



有问

必答

主编 崔承斌 李永春

艾灸疗法可以取得立竿见影的效果吗？
只有试了才会相信！

您有疑问需要专家解答吗？

75 个常见问题的详细解答、
102 种常见病的灸疗方法尽在本书！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主编 崔承斌

副主编 衣华强 郭丽 周勇
编委 (以姓氏笔画为序)

于晓华 于慧娟 马玉侠 衣华强
孙英霞 李永春 邹楠 周勇
郑文静 郭丽 崔华峰 崔承斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸有问必答/崔承斌, 李永春主编. —北京: 人民
军医出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5091-4721-4

I. ①艾… II. ①崔… ②李… III. ①艾灸—有问必答
IV. ①R245.81-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049114 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 责任审读: 余满松
出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.75 字数: 294 千字

版、印次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

| ◀【内容提要】▶ |

本书是一本内容丰富、通俗易懂、开卷有益的艾灸参考书。书中介绍了与艾灸疗法相关的各方面内容，以问答的形式讲解了艾灸疗法的概况、作用、分类、注意事项、常用灸疗部位、经络腧穴知识、中医疾病理论及临床各科疾病的预防与治疗，特别讲解了保健灸知识。本书以严谨的态度、简明的形式来介绍灸法，图文并茂，并引用了历代著名医家关于艾灸的精辟论述，满足各文化层次读者的需求。本书不仅是广大读者保健自疗的参考书，也是各级医务人员、特别是广大基层医务人员的良师益友。

| ◀【 前 言 】▶ |

随着人类文明和科学技术的不断进步，人民生活水平的不断提高，医药卫生事业的迅速发展，人们对防治疾病、合理用药、保健延寿的要求不断提高，越来越多的人迫切需要掌握更多的保健知识，尤其要了解各种非药物治疗法的使用。

艾灸疗法是中华医学的奇葩，历史悠久，对于预防和治疗多种急、慢性疾病以及健身养生具有独特的功效，并且具有简单易行、费用低廉的优点。其灵活多样的操作方法、显著的临床效果、可靠的施治途径越来越展示着它无限的生命力。近年来，艾灸疗法又有了新的发展，在防治疾病、美容瘦身等方面的应用研究已有了可喜的进展，适应范围正逐渐扩大，其无副作用的优点使一些药物治疗相形见绌。艾灸养生保健的市场前途广阔，正在进入一个新的历史发展阶段。

本书的编写，力求内容科学、通俗易

懂，全面介绍艾灸疗法的种类、方法以及在防病、治病和保健方面的应用，适用于各文化层次的读者。希望本书能成为保障广大读者健康的良师益友，成为各级医务人员、特别是广大基层医务人员的业务参考书。

书中不足之处，恳切希望广大读者提出宝贵意见，以期再版时修改，使其益臻完善，更好地为读者服务。

编 者

2011 年 4 月 18 日

目 录

第 1 章 什么是艾灸疗法 / 1

第一节 艾灸疗法的概况 / 1

- 什么是艾灸疗法？是怎么起源的？ / 1
- 艾灸疗法的适应证有哪些？ / 2
- 艾灸疗法是否适合所有人使用？ / 2
- 艾灸疗法的疗效是否可靠，有副作用吗？ / 3
- 艾灸疗法在医院使用和在家中使用效果相同吗？ / 3
- 艾灸疗法常见的不适反应是什么？如何处理？ / 4
- 如何学习和使用艾灸疗法？ / 4
- 艾灸疗法具体包括哪些方法？ / 5
- 温灸疗法常用哪些材料？ / 5
- 何处出产的艾叶疗效最好？ / 6
- 艾叶有哪些成分和作用？ / 6
- 艾绒和艾条是怎么制备出来的？ / 7

第二节 艾灸疗法的作用 / 8

- 中医如何认识艾灸疗法的作用？ / 8
- 艾灸疗法对人体的免疫系统有哪些作用？ / 8



- 艾灸疗法对人体的呼吸系统有哪些作用? / 9
- 艾灸疗法对人体的心脑血管系统有哪些作用? / 9
- 艾灸疗法是否具有抗肿瘤功能? / 9
- 艾灸疗法是否具有镇痛功能? / 10
- 艾灸疗法对人体还有其他什么作用? / 11

