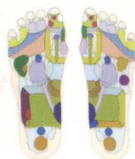


范长伟 主编

范氏灸草堂创办人 国内知名艾灸专家
艾灸罐专利发明者



艾灸

比针法、汤药还要古老的中医疗法

祛病保健实用

【一本通】

- ◎专病专穴，循经艾灸
- ◎精美图解，艾到病除

知艾者福，善灸者寿
疏通经络，祛寒疗疾，调理保健
最天然的养生真法

全彩超值
白金家庭版

“灸”除百病不是梦

上海科学普及出版社

----- 大生活系列 -----

祛病保健实用 艾灸一本通

范长伟 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛病保健实用艾灸一本通 / 范长伟主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.1

(大生活·第2辑)

ISBN 978-7-5427-4683-2

I. ①祛… II. ①范… III. ①艾灸—基本知识

IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206707 号



大生活系列

祛病保健实用 艾灸一本通

出版：上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作： (www.rzbook.com)

印刷：廊坊市兰新雅彩印有限公司

发行：上海科学普及出版社

开本：16 开 (787×1092)

印张：18 印张

字数：200 千字

标准书号：ISBN 978-7-5427-4683-2

版次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



明代著名医学家李时珍说：“产于山阳，采以端午。治病灸疾，功非小补。”这就是艾草，平凡而神奇的养生之草。事实上，艾草之所以能以平凡无华的形象深深地根植于人们心中，除了其本身具有的神奇功能外，还因为以其为原料的艾灸——自然古朴、绿色无创的调理保健方法，这种可以在家庭中自我疗病、保健的传统医术。

艾灸，温通经脉、驱散寒邪

人体经络是一个多层次、多功能、多形态的调控系统，在这个由经络构成的人体网络中，布满了众多的穴位。正是靠着这些穴位的相互沟通、相互协调，人的五脏六腑、四肢百骸才能协调一致地工作，让人这部“机器”正常运转。如果经络不通，便气血不足、运行不畅，人就容易衰老生病。艾灸在穴位上施灸，通过温热刺激，让经络畅通，相互激发、相互协同、作用叠加，使气血运行，以火攻邪，从而祛风寒、化瘀滞、消炎止痛，促进细胞再生，有保健、养生、美容的功效。

艾灸，长住家中的保健医生

艾灸的施行简单方便，只要您每天抽出半个小时的时间，为自己施灸，10天后，您就会发现，自己的身体正在发生着令人惊喜的变化。一些小病不再困扰您，红润健康的肤色又重现在您的脸庞上，睡觉也香了。

科学施灸，听从身体的召唤

艾灸是一种神奇的保健术，它有“透诸经而除百病”之功效，施灸时，别忘了遵守施灸前后的一些注意事项，科学施灸。施灸并不意味着有病不用看医生，艾灸原理是利用人体自身的有限调节功能，一旦疾病发展超过自身调节，就要求助于医生。

