

灸法不但在我国历史悠久，渊源流长，在古代得到了广泛的应用和发展，而且早在一千多年前已传入日本、朝鲜、印度、东南亚和欧洲等地，其神奇的功效也被当代医学研究所证实，为世界各国人民的医疗和保健。世界卫生组织于2000年已将艾灸列为防病治病的重要民间疗法。它之所以能够从遥远的古代流传到现在，人们的治理、保健服务，除了其疗效显著外，还因为它成本低廉，取材方便，操作简单，无副作用。艾灸疗法这一传统中医疗法并未被人们遗忘，反而在现代社会中，随着人们健康意识的增强，艾灸疗法的应用范围不断扩大，其疗效也越来越被人们所认识和接受。正是由于艾灸疗法的广泛性和实用性，使得艾灸疗法在现代社会中得到了广泛的推广和应用。

shiyong aijiu



申 華 丁 養 生

实用

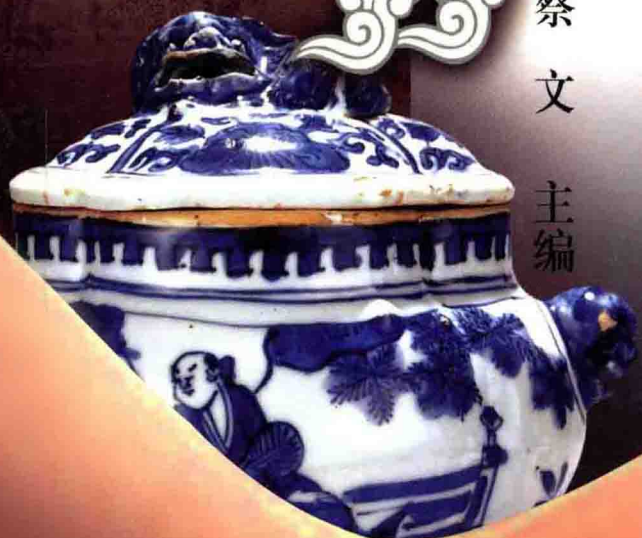
灸

蔡文

主编

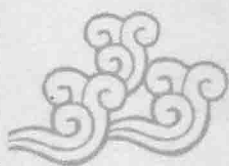
自然疗法

一本让你远离疾病的好书



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



中华养生

实用艾灸

蔡文 王国鑫 陈强 主编

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

一本让您远离疾病的好书



图书在版编目 (CIP) 数据

实用艾灸/蔡文主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 6

(自然疗法)

ISBN 978-7-5308-8014-2

I. ①实… II. ①蔡… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143668 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332377

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.5 字数 160 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 31.00 元

参编人员

纪光

殷小红

康建策

钱海燕

前 言

《实用艾灸》一书是作者健康系列丛书之一，分别有《祛病药酒》《养生药粥》《保健药茶》及《解压足浴》相继出版，旨在将我国三大传统疗法之一的灸法，以通俗易懂的文字、便于操作的方法介绍给广大读者。艾灸疗法是与针刺、汤药齐名的中医传统疗法，它简便廉验，自然无害，不仅可以治病，还可以强身健体，美容养颜，延年益寿。

本书共分4章，以简单易懂的笔法介绍了艾灸疗法这一传统的防病、治病方法。首先，介绍艾灸的基础知识，其次，重点介绍了灸法在常见内科、外科、妇科、儿科等疾病中的应用，最后介绍了灸法在养生保健、美容养颜、延年益寿中的功效。灸法与按摩、针灸等其他中医传统疗法一样，也是以经络腧穴理论为基础的，找准腧穴位置进行施术，是艾灸取得好疗效的依据。本书与其他中医传统疗法书籍不同的是：

一、文字言简意赅，通俗易懂，尤其在治疗篇中将呀知辩证论治思想融入其中，对每一病症进行辨证分型，使读者在应用时能对号入座，便于掌握自己的病况及选择正确灸法；

二、图文并茂，本书一改以往同类书籍要参照前后内容寻找穴位，或仅给出穴位的标准定位而给读者带来的不便，在各个章节涉及穴位的地方都在旁边附有腧穴定位图示，而且大部分插图采用了真人图像，并配以文字标明腧穴的准确位置，使读者能够按图索骥，准确找到施灸部位，以取得更好疗效；