第三节 艾灸疗法的分类 / 11

- 艾灸疗法总体分为哪些方法? / 11
- 什么是瘢痕灸? 瘢痕灸的适应证是什么? / 12
- 瘢痕灸如何操作? 有哪些注意事项? / 12
- 什么叫隔物灸? / 13
- 什么是隔姜灸? 隔姜灸的适应证是什么? / 13
- 什么是隔蒜灸? 隔蒜灸的适应证是什么? / 14
- 什么是隔盐灸? 隔盐灸的适应证是什么? / 15
- 什么是隔附子饼灸? 隔附子饼灸的适应证是什么? / 16
- 什么是艾条灸法? 艾条灸法分为哪些种类? / 16
- 艾条灸如何控制灸疗的剂量? / 18
- 什么是温灸器灸? 应该如何操作? / 19
- 什么是温针灸? 温针灸有何优点? 温针灸如何操作? / 20

第四节 艾灸疗法的其他事项 / 21

- 艾灸之前应该做哪些准备工作? 需要什么用具? / 21
- 施灸顺序如何安排? / 21
- 不同疾病正确的施灸体位是什么样的? / 22

- 艾灸的灸感是怎么回事,灸感和疗效有什么关系,
常见的灸感有哪些? / 22
- 艾灸的灸量怎么控制? 什么是艾灸的生熟? / 23
- 艾灸如何操作算作补泻法? / 24
- 艾灸的时间间隔、疗程应该多久? 艾灸后生活上应该
怎样调理? / 25
- 怎样防止艾火灼伤皮肤? 艾灸怎样注意防火? / 25
- 正常的灸疮应该怎么处理? / 26
- 艾灸治疗应注意哪些事项? / 27
- 特殊人群艾灸治疗有哪些注意事项? / 27
- 艾灸养生保健的疗程多长,美容抗衰艾灸操作
应注意什么? / 28

第 2 章 艾灸疗法必知的基本知识 / 30

第一节 中医疾病理论 / 30

- 中医常说的邪气、正气是怎么回事? / 30
- 为什么正气的盛衰与疾病的发生有非常重要的关系? / 31
- “正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”
是什么意思? / 31
- 中医学认为人体发病的原因有哪些? / 31
- 什么是外感六淫? / 33
- 什么是内伤七情? 是怎么致病的? / 33
- 哪些情况会导致人体的正气不足? / 34
- 如何养护人体的正气,减少疾病的发生? / 35
- 艾灸疗法与人体的正气有什么关系? / 36

艾灸疗法能祛除体内哪些邪气? / 37

艾灸疗法为什么能够保健抗衰? / 37

艾灸疗法为什么能够美容玉肤? / 37

第二节 经络腧穴基本理论 / 38

艾灸疗法与经络有什么关系? / 38

经络系统由哪些经脉组成? 经络有什么功能? / 39

经络是怎么分布的? / 40

奇经八脉具体是指什么? 有什么作用? / 42

经络和穴位之间有什么关系? / 42

腧穴分为几类? 各有什么特点? / 42

穴位的治疗作用有什么规律? / 43

人体有哪些特定穴? / 46

艾灸疗法中怎样正确选穴、配穴? / 50

取穴的方法有哪些? 如何正确给穴位定位? / 52

第三节 艾灸疗法的部位 / 58

艾灸疗法常用的施灸部位有哪些? 哪些部位、
穴位不宜用艾灸? / 58

头颈部艾灸常用的穴位或部位有哪些? / 58

胸腹部艾灸常用的穴位或部位有哪些? / 64

腰背部艾灸常用的穴位或部位有哪些? / 69

上肢部艾灸常用的穴位或部位有哪些? / 74

下肢部艾灸常用的穴位或部位有哪些? / 81

各部位艾灸治疗时有哪些注意事项? / 92
艾灸常用的经外奇穴有哪些? / 93
艾灸疗法用于保健常取的穴位有哪些? / 97
美容抗衰常用的穴位有哪些? / 97

第 3 章 内科病症的艾灸治疗 / 98

感冒 / 98	早泄 / 136
咳嗽 / 101	头痛 / 138
急性支气管炎 / 103	冠心病 / 142
支气管哮喘 / 104	三叉神经痛 / 144
呕吐 / 106	高脂血症 / 146
胃痛 / 109	雷诺病 / 149
急性胃肠炎 / 111	脑血管病(脑梗死、脑出血)/ 151
功能性消化不良 / 113	周围性面神经麻痹 / 155
消化性溃疡 / 114	神经衰弱 / 156
胃下垂 / 117	缺铁性贫血 / 158
膈肌痉挛 / 119	过敏性紫癜 / 160
便血 / 122	干燥综合征 / 162
功能性便秘 / 123	贝赫切特综合征(白塞病)/ 164
痢疾 / 125	类风湿关节炎 / 166
胃肠功能紊乱 / 127	强直性脊柱炎 / 169
慢性溃疡性结肠炎 / 129	糖尿病 / 172
遗精 / 131	甲状腺功能亢进症 / 174
阳痿 / 133	肥胖症 / 176



