悬灸照海、神门,医治儿童多动症	176
艾灸大敦,“灸除”小儿疝气	179

第六章 “灸”除老年病:为老人构筑健康的屏障

老年人随着年龄的增长,身体各个器官功能退化,常常会受到慢性病的困扰,尤其像糖尿病、高血压、中风、冠心病、骨关节病、白内障等常见疾病已成为威

胁老年人健康的“杀手”。因此,寻求良好的方法来治疗和预防疾病是老年人迫切需求的。灸疗是通过激活人体已经开始衰老的穴位达到延长人类寿命的一种方法,适合时下老年人的生理需求。实践证明,患者在采用西医治疗的同时使用灸疗能减轻痛苦,加快病症痊愈。

悬灸肝俞和太冲,助你轻松降血压	184
老年冠心病,艾灸来调养	187
治疗中风后遗症,艾炷灸穴显奇效	189
悬灸脾俞穴,辅助降血糖	192
老人尿频何足惧,艾灸三穴可医治	195
悬灸太溪等穴,根治老人哮喘	197
悬灸气海穴,让老年人告别便秘	199
老人脱肛不算啥,艾灸二穴驱逐它	201
艾灸中脘穴,防治关节炎	204
治疗椎间盘突出症,可灸殷门、承山二穴	207
肾虚腰痛寝难安,艾灸补肾来帮忙	209
老人坐骨神经痛,艾灸环跳可治疗	211
悬灸光明等穴,让你老眼不昏花	213
白内障和老花眼有区别	215

第七章 灸走“男”言之隐:让现代男人雄风重现

男科疾病是日常生活中不可避免的疾痼,一旦患上此类病症,夫妻性生活便将受到影响,进而影响夫妻感情。男科疾病要及时进行治疗,以免给自己的健康带来隐患。而灸疗对男性而言,不仅可以用于治疗阳痿早泄等生殖系统的疾病,更可以有效恢复精力体力,是男性朋友延年益寿的首选养生方法。



艾灸曲骨等穴,治疗前列腺疾病	218
艾灸关元等穴,解决男人的“难言之隐”	220
艾灸四穴治早泄,让爱“性”致勃勃	223
男子遗精当自信,穴位艾灸做后盾	226
艾灸命门与涌泉,男人安度更年期	228
中年脱发用灸疗,不做“秃顶”男人	231

第八章 女性更需“灸”:灸疗是调理女人身心的秘诀

上天在给予女人美丽身体的同时,也给了女人许多恼人的疾病。女人具有“经、带、胎、产”的特殊生理功能,要想这些功能正常运转,就需要足够的气血。现实生活中,女性的健康频频亮红灯,例如月经不调、痛经、闭经、带下病、产后缺乳、更年期综合征等,多由于气血不足、气虚、血虚、血瘀、血热等原因造成。灸疗一定的穴位,能调血、补血、活血、凉血,防治疾病,犹如给身心健康上了一道保险。

月经失调别担心,艾灸三穴可回春	236
艾灸至阴穴,痛经去无踪	238
隔药灸关元,让闭经不再成为女人的烦恼	241
艾灸治崩漏,“灸”到血止	244
白带有异常,艾灸解心愁	247
隔盐灸神阙,子宫不脱垂	250
女性流产伤害大,调养护理可艾灸	252
艾条悬灸三穴位,可助产后不缺乳	255
女性更年期养护,艾灸疗法显神通	257
女性性冷淡,艾灸来帮忙	259

第一章

健康有“灸”：让长寿从灸疗开始

灸疗具有什么样神奇功效呢？灸疗的功效，用古人的话来讲叫“药之不及，针之不到，必须灸之”，什么意思呢？这就是说，得了病后，如果服药不收效，针刺也不好转的话，必须要用灸，因此灸疗是中医里一种非常重要的治疗方法，不仅可用于治病疗疾，还可用于养生保健。当然，在使用灸疗进行养生保健时，需要先对灸疗基本知识有一个全面的了解。



灸疗的神奇功效

灸疗,是将艾绒或其他药物放置在体表的腧穴上烧灼、温熨,借灸火的温和热力以及药物的作用,通过经络的传导,起到温通气血,扶正祛邪,从而达到防病治病和强身保健目的的一种外治妙方。作为绿色疗法,灸疗越来越具有广阔的市场,它的魅力和作用使它生存发展的最好养料。灸疗功效特殊性在于其调动了经络的功用,发挥了腧穴的特性,增添了所用灸材的药效以及熏烤的温热作用。通过全身的经络,内通脏腑,外连肢节,无所不及,扶正祛邪,强身健体。下面我们从几个方面简单阐释一下。

