

# 零基础学 中医灸

◎ 唐纯志 李光 吴润秋 / 主编

据湖南长沙马王堆出土的

旷世医书记载，

艾灸疗法，

是中医外治法的主要方法。

上至西汉时期的长沙王侯夫人辛追，

下至贩夫走卒，

无不采用艾灸来祛除病痛！

34种内科常见病

13种外科、骨科常见病

16种男科、妇科常见病

15种皮肤科、五官科常见病

穿越时空数千年，

献给现代人的家庭艾灸疗法全指导，

愿您灸到病除！

Learning TCM Moxibustion  
From The Very Beginning

弘扬湖湘中医文化·初探《黄帝外经》

- 国家中医药管理局
- 中国中医药科技开发交流中心
- 湖南中医药大学
- 广州中医药大学针灸推拿学院
- 深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐

免费赠送教学DVD  
数量有限 请君典藏

零基础学  
Learning TCM Moxibustion  
From The Very Beginning  
中医灸灸



唐纯志 李光 吴润秋 主编

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学中医艾灸 / 唐纯志, 李光, 吴润秋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5381-7728-2

I. ①零… II. ①唐…②李…③吴… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244680 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mmX255mm

印张: 10.5

字数: 203 千字

出版时间: 2013 年 1 月 第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7728-2

定价: 39.80 元 (附 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7728](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7728)

版权所有·翻印必究



## 第一章 追本溯源话艾灸

### 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源……010

- (一) “灸”从何而生? ……010
- (二) 灸疗为何要用艾? ……011

### 二、艾灸历经数千年时光……013

- (一) 春秋《左传》中已有关于禁灸部位的记载……013
- (二) 中医典籍中关于艾灸的记载……014
- (三) 唐朝的独特风景——灸疗师的出现……015
- (四) 宋元明清时期灸法在民间的流传……015
- (五) 艾灸在现代重焕新颜……016

### 三、五大机理告诉你：艾灸为何能治病……017

- (一) 从“点”开始——局部刺激作用……017
- (二) 沿“线”散发——经络调节作用……017
- (三) 面面俱到——免疫功能调节作用……018
- (四) 灸要添点“艾”——药理作用……019
- (五) 强强联合最有力——综合作用……019

## 第二章 从零开始，你也可以学艾灸

### 一、注意这些，艾灸更加安全、有效……022

- (一) 艾灸的适应证和禁忌证……022
- (二) 禁灸穴及晕灸的处理……024
- (三) 影响艾灸疗效的八大因素……025
- (四) 艾灸后出现这些状况是疾病好转的象征……028

