

经典彩图版

JINGDIANCAITUBAN

疏通经脉调气血

协调阴阳扶正气

美容养颜葆青春

防病保健永长寿

程振中 编著

图解艾灸

TU JIE AI JIU YI BEN TONG

一本通



津出版传媒集团

天津科学技术出版社

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

疏通经脉调气血 协调阴阳扶正气
美容养颜葆青春 防病保健永长寿

程振中 编著

图解艾灸

TU JIE AI JIU YI BEN TONG

一本通



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸一本通 / 程振中编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5308-8572-7

I. ①图… II. ①程… III. ①艾灸—图解 IV.
①R245. 81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302262号

责任编辑: 张建锋
编辑助理: 蔡小红
责任印制: 王莹

天津出版传媒集团 出版
 **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)23332402
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京龙跃印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 160 000
2014年1月第1版第1次印刷
定价: 29.80元

Preface

前言



艾灸施灸又名灸疗，是传统中医宝贵的治疗保健方法之一，与针疗并称“针灸”。它是使用艾绒、艾柱，用烧灼、温熨的方法作用于体表的腧穴或疼痛处，借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪，达到治疗疾病、防病保健、养生美容之功效。

本书系统地介绍了艾灸的理论知识，及其特点、操作方法等。全书主要介绍了艾灸起源和发展、艾灸的基础知识、艾灸的方法、艾灸的特点和作用、艾灸的治疗、取穴原则与配穴方法、艾灸的实际操作、艾灸保健十大穴位、经络与穴位、艾灸的禁忌与注意事项。本书还针对各种常见疾病，分别介绍其艾灸疗法。需要特别说明的是，由于编者水平所限，不足之处敬请谅解，希望各位读者和业内同人批评指正。



目录

C O N T E N T S



第一章 艾灸的基础知识

- 艾灸的起源 / 2
- 艾灸的发展 / 2
- 什么是艾灸 / 4
- 施灸的工具 / 6
- 艾灸的方法 / 8
- 艾灸的特点 / 10
- 艾灸的作用 / 10
- 艾灸的治疗原则 / 11
- 艾灸的取穴原则 / 13
- 艾灸的配穴方法 / 13
- 艾灸的实际操作 / 14
- 艾灸的禁忌 / 16
- 艾灸的注意事项 / 16

第二章 经络与保健穴位

- 经络概说 / 18
- 十二正经 / 18
- 奇经八脉与十五络脉 / 23
- 腧穴概说 / 23
- 正确取穴 / 24
- 艾灸保健十大穴位 / 25

第三章 常见疾病的艾灸疗法

- 感冒 / 30
- 咳嗽 / 32
- 头痛 / 34
- 牙痛 / 36
- 麦粒肿 / 38
- 角膜炎 / 39
- 急性结膜炎 / 41
- 过敏性鼻炎 / 43
- 慢性支气管炎 / 44
- 口腔溃疡 / 46
- 便秘 / 48
- 腹痛 / 49
- 慢性腹泻 / 51
- 慢性胃炎 / 53
- 急性胃肠炎 / 54
- 呕吐 / 55
- 呃逆 / 57
- 眩晕 / 59
- 心悸 / 61
- 心绞痛 / 62
- 冠心病 / 64
- 脑出血 / 65

高血压 / 67
高血脂 / 69
低血压 / 71
糖尿病 / 72
肝硬化 / 74
肺结核 / 76
中风 / 78
癫痫 / 79
休克 / 81
中暑 / 83
失眠 / 84
贫血 / 86
空调病 / 88
神经衰弱 / 90
精力不足 / 91
免疫力低 / 92
困倦易疲劳 / 94
记忆力减退 / 95
落枕 / 96
颈椎病 / 98
肩周炎 / 99
网球肘 / 100
腰腿痛 / 101
腰肌劳损 / 104
足跟痛 / 105
月经不调 / 107
痛经 / 108
闭经 / 109
经期头痛 / 111
崩漏 / 113
带下病 / 114
乳腺炎 / 115
乳腺增生 / 117
外阴瘙痒 / 119
妊娠呕吐 / 120
产后缺乳 / 122
产后腹痛 / 123

