



健康大学堂 31

全图解

• 艾灸保健 压力、疲劳、疼痛，艾灸帮你赶走亚健康  
• 艾灸治病 深挖致病的原因，找对方法，对症施灸

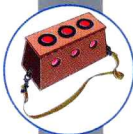
吴尚医 编著

# 艾灸速效自疗

一看就懂、一学就会的艾灸家庭自我保健治病法



温灸管



多孔温灸盒



平面式温灸盒



### • 温灸盒灸

此法可以长时间连续给患者以舒适的温热刺激，方便有效。

这是艾条灸中较常用的方法，包括温和灸、回旋灸、雀啄灸三种。

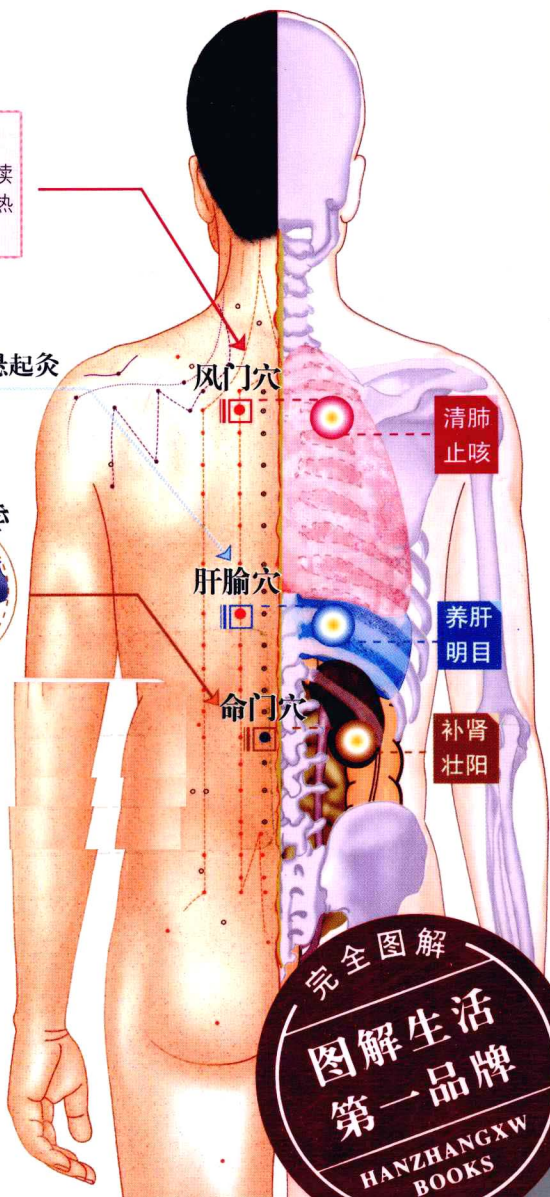


### • 艾条悬起灸

这是用姜片做隔热物的一种施灸方法，可治疗腹痛、痛经等。



### • 艾炷隔姜灸



## 灸感的种类与阶

- ① 透热
- ② 扩热
- ③ 传热
- ④ 局部不热远部热
- ⑤ 表面不热内部热
- ⑥ 施灸部位或远离施灸部位产生非热感
- ⑦ 施灸部位发生深透远传

武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

完全图解

图解生活  
第一品牌

HANZHANGXW  
BOOKS



健康大学堂 31

# 艾灸速效自疗

吴尚医 编著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

艾灸速效自疗 / 吴尚医编著. -- 武汉 : 武汉出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5430-5694-7

I. ①艾… II. ①吴… III. ①艾灸 - 图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030252号

## 书 名 艾灸速效自疗

---

编 著: 吴尚医

责任编辑: 张葆珺

特约编辑: 周 贺

装帧设计:  吴尚医 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 17

字 数: 280千字

版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 39.80元

---

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

## 实用健康的中医疗法——艾灸

“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思。艾灸法是用艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨，借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正驱邪，达到防病治病和保健强身目的的一种外治疗法。

《扁鹊心书》中记载：“绍兴间，刘武军中步卒王超者，本太原人，后入江湖为盗，曾遇异人，授以黄白住世之法，年至九十，精彩腴润。后被擒，临刑，监官为曰：汝有异术，信乎？曰：无也，唯火力耳。每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑，累日不饥。至今脐下一块如火之暖，岂不闻土成砖，木成炭，千年不朽，皆火力也！死后，刑官令剖其腹之暖处，得一块非肉非骨，凝然如石之物，即艾火之效耳。”