### 二、准备灸材做艾灸……030

- (一) 艾绒的制作和选购……030
- (二) 艾条的制作、选购以及熄灭艾条的方法……031

### 三、古代常用的艾炷灸法……032

- (一) 艾炷直接接触皮肤的灸法——直接灸……032



(二) 艾炷与皮肤之间衬隔物品的灸法——间接灸……032

#### 四、现代盛行的艾条灸法……034

(一) 手持艾条悬空的灸法——悬灸……034

(二) 运用工具固定艾条的简便灸法——灸具灸……035

### 第三章 简单找穴，轻松艾灸

#### 一、探索、认识经络……040

(一) 经络是真实存在的……040

(二) 经络的基本介绍（总览表）……041

(三) 经络对人体的重要作用……042

#### 二、找准穴位，让艾灸功效加倍……043

(一) 小小穴位作用大……043

(二) 取穴方法，帮你轻松找到穴位……044

(三) 艾灸常用的10大重要穴位……045



### 第四章 不苦口的良药——艾灸治疗内科常见病

一、风寒感冒……054 / 二、风热感冒……055 / 三、风寒咳嗽……056

四、风热咳嗽……058 / 五、肺脾气虚型哮喘……059

六、肺肾两虚型哮喘……061 / 七、肝火偏旺型高血压……062

八、阴虚阳亢型高血压……063 / 九、湿热型高血脂……064

十、痰湿型高血脂……065 / 十一、易惊型惊悸……066

十二、心脾两虚型惊悸……067 / 十三、阴虚型失眠……068

十四、气血两虚型失眠……070 / 十五、心脾两虚型神经衰弱……071

十六、阴虚阳亢型神经虚弱……073 / 十七、肝阳上亢型头痛……074

十八、虚证头痛……075 / 十九、虚证眩晕……076

二十、痰浊阻滞型眩晕……078 / 二十一、气郁型慢性胃炎……080

二十二、脾胃虚寒型慢性胃炎……081 / 二十三、中气下陷型胃下垂……082

二十四、脾胃不和型胃下垂……084 / 二十五、湿热壅滞型腹痛……085

二十六、虚寒型腹痛……087 / 二十七、寒湿泄泻……088

二十八、湿热泄泻……090 / 二十九、胃热炽盛型糖尿病……091

三十、肾脏亏虚型糖尿病……093 / 三十一、肺脾气虚型自汗、盗汗……094

三十二、阴虚火旺型自汗、盗汗……096 / 三十三、饮食不节型肥胖症……097

三十四、痰湿内阻型肥胖症……099

## 第五章 艾香缭绕，还你轻松自如——艾灸治疗外科、骨科常见病

- 一、寒湿阻络型颈椎病……102 / 二、血瘀阻络型颈椎病……104
- 三、风寒阻络型落枕……105 / 四、气滞血瘀型落枕……107
- 五、风寒阻络型肩周炎……109 / 六、气血瘀滞型肩周炎……111
- 七、网球肘……113 / 八、风寒湿困型慢性腰痛……114
- 九、肾气亏虚型腰痛……116 / 十、寒证风湿、类风湿性关节炎……118
- 十一、热证风湿、类风湿性关节炎……120

## 第六章 用艾，健康美丽从内到外——艾灸治疗妇科、男科常见病

- 一、肝郁气滞型乳腺增生……124 / 二、脾虚痰阻型乳腺增生……125
- 三、肾虚型月经不调……126 / 四、气滞血瘀型月经不调……128
- 五、气滞血瘀型痛经……129 / 六、气血虚弱型痛经……131
- 七、脾胃虚弱型带下……132 / 八、湿热内蕴型带下……133
- 九、肾精亏虚型不孕症……134 / 十、痰血瘀阻不孕症……135
- 十一、气虚型子宫下垂……136 / 十二、肾虚型子宫下垂……137
- 十三、更年期综合征……138 / 十四、实证阳痿……139
- 十五、虚证阳痿……140 / 十六、阴虚火旺型早泄……141
- 十七、阴阳两虚型早泄……143 / 十八、肾气不足型不育症……144
- 十九、肾阴阳两虚型不育症……145

## 第七章 标本兼治，生活更美好——艾灸治疗皮肤科、五官科常见病

- 一、肺经蕴热型痤疮……148 / 二、胃肠湿热型痤疮……150
- 三、脾虚型湿疹……151 / 四、湿热型湿疹……152
- 五、风湿热型牛皮癣……153 / 六、血虚风燥型牛皮癣……154
- 七、视力下降……155 / 八、实证耳鸣、耳聋……156
- 九、虚证耳鸣、耳聋……158 / 十、风寒外袭过敏性鼻炎……159
- 十一、脾肾亏虚过敏性鼻炎……161 / 十二、实证咽炎……162
- 十三、虚证咽炎……163 / 十四、风热牙痛……164
- 十五、胃火牙痛……165

零基础学  
Learning TCM Moxibustion  
From The Very Beginning

中医灸灸



唐纯志 李光 吴润秋 主编

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

零基础学中医艾灸 / 唐纯志, 李光, 吴润秋主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5381-7728-2

I. ①零… II. ①唐…②李…③吴… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244680号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mmX255mm

印张: 10.5

字数: 203千字

出版时间: 2013年1月第1版

印刷时间: 2013年1月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 灵智

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7728-2

定价: 39.80元(附DVD光盘1张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/7728](http://www.lnkj.cn/uri.sh/7728)

版权所有·翻印必究





## 零基础轻松学传统中医

俗语说：“扎针拔罐，病好一大半。”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便廉验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子布满后背……这些看似不起眼儿的“土办法”正是排解了千千万万患者病痛的中医学外治法。

中国传统医学的发展由古到今已有两千多年的历史，在如此漫长的医疗研究实践过程中，涌现出了数不胜数的经典医著，而其中最为人们所耳熟能详的莫过于中医权威之作——《黄帝内经》。医学既有内、外科之分，医书当然也不例外。那么，是否曾经出现过与《黄帝内经》相对应的《黄帝外经》呢？答案是肯定的。

