

蕲艾灸



蕲艾灸——艾灸养生益寿延年

有一种草，能治百病，名曰『蕲艾』。有一种灸，蕴藏

蕲春民间数百年，这种灸叫『蕲艾灸』

本书创新性提出『蕲艾灸』及其蕲艾温灸、蕲艾汤灸、

蕲艾香灸三大灸疗法。

蕲艾香飘传万家，祛病强身疗效夸。



主编 王曦 田群

执行主编 湛龙华 骆百林 吴明星

陈中文 汪超美 童洪余

全国百
中国
版社



蕪艾灸

主 编 王 曦 田 群

执行主编

湛龙华 骆百林

吴明星 陈中文

汪超美 童洪余

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蕪艾灸 / 王曦, 田群主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5132-4424-4

I . ①蕪… II . ①王… ②田… III . ①艾灸—中医治疗法—蕪春县
IV . ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219668 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13.5 彩插 0.75 字数 225 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4424-4

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《蕪艾灸》编委会

专家顾问：赵百孝 王 剑

名誉主编：江 勇

主 编：王 曦 田 群

执行主编：湛龙华 骆百林 吴明星

陈中文 汪超美 童洪余

副 主 编：王 林 陶怡然 李晓初 宋 勇 苏祖浩（中国香港）

殷林高 陈治平 张迎峰 邓 裕 鲁 琴

编 委：（按姓氏笔划排序）

马 欢 王 伟 王 盛 王行健 王秀枝

王晓亮 王雪贵 王慧敏 毛亚娟 孔 娟

甘 宇 甘红萍 卢先爱 叶 畅 叶晓红

田 锋 伍言勇 刘晓波 孙运良 李 俊

吴 巧 邹来清 张 健 张 晋 张庆中

张敏洁 张群书 陈 功 陈志祥 陈铭宾

陈森林 武丽娜 林建军 周晓英 胡 美

胡千兰 查自敏 段 茜 徐盛兰 殷林勇

高 英 郭江涛 黄自宏 韩 杰 鲁 进

曾子默 蔡锦慧 管 群

《蕲艾灸》主编单位和参编单位

主编单位：蕲春县李时珍健康产业发展委员会
蕲春县非物质文化遗产保护中心
蕲春县蕲艾产业协会
蕲春县李时珍蕲艾研究所
湖北蕲艾堂科技有限公司
湖北蕲灸堂科技有限公司
湖北蕲仁堂科技有限公司
湖北鼎艾科技有限公司
湖北惠春蕲艾健康产业发展有限公司
蕲春县神州蕲艾生物科技有限公司
杭州汇心健康管理有限公司
深圳前海艾王科技有限公司
湖北气动养生科技有限公司
湖北李时珍健康产业开发股份有限公司
湖北时珍博艾健康有限公司
艾江山健康科技蕲春有限公司
蕲春艾都生物科技有限公司
蕲春蕲艾康本草科技有限公司
蕲春古阳蕲艾科技有限公司
内蒙古同卜皇健康管理有限公司
广东三界养生生物科技有限公司
蕲春桂康艾业有限公司
易臻蕲艾制品（蕲春）有限公司
蕲春东璧堂养生科技有限公司
湖北李时珍百草园农业科技发展有限公司
湖北蕲春李时珍蕲艾养生培训学校
江苏贡艾堂医药科技有限公司
湖北艾汤灸生物科技有限公司

参编单位：蕲春时珍艾草科技有限公司
湖北艾师傅科技有限公司
蕲春灸世家健康科技有限公司
湖北蕲春荆王御艾科技有限公司
湖北元之元健康产业发展有限公司
湖北海瀛养生产业有限公司
碧爱尚蕲春生物科技有限公司
湖北金拾珍生物科技有限公司
湖北言闻生物科技有限公司
蕲春艾老头艾制品有限公司
湖北东都美艾生物科技有限公司
深圳市创享健康管理有限公司（珍享艾）
海南医康养医疗健康投资管理有限公司