愿“艾”永住您家，愿艾灸为您带来更多的呵护！

范氏灸草堂创办人

| 目录 |

C O N T E N T S



让我们一起 了解艾灸

01 | 学点艾灸，有利健康 | ...8

家有三年艾，郎中不用来 / 8

认识艾草、艾绒和艾条 / 8

借助工具施灸 / 11

02 | 顺应自然，正确施灸 | ...14

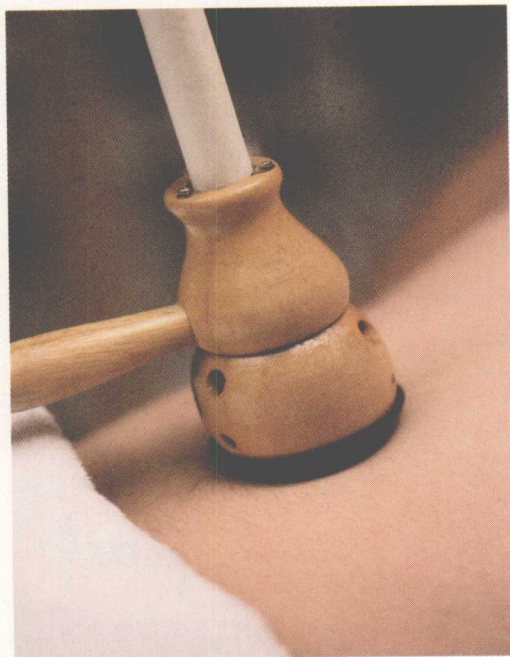
冬病夏治用艾灸 / 14

清楚灸法巧施灸 / 14

正确取穴和施灸 / 17

了解禁忌做艾灸 / 18

灸后反应及处理 / 19



小小艾灸， 让你远离亚健康的侵扰

01 | 巧用艾灸，帮你调节亚健康症状 | ...22

失眠 / 22

头痛 / 26

神经衰弱 / 29

记忆力减退 / 33

困倦易疲劳 / 35

便秘 / 37

精力不足 / 39

空调病 / 40

免疫力低 / 43

心悸 / 45



02 | 小小穴位，助你远离亚健康 | ...50



让艾灸赶走身体病 痛和不适

01 | 动动艾条，轻松祛除身体小病痛 | ...54

感冒 / 54

咳嗽 / 58

慢性支气管炎 / 61

脱肛 / 63

落枕 / 68

急性结膜炎 / 70



- 角膜炎 / 73
- 牙痛 / 76
- 口腔溃疡 / 80
- 扁桃体炎 / 84
- 过敏性鼻炎 / 89
- 恶心、呕吐 / 92
- 毛囊炎 / 98
- 皮肤瘙痒症 / 100
- 腹痛 / 102
- 慢性腹泻 / 104
- 胃痛 / 107
- 痔疮 / 109
- 呃逆 / 115

02 | 辨证巧施灸，舒筋活骨 | ...119

- 颈椎病 / 119
- 肩周炎 / 122
- 腰肌劳损 / 125
- 网球肘 / 127
- 足跟痛 / 128
- 坐骨神经痛 / 130
- 腕关节扭伤 / 133
- 踝关节扭伤 / 135



巧用艾灸， 再现青春靓丽

01 | 缓缓艾灸，让美丽再现 | ...138

- 青春痘 / 138
- 眼袋 / 143
- 黑眼圈 / 145
- 雀斑 / 147
- 黄褐斑 / 149
- 除面部皱纹 / 152
- 腹部塑形 / 155
- 臀部塑形 / 157
- 丰胸 / 158
- 腰部塑形 / 160

02 | 辨证施灸，解决妇科疾病烦恼 | ...162

- 痛经 / 162
- 月经不调 / 166
- 带下病 / 170
- 乳腺炎 / 173
- 乳腺增生 / 176
- 外阴白斑 / 179
- 外阴瘙痒 / 180
- 子宫脱垂 / 184
- 子宫肌瘤 / 188
- 功能性子宫出血 / 191
- 宫颈炎 / 194
- 卵巢囊肿 / 198
- 盆腔炎 / 201
- 更年期综合征 / 205





艾灸，老年人长寿的善法良方

01 | 细心施灸，祛除身体病痛 | ...212

高血压 / 212

高血脂 / 217

糖尿病 / 221

心绞痛 / 223

卒中（中风）偏瘫 / 227

低血压 / 232

冠心病 / 235

02 | 内调外养，永葆青春 | ...239

驱寒暖身 / 239

软化血管 / 243

补阴扶阳 / 245

调理脏腑 / 247

降脂调压 / 250

增强免疫力 / 252



燃起艾条，伴孩子健康成长

01 | 缓缓施灸，解决儿童身体问题 |

...256

小儿腹泻 / 256

小儿百日咳 / 262

流行性腮腺炎 / 265

小儿惊风 / 269

小儿遗尿 / 273

小儿夜啼症 / 275

小儿厌食症 / 279

02 | 日积月累，艾灸可以益智健身 |

...282

聪耳明目 / 282

强身健体 / 284

益智健脑 / 287



Part

01



让我们一起
了解艾灸

M e r i d i a n & A c u p o i n t



学点艾灸，有利健康

艾灸是我们祖先传下来的保健良方，是一种神奇的治病保健手段。早在中国古代，人们就利用艾灸治病和保健。《备急千金要方》中指出：非灸不精，灸足三里，称为“长寿穴”；《扁鹊心书》中说：“人之晚年阳气衰，故手足不能温，下元虚背，动作艰难，盖人有一息气在，则不死，气者阳所生也。故阳气尽则心死。人于无病时，常灸关元、气海、命关、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”无事每日施灸，会令身体越来越好，更可以远离医院。