一次偶然的机会，我结识了深圳和御道自然疗法品牌连锁机构的创始人李光医生，听其畅谈有关《黄帝外经》的故事：从西汉初期刘向整理的《汉书·艺文志·方技略》，到明末清初陈士铎的《外经微言》，再到近代湖南中医药大学副校长何清湖编著的《马王堆古汉养生大讲堂》，书中均曾明确提到过《黄帝外经》。特别是《马王堆古汉养生大讲堂》一书，推测出湖南长沙马王堆出土的《五十二病方》极有可能就是两千多年前绝传的《黄帝外经》的一部分，而同为马王堆出土的《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《导引图》等则是《黄帝外经》的另外一部分。



这些医著中所述的中医外治法即为养生治病之术,与《黄帝内经》所述的养生治病之道互为表里、桴鼓相应。李光医生愿意究其一生去探索并传播《黄帝外经》,让推拿、艾灸、刮痧、拔罐等传统的中医外治法以及食疗、房事养生术找到属于自己的文化渊源,并通过图书的形式传播给更多家庭,使之在现代大众医疗保健事业上焕发出新的生机。

然而,中医古籍浩如烟海、文理古奥、颇难理解,中医外治法的发展又随着历史的发展而逐渐演变,要想证明中医外治法来自绝传两千多年的《黄帝外经》,且要在断章残卷中参透《黄帝外经》的精髓,将其付诸笔端,编写出符合现代普通读者阅读和自我操作需求的内容,谈何容易。李光医生也深知困难重重,但是《黄帝外经》的探索和传播对中医学意义重大,他不想放弃。几经周折,李光医生联系到了湖南中医药大学原教务处处长、博士生导师吴润秋教授以及其他几位同人,大家共同参与了《零基础学中医》系列丛书的编写工作,促进了《黄帝外经》的初探历程。

拔罐、刮痧、艾灸、推拿以及食疗、房事养生术等疗法的普及是大势所趋,《零基础学中医》系列丛书的诞生,则是专为初学者入门而设计。在编写本套丛书时,编者们坚持内容深入浅出、简明扼要、通俗易懂,并采用图文并茂的形式,力求方便普通读者的理解和掌握,相信读者也会认同这一做法。

最后,衷心希望本书能够帮助到热爱祖国医学的人们,希望本套丛书能够使读者在学习中获得快乐,在快乐中享受生活。

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
中国针灸学会施展针灸学分会理事  
《中华医学实践杂志》编委

唐纯志

2013年春



## 第一章 追本溯源话艾灸

### 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源……010

- (一) “灸” 从何而生? ……010
- (二) 灸疗为何要用艾? ……011

### 二、艾灸历经数千年时光……013

- (一) 春秋《左传》中已有关于禁灸部位的记载……013
- (二) 中医典籍中关于艾灸的记载……014
- (三) 唐朝的独特风景——灸疗师的出现……015
- (四) 宋元明清时期灸法在民间的流传……015
- (五) 艾灸在现代重焕新颜……016

### 三、五大机理告诉你：艾灸为何能治病……017

- (一) 从“点”开始——局部刺激作用……017
- (二) 沿“线”散发——经络调节作用……017
- (三) 面面俱到——免疫功能调节作用……018
- (四) 灸要添点“艾”——药理作用……019
- (五) 强强联合最有力——综合作用……019

## 第二章 从零开始，你也可以学艾灸

### 一、注意这些，艾灸更加安全、有效……022

- (一) 艾灸的适应证和禁忌证……022
- (二) 禁灸穴及晕灸的处理……024
- (三) 影响艾灸疗效的八大因素……025
- (四) 艾灸后出现这些状况是疾病好转的象征……028

