

灸道堂

www.jiudaotang.com

图解

王雅 编著



速效艾灸

极简艾灸养生法

最简易对症施灸、最清晰穴位查找

做自己的灸疗师

一支好艾，解决全家健康问题



化学工业出版社

附赠 DVD



速效艾灸



王雅
编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书图文并茂地介绍了 40 多种常见病症的灸调方法，包括神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统等几个方面。在书末的附录中，针对艾灸的常见问题，给以简明扼要且专业贴心的解答。适合关注自己及家人健康的老百姓阅读参考。

全书内容科学、系统，通俗易懂，配图量大，且图片精美，力求让读者一目了然，一学就会。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解速效艾灸 / 王雅编著. — 北京: 化学工业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-122-15455-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 234002 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜 万仁英

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 大医堂

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 7 字数 73 千字 2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80 元

版权所有 违者必究



前言



健康长寿，可以说是所有人梦寐以求的财富，也是从古至今人们不懈的追求。时常听到有人问：“通向健康的众妙之门在哪里？”其实这个问题，在久远的原始时代就有了答案——艾灸。

很久以前，中华民族聪明的祖先便发现通过火的炙热刺激，可以减轻疼痛，还可加速伤口愈合。后来，人们将火灸引用到医学上来，并选择可以固本正阳、扶正祛邪的艾草来作为灸材，治疗更多的疾病，这就是艾灸。艾灸是历代医家和养生家最重要的治病和养生方法。例如《黄帝内经》中就记载“大风汗出，灸谿喜穴”；《医说》中说“若要安，气海、三里莫要干”；《孟子》也赞叹“七年之病求三年之艾”。诸此种种，均是对艾灸的真实赞美。

艾灸的疗效名副其实，它具有温经通络、行气活血、祛湿散寒、温中补气、回阳固脱、提升人体正气的全方位功效。与其他治疗方式相比，艾灸疗效温和，没有副作用，也没有药物伤害之忧；艾灸操作更加简单易行，完全可以在家自行施灸，便捷、经



济、实惠；艾灸的调理范围广，内科、外科、妇科、儿科、五官科等都可用艾灸调治，对于许多疑难杂症，艾灸也是最佳治疗方式之一，古典医籍《黄帝内经·灵枢》中就提到“针所不为，灸之所宜”。

艾灸不仅防病，更能养生。人体之气，分为阴阳，阳为主，阴为从，养生最重要的就是呵护人体的阳气。艾灸的核心就是扶阳，因此与养生是合体而合的，正如宋代医家窦材在《扁鹊心书》中所载，“人于无病时，长灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可得百余岁矣”。

遗憾的是，艾灸这朵奇葩长时间地“养在深闺人不知”，没有被大众广泛认知和利用。幸运的是，现在的人们逐渐认识到艾灸的可贵，并加以开发利用。与时俱进，我们以言简意赅、图文并茂的直观方式，将艾灸的真容和美丽奉献给追求健康的人，让你在了解艾灸的时候，渐渐地爱上她，与她为伍，达到有病无忧、无病养生的境界。

编者
2012年冬





目 录

第一章 什么是艾灸 / 1

- * 艾灸材料 / 1
 - * 艾灸器 / 2
 - * 灸法种类 / 2
 - * 艾灸的功效 / 3
 - * 取穴方法 / 4
 - * 灸感 / 4
 - * 注意事项 / 5
 - * 禁忌 / 6
- 