第4章 外科病症的艾灸治疗 / 179

- | | |
|---------------|----------------|
| 颈椎病 / 179 | 梨状肌综合征 / 204 |
| 肩周炎 / 181 | 髌骨软骨软化症 / 206 |
| 落枕 / 185 | 踝扭伤 / 208 |
| 颈肩背痛 / 187 | 血栓闭塞性脉管炎 / 210 |
| 网球肘 / 189 | 腓肠肌痉挛 / 213 |
| 臂丛神经损伤 / 191 | 老年性骨质疏松症 / 215 |
| 急性腰扭伤 / 193 | 下肢不宁综合征 / 217 |
| 慢性腰痛 / 195 | 急性乳腺炎 / 219 |
| 腰椎间盘突出症 / 197 | 乳腺增生 / 221 |
| 坐骨神经痛 / 200 | 胆囊炎 / 223 |
| 臀上皮神经痛 / 203 | 前列腺炎 / 224 |

第5章 妇科病症的艾灸治疗 / 227

- | | |
|---------------|--------------|
| 月经不调 / 227 | 慢性盆腔炎 / 242 |
| 痛经 / 229 | 子宫脱垂 / 245 |
| 闭经 / 232 | 不孕症 / 246 |
| 功能性子宫出血 / 235 | 产后腹痛 / 248 |
| 更年期综合征 / 238 | 恶露不下 / 250 |
| 白带异常 / 241 | 产后排尿异常 / 252 |

第 6 章 儿科病症的艾灸治疗 / 254

- | | |
|----------------|----------------|
| 小儿遗尿 / 254 | 小儿脑瘫 / 267 |
| 小儿夜啼 / 257 | 脊髓灰质炎后遗症 / 271 |
| 小儿流涎 / 259 | 小儿疝气 / 275 |
| 小儿慢性营养不良 / 261 | 小儿口疮 / 278 |
| 小儿腹泻 / 264 | |

第 7 章 五官科病症的艾灸治疗 / 281

- | | |
|--------------|-------------|
| 近视 / 281 | 耳鸣 / 303 |
| 弱视 / 284 | 耳聋 / 306 |
| 睑腺炎 / 286 | 耳源性眩晕 / 309 |
| 老年性白内障 / 289 | 鼻出血 / 312 |
| 青光眼 / 292 | 鼻炎 / 315 |
| 视神经炎 / 296 | 鼻窦炎 / 319 |
| 视神经萎缩 / 297 | 牙痛 / 323 |
| 电光性眼炎 / 301 | 扁桃体炎 / 326 |

第 8 章 皮肤科病症的艾灸治疗 / 330

- | | |
|------------|-----------|
| 带状疱疹 / 330 | 荨麻疹 / 332 |
|------------|-----------|



湿疹 / 334

神经性皮炎 / 337

皮肤瘙痒症 / 338

斑秃 / 341

冻伤 / 343

第 9 章 保健抗衰灸法与美容灸法 / 346

足三里保健灸 / 346

关元保健灸 / 348

神阙保健灸 / 350

风门保健灸 / 352

三阴交保健灸 / 353

身柱保健灸 / 355

气海保健灸 / 356

大椎保健灸 / 357

膏肓保健灸 / 358

命门保健灸 / 359

肾俞保健灸 / 360

涌泉保健灸 / 361

什么是艾灸疗法

第一节 艾灸疗法的概况

什么是艾灸疗法？是怎么起源的？

艾灸疗法，是灸法的主要内容，要了解艾灸疗法，先要了解灸法。“灸”，指以火治病的一种方法，所以古代也有直接称灸法为“火”的。灸法是用灸材点燃后放置于腧穴或病变部位，进行烧灼或熏熨，以治疗疾病的方法，而因为艾绒是最主要、最常用的灸材，所以又将灸法称为“艾灸疗法”。

灸法是传统中医疗法的重要组成部分，有其特有的适应证，《黄帝内经》明确指出：“针所不为，灸之所宜，上气不足，推而扬之，下气不足，积而从之，阴阳皆虚，火自当之……经陷下者，火则当之，经络坚紧，火所治之。”当针刺疗效不佳时，如阴阳俱虚的情况或经络虚时，宜选择灸法或针灸并用。灸法不仅可治病，而且可以预防疾病，可增强机体抵御外邪的功能，历代医家均很重视。