### 二、准备灸材做艾灸……030

- (一) 艾绒的制作和选购……030
- (二) 艾条的制作、选购以及熄灭艾条的方法……031

### 三、古代常用的艾炷灸法……032

- (一) 艾炷直接接触皮肤的灸法——直接灸……032



(二) 艾炷与皮肤之间衬隔物品的灸法——间接灸……032

#### 四、现代盛行的艾条灸法……034

(一) 手持艾条悬空的灸法——悬灸……034

(二) 运用工具固定艾条的简便灸法——灸具灸……035

### 第三章 简单找穴，轻松艾灸

#### 一、探索、认识经络……040

(一) 经络是真实存在的……040

(二) 经络的基本介绍（总览表）……041

(三) 经络对人体的重要作用……042

#### 二、找准穴位，让艾灸功效加倍……043

(一) 小小穴位作用大……043

(二) 取穴方法，帮你轻松找到穴位……044

(三) 艾灸常用的10大重要穴位……045

### 第四章 不苦口的良药——艾灸治疗内科常见病

一、风寒感冒……054 / 二、风热感冒……055 / 三、风寒咳嗽……056

四、风热咳嗽……058 / 五、肺脾气虚型哮喘……059

六、肺肾两虚型哮喘……061 / 七、肝火偏旺型高血压……062

八、阴虚阳亢型高血压……063 / 九、湿热型高血脂……064

十、痰湿型高血脂……065 / 十一、易惊型惊悸……066

十二、心脾两虚型惊悸……067 / 十三、阴虚型失眠……068

十四、气血两虚型失眠……070 / 十五、心脾两虚型神经衰弱……071

十六、阴虚阳亢型神经虚弱……073 / 十七、肝阳上亢型头痛……074

十八、虚证头痛……075 / 十九、虚证眩晕……076

二十、痰浊阻滞型眩晕……078 / 二十一、气郁型慢性胃炎……080

二十二、脾胃虚寒型慢性胃炎……081 / 二十三、中气下陷型胃下垂……082

二十四、脾胃不和型胃下垂……084 / 二十五、湿热壅滞型腹痛……085

二十六、虚寒型腹痛……087 / 二十七、寒湿泄泻……088

二十八、湿热泄泻……090 / 二十九、胃热炽盛型糖尿病……091

三十、肾脏亏虚型糖尿病……093 / 三十一、肺脾气虚型自汗、盗汗……094

三十二、阴虚火旺型自汗、盗汗……096 / 三十三、饮食不节型肥胖症……097

三十四、痰湿内阻型肥胖症……099



## 第五章 艾香缭绕，还你轻松自如——艾灸治疗外科、骨科常见病

- 一、寒湿阻络型颈椎病……102 / 二、血瘀阻络型颈椎病……104  
 三、风寒阻络型落枕……105 / 四、气滞血瘀型落枕……107  
 五、风寒阻络型肩周炎……109 / 六、气血瘀滞型肩周炎……111  
 七、网球肘……113 / 八、风寒湿困型慢性腰痛……114  
 九、肾气亏虚型腰痛……116 / 十、寒证风湿、类风湿性关节炎……118  
 十一、热证风湿、类风湿性关节炎……120

## 第六章 用艾，健康美丽从内到外——艾灸治疗妇科、男科常见病

- 一、肝郁气滞型乳腺增生……124 / 二、脾虚痰阻型乳腺增生……125  
 三、肾虚型月经不调……126 / 四、气滞血瘀型月经不调……128  
 五、气滞血瘀型痛经……129 / 六、气血虚弱型痛经……131  
 七、脾胃虚弱型带下……132 / 八、湿热内蕴型带下……133  
 九、肾精亏虚型不孕症……134 / 十、痰血瘀阻不孕症……135  
 十一、气虚型子宫下垂……136 / 十二、肾虚型子宫下垂……137  
 十三、更年期综合征……138 / 十四、实证阳痿……139  
 十五、虚证阳痿……140 / 十六、阴虚火旺型早泄……141  
 十七、阴阳两虚型早泄……143 / 十八、肾气不足型不育症……144  
 十九、肾阴阳两虚型不育症……145

## 第七章 标本兼治，生活更美好——艾灸治疗皮肤科、五官科常见病

- 一、肺经蕴热型痤疮……148 / 二、胃肠湿热型痤疮……150  
 三、脾虚型湿疹……151 / 四、湿热型湿疹……152  
 五、风湿热型牛皮癣……153 / 六、血虚风燥型牛皮癣……154  
 七、视力下降……155 / 八、实证耳鸣、耳聋……156  
 九、虚证耳鸣、耳聋……158 / 十、风寒外袭过敏性鼻炎……159  
 十一、脾肾亏虚过敏性鼻炎……161 / 十二、实证咽炎……162  
 十三、虚证咽炎……163 / 十四、风热牙痛……164  
 十五、胃火牙痛……165



# 第一章 追本溯源话艾灸

艾灸是一种古老的绿色自然疗法，因其操作简单、疗效显著，且无毒副作用，在几千年的中医治疗史上一直发挥着巨大的作用。随着物质生活水平的提高，健康成了当今人们最大的追求。在今天，艾灸除了用于防病治病，还常用于养生保健和美容美体等方面。艾灸这一古老的中医外治疗法正逐渐焕发出全新的容颜。



