

送你妙方 还你健康 丛书

# 艾灸 养生祛病法

漆浩 等编著

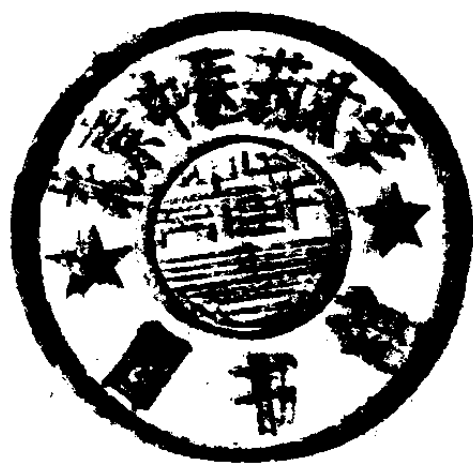
北京体育大学出版社



●送你妙方 还你健康 丛书●

2017/1/17  
艾灸养生祛病法

漆 浩 周 荣 于 建  
晓 华 胡玉玲 肖 张 编著



北京体育大学出版社

1232253

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:张清垣

责任校对:长 春

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

艾灸养生祛病法/漆浩等编著. —北京:北京体育大学出版社,1995.3

(送你妙方,还你健康丛书)

ISBN 7-81003-931-8

I. 艾… II. 漆… III. 艾灸-养生(中医)-治疗-疗法  
IV. R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第15886号

艾灸养生祛病法

漆浩 等编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销  
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:7.125

定价:6.90元

1995年3月第1版

1995年3月第1次印刷

印数:8000册

ISBN 7-81003-931-8/R·13

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

---

## 第一章 艾灸疗法概述

- 第一节 艾灸养生祛病的机理..... (2)
- 第二节 艾灸疗法的分类..... (4)
  - 一、艾条灸法 ..... (5)
  - 二、艾炷灸法 ..... (8)
  - 三、直接灸法 ..... (9)
  - 四、间接灸法..... (10)
- 第三节 艾灸疗法注意事项 ..... (11)
  - 一、施灸后的处理 ..... (11)
  - 二、禁用与慎用事项 ..... (12)

## 第二章 全身艾灸穴位定位与主治

- 第一节 穴位定位方法 ..... (14)
  - 一、骨度分寸法 ..... (14)
  - 二、手指比量法 ..... (17)
  - 三、体表标志法 ..... (18)
- 第二节 经脉取穴与艾灸治疗 ..... (19)
  - 一、手太阴肺经 ..... (19)
  - 二、手阳明大肠经 ..... (21)
  - 三、足阳明胃经 ..... (24)
  - 四、足太阴脾经 ..... (30)

|                |      |
|----------------|------|
| 五、手少阴心经 .....  | (33) |
| 六、手太阳小肠经 ..... | (34) |
| 七、足太阳膀胱经 ..... | (36) |
| 八、足少阴肾经 .....  | (44) |
| 九、手厥阴心包经 ..... | (48) |
| 十、手少阳三焦经 ..... | (50) |
| 十一、足少阳胆经 ..... | (52) |
| 十二、足厥阴肝经 ..... | (57) |
| 十三、任脉 .....    | (60) |
| 十四、督脉 .....    | (64) |