1. 调节作用

灸法对机体免疫、血液循环、神经、内分泌、呼吸、消化、生殖等各系统均有促进和调节作用。在免疫系统方面,艾灸可增强网状内皮系统的吞噬功能,提高细胞免疫作用和促进免疫体的产生。在血液循环系统方面,可提高白细胞、红细胞、血小板的数目及血红蛋白的含量,血沉加速者施灸后可恢复正常。灸法对血压也具有明显的调整作用。在艾灸预防中风的研究中,发现艾灸足三里穴可降低血中纤维蛋白原的含量,改善血液黏度,并具有扩张血管的作用,从而初步了解到艾灸足三里穴预防高血压患者中风的作用机制。在神经、内分泌系统方面,一些研究结果提示:施灸促进肾上腺活动的功能,可使垂体肾上腺皮质系统兴奋;在对“糖尿病家兔”施灸后,观察到血糖、血中尿素氮、总胆固醇及中性脂肪酸均有不同程度的减少。在呼吸、消化、生殖系统方面,灸法能增强肺通气功能,调节胃肠运动,保护肝脏免受损伤,增强子宫活动,提高精子数量。

2. 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。各种原因,如“寒则气收,热则气疾”等,都可影响血气的流行,变生百病。而气温则血滑,气寒则血涩,也就是说,气血

第一章 健康有“灸”：让长寿从灸疗开始

的运行有遇温则散，遇寒则凝的特点。所以朱丹溪说：“血见热则行，见寒则凝”。因此，凡是一切气血凝滞，没有热象的疾病，都可用温气的方法来进行治疗。《灵枢·刺节真邪》篇中说：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之。”《灵枢·禁服》亦云：“陷下者，脉血结于中，血寒，故宜灸之。”灸法正是运用其温热刺激，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，加强机体气血的运行，达到临床治疗效果。所以灸法用于治疗血寒运行不畅，留滞凝滞引起的痹证、腹泻等疾病时，效果甚为显著。

3. 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，气血在经络中周流不息，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，即会出现肿胀疼痛等症状和一系列功能性障碍。此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血，疏通经络，平衡机能的作用，临床上可用于疮疡、疖肿、冻伤、癰闭、不孕之症、扭挫伤等，尤以外科、伤科应用较多。

4. 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，当此之时，正如《素问·厥论》所云：“阳气衰于下，则为寒厥。”阳气衰微则阴气独盛，阳气不通于手足，则手足逆冷。凡大病危疾，阳气衰微，阴阳离决等症，用大炷重灸，能祛除阴寒，回阳救脱。此为其他穴位刺激疗法所不及。宋代《针灸资生经》也提到：“凡溺死，一宿尚可救，解死人衣，灸脐中即活。”《伤寒论》指出：“少阴病吐利，手足逆冷……脉不至者，灸少阴七壮。”“下利，手足厥冷，烦躁，灸厥阴，无脉者，灸之。”说明凡出现呕吐、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、痢疾等急症的急救。



5. 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。关于陷下一症,脾胃学说创始者李东垣还认为“陷下者,皮毛不任风寒”,“天地间无他,唯阴阳二者而已,阳在外在上,阴在内在下,今言下陷者,阳气陷入阴气之中,是阴反居其上而复其阳,脉证俱见在外者,则灸之”。因此,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,以“推而上之”,又如《类经图翼》云:“洞泄寒中脱肛者,灸水分百壮”。总之,这也是灸法的独特作用之一。

6. 防病保健

我国古代医家中早就认识到预防疾病的重要性,并提出了“防病于未然”、“治未病”的学术思想,而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,这在古代文献中有很多记载。早在《黄帝内经》就提到;在“犬所啮之处灸三壮,即以犬伤法灸之”,以预防狂犬病。《备急千金要方》有“凡宦游吴蜀,体上常须三两处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠温疟毒气不能着人”。说明艾灸能预防传染病。《针灸大成》提到灸足三里可以预防中风。民间俗语亦说“若要身体安,三里常不干”、“三里灸不绝,一切灾病息”。因为灸疗可温阳补虚,所以灸足三里、中脘,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;命门为人体真火之所在,为人之根本;关元、气海为藏精蓄血之所,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,达到防病保健之功效。在现代,灸疗的防病保健作用已成为重要保健方法之一。