习惯性流产 / 125
盆腔炎 / 127
宫颈炎 / 129
子宫脱垂 / 130
子宫肌瘤 / 132
更年期综合征 / 133
不孕症 / 135
遗精 / 137
阳痿 / 140
前列腺炎 / 143
男性不育 / 146

第四章 美容保健

去雀斑 / 150
去黄褐斑 / 151
去眼袋 / 153



第 一 章

艾灸的基础知识

AI JIU DE JI CHU ZHI SHI



艾灸的起源

灸法的运用起源于人类掌握用火之后，时间在石器时代。远古先民生活条件艰苦，缺少医病的手段，遇到病痛人们只是用手掐按，或用石头敲击痛处，有时还会用火烤。长久以往，便积累了一系列医病方式，灸疗的雏形也在此时产生了。

在实践中，对灸火的材料亦有所选择，至《黄帝虾蟆经》已载有松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣八木不宜作为灸火之说，因为其对人体有所伤害，所以逐渐被淘汰，但桑树灸在后世亦有用之者。槐木火灸，病疮易瘥，但艾叶熏疗，则疗效显著，故以后才逐渐多用艾叶来代替其他灸疗。



艾灸的发展

秦汉时期是中国传统医学理论的奠基时期，东汉时期张仲景所撰写的《伤寒杂病论》中着重记述了用艾灸补内治法之不足，治疗某些三因虚寒证的方法。

西汉末年至东汉延平年的《黄帝明堂经》是我国第一部有成熟体系的、针灸并重的腧穴学经典著作，该书为艾灸对穴治疗奠定了基础。

三国之际诞生了最早的灸疗著作，即曹操之子魏东平王曹芳《曹氏灸方》七卷，书中所载施灸孔穴增多，施灸的禁忌也较以前诸书具体，并申明禁灸原因。

西晋皇甫谧编纂的《针灸甲乙经》是我国现存最早的灸疗专著，书中详尽地论述了腧穴部位、灸法及禁忌等内容。

公元552年，陈文帝将《针经》赠送给日本钦明天皇，艾灸术从此开始在日本流传。公元562年秋，吴人知聪携带《明堂图》《针灸甲乙经》等医书160卷越海东渡，以后，日本多次派人来我国学习医术。

在唐代，灸学发展成为一门独立学科，唐朝建有医科学校，并设有针灸科，孙思邈撰集的《备急千金要方》《千金翼方》，提倡针灸并用，他特别注重灸量，施灸的壮数多至几百壮。此外，他还绘制了历史最早的彩色经络腧穴图——《明堂三人图》。

宋代更加重视艾灸在医疗中的作用，宋代的医学书籍中还有“天灸”或“自灸”的记载，这种灸法类似于现在的发泡法。宋代的《太平圣惠方》《普济本事方》以及《圣济总录》等医方书中更多地收集了大量的灸疗内容。艾灸发展到元代并没有停滞，西方子的《明堂灸经》和《备急施灸》为灸学发展做出了巨大的贡献。

明代是我国灸疗的全盛时期，其间灸疗学家辈出，明代出现了“桑枝灸”“桃枝灸”“神针火灸”以及艾条灸和药条灸。另外，医学家李时珍在《本草纲目》中曾有35处提到艾灸的用途和灸法。



清代是灸疗学向深层发展的时代。吴谦等人撰集的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》用歌诀的形式表达刺灸的各种内容，便于初学和记诵。清代吴亦鼎的专著《神灸经论》是我国历史上又一部灸疗学专著。雷丰的专著《施灸秘传》，对施灸的认识和应用更上一层楼。

