

王景霞◎主编

图解 简易

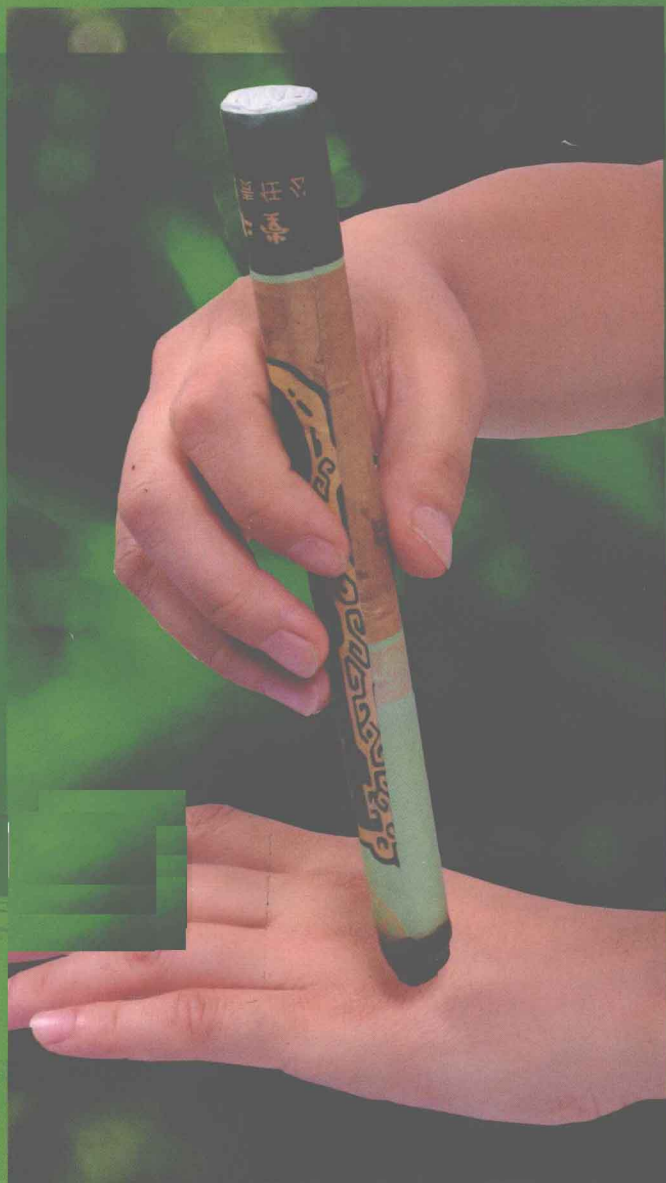
艾灸疗法

- 188个常用穴位的功能主治和取穴方法
- 100多种常见病症的艾灸疗法，有效缓解病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



化学工业出版社

生物·医药出版分社



图解 简易

艾灸疗法

王景霞◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

艾灸与按摩、刮痧、拔罐一样,在我国有着悠久的历史。艾灸疗法操作简单,是一种适合大众的健康绿色疗法。其不仅可以改善人体的气血循环、通畅经络、内调脏腑、外养容颜、改善亚健康,还具有祛病之功效,适应于内科、外科、妇科、儿科等疾病。本书将艾灸的保健与医疗作用结合起来,用通俗易懂的语言介绍了灸疗的基本知识、常用腧穴等,并以图文结合的形式详细解析了100多种常见病的艾灸疗法。内容简单易学,且具有很强的实用性,即使没有艾灸经验的人也可以顺利完成相关的操作。

图书在版编目(CIP)数据

图解简易艾灸疗法 / 王景霞主编. —北京:化学工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-122-10792-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第044531号

责任编辑:邱飞婵
责任校对:徐贞珍

文字编辑:周 嫒
封面设计:史利平

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

印 装:北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数177千字 2011年6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:29.80元