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，被时人称为长寿健身术。早在春秋战国时期，有《灵枢经》记载：“灸则强食生肉。”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。

公元5世纪，艾灸长寿健身术东传日本，在医学家和养生家的大力倡导下逐步推广，现已风行日本，受益者越来越多。17世纪中叶灸疗又由日本传入欧洲。灸法传至西方以后，开始并未引起人们广泛注意，使用艾灸者多是从亚洲返回欧洲的医师，18世纪后逐渐风行。灸法是一种行之有效的健身方法，只要持之以恒，就能够增强人体抵抗疾病的能力，推迟衰老的到来。

为什么艾灸能使人长生不老呢？原因是艾灸能增强白细胞的吞噬能力，加速各种特异性和非特异性抗体的产生，提高其免疫效应，大大增强人体免疫功能。同时灸法还能改善人体各个系统的功能，加快人体的新陈代谢，从而有利于病后的康复。此外，灸法跟药物治病的原理虽有相似的地方，但跟药物的单向调节作用不同，更容易恢复到最佳状态。比如艾灸后，在低血压情况下，有升压作用；相反在高血压情况下，又有明显的降压作用。艾灸对心率、血糖、血小板数目等也具有类似的调整功能，而一般药物都不具备这种特殊的功能。因此，灸法安全可靠，宜于长期使用，不会出现药物的毒副作用。

现代科学认为，衰老归根结底是由于人体免疫功能低下、疾病和人体各系统机能失调等多种原因造成的，据统计艾灸法适用于 300 多种疾病，疗效显著者占 200 余种，所以经常施灸能对人体产生明显的良性影响，使人青春常驻，延年益寿。

本书共分为 12 章，涉及艾灸基本知识和艾灸具体操作的各方面内容。无论从内容和形式上都是从读者角度出发，采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。本书用文字介绍艾灸相关知识，同时，并配以图解表格，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。本书的附录为穴位速查图集，读者可以通过一些动作对照，快速、准确地找到相关穴位。相信通读全书后，你将成为自己和家人的灸疗师。

本书在内容、文字方面可能存在不足，敬请读者指正。

前言 .....	3
如何阅读 .....	12

## 第一章 了解艾灸的知识

艾灸历史知多少 .....	16
艾灸是如何养生祛病的 .....	20
艾灸的治疗原则 .....	21
找准穴位的方法 .....	22
不能灸的穴位——禁灸穴 .....	26
常用艾灸疗法一览 .....	28

## 第二章 轻松掌握艾灸方法

艾灸的制作方法 .....	34
认识常用艾灸器具 .....	36
根据具体情况选择艾灸用量 .....	38
施灸体位 .....	40
灸疮的处理及灸后调养 .....	42
根据“灸感”判断病症痊愈程度 .....	44

### 第三章 了解艾灸的经络与穴位

经络概说 .....	48
奇经八脉与十五络脉 .....	50
什么是腧穴 .....	51

### 第四章 十四经脉艾灸法

手太阴肺经 .....	54
手阳明大肠经 .....	56
足阳明胃经 .....	58
足太阴脾经 .....	60
手少阴心经 .....	62
手太阳小肠经 .....	64
足太阳膀胱经 .....	66
足少阴肾经 .....	68
手厥阴心包经 .....	70
手少阳三焦经 .....	72
足少阳胆经 .....	74
足厥阴肝经 .....	76
任脉 .....	78
督脉 .....	80

## 第五章 十大艾灸保健穴

无敌长寿穴 足三里 .....	84
益气补肾穴 神阙 .....	85
培肾固本穴 关元 .....	86
健胃奇穴 中脘 .....	87
补肾壮阳穴 命门 .....	88
强身健心穴 涌泉 .....	89
退热截疟穴 大椎 .....	90
清热解毒穴 曲池 .....	91
益气助阳穴 气海 .....	92
妇科病杀手 三阴交 .....	93