什么是艾灸

艾，为多年生草本植物，植株有浓烈香气。主根明显略粗长，直径达1.5厘米，侧根多；常有横卧地下根状茎及营养枝。花期多在农历六月至九月。全国各地、山野之中均有生长。

艾灸是将艾炷（或艾条）燃烧后熏灸穴位，以达到治疗疾病、防病保健、养生美容的目的，有温通经脉，调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的作用。

1. 艾叶

艾叶为菊科植物艾的干燥叶片。夏季花未开时采摘，除去杂质，晒干。本品多皱缩、破碎，有短柄。完整叶片展平后呈卵状椭圆形，羽状深裂，裂后椭圆状披针形，边缘有不规则的粗锯齿，上表面灰绿色或深黄绿色，有稀疏的柔毛及腺点，下表面密生灰白绒毛，质柔软。



艾叶味苦、辛，性温；归肝、脾、肾经。《名医别录》中载：“味苦，微温，无毒，主灸百病”。《唐本草》中载：“生寒、熟热”。《本草纲目》中载：“苦而辛，生温，熟热”。艾叶有温经通络、行气活血、祛湿除寒、消肿散结、回阳救逆及防病保健等功效。

根据炮制方法不同，分为艾叶、醋艾叶、醋艾叶炭、艾叶炭，炮制后贮干燥容器内，醋艾叶、醋艾叶炭密闭，置阴凉干燥处。

2. 艾绒

艾绒是取晒干净艾叶碾碎成绒，拣去硬茎及叶柄，筛去灰屑即成，是灸法所用主要材料，其色泽灰白、柔软如绒，易燃而不起火焰，气味芳香，适合灸用。根据加工程度的不同粗细之分，粗者多用于温针或制作艾条，细者多用于制作艾炷。

小贴士

如何选择、识别艾绒：

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用手一撮能成形。

二观：陈年艾绒的颜色应该呈土黄或金黄色，如果艾绒中杂有绿色的，则说明是当年艾。

三闻：陈年艾绒闻起来有淡淡的芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，在家庭使用艾绒时，最好选用陈艾绒，因为其艾火温和，不会造成灼伤。

3. 艾粒

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾壮或艾粒，可以用于不同的艾灸。一般成年人施灸时，可以用较大的艾粒，而儿童则适合用小艾粒。

4. 艾条

艾条的制作是将艾绒放在纸上，搓转成如同香烟状的细长圆柱形即可。艾条分为一般艾条和药条两种。

一般艾条是将艾绒放在长为26厘米，宽为20厘米的纸中，用手搓转成直径为1.5厘米的圆柱形，再用鸡蛋清或胶水粘好，晒干即成艾条。

药条是在制作艾条时，除放入艾绒外，再加入肉桂、干姜、丁香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒等药粉，如卷制艾条般而成。

艾绒制成的艾条点燃后，熏灸身体相应的穴位，能治病防病，且方法安全可靠，易学易用，特别适合于家庭治疗和保健。证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。



5. 艾炷

▲ 艾条

艾炷，是由艾绒制成的圆锥形艾团，供施灸使用，其大小可以根据需要而定。小的如同米粒，可以用于直接灸；大的犹如蚕豆，可以用于间接灸。一般来说，每

燃完一个艾炷，称为一壮。

艾炷分为三种规格，大艾炷如半截橄榄大，炷底直径1.2厘米、高1.5厘米；中艾炷如半截枣核大，炷底直径0.8厘米、高1厘米；小艾炷如麦粒大，炷底直径0.5厘米、高0.8厘米。用于直接灸，艾炷要小；用于间接灸时，艾炷可大些。

施灸的工具

1. 艾灸盒

艾灸盒是艾灸的首选器具，并由于体积小，操作简单方便，一直颇受欢迎。按其孔数可分为单孔艾灸盒、双孔艾灸盒、三孔艾灸盒、六孔艾灸盒；也可按施灸部位分为：腰部艾灸盒、腿部艾灸盒、背部艾灸盒、腹部艾灸盒。