版权所有 违者必究

前言

Foreword



中医灸疗历史悠久，在《扁鹊心书》和《本草纲目》中都有详细的文字记载。经过几千年的使用与发展，艾灸治疗已经成为与针刺相媲美的疗养新星。

艾灸的作用在古代很多医书中都有记载。“药之不及，针之不到，必须灸之”，就说明灸法可以弥补药疗和针疗的不足，还有“七年之病，求三年之艾”，“若要身体安，三里常不干”，都是说艾灸的疗效。

艾灸就是把艾草粉碎后制成艾条，对人体的腧穴、经络进行熏烤，从而达到治病、养生、保健的目的。艾草是常见的药用植物之一，在我国传统习俗和中医治疗中都有着十分广泛的应用，湖北蕲州等地至今还流传着“家有三年艾，郎中不用来”的谚语，足以证明艾灸在古代就已经被广泛应用。

艾灸疗法操作简单，是一种适合大众的健康绿色疗法。它不仅可以改善人体的气血循环、顺畅经络、内调脏腑、外养容颜、改善亚健康，还具有祛病之功效，适用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病，尤其对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等疾病有特效。

为了满足初学艾灸者与艾灸爱好者的需求，我们特别策划了本书。本书对艾灸疗法的含义、作用

机制、操作、适应证和禁忌证、注意事项等都作了扼要介绍。

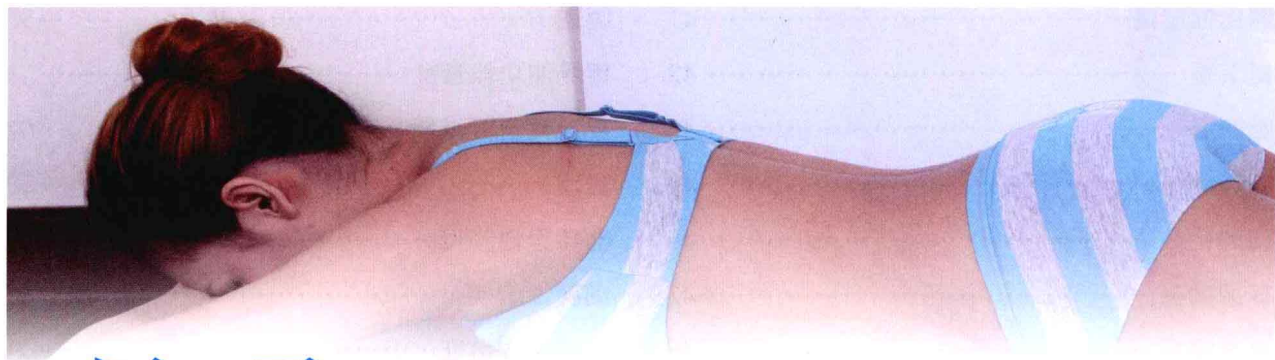
本书按照疾病所属科室进行分类，方便广大读者翻阅。书中对各种疾病的取穴、技法等都进行了详细的讲解，并配有大量的图片进行实际解说，以助非医学专业读者理解和掌握。

限于编者水平，书中难免有不当之处，恳请读者不吝指正，以让本书渐臻完善。

编者

2011年1月





目录

Contents 

第1章 艾灸的基础知识

艾灸的起源与发展·····	2
艾灸材料与制作·····	3
艾炷灸法·····	7
艾条灸法·····	13
艾灸的其他方法·····	15
施灸的体位和顺序·····	19
艾灸的疗效与使用范围·····	20
施灸注意事项·····	23
施灸时间及水泡处理·····	26

第2章 内科疾病的艾灸疗法

头晕头痛·····	28
感冒·····	29
慢性支气管炎·····	30
支气管哮喘·····	32
冠心病·····	33
心律失常·····	34
低血压病·····	35
高血压病·····	37
高脂血症·····	38
慢性胃炎·····	39
急性胃肠炎·····	40