三、保健章节中给读者重点介绍了十大保健腧穴和一些腧穴的特殊治疗作用，使读者足不出户，不打针、不服药，在药里就能应用这些具有神奇作用的腧穴进行防病治病，强身

健体。

人类已经迈入了辉煌的 21 世纪，在社会飞速发展和竞争日益激烈的时代，健康成了人们茶余饭后所关心的重要话题这一，并且更加追崇采用回归自然的疗法，追求自然无害的健康理念。基于此目的，作者主编和参编了这套自然疗法系列丛书，让更多的读者都能无师自通地掌握艾灸疗法，学而用之，健康不愁。

艾灸

目录

中華養生



第一章 概述	1
第二章 艾灸的基础知识	7
第一节 关于艾灸	7
一、艾叶的性能	7
二、如何辨别艾绒的好坏	7
三、艾绒的具体制作	9
四、艾炷、艾条的使用	10
第二节 常用灸法	11
一、艾炷灸	11
二、艾条灸	13
三、温针灸	16
四、温灸器灸	16
第三节 施灸穴位的定位方法	17
一、骨度分寸定位法	17
二、体表解剖标志定位法	18
三、手指同身寸定位法	23
四、简便取穴法	24
五、禁灸穴	25
第四节 灸法的注意事项	25

一、施灸的顺序	25
二、施灸的补泻方法	26
三、灸后处理	26
四、禁灸病症与禁灸人群	27
第五节 艾灸的用量和施灸的体位	27
一、艾灸的用量	27
二、施灸的体位	28
第六节 根据“灸感”判断病症痊愈程度	30
一、什么是灸感	30
二、灸感的种类	30
第三章 艾灸的疾病治疗	31
第一节 内科病症的艾灸治疗	31
一、感冒	31
二、咳嗽	36
三、支气管哮喘	40
四、呕吐	45
五、胃痛	50
六、胃下垂	53
七、呃逆	56
八、便秘	60
九、泄泻	64
十、胃肠功能紊乱	67
十一、面瘫	70
十二、高血压	73
十三、中风后遗症	77
十四、糖尿病	83
十五、失眠	88
十六、头痛	94
十七、肥胖症	99

第二节 外科疾病的治疗	104
一、肩周炎	104
二、落枕	109
三、网球肘	112
四、慢性腰腿痛	116
五、坐骨神经痛	121
六、类风湿性关节炎	125
第三节 妇科疾病的治疗	129
一、月经不调	129
二、痛经	134
三、更年期综合征	140
四、产后乳汁不足	147
第四节 儿科疾病的治疗	151
一、小儿遗尿	151
二、小儿腹泻	154
三、小儿慢性营养不良	160
第五节 男科疾病的治疗	164
一、遗精	164
二、阳痿	168
三、前列腺炎	173
第六节 五官科疾病的治疗	178
一、弱视	178
二、耳鸣	181
三、鼻炎	189
第四章 艾灸的保健方与美丽方	195
第一节 艾灸保健穴	195
一、十大保健穴	195
二、其他艾灸保健穴	203
第二节 防病保健艾灸法	209

一、调和脾胃灸法	209
二、预防感冒灸法	210
三、养心安神灸法	211
四、调畅情志灸法	213
五、健脑益智灸法	214
六、补肾强身灸法	216
七、眼睛保健灸法	217
八、儿童保健灸	219
九、青壮年保健灸法	220
十、中老年保健灸法	222
第三节 艾灸的美丽方	223
一、减肥瘦身	224
二、去除皱纹	225
三、黄褐斑	226
四、雀斑	228
五、青春痘	229
六、美容肌肤	230
七、斑秃	231
八、酒渣鼻	232