第二章 家庭保健灸 / 7

第一节 自灸方法 / 7

✱ 悬起灸 / 7

✱ 隔物灸 / 9

第二节 家庭保健灸法 / 10

✱ 小儿保健灸法 / 10

✱ 青壮年保健灸法 / 12

✱ 中老年保健灸法 / 13

第三章 灸法防治常见病 / 15

第一节 神经系统病症 / 15

✱ 头痛 / 15

✱ 失眠 / 20

✱ 焦虑 / 23

第二节 呼吸系统疾病 / 25

✱ 感冒 / 25



✿ 变应性鼻炎（过敏性鼻炎） / 29

✿ 慢性咽炎 / 31

✿ 支气管炎 / 32

第三节 消化系统病症 / 34

✿ 口腔溃疡 / 34

✿ 腹泻 / 36

✿ 便秘 / 37

✿ 胃炎 / 38

第四节 循环系统病症 / 41

✿ 冠心病 / 41

✿ 高血压、低血压 / 43

✿ 高脂血症 / 44

✿ 糖尿病 / 46

✿ 乙型肝炎 / 47

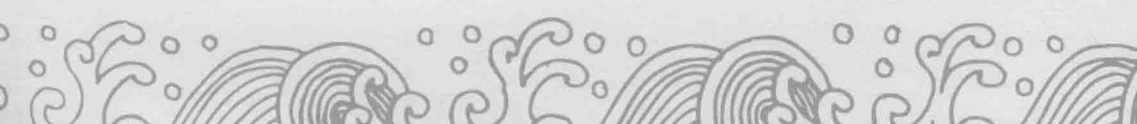
第五节 骨科日常病症 / 49

✿ 鼠标手 / 49

✿ 落枕 / 51

✿ 颈椎病 / 53

✿ 风湿性关节炎 / 55



✿ 肩周炎 / 56

第六节 男性常见病症 / 58

✿ 前列腺炎 / 58

✿ 遗精 / 60

✿ 阳痿 / 62

✿ 男性不育 / 64

第七节 女性常见病症 / 65

✿ 月经不调 / 65

✿ 痛经 / 67

✿ 月经过多 / 68

✿ 闭经 / 69

✿ 白带异常 / 71

✿ 产后缺乳 / 72

✿ 阴道炎 / 74

✿ 子宫脱垂 / 76

✿ 更年期综合征 / 77

第四章 美容美体 / 80

✿ 眼袋 / 80



- ✿ 黑眼圈 / 81
- ✿ 黄褐斑 / 83
- ✿ 痤疮 / 84
- ✿ 乌发美发 / 85
- ✿ 丰胸 / 87
- ✿ 减肥 / 89

✿ 附录 A 艾灸常见问题精选 / 91

- 1 问：艾灸与针灸有什么不同？ / 91
- 2 问：艾灸有没有副作用？ / 91
- 3 问：艾灸美容的优势来自哪里？ / 92
- 4 问：清艾条与药艾条有什么不同？ / 92
- 5 问：无烟艾条好不好？ / 93
- 6 问：灸材的质量对效果有什么影响，怎么样选择？ / 93
- 7 问：艾灸有没有季节的限制？ / 94
- 8 问：艾条受潮了，还能用吗？ / 94
- 9 问：艾灸的同时，能吃一些中药吗？ / 94
- 10 问：热证能艾灸吗？ / 95



附录 B 灸道堂答疑 / 96

- 1 问：什么是雷火灸条？ / 96
- 2 问：雷火灸条主要有哪些品种？ / 97
- 3 问：优质艾条和普通艾条相比，有什么区别？ / 98
- 4 问：艾条悬灸使用什么比例的艾绒最好？ / 98
- 5 问：艾烟有害还是有益？ / 99
- 6 问：灸道堂的灸条温灸操作要求有哪些？ / 99
- 7 问：灸道堂艾灸时要注意哪些事项？ / 100
- 8 问：灸后如何调养？ / 100
- 9 问：悬灸专用艾条和普通艾条有什么区别？ / 101





第一章 什么是艾灸

艾灸是用燃烧着的艾材熏熨或温灼体表腧穴的中医疗法，窦材在《扁鹊心书》中称“保命之法，灼艾第一”，李梴的《医学入门》也指出“药之不及，针之不到，必须灸之”。另外，艾灸也是极佳的保健方法。

✿ 艾灸材料

孟子曰：“七年之病，求三年之艾。”艾灸的主要施灸材料为艾草。《名医别录》中记载：“艾叶，微温、无毒，主灸百病。”艾草为多年生草本，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。将晒干的艾叶捣碎，去粗梗、杂质，制成艾绒（图1-1），最后将艾绒加工制成艾炷（图1-2）和艾条（图1-3）。

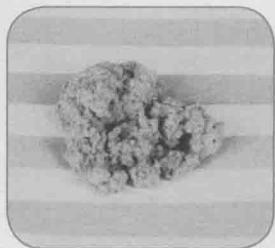


图 1-1 艾绒

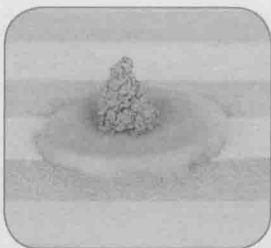


图 1-2 艾炷



图 1-3 艾条

✿ 艾灸器

常见的艾灸器有温灸盒(图 1-4)和温灸筒。艾灸器可随意固定在肢体上的任何部位,受灸者可自行调节艾条与皮肤的距离。当艾条在艾灸器内燃烧时,产生的热量不易散发,能较长时间作用于腧穴,并且火力均衡,渗透力强。

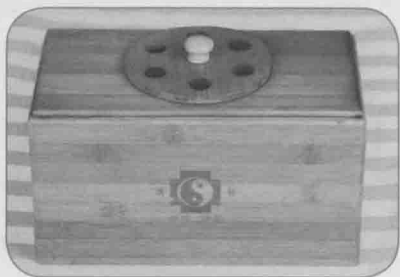


图 1-4 温灸盒

✿ 灸法种类

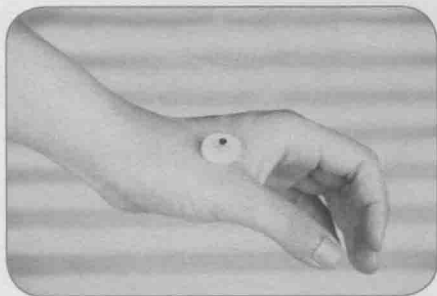
艾灸的灸法类型有多种,有悬起灸(图 1-5)、隔物灸(图 1-6)、温灸器灸等,每一种灸法的操作各有其特点:悬起灸就是将艾条燃着端与施灸部位的皮肤,保持