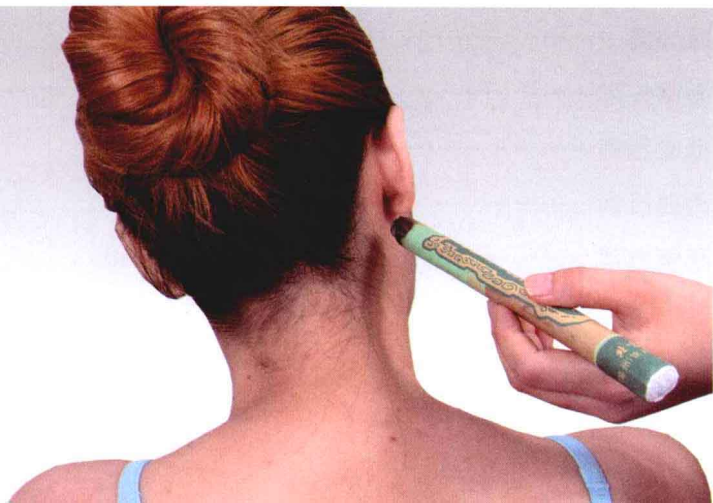
消化性溃疡·····	41
胃下垂·····	42
脂肪肝·····	43
胆石症·····	44
便秘·····	45
糖尿病·····	47
食欲缺乏·····	48
失眠·····	49
心悸·····	50
中暑·····	51
肺结核·····	52
胃痛·····	53
呕吐·····	54

呃逆·····	55
胃肠道功能紊乱·····	56
反流性食管炎·····	57
腹泻·····	58
非特异性肠炎·····	59
细菌性痢疾·····	60
肠易激综合征·····	61
慢性肝炎·····	62
肝硬化·····	63



第3章 外科疾病的艾灸疗法

落枕·····	66
颈椎病·····	68
急性腰扭伤·····	69
慢性腰肌劳损·····	70
肩关节周围炎·····	71
腰椎间盘突出症·····	72
网球肘·····	74
踝关节扭伤·····	75
坐骨神经痛·····	76
血栓闭塞性脉管炎·····	78
下肢静脉曲张·····	79



脱肛·····	80
痔·····	81
背肌筋膜炎·····	82
腱鞘炎·····	83
膝关节骨性关节炎·····	84
颈淋巴结核·····	85
慢性阑尾炎·····	86

第4章 皮肤科疾病的艾灸疗法

酒糟鼻·····	88
痤疮·····	90
斑秃·····	91
黄褐斑·····	92
雀斑·····	93
多汗症·····	94
神经性皮炎·····	95
带状疱疹·····	96
荨麻疹·····	97
皮肤瘙痒症·····	98
毛囊炎·····	99
白癜风·····	100

第5章 妇科、男科疾病的艾灸疗法

痛经·····	102
闭经·····	104
更年期综合征·····	106
乳腺增生症·····	108
慢性盆腔炎·····	109
女性不孕症·····	110
产后缺乳·····	111
产后腹痛·····	112
产后便秘·····	114
急性乳腺炎·····	115
产后尿潴留·····	116
月经不调·····	118
功能失调性子宫出血·····	119
带下病·····	120
妊娠呕吐·····	121
宫缩乏力·····	122
子宫脱垂·····	123
前列腺炎·····	124
前列腺增生症·····	125
早泄·····	126
阳痿·····	128