家有三年艾，郎中不用来

艾灸的疗效十分神奇，适用范围也十分广泛，有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，可以广泛用于治疗内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，尤其对治疗乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

同时，现代医学研究证实，施灸能提高白细胞的功能，加速抗体形成，增加机体抵抗力，通过对呼吸、循环、消化、生殖等系统的调节，对人体起到一定的保健防病作用。中国已故著名中医研究员刘炳凡老先生在《颐年金名·预防提要》中强调：“有疾宜先治，无病应早防。”日本人须藤作等做过的灸法抗癌研究还表明，艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌能力得到活化，从而起到抗癌治癌的作用。

Tips “艾”提示

艾灸的起源非常神奇。研究表明，灸的发明是原始人用火时，某一部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适，便主动用火烧灼治疗更多的病痛。艾草在古时候又叫冰台，古人在占卦之前，制冰取火，以艾为引。就在这种引天火的仪式氛围中，巫者从龟甲兆纹与人体的血脉取得模拟想象，思索中医的火论与气论，进而产生了艾灸这种神奇的治疗方法。考古研究发现，早在中国商周时代就有了应用灸法治病的记载。

认识艾草、艾绒和艾条

艾灸有如阳光普照，能够驱除阴霾。人体体表或体内生长出的肿瘤、赘疣都是阴寒凝结而成的，艾灸一到，它们立即枯朽瓦解，而这一切均得益于一种神奇的植物——艾草。

艾叶

艾草，自古以来中国劳动人民就用它除邪，甚至食用。至今在民间仍有端午节把艾条枝插在门上，作驱邪驱蚊之用的传统。在岭南等地，人们会吃用糯米掺艾草制成的“艾板”等应节食品。

为什么人们对艾叶厚爱有加？这是因为，艾叶的药用历史悠久，适用于风寒湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中享受到了艾叶带来的实实在在的益处。平时，可以用艾叶煎蛋或煮蛋吃，对于长期头痛、神经痛、腰酸背痛、崩漏下血等症状，都有非常好的食疗效果。同时，艾叶还可以制成温补药膳食品，可以醒胃，是虚冷者的长效性补品。不仅如此，人们用采摘的艾叶加工制作成的艾绒、艾条更是施灸的必备物品。

“艾”叮咛

一般家庭存放艾叶，只要把选好的艾叶晒干、密封、避光陈放，隔年即可使用。不要放置过长的时间，否则艾叶将失去药用价值。

艾绒

艾绒是把艾叶晒干捣碎制成的，是施灸必用的物品。一般来说，用新艾施灸，火烈且有灼痛感；而用陈艾施灸，灸火温和，灸感明显，疗效好。《本草纲目》记载：“凡用艾叶需用陈久者，治令细软，谓之熟艾。若生艾灸火则易伤人肌脉。”所以，在选用艾绒时，应该用陈艾而不用新艾。

艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒三种，老中医会根据病因选用青艾绒或陈艾绒。金艾绒为艾绒中的极品，用途广泛，但价格昂贵。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。



◆金艾绒



◆陈艾绒



◆青艾绒

如何选择、识别艾绒呢？

一捏：好的艾绒中没有枝梗或其他杂质，用拇指、食指和中指捏起一撮，能成形。

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

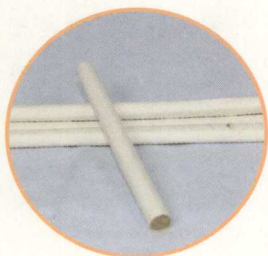
三闻：陈年艾绒闻起来有淡淡的芳香，而当年艾闻起来有青草味。

四看：好的艾绒燃出的艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，用其制成的艾条在点燃后，燃出的艾烟向上。

艾条

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。病证无论寒热、虚实、阴阳、表里均可用艾条施灸。这种方法广泛地应用于各科疾病的治疗与保健中。

一般艾条是将艾绒铺在长为26厘米，宽为20厘米的细草纸上，卷成圆柱的直径约为1.5厘米，都是单纯由艾绒制成的。但有些艾条则是在艾绒之中添加了一些中药，这样的艾条被称为药条。