序



蕲春，地处鄂东，位于大别山南麓，长江中游北岸。这里物华天宝，人杰地灵，中医药资源丰富、历史悠久、文化繁荣，是明代伟大医药学家李时珍的故乡，孕育出鸿篇巨著《本草纲目》。“蕲春”之“蕲”，早在公元前 770 年已有载，至今有近三千年的历史。“蕲”，其义为草，乃香草之属，且含祈求、安定之意；“春”，四季之始，乃万物生长之时，显生机盎然、充满活力之象。“蕲春”之名在东周时期即与药物之名连在一起，寓“药草繁茂”之意。“蕲春”因药而得名，这在中华五千年历史长河中仅此一地。

蕲春四宝，闻名遐迩。“蕲艾、蕲蛇、蕲龟、蕲竹”均为中医药之道地、珍贵药材，其中尤以“蕲艾”药用最广、影响最大。500 多年前，李时珍的父亲李言闻把原本遍地皆是、无人问津的一株小草命名为“蕲艾”，并专门为之立著——《蕲艾传》。在《蕲艾传》中，李言闻首谈蕲艾之功为“治病灸疾”，其效为“功非小

补”。此后，“蕪艾”被当地百姓视为养生保健、防治疾病之神物；“蕪艾灸”也逐渐在蕪春民间成为一种妇孺皆知的简便快捷、实用价廉、安全有效的养生保健、防治疾病之良法。李时珍受承家传，“读书不治经生业，独好医书”，潜心医药研究，终生以医为业，“穷搜博采，删繁补阙，历时三十年，阅书八百余家，稿三易而成《本草纲目》一书”。《本草纲目》载：“艾叶取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则透经络，而治百种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣。”李时珍对艾的药用作用做了精辟的概括，对其养生保健和临床治疗均具有重要的指导意义。

针灸发源于我国，是中医学中最具特色的学科。《黄帝内经》指出：“针所不为，灸之所宜。”灸是针灸不可分割的重要组成部分，灸法具有独到的防治疾病的作用。施灸的原料很多，但以艾叶为主。艾草属菊科多年生草本植物，我国各地均有生长，目前全国高等中医药院校规划教材《针灸学》均认为“以蕪州产者为佳”。当今整个医学观正在发生深刻变化，逐步从疾病医学向健康医学转变，从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变，从以病为本向以人为本转变，从以治疗为主向以预防为主转变，从以单纯依赖科技进步向科技与人文融合转变。早在两千多年前，《黄帝内经》就提倡“上工治未病”，明确告诫“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。治未病是中医学的最高境界，数千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献，并顺应世界医学发展的潮流，正在并将深刻影响世界医学发展的方向。治未病任重道远，蕪艾灸大有

可为。

《蕪艾灸》一书的主编王曦、田群二位，深谙蕪艾，事业有成。业医二十五载的蕪春人王曦先生在其从医生涯中，深深地被“蕪艾灸”治“百病”和“蕪艾灸”治“未病”的神奇功效所吸引；田群先生更是率先涉足蕪艾产业，现已成为蕪艾产业的领军人物。他们在抓好蕪艾产业的同时，倾心组织力量收集了大量的“蕪艾灸”民间应用经验，积累了丰富的“蕪艾灸”治病防病的灸疗方法并积极应用于临床，着实难能可贵。值得一提的是，王曦先生首次提出“蕪艾灸”不仅仅是单一的“蕪艾温灸”，还有“蕪艾汤灸”（蕪艾内汤灸、蕪艾外汤灸）和“蕪艾香灸”三种疗法，极大地拓宽了“蕪艾灸”的使用范围和应用空间，充分展现了李时珍故乡的传统艾灸文化的深厚底蕴。更为难得的是，主编还会同其他专家一起将佚失 500 多年的《蕪艾传》从《本草纲目》中辑录并整理出来，为今之学者研究李时珍父子两代医家应用蕪艾学术思想提供了一份珍贵的历史文献资料。《蕪艾灸》一书的出版，不仅将为中医针灸工作者提供一部颇有临床实用价值的参考书，而且也将为普通百姓提供一种普及蕪艾知识、利于养生强身的方法，还将为蕪艾的深入研究和多方位开发打下良好的基础、为蕪艾文化创意产业的发展厘清脉络。在蕪春大健康产业发展的喜人态势中，相信“蕪艾灸”一定会释放出更大的能量！

蕪春确实是一个神奇的地方。李时珍成长在蕪春，成才在蕪春，成功在蕪春。博大精深的《本草纲目》在这里孕育编撰问世，李时珍和他的父亲李言闻在这里留下了很多惠泽人类、福荫今世的