男性不育症····· 130

第6章 儿科疾病的艾灸疗法

小儿惊风····· 132

小儿厌食症····· 134

小儿腹泻····· 135

小儿疳积····· 137

小儿遗尿····· 138

儿童多动症····· 139

百日咳····· 140

流行性腮腺炎····· 141

第7章 五官科疾病的艾灸疗法

假性近视····· 144

耳鸣····· 145

慢性鼻炎····· 146

鼻衄····· 147

牙痛····· 148

口腔溃疡····· 149

慢性咽炎····· 150

过敏性鼻炎····· 151

鼻窦炎····· 152

慢性中耳炎····· 153

梅尼埃病····· 154

耳聋····· 155

结膜炎····· 156

急性扁桃体炎····· 157

白内障····· 158

第8章 其他病症的艾灸疗法

抵抗力下降····· 160

疲劳综合征····· 162

单纯性肥胖症····· 163

面神经麻痹····· 164

三叉神经痛····· 166

老年痴呆症····· 167

中风后遗症····· 168

癫痫····· 169

附录 常用治疗腧穴

第1章 艾灸的 基础知识





艾灸的起源与发展

艾灸治疗是什么呢？就是以艾为主要材料，通过人体的经络穴位或者病痛部位进行熏灼灸烤，将灸火的热力传给人体，从而刺激气血通畅，达到祛病保健的效果。

艾即艾草，又名家艾、艾蒿。它的茎、叶都含有挥发性芳香油。它所产生的奇特芳香可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气，所以古代民间常会在端午节这天，将艾草悬于堂中来驱邪避秽。中医学上以艾叶入药，将干燥的艾叶，捣制后除去杂质，即可成为纯净细软的“艾绒”，艾绒是灸法治病的重要药材。

灸疗法是祖国医学中最为古老的疗法之一，关于灸疗法的起源，还缺乏可靠的资料，但不少学者认为，灸疗法的出现不晚于原始社会。灸，《说文解字》释为“灼也”，即是以火烧灼之意。古人在用火的时候，不小心灼伤，结果却使身



体其他部位的病痛得到意外的减轻或痊愈，多次的重复体验，使人们主动地用烧灼法来治疗一些病痛，也就慢慢产生了灸疗法。最早关于灸疗法的记载可以追溯到春秋战国时期。

1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》，既是关于经脉的专著，又是记载灸法的最早的医学典籍。其内所提到的各种经脉病症，均采取灸疗其所属经脉之法。并发现，其中一些病症甚至可以“久(灸)几(既)息则病已矣”(《阴阳十一脉灸经》甲本)。同时出土的帛书《五十二病方》，亦提到灸法和熨法。

同时代的不少非医学书籍也记载了灸疗法，比如《庄子·盗跖篇》提到：“丘所谓无病而自灸也”。可见，灸疗法在我国春秋时期已经相当盛行，而且被当做了一种主要疗法应用于临床。



随着社会的发展,灸法逐渐成为治疗疾病的重要手段之一,得到了极大丰富和发扬,因其方法简单、方便价廉,又有较好效果,在民间广为流传。

艾灸材料与制作

灸法是用艾绒或者药物为主要灸材,点燃后放在穴位或者病痛位置急性灼伤和熏熨,借其温热刺激及药物作用,温通气血、扶正祛邪,以防治疾病的一种外治方法。灸法可分为艾灸法和非艾灸法两大类。艾灸法以艾绒为材料,是灸法的主要内容,可分为艾炷灸、艾条灸等。非艾灸法,可用除艾叶以外的药物或其他方法进行施灸,有灯火灸、药线灸、药笔灸等。

艾叶与艾绒

艾属于菊科多年生灌木状草本植物,在我国各地均有。在古代以蕲州的艾为优质者,所以又称为“蕲艾”。艾在春天抽茎生长,茎直立,高60~120厘米,具有白色细软毛,上部有分枝。茎中部的叶呈卵状三角形或椭圆形,边缘具有不规则的锯齿,表面深绿色,有腺点和

极细的白色软毛,背面布有灰白色绒毛,7~10月开花。瘦果呈椭圆形。艾叶有芳香气味,在农历的4~5月,当叶盛花未开时采收。采时将艾叶摘下或连枝割下,晒干或阴干后备用。



艾叶

艾叶的化学成分

艾叶中纤维质较多,水分较少,有许多可燃的有机物,是理想的灸疗原料。其化学成分见表1。

表1 艾叶的化学成分>>>

成分	所占比重
无氮素有机物(主要是纤维质)	66.85%
含氮素有机物(主要是蛋白质)	11.31%
水分	8.98%
溶醚成分(其中含挥发油0.02%)	4.42%
离子成分(包括钾、钠、钙、镁、铝)	8.44%