用艾灸盒施灸的操作方法：

- (1) 将艾条的一端点燃；
- (2) 将点燃的一端从孔类艾灸盒顶端有夹子的孔插入盒内；
- (3) 将灸盒放在需要灸疗的部位；
- (4) 灸疗完毕时，将灸盒挪离身体，倒置艾灸盒，从紧挨着的顶盖的两侧出灰槽将艾灰倒出。

2. 艾灸罐

艾灸罐具有四大功效：

- 温：以火攻邪，祛寒、散滞，促进血液循环；
- 通：通经活络，打通经络，改善心脑血管供血；
- 调：平衡脏腑，调节神经机能，暖宫调经；
- 补：扶正去邪，补益强身，激活免疫系统功能。

用艾灸罐施灸的操作方法：

- (1) 将艾粒点燃。
- (2) 将点燃的艾粒放入内罐，然后轻压罐盖，直至压平表现后，再将内罐装入外罐中。
- (3) 将艾罐装入布袋内，切记一定要用布袋把艾灸罐包牢固。
- (4) 根据施灸穴位分别用长短带扣好，调整好长短带的松紧度，并将布袋固

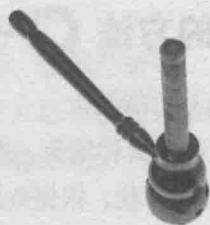


▲ 艾灸盒

定于穴位上，用长毛巾（或小毛巾）包好艾灸罐。

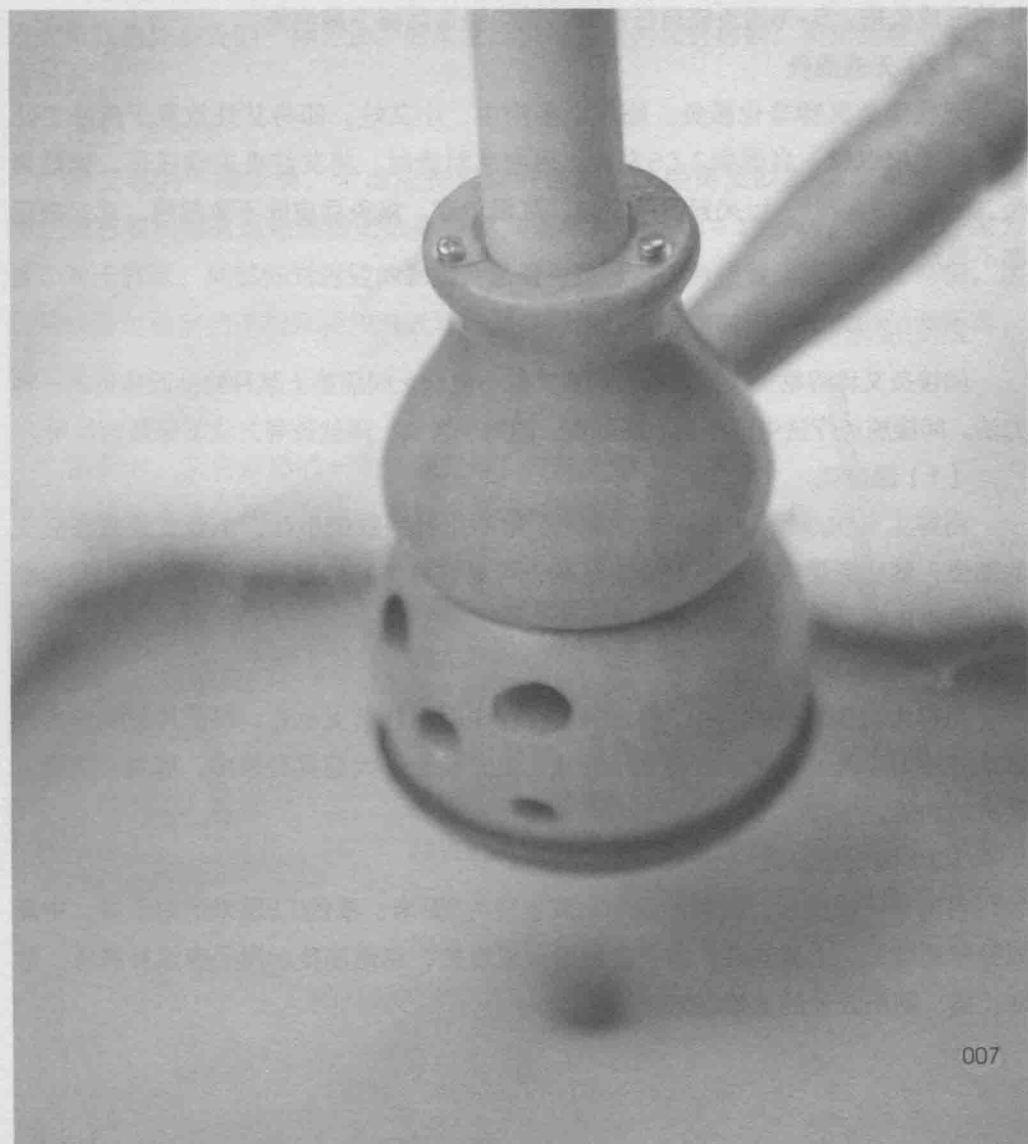
3. 艾灸棒

艾灸棒，又称温筒灸或温灸棒，是用金属等材质特制的一种圆筒灸具，其筒底有尖有平。筒内套有小筒，小筒四周有孔。



用艾灸棒施灸的操作方法：

- (1) 施灸时，将艾绒或加掺药物，装入艾灸器的小筒；
- (2) 点燃时，将艾灸棒之盖扣好，也可将灸条直接点燃放进灸筒；