第一章 概 述

一、古老而又蕴含生机的艾灸疗法

艾灸疗法(以下简称灸法)属于温热疗法,与火的关系密切。灸法的运用起源于人类掌握用火之后,我国用火的历史早在 170 万年前云南元谋人就已开始了,陕西蓝田人在 100 万年前就有用火的痕迹,北京周口店人在 50 万年前就已经掌握了用火的方法,并能保存火种。《庄子·外物》载:“木与木相摩则燃。”《绎史·大古第一》载:“燧人钻木取火,炮生为熟,教人熟食。”百万年前人们在加工石器的过程中就有摩擦生火的事例,从钻木、刮木等引起的燃烧中,逐渐获得了有益的启示,终于发明了人工取火的方法。此简便的方法,在新中国成立前的我国一些少数民族地区仍在使用着,如佤族用木棒上下交互摩擦取火,苦聪人锯竹取火,黎族钻木取火等。火的发现和使用跟人类结下了不解之缘。火的掌握既可使人类躲避猛兽的侵袭,可以熟食,又可抵御严寒酷冬的恶劣气候。同时,古人在烘烤食物和取暖使用火的过程中,由于偶然被火熏灼而使某些原有的疾病减轻或消除,从而得到了烧灼可以治病的启示,于是主动用火烧灼来治疗更多的疾病,这就是灸的起源。“灸”字《说文解字》解释为“灼”,意思是灼体疗病,古人最早是采用树枝、柴草取火熏、灼、烫、熨来消除病痛,还将树木等用火燃着后灸于患处,祛除寒邪,解除痛苦。以后才对灸火的材料有所选择,并逐渐演变到使用艾为主要的施灸燃料。至《黄帝虾蟆经》已有松、柏、竹、橘、榆、

枳、桑、枣等八木不宜作为灸火的记载，在施灸过程中古人认识到这些材料对人体有伤害，所以逐渐被淘汰，但桑树灸在后世还再用。槐木火灸，病疮易瘥，但艾叶熏灸疗效最显著，此后才逐渐用艾叶来代替其他灸疗。经过历代医家们的无数临床实践和不断探索，灸法得到了极大的发展，理论研究日益深入，临床实践和疗效不断扩大和提高，从最初只用来治疗几种简单疾病扩展到能治疗几十种甚至几百种疾病，所涉及到的病种有内科、外科、妇科、儿科、五官科、眼科、皮肤科等，并广泛运用于预防保健，美容强身等方面。

灸法不但在我国历史悠久，渊源流长，在古代得到了广泛的应用和发展，而且早在一千多年前已传入日本，以后又陆续传入朝鲜、印度、东南亚和欧洲等地，其神奇的功效也被当代医学研究所证实，为世界各国人民的医疗和保健事业做出了贡献。世界卫生组织于2000年已将艾灸列为防病治病的重要民间疗法。它之所以能够从遥远的古代流传到现在，并且还在继续为人们的治疗、保健服务，除了其疗效显著外，还与其成本低廉、取材方便、操作简单、无明显毒副作用密切相关。艾草是一种野生植物，自古以来生长在我国广袤的土地上，因其取材容易，气味芳香，性温易燃，火力缓和等特点，而逐渐取代了树枝、柴草等施灸燃料，成为最佳的施灸材料。艾灸治病，不但疗效显著，而且基本没有毒副作用，有病治病，无病防病，又可健身。随着社会的发展和文明进步，人们对生活质量的要求越来越高，艾灸疗法这一传统中医疗法并未被人们遗忘，相反它不但被很好地继承下来，而且得到了更大的发展。如今，随着药物副作用的增多和药源性疾病的不断出现，越来越多的人更加崇尚自然保健疗法，艾灸疗法正是这种自然疗法的代表之一。