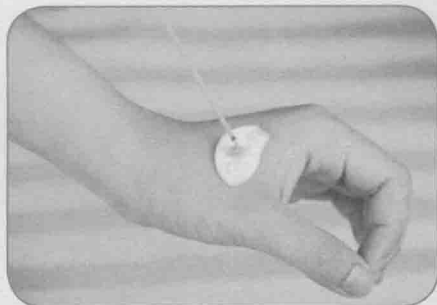
图 1-5 悬起灸



一定距离，在灸治过程中使受灸者感觉有温热而无灼痛的一种艾条灸法。而隔物灸则是在艾炷与施灸部位皮肤之间衬隔物品的灸法，常见的有隔姜灸、隔盐灸、隔蒜灸等。温灸盒灸是先将艾条插入灸盒内固定支架后点燃，然后将灸盒盖上并旋转锁定，调节出风口，以控制温度的高低，最后将灸盒置于穴位处。



(a) 隔姜灸



(b) 隔蒜灸

图 1-6 隔物灸

❁ 艾灸的功效

在各种疾病多发的今天，艾灸越来越受到人们的重视。艾灸具有回阳固脱、疏风散寒、温通经络、升提中气、活血化瘀、固摄止血、强壮元阳、祛病延年的功效。

以回阳固脱为例，由于现代人的生活压力日益加重，过度劳作易导致气血亏损、阴阳失调；此时，就可用艾灸来温补，以扶助虚脱之阳气。拿温通经络来说，经络是气血运行的通道，经络通畅才利于气血运行及营养物质的输布，但当身体受了风寒和湿气，往往会引起经络闭阻，发生疾病；艾灸的热力作用，能够疏通经络，使气血得行，尤擅长治疗各种关节病痛。再比如说在日常生活中，情志不舒、嗜食油腻和甜食、缺乏锻炼和受寒，容易导致气滞血瘀、冲任不固，特别是女性朋友，

身体受情绪波动的影响大，容易出现各种妇科症状；此时用艾灸来调治，可以治疗月经不调、月经过多、白带异常等妇科疾病。

✿ 取穴方法

艾灸时，取穴有一定的讲究。一般来说，有三种取穴原则。第一种为循经取穴法，即根据患病部位与其所属经络的关系，在相应的经络上选取适当的穴位进行灸治。比如胃痛时，就可选足阳明胃经的足三里穴。第二种为局部取穴法，是在病变局部邻近的经脉上取穴。比如治疗乙型肝炎时，既可取足太阳膀胱经的肝俞穴和脾俞穴，也可取胃经的足三里穴。第三种为痛点取穴法，即“以痛为腧”的取穴方法——以按之疼痛的部位为施术部位，此痛点也称为阿是穴。比如艾灸治疗鼠标手时，就以痛点为主要灸治穴位。

✿ 灸感

在艾灸过程中，受灸者通常会感觉到有温热、麻木或虫行等感觉，有时也可向某一方向放射或扩散，这就是灸感。不同体质的人会出现不同的灸感，很多人在艾灸过程中或者在艾灸后会出现局部麻、胀、酸、痛、痒、冒凉气等不同的反应，这时都不必慌张，这正是艾灸在你身体里起作用了。总之，施灸时要以热足气到为要，并且要坚持治疗，才能有疗效。



❁ 注意事项

在艾灸时，有一些细节需要特别注意。首先，施灸者最好将手指置于施灸部位的两侧，这样可以通过手指的感觉来测知受灸者局部受热的程度，以随时调节施灸距离，掌握艾灸时间，防止灼伤，如图 1-7 所示。第二，因施灸时要暴露部分体表部位，在冬季要保暖，在夏天高温时要防中暑，同时还要注意室内温度的调节和开通换气扇，及时换取新鲜空气。第三，艾条灸易落火灼伤皮肤、燃着衣物，现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着，用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内，以利于熄灭，如图 1-8 所示。第四，如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹、先头身后四肢的顺序进行。第五，最好 艾灸前喝一杯温水，艾灸后补充一杯热水。在整个疗程中不要喝冷水、吃凉饭，否则如同给艾灸撤火，不利于疾病的治疗。



图 1-7



图 1-8

❁ 禁忌

灸法的适应证广，但也有其禁忌。“灸能益阳，也能劫阴”，所以对于实热证（如面红耳赤）、阴虚发热（如五心烦热）者，一般要慎重施灸；特殊部位也不宜灸，比如艾灸面部有碍美观，乳头、阴部、大血管、心脏等不宜直接灸，妊娠期女性的腰骶部和下腹部不宜灸；除此之外，醉酒者、艾叶过敏者、孕妇、产妇及经期女性尽量避免艾灸。