诸如“蕪艾灸”这种独具中华传统文化特色的非物质文化遗产。如此宝贵的中医药遗产，值得更多的像王曦、田群先生一样的蕪春籍、湖北籍乃至全国的专家学者去奋力挖掘和科学整理。

时值李时珍诞辰 500 周年、有感于作者用心之勤笃并《蕪艾灸》一书出版之际，乐为之序。



2017 年 9 月 26 日

(注：王华系湖北中医药大学教授、博士生导师，湖北省中医药学会会长，中国针灸学会副会长，中国针灸学会针灸治未病专业委员会主任委员，国家中医药管理局针灸学重点学科学术带头人)

前言



艾灸是祖国传统医药学宝库中一颗璀璨的明珠，是中华民族历经三千多年，在长期的生产、生活中逐渐积累、慢慢形成的一门独特的应用技术，在历史的积淀中逐渐分离和总结，为中华民族健康事业做出了无与伦比的贡献。

早在 2500 多年前，孟子就有言：“犹七年之病，求三年之艾。”在我国民间更有流传极广的民间谚语：“家有三年艾，郎中不用来。”这充分说明用艾治病、防病的历史源远流长，并早已根植于中华民族广大劳动人民的血液之中。作为艾之珍品的蕲艾，千百年来正如陈嘉谟《本草蒙荃》所载：“其治病症，遍求蕲州所产，独荃，圆叶，背白，有芒者，称为艾之精英。”并言：“倘有收藏，不吝价买，彼处仕宦，亦每采此，两京送人，重纸包封，以示珍贵，名益传远，四方尽闻。”亦如《本草乘雅半偈》所载：“蕲州者最贵……蕲州贡艾叶……岂唯力胜，堪称美艾。”还如集古代农学大

成的《群芳谱》中所记：“惟以蕲州者为胜，谓之蕲艾。”

蕲艾是李时珍故乡的一种珍贵道地艾草，较之普通的艾草，其药力更强，作用更佳。李时珍和其父李言闻对蕲艾进行了大量的实践研究，李时珍在《本草纲目》中指出：“自成化以来，则以蕲州者为胜，用充方物，天下重之，谓之蕲艾。相传他处艾灸酒坛不能透，蕲艾一灸则直透彻，为异也。”李言闻还独著《蕲艾传》一书。“蕲艾灸”是李时珍和其父李言闻极力推崇的治病防病疗法，该法具有简单、方便、实用、价廉、安全、有效、快捷的特点，其作用机制仍然是以阴阳五行为指导，以气血津液为基础，以调整脏腑机能为关键，以辨证施灸为准则，其治病防病机理与传统中医学一脉相承。

蕲春县李时珍蕲艾研究所、蕲春县蕲艾产业协会及其会员单位为了继承中医药文化遗产，使蕲艾能够在民间得到更广泛的应用，历时三年在民间收集了大量富有神奇功效和深厚底蕴的“蕲艾灸”的经验，并整理成册，供医药者学习参考，供患者对症选用，供养生者益寿延年。

《蕲艾灸》一书分为四章。

第一章介绍了神奇蕲春孕育出的神奇灸草——蕲艾；蕲艾名称的由来和蕲艾的药用起源；为什么说蕲艾是艾中珍品；蕲艾灸的三大灸法（蕲艾温灸、蕲艾汤灸、蕲艾香灸）；蕲艾灸的原料材质和制作方法。

第二章重点介绍蕪艾温灸基础知识和用蕪艾温灸治疗常见疾病（心血管科、呼吸科、神经科、消化科、内分泌科、泌尿科、男性科、其他疾病、骨外科、皮肤科、妇科、儿科、五官科等各科）共105个病症。本书图文并茂，对现代常见病、多发病的穴位选择、温灸法的操作均做了详尽介绍，文字通俗易懂，使人一目了然。同时还专门介绍了李时珍蕪艾养生灸的十大要穴灸法和十大保健灸法，为养生保健者提供了十分难得的养生灸法。