下面我们将以通俗易懂的方式把您带进神奇的艾灸世界……

二、艾灸疗法的作用

老百姓认为,患病后就得去医院吃药、打针、输液,甚至做手术治疗。卧病在床的人常常幻想有没有不吃药、不打针、不做手术就能好病的疗法呢?我们的答案:有。我国古老的艾灸疗法就是这样一种方法。灸法是以艾绒为主要材料制成艾炷或艾条,点燃后熏熨或温灼体表腧穴的疗法,属中医外治法之一,与针刺、汤药齐名,为我国三大传统疗法之一。将艾绒或其他药物烧灼或温熨体表一定穴位,通过经络的传导温经散寒,活血通络,回阳固脱,消瘀散结,从而达到防病治病的目的。这种疗法简便易行,行之有效,一直应用于临床各科疾病的治疗中,对于许多顽固疾病都有独特疗效。灸法的作用主要有以下几方面。

1.温经散寒。大家知道寒邪是引起各种疼痛的病因之一。而艾灸疗法属于温热疗法,所以可驱散寒邪,温通经络,缓解疼痛。人体的气血是喜温热、怕寒凉的,如果寒邪侵袭人体,就会导致气血凝滞,流动不畅,气血流动不畅就会引起疼痛。俗话说“通则不痛,不通则痛”就是这个道理。由此可见用艾灸疗法治疗寒症就不难理解了。在临床中艾灸常用于因寒邪所致的各种疼痛、脘腹冷痛、久泻、久痢以及痛经、闭经、寒疝等症。

2.温经通络,活血散瘀。经络是人体气血运行的通道,当寒邪侵袭人体时,会导致气血凝滞,运行气血的通道阻塞而引发各种病症。治疗时可用艾灸疗法,通过艾绒燃烧时散发的热力起到温经通络,活血散瘀的作用。寒气驱散,经络畅通,气血运行得以恢复,病痛随之消除。艾灸之所以能温经通络,活血散瘀除了艾灸热力的作用外,还与艾叶的性味有关。《本草从新》这样描述艾灸:“艾叶苦辛,性温,熟热。……以之灸火,能通诸经而除百病。”可见艾叶的药物是借助于燃烧的火力深入透达肌肉骨骼的,这是其他药物所不能

及的。因此艾灸常用于治疗因寒湿引起的肩周炎、腰腿痛、坐骨神经痛及四肢关节疼痛等病症。

3.温阳补虚，回阳固脱。中医认为，人体要保持阴阳平衡，人的生命活动才能得以正常进行。如果因为疾病引起人体阳气大量耗散，就会危及生命。所谓“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精神乃绝”就是此意。艾灸利用艾叶的“纯阳之性，能回垂绝之阳”，能阻止阳气的消散，具有回阳固脱之功。所以在临床实践中，由于中气不足、阳气下陷引起的遗尿、脱肛、崩漏、阴挺、久泄等病症，均可采用灸法治疗，而且效果理想，疗效稳定。

4.消瘀散结。所谓“瘀”是指瘀滞不通，多由寒邪侵袭而致，艾灸属温热疗法，故能散寒消瘀。“结”是指由于气血瘀阻，久而不通所形成的结块，也可通过艾灸的温化作用来消解。而艾叶味“苦辛，性温，熟热。……通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血……”用火点燃灸患处，就能通过其温热作用来疏通经络，消散结。临床中经常用来治疗乳痈初起，瘰疬手术后刀口周围形成的包块以及寒性疖肿未化脓者。

5.拔毒泄热。历代很多医家提出热证禁灸，不少针灸教材也把热证定为禁灸之列。但另有一些古今医家对此有不同见解。在古代文献中亦有“热可用灸”的记载，灸法治疗痈疽，就首见于《黄帝内经》，历代医籍均将灸法作为痈疽的一个重要治法。灸法能以热引热，使热外出。灸能散寒，又能清热，表明灸法对机体原来的功能状态起着双向调节作用。特别是随着灸疗增多和临床运用范围的扩大，这一作用日益为人们所认识。

6.预防保健。“未病先防，已病防变”是中医学重要的学术思想之一。很多古代医学家和古代医学典籍都提到了“上工治未病”，这句话的意思是说，上等的医生或高明的治疗手段在疾病未发生时就