艾叶的性能

艾叶的气味芳香,味辛、微苦,性温热,具纯阳之性。

艾叶经加工制成细软的艾绒，便于搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧；艾火燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达体表深部；艾产地广泛，易于采集，价格低廉。故从古至今，灸不离艾，是最常用的施灸材料。

◆ 艾绒的制备

每年农历的4~5月，采集肥厚新鲜的艾叶，放置日光下暴晒干燥，然后投于石臼中，用木杵捣碎，筛去杂梗，再晒、再捣、再筛，如此反复多次，即成为淡黄色洁净细软的艾绒。

艾绒按加工（捣筛）程度不同，有粗、细之分。粗绒多用作艾条或间接灸，细（精）绒则常用作直接灸。艾绒的质量以无杂质、柔软易团



艾绒

聚、干燥者为优，以含杂质、生硬不易团聚、湿润者为劣。后者燃烧时易爆裂，散落火花而灼伤皮肤，故不宜采用。新制艾绒内含挥发油较多，灸时火力过强，有失温和之性，常致患者不能耐受，故临证以陈久的艾绒为佳品。

◆ 艾绒的贮藏

艾绒其性吸水，易于受潮，平时应密闭于干燥容器内，置于阴凉干燥处保存。并于每年天气晴朗时重复暴晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀，否则影响燃烧与效用。

艾绒制品

◆ 艾炷

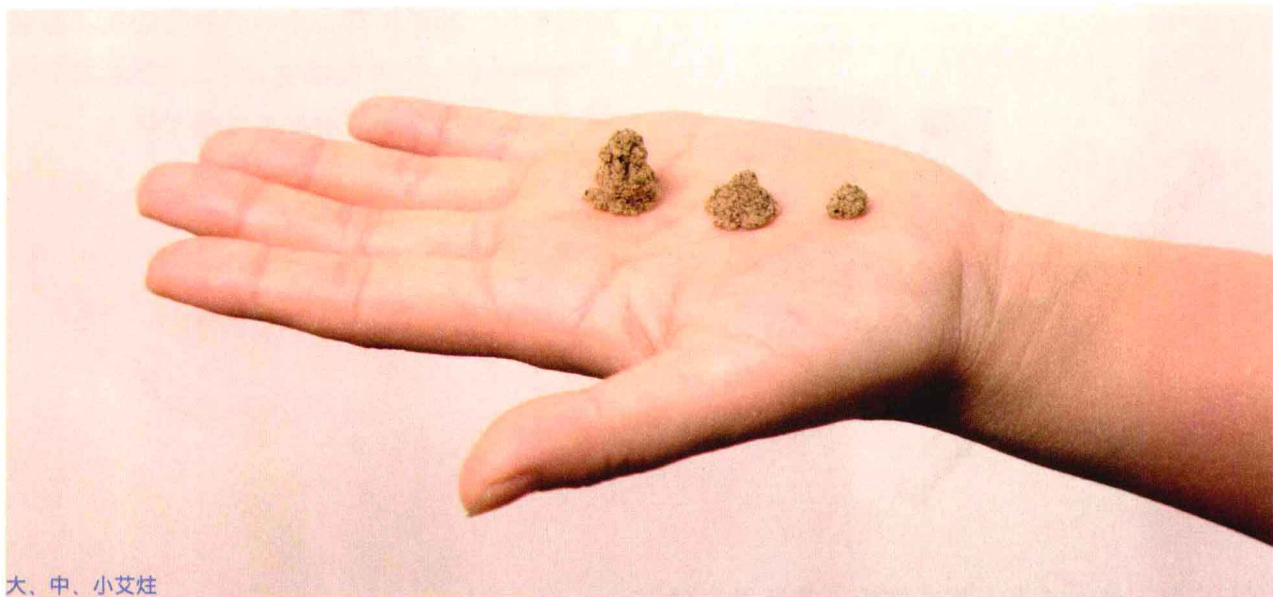
以艾绒施灸时，所燃烧的圆锥体艾绒团，称艾炷。常用于艾炷灸，每燃尽1个艾炷，则称1壮。