- (3) 即可置于腧穴或应灸部位，进行熨灸，直至所灸部位的皮肤红润为度。



施灸的方法

1. 直接施灸

直接灸又称明灸，即将艾炷直接置放在皮肤上施灸的一种方法。灸时每燃完1个艾炷，叫做1壮。根据灸后对皮肤刺激的程度不同，又分为瘢痕灸和无瘢痕灸两种。

(1) 瘢痕灸

瘢痕灸又称化脓灸，临床上多用小艾炷，亦有用中艾炷者。施灸前先在所灸腧穴部位上涂以少量凡士林或大蒜液，以增加黏附性和刺激作用，然后将大小适宜的艾炷置于腧穴，用火点燃施灸，烧近皮肤时患者有灼痛感，可用手在穴位四周拍打以减轻疼痛。每壮艾炷需燃尽后，除去灰烬，方可换炷。灸后1周左右，施灸部位化脓形成灸疮，5~6周灸疮自行痊愈，结疤脱落后留下瘢痕灸。

(2) 无瘢痕灸

无瘢痕灸又称非化脓灸，临床上多用中、小艾炷。即将艾炷放置于皮肤上之后，从上端点燃，当燃剩2/5左右，患者感到烫时，将艾炷夹去或压灭，换炷再灸，一般灸3~7壮，以局部皮肤充血、红晕为度。施灸后皮肤不致起疱，或起疱后亦不致形成灸疮。

2. 间接施灸

间接灸又称隔物灸、间隔灸，即在艾炷与皮肤之间隔垫上某种物品而施灸的一种方法。间接施灸疗法中隔姜灸、隔蒜灸、隔附子饼灸、隔盐灸等方法临床最为常用。

(1) 隔姜灸

用鲜生姜切成厚为0.3厘米的薄片，中间用针刺数个小孔，上置艾炷放在应灸的部位，然后点燃施灸。当艾炷燃尽后，可易炷再灸。生姜具有发汗解表、开宣肺气、温中止呕、消水化食、解毒的功能。