## 第六章 防病保健艾灸法

调和脾胃灸法 .....	96
预防感冒灸法 .....	97
养心安神灸法 .....	98
调畅情志灸法 .....	99
健脑益智灸法 .....	100
补肾强身灸法 .....	101
眼睛保健灸法 .....	102



小儿保健灸法 .....	103
青壮年保健灸法 .....	104
中老年保健灸法 .....	105

## 第七章 用艾灸赶走头痛脑热

失眠 .....	108
感冒 .....	110
休克 .....	112
中暑 .....	114
咳嗽 .....	116
呕吐 .....	118
腹泻 .....	120
便秘 .....	122
腹痛 .....	124
头痛 .....	126
腰腿痛 .....	128
痔疮 .....	130
心悸 .....	132
眩晕 .....	134
打嗝 .....	136

**第八章 艾灸治疗中老年常见病**

糖尿病.....	140
哮喘.....	142
心脏病.....	144
脑出血.....	146
中风.....	148
慢性胃炎.....	150
胃痛.....	152
黄疸.....	154
肝硬化.....	156
高血压.....	158

**第九章 艾灸是男人的“宝”**

遗精.....	162
阳痿.....	164
男性不育.....	166
前列腺炎.....	168

**第十章 艾灸调理女人身心**

月经不调.....	172
-----------	-----

痛经 .....	174
闭经 .....	176
带下病 .....	178
产后乳汁不足 .....	180
子宫脱垂 .....	182
外阴瘙痒症 .....	184
女性不孕症 .....	186
习惯性流产 .....	188
性冷淡 .....	190
子宫肌瘤 .....	192
更年期综合征 .....	194

## 第十一章 艾灸为宝宝保驾护航

惊风 .....	198
百日咳 .....	200
流行性腮腺炎 .....	202
小儿腹泻 .....	204
疳积 .....	206
小儿遗尿 .....	208
鹅口疮 .....	210
小儿肺炎 .....	212
小儿哮喘 .....	214
小儿厌食症 .....	216

## 第十二章 艾灸的美丽方

减肥瘦身 .....	220
去除皱纹 .....	222
黄褐斑 .....	224
雀斑 .....	226
斑秃 .....	228
酒渣鼻 .....	230
面色苍白 .....	232
面部疖肿 .....	234
上睑下垂 .....	236
带状疱疹 .....	238
湿疹 .....	240
神经性皮炎 .....	242
硬皮病 .....	244

## 附录

穴位速查图集 .....	246
--------------	-----



本书是一本图解书，与我们常见的文字书有很大区别。考虑到读者的阅读习惯，为了方便阅读，我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点做一说明。