灸疗的治疗原则

灸疗的治疗原则可归纳为辨证与辨经、标本缓急、补虚泻实等。

(1) 辨证与辨经：疾病总是表现出相关的症状和体征。症候表现于一定的部位，有寒热、虚实不同性质，并发生在疾病的不同阶段，这些病位、病性、病程，都成为辨证的主要内容。辨经，即是辨识疾病的具体部位属于哪条经脉。

(2) 标本缓急：标与本、缓与急是一个相对的概念，在疾病的发生、发展过程中，标本缓急，复杂多变。标本缓急的运用原则有以下四点：①治病求本：即针对疾病的本质进行治疗。临床症状只是疾病反映于外的现象，通过辨证，由表及里，由现象到本质进行分析，找出疾病发生的原因、病变的部位、病变的机制，概括出疾病的本质。②急则治标：在特殊情况下，标与本在病机上往往相互夹杂，其症候表现为标病急于本病，如未及时处理，标病可能转为危重病证，论治时则应随机应变，先治标病，后治本病。③缓则治本：在一般情况下，本病病情稳定，或虽可引起其他病变，但无危急症候出现，或标本同病，标病经治疗缓解后，均可按“缓则治本”的原则予以处理。④标本兼治：当标病与本病处于俱缓或俱急的状态时，均可采用标本兼治法。

(3) 补虚泻实：灸疗的“补虚”与“泻实”，是通过灸疗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。

灸疗的常用材料

灸所使用的材料古今均以艾为主，如用艾叶制成的艾条、艾炷。对于有些病症或养生需要，利用隔物灸疗的时候，也会增加一些衬隔材料，就是垫在艾炷底下接触穴位的药物，这类药物中效果明确而且最常用的是生姜、蒜、附子饼、胡椒饼等。



1. 艾叶

《本草纲目》载：“艾叶能灸百病。”在灸疗中，艾作为施灸材料的地位千年来没有动摇过，可谓经过了历史的验证。药性方面，艾叶味辛、苦，性温，归于肝、脾、肾经。功效为温经止血，散寒止痛，调经安胎，祛湿止痒。现代研究则确认本品含挥发油，其主要成分为柠檬烯、香叶烯、 β -蒎烯、龙脑等。尚含 α -香树脂醇等三萜、倍半萜、黄酮醇、甾醇等。有显著的平喘、镇咳、祛痰、抗过敏、兴奋子宫、抗感染、抗菌、强心、镇静、利胆等作用。

灸疗所用的是经过加工的艾叶，称为艾绒。艾绒按加工（捣筛）程度不同，分粗细几种等级，临床根据病情需要选用。一般若作隔物灸，可用细艾绒；若作悬灸，可采用粗艾绒。新产艾绒内含挥发油较多，灸时火力过强，故以陈久的艾绒为上品。对于一般使用者则更加简单，因为一般药店都有成品艾条、艾炷出售，不必自己调制。其中艾炷多用于隔物灸，艾条则用于悬灸。

2. 生姜

味辛、性温。归肺、脾、胃经。功效为发汗解表，温中止呕，温肺止咳。现代研究确认本品含挥发油，主要为姜醇、姜烯等，尚含辣味成分姜辣素。能促进消化液分泌，增进饮食；有止吐、镇痛、抗炎、抗菌等作用；能兴奋血管运动中枢、呼吸中枢、心脏。

将新鲜生姜切成约 0.5 厘米厚的薄片，中心用针穿刺数孔，上置艾炷施灸。当患者感到灼痛时，将姜片稍许上提，离开皮肤片刻，旋即放下再灸；也可在姜片下衬些纸片再灸，至局部皮肤潮红为度。本法简单易行，一般不会引起烫伤，临床应用较广。此法多用于外感表征和虚寒性疾病，如感冒、咳嗽、风湿痹痛、呕吐、腹痛、泄泻等。

3. 蒜

味辛、性温。有解毒，健胃，杀虫之功。用独头大蒜切成约 0.5 厘米厚的薄片，中间用针穿刺数孔，置于穴位上，用艾炷灸之。每灸 4~5 壮，换去蒜片，每穴一次可灸 5~7 壮。因大蒜液对皮肤有刺激性，灸后容易起疱，故应注意防护。也可将大蒜切片后暴露在空气中放置数分钟，使其表面氧化，以减轻蒜液对皮