◆清艾条



◆药艾条

区分艾条好坏可从以下几方面入手：

一看形：好的艾条外形整齐，比较结实而不松散。

二闻味：好的艾条其味芳香，没有当年艾的青草味。

三看火：好的艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红彤彤的，用其施灸时，有热气的熏烤感而不是火烧感。

四观烟：好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。

“艾”叮咛

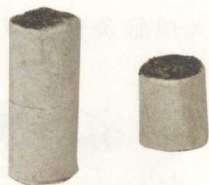
1.霉变的艾条不要用。霉变的艾条有霉变气味，燃烧后的气体有较强的霉味，使用后轻则头痛头晕，重则伤害身体。

2.非纯棉纸包装的艾条不要用，因为劣质纸张对身体有害。

3.含有粉尘、枝梗和杂质的艾条不能用，因为如果艾条中含有枝梗，点燃后会发生爆燃，从而灼伤肌肤，损伤经脉。

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。



◆大艾粒



◆小艾粒

艾炷

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。



《扁鹊心书》说：“凡灸大人，艾炷须如莲子，底阔三分，务要坚实；若灸四肢及小儿，艾炷如苍耳子大；灸头面，艾炷如麦粒大。”这是对艾炷大小与使用对象之间关系的规定，我们在施灸时，要切记这一点。

Tips “艾” 提示

把适量的艾绒放在桌面上，用拇指、食指、中指一边捏一边旋转，把艾绒捏紧，即成规格不同的艾炷。

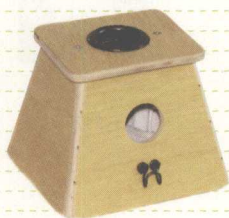
借助工具施灸

有独特的治疗和保健作用的艾灸产品，不但没有不良反应，而且花费低廉，操作简单。用于悬灸的艾灸盒和艾灸罐就是用来辅助治疗的工具，它们使施灸过程可以单人独立操作。

对于长期以施灸进行保健的人来说，艾灸盒和艾灸罐是最好的选择。不仅因为依靠这两种工具可以根据自己的耐热程度而选择艾灸的距离，而且腰、背等部位，自己也能独立操作。最关键的是，用它们施灸，不影响工作和较为安静的娱乐活动，如打麻将、看电视、上网等。

艾灸盒

艾灸盒有1~6孔之分，根据其上孔洞的多少分为单眼灸盒、双眼灸盒、三眼灸盒等。



◆单眼灸盒



◆双眼灸盒

用艾灸盒施灸的操作方法如下：

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，从紧挨着顶盖的两侧出灰槽将艾灰倒出。



艾灸罐

艾灸罐和艾灸盒的使用原理一样，只是制作的材质不同。



◆ 艾灸罐



◆ 艾灸罐

用艾灸罐施灸的操作方法如下：

1

将艾粒点燃。



将点燃的艾粒放入内罐，然后轻压罐盖，直至压平表面后，再将内罐装入外罐中。

2



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，并将布袋固定于穴位上，用长毛巾（或小毛巾）包好艾灸罐。



顺应自然，正确施灸

《素问·四气调神大论》说：“阴阳四气者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”人体生理活动受到大自然变化的影响，其病理变化也无不受到自然界阴阳消长的左右。那么艾灸是如何顺应自然变化，达到治疗疾病和养生保健的作用的呢？

冬病夏治用艾灸

“冬病夏治”是中医的传统治疗方法，是反向思维的运用。所谓冬病夏治，是指对一些因阳虚、外感六淫之邪而导致的某些好发于冬季，或在冬季加重的疾病，在夏季阳气旺盛、病情有所缓解时，辨证施治，适当地内服和外用一些方药，增强抗病、祛邪能力，以预防和减少疾病在冬季来临时再发作，或减轻其发作时的症状。

一切中医所指的虚寒性疾病都可以采用艾灸的方式，用“冬病夏治”的方法进行治疗，如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、慢性扁桃体炎、反复感冒、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性腹泻与痢疾、风湿与类风湿关节炎、肩周炎、颈椎病、腰腿痛、冻疮、手足发凉、男子阳痿、早泄和女子宫寒、老年畏寒症以及脾胃虚寒类疾病等。