艾炷规格：有小炷、中炷、大炷三种。

（1）小炷：如麦粒大，常置于穴位或病变部烧灼，以作直接灸用。

（2）中炷：如半截枣核大，相当于大炷的一半，常作间接灸用。

（3）大炷：如半截橄榄大，炷高1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，常作间接



大、中、小艾炷

灸用。艾炷无论大小，直径与高度大致相等。

艾炷制作方法：有手工制作与艾炷器制作两种方法。

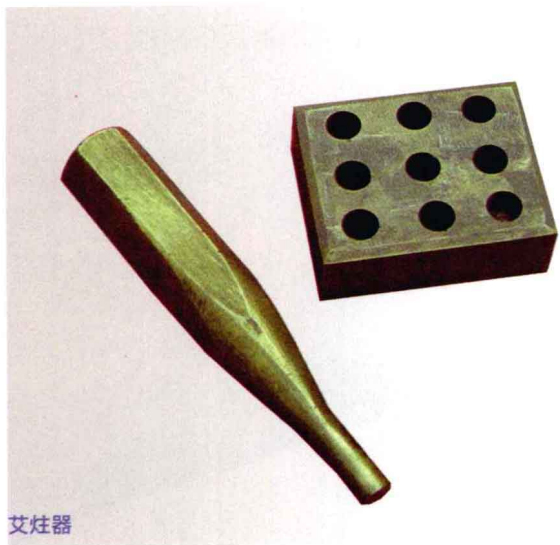
(1) 手工制作法：小炷可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇、示指指腹之间，拇指要在上，示指要在下，再用右手拇指、示指将艾团向内向左挤压，即可将圆形艾团压缩成上尖下平之三棱形艾炷，随做随用，很简便。中、大炷则须将艾绒置于平板上，用拇指、示指、中指三指边捏边旋转，将艾绒捏成上尖下平的圆锥体。要求搓捏紧实，能放置平稳，燃

烧时火力由弱到强，患者易于耐受，且耐燃而不易爆。艾炷大小可随治疗需要而定。

(2) 艾炷器制作法：艾炷器中铸有锥形



艾炷的手工制作方法



艾炷器

空洞，洞下留一小孔，将艾绒放入艾炷器空洞中，另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒，直插孔内紧压成圆锥体，倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷，艾绒紧密，大小一致，更便于应用。

◆ 艾条

艾条又名艾卷，系用艾绒卷成的圆柱形长条。一般长20厘米、直径1.5厘米，常用于悬起灸、实按灸等。根据内含药物之有无，可分为纯艾条和药艾条两种。

纯艾条：取制好的陈久艾绒24克，平铺在

26厘米长、20厘米宽、质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约1.5厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水或糨糊封口。



艾条

药艾条：有以下三种。

(1) 常用药艾条：取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、花椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每支艾条加药末6克。制法同纯艾条。

(2) 太乙针灸：配方历代各异。近代处方：人参125克，三七250克，山羊血62.5克，千年健500克，钻地风500克，肉桂500克，花



肉桂

椒500克，乳香500克，没药500克，穿山甲（土炮）250克，小茴香500克，苍术500克，蕲艾2000克，甘草1000克，防风2000克，麝香少许，共研为末。取棉皮纸一层，高方纸两层（41厘米×40厘米），内置药末约25克，卷紧成爆竹状，外用桑皮纸厚糊6~7层，阴干待用。

（3）雷火针灸：用艾绒94克，沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，研为细末，过筛后，加入麝香少许。取棉皮纸两方，一方平置桌上，一方双折重复于