(2) 隔蒜灸

用鲜大蒜头切成0.2~0.3厘米的薄片，中间用针刺上小孔，将蒜片放在施灸部位或肿块上（未溃破者），再置于艾炷之上，灸之。大蒜具有杀虫、解毒、消痈、散结的功能。

(3) 隔附子饼灸

将附子研成细末，以黄油调和制成直径约3厘米、厚约0.8厘米的附子饼，中间以针穿刺数孔。上置艾炷，放在应灸腧穴或患处，点燃施灸。附子有温补脾肾、散寒止痛、回阳救逆的功效。

(4) 隔盐灸

隔盐灸也叫神阙灸。本法用纯净干燥的食盐填敷于脐部，使其与脐平，上置艾炷施灸，如患者稍感灼痛，即更换艾炷。也可于盐上放置姜片后再施灸，以防止食盐受火爆起而致伤，一般灸5~9壮。此法有回阳、救逆、固脱之功。

3. 温针施灸

温针灸是针刺与艾灸相结合的一种方法，操作时，将针刺入腧穴得气后，将针留在适当的深度，将纯净细软的艾绒捏在针尾上，直待燃尽，除去灰烬，再将针取出。

4. 艾条（卷）施灸

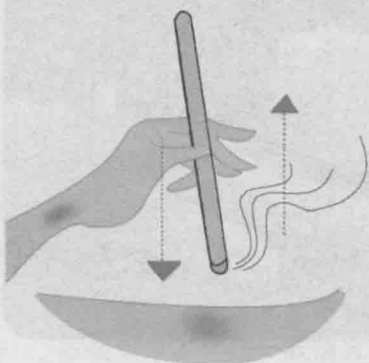
艾条灸又称艾卷灸，即用桑皮纸包裹艾绒成圆筒形的艾条，将其一端点燃，对准穴位或患处施灸的一种方法。后来发展为在艾绒内加进药物，再用纸卷成条状艾卷施灸。

(1) 温和灸

将艾卷的一端点燃，对准应灸的腧穴或患处，距离皮肤2~3厘米处进行熏烤，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸10~15分钟，至皮肤红晕为度。对于昏厥、局部知觉迟钝的患者，医者可将示、中两指置于施灸部位两侧，这样可以通过医者的手指来测知患者局部受热程度，以便随时调节施灸时间和距离，防止烫伤。

(2) 雀啄灸

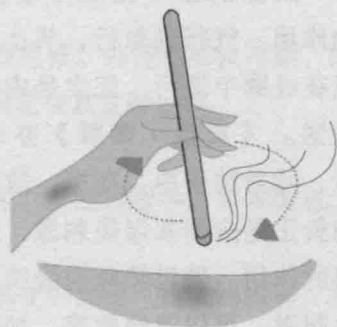
施灸时，艾卷点燃的一端对准穴位，与施灸部位的皮肤并不固定在一定的距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下施灸。一般可灸5分钟左右。



▲ 雀啄灸

(3) 回旋灸

施灸时，艾卷点燃的一端与施灸部位的皮肤虽保持一定的距离，但不固定，而是向左右方向移动或反复旋转地施灸，距离皮肤2~3厘米。一般灸20~30分钟。



▲ 回旋灸

艾灸的特点

(1) 简单易学

施灸不同针法，其简单易学，一看就会，一听就明，是唯一不是医生就可以操作的治疗方法，因而容易推广。艾灸所用的灸具十分简单，往往自己动手即可制作。即使购买，价格也十分低廉。至于艾绒、艾条等更是物美价廉，容易制作并且易于购买。

(2) 适应证广泛

艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效确切。其治疗范围可涉及内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等，治疗范围非常广。

(3) 安全可靠

艾灸是外治法，在人体表面进行施灸治疗，通过热传导作用而驱邪外出，或补益正气，而达到治疗目的，无副作用。而在操作手法上，即使手法不熟练，也不会对患者造成伤害或影响疗效。

艾灸的作用

(1) 温通经脉

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。《灵枢·禁服》亦云：“陷下者，脉血结于中，血寒，故宜灸之。”施灸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。所以施灸可用于血寒运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病，效果甚为显著。

(2) 行气活血

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，如果由于外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，