# 3

## 艾灸治病

不同症状、不同艾灸方法治疗生活中的常见病。



### 疾病总述

详细讲解每种疾病的发病原因、症状等内容。

### 精确取穴

左页中提到的每一个穴位都能在这里找到。

### 艾灸顺序

读者可以根据表格中提供的体位和顺序进行灸疗。

### 对症施灸

根据不同症状，给出1~2种简单方便的灸法。

# 4

## 取穴窍门

根据每一节中取穴技巧的小表格学会每个穴位的取穴窍门。

### 穴位速查图集

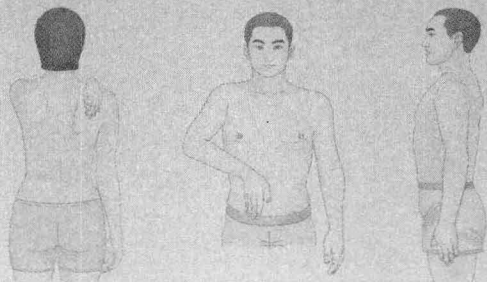
对应6~12章左页下方的取穴技巧速查索引。



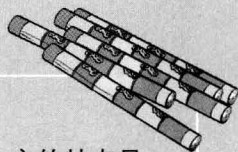
第

1

章



# 了解 艾灸的知识

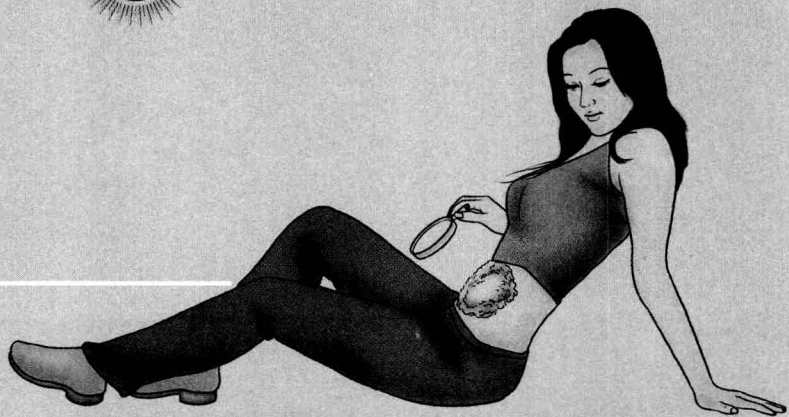
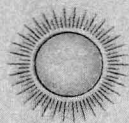


艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。它的特点是通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病、长寿保健的目的。这种疗法最早可以追溯到远古先民时期。

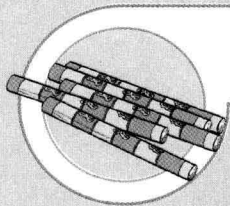
经过数千年的发展，艾灸疗法不断得到完善，成为中医学众多疗法中的明星。本章主要介绍艾灸的基础知识，其中包括：艾灸的历史、艾灸养生祛病的机理、艾灸的治疗原则、禁灸穴、常用的艾灸疗法。

## 本章看点

- 16 / 艾灸历史知多少
- 20 / 艾灸是如何养生祛病的
- 21 / 艾灸的治疗原则
- 22 / 找准穴位的方法
- 26 / 不能灸的穴位——禁灸穴
- 28 / 常用艾灸疗法一览







# 艾灸历史知多少

本节名词

- ①《伤寒杂病论》  
②曹翕 ③葛洪  
④博士 ⑤十三科  
⑥阳燧灸

Words time

## 名词解释

### ①《伤寒杂病论》

成书约在公元200年~210年左右，作者为张仲景。

### ②曹翕

魏晋间官吏，医学家。擅长针灸，著有《曹氏灸经》和《曹氏十二经明堂偃侧人图》。

### ③葛洪

为东晋道教学者、著名炼丹家、医药学家。

### ④博士

古代学官名。六国时有博士，秦因之。唐有太学博士、算学博士等，皆教授官。明清仍有，稍有不同。

### ⑤十三科

明代医学十三科为：大方脉、小方脉、妇人、疮疡、针灸、眼科、口齿、咽喉、接骨、伤寒、金镞、按摩、祝由。

### ⑥阳燧灸

与近代的“日光灸”颇为类似。

艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法。这种疗法最早可以追溯到远古先民时期。艾灸疗法不仅在我国医学史上有重要地位，而且对于世界医学也做出了巨大贡献。

## 艾灸的起源与传播

艾灸起源于我国原始社会，是在人类掌握和利用火以后的产物。远古先民风餐露宿缺乏治疗手段，遇有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。久而久之，便积累了一系列治病方法，灸疗的雏形也在此时产生了。

两千多年前，我国的古人就已经广泛知晓采用艾绒作为灸疗的燃料。艾草在我国广为生长，古人大概先发现艾是引火、避蚊虫的理想材料，继而在用艾引火的过程中发明了艾灸。

战国、秦汉时期是中国传统医学理论的奠基时期，这一时期产生了《黄帝内经》、《难经》等重要理论著作。这些著作中多有对艾灸的介绍。约成书于战国时期的《黄帝内经》，把灸法作为一个重要的内容进行系统介绍，书中记载了很多关于灸疗的起源和各种灸法及其治疗各病症的知识。

东汉时期艾灸有了进一步发展。张仲景所撰写的《伤寒杂病论》<sup>①</sup>中记载了不少用艾灸治疗某些三阴虚寒证的方法。成书于西汉末年至东汉延平年间的《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专著，即曹操之子魏东平王曹翕<sup>②</sup>著《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。两晋南北朝时期的战乱并未阻止艾灸的发展步伐。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，书中详尽地论述了各类疾病的症候、取穴，把艾灸专门化、系统化，对针灸学的发展起了重要的推动作用。晋代名医葛洪<sup>③</sup>的著作中则强调了艾灸对传染病以及急救的作用。

南北朝时，灸疗不仅在民间盛行，而且传入了日本。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