# 一、艾灸身世揭秘——艾灸的起源

或许你没有听说过艾灸，但你一定知道针灸。其实，平时我们耳熟能详的“针灸”是个复合词，“针”和“灸”指的是中医的两种疗法——“针”指针刺，“灸”指灸法。我们平时总是误以为针刺就是针灸，殊不知“针灸”除了“针”之外，还包括“灸”。

灸法简称“灸”，其由来已久，而且地位不输于针刺。现在我们常用的灸法是用艾绒作为灸材，利用燃烧的艾绒所散发的温热以及艾本身的药效进行施灸，以达到治疗疾病、保健强身、美容美体的作用。

## （一）“灸”从何而生？

针灸大家都知道，但是大家日常生活中经常说的针灸多是指“针”而不是指“灸”。

那么，什么是“灸”呢？

先从这个字说起，灸是形声字，以“火”为形旁，则含义一定跟火有关。

《说文解字》：“灸，灼也。”“灼，灸也。”古人喜欢“互训”，就是用甲来解释乙，反过来又用乙来解释甲，两者互相解释。大概在古时“灸”和“灼”都是流行词语，所以一说大家都明白了，一拍脑门：“哦，原来灸就是灼，灼就是灸。”

但是，现在离古代那么久远，这个相互解释就给今人造成了理解上的障碍。

追本溯源，再看《说文解字》“灸”字条，“从火，久声”。《说文解字注》底下又有注释：“形声包会意字也。”火是形，久是声。会意何解？还得从这个声旁“久”字去解。

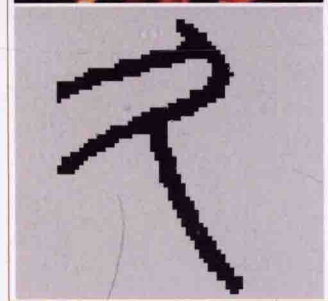
《说文解字》：“久，从后灸之也。像人两胫后有距也。”说的是这个“久”就像是一个人小腿后面有棍子抵住一样。

《说文解字》注：“灸有迫箸之意，故以灸训久。”说到这里就比较明白了，即是说灸有贴近附着某个地方或部位的意思。

《说文解字》注“灼”字条下又说了：“灼谓凡物以火附箸之。如以楚焯柱龟曰灼龟，其一端也。灸体谓之壮。”原来如此，灸指的是用明火贴附着（物体或人体）灼烤。还举了一个例子，说



◎ 象形字“灸”



◎ 火与久组成灸



楚国人用明火灼烤龟板占卜叫做灼龟，灸人体就叫做壮。后世用艾灸时总是以“壮”为计量单位，大概由此而来。

讲到这里，大家对“灸”的意思应该大致了解了吧！灸就是用明火贴附着体表皮肤灼烧，用句通俗的话来讲就是“着肤烧”，当然这指的是灸的本来意义。由于有的人怕痛，怕留下瘢痕，所以这种“着肤烧”的做法逐渐少用。

现在在日常生活中艾条灸和隔物灸用得比较多，两者虽然都没有直接贴着皮肤灼烧，但依照惯例同样被称为“灸”。其中艾条灸操作简单、疗效显著、无毒副作用，在家自己灸疗时相对来说会更常用到。



◎ 用艾贴近皮肤灼烧即为艾灸

## （二）灸疗为何要用艾？

《说文解字》里的“灸”只提到用火，并没有提到用什么作为材料点的火。现在我们常用的灸法是用艾绒作为灸材，艾绒即为艾的叶子所捣取的绒。

关于艾，《说文解字》中说：“艾，冰台也。”《博物志》：“削冰令圆，举以向日，以艾于后承其影，则得火。”艾这种植物又叫冰台，为什么叫冰台呢？是因为古人把冰削凿成圆形的凸透镜，把凸透镜放在阳光下，把干燥后的艾绒放在凸透镜聚焦阳光的焦点上引燃，就可以得到火了。在这里不由得要赞叹中华民族历史悠久的灿烂文明——几千年前的老祖宗就会用凸透镜聚焦取火了！

那么，为什么一定用艾绒来取火呢？因为干燥后的艾绒很容易燃烧，燃起来又不容易熄灭，