进行干预,以防止疾病的发生。艾灸作为中医传统疗法也是中医预防、保健、养生的重要方法之一。

古人很早就认识到了艾灸的保健和预防作用。《扁鹊心书》中曾说:人在平时没有生病的情况下,经常灸关元、气海、命门、中脘这四个穴位,虽然不能保佑你长生不老,但可以使你长命百岁,健康地度过一生。因为中医认为命门穴为人体真火之所在,为人之根本;关元穴、气海穴为藏精蓄血之所,中脘穴为胃之募穴(募穴是脏腑经气结聚于胸腹部的腧穴),所以艾灸以上穴位可使人胃气盛,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。民谚常说“要想身体安,三里常不干”,就是说经常灸足三里穴可使胃气常盛,气血充盈,可以起到保健和预防疾病的作用。中医认为,无病自灸一些特定的穴位,就可以调节阴阳,调和气血,温通经络,扶正祛邪,使人精力充沛,体魄强健,心情愉悦,从根本上调整机体的不平衡状态,也就是我们常说的及时纠正亚健康状态,做到防微杜渐。

7.养颜美容。艾灸这一传统中医疗法除了保健治病还能美容?听起来有些奇怪吧。根据前面的介绍,大家了解到艾灸疗法是将艾绒直接或间接地放置在人体一定部位的皮肤上,然后点燃烧灼,使热力透过皮肤传入肌肉,甚至通达关节;或者将点燃的艾条靠近人体的一定部位,使热力通达人体各部位。如果是直接灸,常常会在施灸部位留下瘢痕。即便是间接灸或艾条灸,也经常会在施灸部位留下一定的印记。那么艾灸是如何养颜美容的呢?这里所谓的艾灸“美容”作用与我们平时理解的化妆品美容和手术美容方式是不同的,一个是本质上的,另一个是表面上的。化妆品可以掩饰人的不足,手术可以改造人的结构,可以满足人们暂时的虚荣心,但都无法给人真正的健康。因为健康可以使人青春常驻,容光焕发,思维

敏捷,反应灵敏。而艾灸则是驱散疲劳,恢复元气,补充体能,平衡阴阳的最有效手段。如艾灸治疗扁平疣、黄褐斑、痤疮、面瘫、面肌痉挛等疾病。艾灸是通过调整脏腑功能、促进人体血液循环,平衡阴阳,从而可使皮肤光滑润泽,致密而有弹性,让你的身体由内而外得到护理,使人青春常驻,容光焕发,轻松拥有美丽和健康。当一个人颜面上长满了扁平疣、黄褐斑和痤疮时,当面瘫和面肌痉挛影响了你的美观时,就请尝试一下简、便、廉、验的艾灸疗法,感受一下艾灸的神奇魅力吧!它会让你拥有真正的美丽与健康。

第二章 艾灸的基础知识

第一节 关于艾灸

一、艾叶的性能

艾，是一种中草药，为多年生草本，叶似菊，表面深绿色，背面灰色有茸毛。性温芳香，五月采集，叶入药用。以河南南阳者为佳，叶厚而绒多，南阳地理位置优越，气候湿润，艾草繁密旺盛，最适宜用作艾灸原料。艾叶能宣理气血，温中逐寒，除湿开郁，生肌安胎，利阴气，暖子宫，杀蛔虫，灸百病，能通十二经气血，能回垂绝之元阳。内服可治宫寒不孕，行经腹痛，崩漏带下。外用能灸治百病，强壮元阳，温通经脉，驱风散寒，舒筋活络，回阳救逆。艾火的温热刺激能直达深部，经久不消，使人产生畅快之感。如果用普通火热，则只能感觉到表层灼痛，而无温煦散寒的作用。灸法也和针法一样，能使人体衰弱的机能旺盛，也能使亢进的功能得到抑制，具有双向调节功效。虚寒者能补，郁结者能散，有病者能治，无病者灸之可以健身延年。

二、如何辨别艾绒的好坏

艾绒质量的优劣直接影响着治疗效果。研究表明，质量好的艾绒须具备以下几个条件：