上。铺洁净艾绒于上，用木尺轻轻叩打艾绒，使之均匀成一正方形，然后将药料匀铺于艾绒上，卷成爆竹状，以桑皮纸厚糊6~7层，阴干，勿令泄气以备用。

艾炷灸法

艾炷灸法可分为直接灸和间接灸两类。

直接灸

直接灸是将艾炷直接放在施灸部位烧灼的方法。根据灸后是否会有烧伤化脓，又可分为化脓灸和非化脓灸。

化脓灸法

古代最常用的一种灸法。因灸时疼痛较为剧烈，损伤较为严重，且灸后会遗留永久性的瘢痕，所以到现代已经不再普遍使用，临床只用于治疗一些顽固性疾病如哮喘等。此法施灸的时候是用黄豆大或枣核大艾炷直接放置腧穴进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象（灸疮）的灸法。这种烧伤化脓现象，古称灸疮。因灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。《针灸资生经》中提到：“凡着

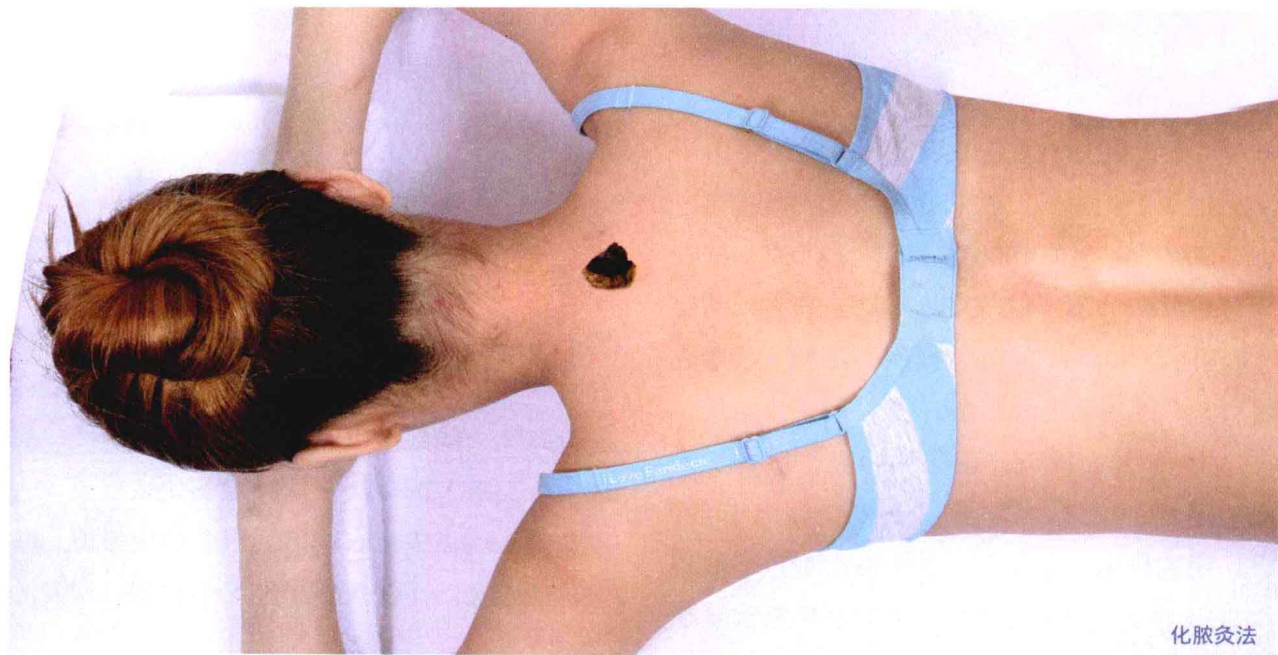
艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。

操作方法：体位与取穴有很大的关系，因为灸治要安放艾炷，并且灸治的时间太长，因此必须要注意体位的选择与舒适。选择好体位后，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸龙胆紫或墨笔作标记。

艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之

外，可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。放好后，用线香点燃艾炷。

当艾炷燃尽后，除去灰烬再重新放置新的艾炷，这叫做间断法，不易出现灸感循经传导。在艾炷没有燃尽，当其未灭之时，即在其灰烬上加新的艾炷，让火力继续，每可出现感传，这种方法称为连续法。



化脓灸法