Tips “艾” 提示

根据中医理论，夏季万物生长繁茂，阳气盛，阳气在表。因此，夏季养生宜以养阳为主，此时毛孔开泄，运用艾灸方法可使皮肤纹理宣通，驱使体内风、寒、湿邪外出，是内病外治、治病求本的方法。

清楚灸法巧施灸

艾灸具有效果明显、简便易行、经济实用的优点，几乎没有什么毒性和副作用，只要找准穴位，认真按照治疗原则和操作规程施行即可。艾灸的方法很多，下面介绍几种基本的操作方法。

艾条灸

艾条灸就是将点燃的艾条悬于所需施灸的穴位上熏灸。施灸时，点燃的一端距离皮肤约3厘米，一般每穴灸10分钟左右，灸至皮肤发红，有温热感，而又不致产生灼痛感和烧伤皮肤为宜。施灸的方法分为温和灸、雀啄灸和回旋灸三种。

(1) 温和灸

施灸时将艾条的一端点燃，对准应灸穴位或患处，距皮肤2~3厘米进行熏烤，至皮肤产生红晕为度，熏烤以使患者局部有温热感而无灼痛为宜。一般每处灸5~7分钟。

“艾”叮咛

对于昏厥、局部知觉迟钝的患者，施灸者可将中、食二指分开，置于施灸部位的两侧，这样可以通过施灸者手指的感觉来测知患者局部的受热程度，以便随时调节施灸的距离，防止烫伤。



(2) 雀啄灸

施灸时，艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤不固定在一定距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下活动地施灸。



(3) 回旋灸

将点燃的艾条的一端对准施灸部位，距离皮肤3厘米，左右方向平行往复或反复旋转施灸，灸至皮肤产生红晕为度。



“艾”叮咛

用艾条施灸结束后，最后剩下的艾条，可以放入艾灸罐中继续施灸，也可以将点燃的一头插入针管中将其熄灭(如左图)，以留待下次继续使用。





艾炷灸

把艾炷放在穴位上施灸，称为艾炷灸。根据艾炷与穴位皮肤之间是否间隔药物，又分为直接灸和间接灸两大类。

直接灸是将大小适宜的艾炷，直接放在皮肤上施灸。分为瘢痕灸和无瘢痕灸两种。

(1) 瘢痕灸

又名化脓灸，是指施灸时需将皮肤烧伤化脓，愈后留有瘢痕者。笔者不主张在家施行此种灸法，因为灸后化脓部分如果护理不当，极易感染。而且对于现在爱美的女性来说，化脓灸施灸后，一般会留下瘢痕，有些瘢痕经过一段时间会消失，有些则不会消失。因此，本书中对此灸法不作过多讲解，更不会在后面的具体施灸中运用此法。

(2) 无瘢痕灸

施灸时不使皮肤烧伤化脓，不留瘢痕者，称为无瘢痕灸。其操作方法和温和灸一样。

间接灸又称隔物灸。施灸时，艾炷不直接置于皮肤上，而是在皮肤与艾炷之间加上药物。根据所隔药物的不同，又分为隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸等。每种隔物灸的功用不一。隔姜灸多用于因寒而致的呕吐、腹痛、泄泻、风寒湿痹和外感表证，如呕吐、泄泻、脘腹隐痛、遗精、阳痿、痛经、面瘫等。隔蒜灸具有清热解毒、消肿散结、杀虫、健胃等作用，适用于外科痈疮肿疖、腹中积块、肺癆、瘰疬等病的治疗。隔盐灸多用于治疗伤寒阴证或吐泻并作、卒中（中风）脱证等。

“艾”叮咛

用艾粒大的艾炷施灸，当患者感到灼痛时，施灸者可用镊子柄将艾炷熄灭，然后继续易位再灸，直到按规定壮数灸完为止。一般应灸至局部皮肤有红晕而不起泡为宜。因其对皮肤无灼伤，故灸后不化脓，不留瘢痕，一般虚寒性疾患均可用此法。

隔物灸的操作方法基本相同，下面以隔姜灸为例来说明间接灸的操作方法。

1

制作姜片：取生姜一块，切成直径2~3厘米、厚0.2~0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔，大小可根据穴区部位所在和选用的艾炷的大小而定。