第三章介绍蕪艾汤灸的常见灸法，并收集了古今蕪艾内汤灸、蕪艾外汤灸的各种名方，可以对症选方使用。

第四章介绍蕪艾香灸的14种常用疗法及其养生保健作用，这对蕪艾灸的现代应用、深入开发具有重大的指导意义。

附录《本草纲目·蕪艾传》，是将失传500多年的李言闻《蕪艾传》从李时珍《本草纲目》中所载有关艾的内容进行了辑录整理，为现代人提供了很多新的蕪艾治病防病和养生保健方法，为蕪艾的深入研究、科学开发提供了一份珍贵的历史文献资料。

本书在编写过程中，有幸得到了北京中医药大学针灸推拿学院院长赵百孝教授和湖北中医药大学李时珍研究所所长、中医药文化研究中心主任王剑教授的指导和阅审，得到了蕪春县健康办各位领导和蕪艾产业界各位同仁的大力支持和帮助，这使我们深受鞭策和鼓励，谨向以上各位的无私奉献和热情支持致以崇高的敬意。如今，社会人口老龄化的趋势加快，疾病谱正在发生着新的变化，我

们正在追寻更多绿色、健康、自然的疗法。《蕲艾灸》在灸疗学、阴阳五行学说、经络学、治未病学等学术思想的基础上，形成了自己的特色，能帮助患者早日康复，帮助健康者养生，帮助年老者延年益寿，帮助年少者强壮身体，被人们誉为纯天然的绿色疗法、自然疗法。在此，我们谨将此书献给喜爱中国传统医学的人们，并为伟大的医药学家、医中之圣李时珍诞辰 500 周年献上一份薄礼！

《蕲艾灸》编委会

2017 年 7 月 28 日



第一章 蕪艾和蕪艾灸	1
第一节 蕪艾——神奇的蕪春孕育出的神奇灸草	1
一、独特的地理位置	2
二、神奇的地形地貌	2
三、优良的土壤母质	3
四、丰富的植被品种	3
五、良好的气候条件	4
第二节 “蕪艾”的名称由来和药用起源	5
第三节 为什么说蕪艾是艾中珍品	8
一、挥发油含量最高	8
二、采收时节最讲究	9
三、热穿透力最强	9
四、临床药理作用最广	9
五、民间应用最悠久	10
第四节 蕪艾灸的三大灸法	10
一、蕪艾温灸	10

二、蕪艾汤灸	11
三、蕪艾香灸	11
附：蕪艾灸的三大灸法思维导引图	12
第五节 蕪艾灸的原料材质和制作方法	13
一、蕪艾	13
二、蕪艾叶	14
三、蕪艾绒	14
四、蕪艾条	15
五、蕪艾炷	16
第二章 蕪艾温灸	17
第一节 蕪艾温灸的基础知识	17
一、蕪艾温灸的十大作用	17
二、蕪艾温灸的常用灸材	18
三、蕪艾温灸的常用灸法	18
(一) 蕪艾条温和灸	19
(二) 蕪艾条雀啄灸	19
(三) 蕪艾条回旋灸	19
(四) 雷火神针灸	20
(五) 太乙神针灸	21
(六) 蕪艾炷瘢痕灸	21
(七) 蕪艾炷无瘢痕灸	22
(八) 蕪艾炷发泡灸	22
(九) 蕪艾炷隔姜灸	23
(十) 蕪艾炷隔蒜灸	23
(十一) 蕪艾炷隔盐灸	24
(十二) 蕪艾炷隔附子灸	24
四、蕪艾温灸的取穴方法	24
五、蕪艾温灸的施灸体位	25
六、蕪艾温灸的用灸剂量	26

七、蕪艾温灸的灸疮调护	26
八、蕪艾温灸的十大特色	27
九、蕪艾温灸的十大注意事项	27
第二节 蕪艾温灸治疗常见病证	28
一、心血管系统病证	28
冠心病	28
高血压	29
风湿性心脏病	31
心肌炎	32
心律失常	33
二、呼吸系统病证	34
感冒	34
支气管炎	35
哮喘	36
肺结核	37
三、神经系统病证	38
中风后遗症	38
面神经炎	39
帕金森病	40
神经衰弱	42
头痛	43
偏头痛	44
失眠	45
眩晕	46
癫痫（休止期）	46
四、消化系统病证	48
慢性胃炎	48
消化性溃疡	49
胃下垂	50
病毒性肝炎	51
肝硬化	52