关于灸法的起源，多数学者认为，这一疗法的出现不会晚于原始社会。在众多的疗法中，灸法的产生是最早的，灸法的产生早于方药，就针灸而言，灸法可能更先于针法。灸，《说文解字》释为“灼也”，即是以火烧灼之意。所以灸法的出现应该是在人类懂得用火之后，先人们在用火过程中，可能因偶尔不慎灼伤，结果却使身体另外一部分的病痛得到意外的减轻或痊愈，多次的重复体验，于是便主动地以烧灼之法来治疗一些病痛，逐渐产生了灸疗法。灸法的文献记载，可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》，即是已知最早关于经脉的专著。



艾灸疗法的适应证有哪些？

艾灸疗法最早用于治疗受凉所致的疾病，《内经》提及的灸疗的适应证主要包括外感病、内伤病、脏病、寒热病、痈疽、癫狂等。宋代著名针灸家王执中撰《针灸资生经》一书，亦以灸法为主，并记载了灸劳法、灸痔法、灸肠风、灸发背、膏肓俞灸疗、小儿胎疝灸等灸治之法。元代名医危亦林，在其所著《世医得效方》载述刺灸治疗的 56 种病证中，灸疗约占 4/5，且多涉及各科急性热病、时令病及惊、厥、损伤等症。

随着对灸法研究的不断深入，灸法操作技术的不断改进，灸法防治范围进一步扩大，至 2000 年底，有关文献载述的用灸法防治各类病证超过 200 种，涉及人体各个系统；其次是防治的病种已突破灸治传统病证和一般常见病，已开始用于不少难治性疾病。以免疫性疾病为例，慢性淋巴细胞性甲状腺炎（桥本病）是一种异常自身免疫反应引起的甲状腺病，目前尚无有效治疗方法，运用隔附子灸法，临床症状、体征明显改善。艾灸疗法除了能明显调节机体免疫功能和甲状腺功能之外，还被用于抗癌、治疗慢性溃疡性结肠炎、类风湿关节炎、精子减少症等多种现代医学为之束手的疑难病症，都取得了较为确切的效果。



艾灸疗法是否适合所有人使用？

艾灸疗法是否适合所有人使用，最初艾灸疗法的主要操作方式是直接灸，即将艾炷直接放在患处或穴位处的皮肤上进行艾灼，而且要求必须形成水疱、灸疮，最后结痂成瘢痕。在这一治疗过程中，艾火所带来的灼痛及所遗留的瘢痕，很难被所有的人接受，早期的灸法主要用于危、急、重症，所谓灸法可以“起死人”。

这一情况直到明清时期出现了艾条灸、注重使用灸疗器械以后开始有了改观。温灸器的使用与改革，使灸法更为安全、无痛、

不会灼伤皮肤,尤其适用于老人、妇女、儿童、体弱者,成为患者所乐于接受的一种治疗方法,而艾条灸操作方便,痛苦又较小,且可随意调节热力,故很快得以推广,适用范围扩大。灸法还具有“有病祛病,无病健身”的作用。

较早明确提出艾灸禁忌证的是东汉医家张仲景,他指出太阳表证、阳实热盛、阴虚发热等热证不宜用灸法,这一观点对后世的影响是深远的,即使在现在,临床上仍然有医者支持这一观点。随着灸法的不断改进与丰富,尤其是隔物灸的发展,这种观点遭受到了挑战与质疑,20世纪80年代初,著名灸法专家周楣声先生发出“热证可灸”的倡议,后又提出“热证贵灸”的独家见解,且早在他的“灸绳”著作中便就此做了专门的阐述。虽然这一观点目前受到越来越多的质疑,值得进一步研究。

4 艾灸疗法的疗效是否可靠,有副作用吗?

要了解艾灸疗法的疗效是否可靠,首先要了解影响艾灸疗法疗效的因素。灸法的选择、穴位的选择、灸量的选定和机体状态都是影响艾灸疗效的主要因素,而灸量又由施灸温度、时间及施灸次数决定。只要根据病情、病证特点,选择合适的穴位、适当的灸量、适当的灸治时间,其疗效就是可靠的。

如果说灸法有副作用的话,那就是与其方法本身的特点有关。因为艾灸疗法本身是火热之法,其作用主要是补益阳气,同时火最易劫伤阴液,所以对阴虚阳亏、阴液不足及邪热炽盛的患者,一般不宜用灸或慎用灸法。需要注意的是操作要小心,避免烧伤的发生。只要正确操作,艾灸疗法不会有明显的副作用。

5 艾灸疗法在医院使用和在家中使用效果相同吗?

在医院施灸或是在家里施灸,只是施灸地点的差异,施灸地点是不会影响艾灸疗效的。影响艾灸疗效的因素很多,如艾的产地和质量、灸的时间长短、灸的强度强弱、施灸的方法、是直接灸还是间接灸、患者的机体状态、病情的虚实等。也许这个问题应