### 第三章 养生祛病艾灸法

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第一节 养生艾灸法 ..... | (70) |
|-----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第二节 祛病艾灸法 ..... | (77) |
|-----------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 一、呼吸系疾病 ..... | (77) |
|---------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| (一)肺结核 ..... | (77) |
|--------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| (二)劳瘵结核 ..... | (78) |
|---------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| (三)慢性支气管炎 ..... | (79) |
|-----------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| (四)肺气肿 ..... | (80) |
|--------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| (五)哮喘 ..... | (81) |
|-------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| (六)咳嗽 ..... | (82) |
|-------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| (七)肺脓肿 ..... | (83) |
|--------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| (八)痰饮咳喘 ..... | (84) |
|---------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 二、消化系疾病 ..... | (85) |
|---------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| (一)急性肝炎 ..... | (85) |
|---------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| (二)黄疸 ..... | (86) |
|-------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| (三)慢性肝炎 ..... | (87) |
|---------------|------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| (四)肝肿大、肝硬化 .....  | (88)  |
| (五)急性传染性甲肝 .....  | (89)  |
| (六)胆结石症 .....     | (90)  |
| (七)胆囊炎 .....      | (91)  |
| (八)反胃呕吐 .....     | (92)  |
| (九)胃溃疡病 .....     | (93)  |
| (十)腹 胀 .....      | (94)  |
| (十一)呕 血 .....     | (95)  |
| (十二)食物中毒 .....    | (96)  |
| (十三)呃 逆 .....     | (97)  |
| (十四)中毒性痢疾 .....   | (98)  |
| (十五)脱 肛 .....     | (99)  |
| (十六)急性阑尾炎 .....   | (100) |
| (十七)肠寄生虫病 .....   | (101) |
| (十八)胸腹胀满 .....    | (102) |
| (十九)纳差、消化不良 ..... | (103) |
| (二十)腹 泻 .....     | (104) |
| (二十一)便 秘 .....    | (105) |
| (二十二)盲肠炎 .....    | (106) |
| (二十三)肠梗阻 .....    | (107) |
| 三、心血管系疾病 .....    | (108) |
| (一)中 风 .....      | (108) |
| (二)口角喎斜 .....     | (109) |
| (三)心律不齐 .....     | (110) |
| (四)心绞痛 .....      | (111) |
| (五)风湿性心脏病 .....   | (112) |
| (六)高血压中风 .....    | (113) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| (七)高血压病 .....     | (114) |
| 四、内分泌系疾病 .....    | (116) |
| (一)糖尿病 .....      | (116) |
| (二)甲状腺机能亢进症 ..... | (117) |
| (三)消  渴 .....     | (118) |
| (四)甲状腺肿 .....     | (119) |
| 五、神经系疾病 .....     | (120) |
| (一)卒然昏晕 .....     | (120) |
| (二)眩  晕 .....     | (121) |
| (三)神经衰弱 .....     | (122) |
| (四)失  眠 .....     | (123) |
| (五)癲  痫 .....     | (124) |
| 六、泌尿生殖系疾病 .....   | (125) |
| (一)阳  痿 .....     | (125) |
| (二)男子阴冷 .....     | (126) |
| (三)早  泄 .....     | (127) |
| (四)夜梦遗精 .....     | (128) |
| (五)遗  精 .....     | (129) |
| (六)肾结石 .....      | (130) |
| (七)前列腺炎 .....     | (131) |
| (八)睾丸痛 .....      | (132) |
| (九)小便不通 .....     | (133) |
| (十)肾炎水肿 .....     | (134) |
| 七、内科热病 .....      | (135) |
| (一)热  病 .....     | (135) |
| (二)高热症 .....      | (136) |
| (三)感冒发热 .....     | (137) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (四) 颜面红肿 .....     | (138) |
| 八、妇科疾病 .....       | (139) |
| (一) 阴道炎 .....      | (139) |
| (二) 妇女不孕 .....     | (140) |
| (三) 恶露不尽 .....     | (141) |
| (四) 胎位不正 .....     | (142) |
| (五) 子宫肌瘤 .....     | (143) |
| (六) 子宫颈癌 .....     | (144) |
| (七) 妇女淋病 .....     | (145) |
| (八) 乳    癌 .....   | (146) |
| (九) 妇女阴缩证 .....    | (147) |
| (十) 带下病 .....      | (148) |
| (十一) 白带过多 .....    | (149) |
| (十二) 妇女腰痛劳损 .....  | (150) |
| (十三) 难    产 .....  | (151) |
| (十四) 子宫脱垂 .....    | (152) |
| (十五) 月经不调 .....    | (153) |
| (十六) 妇女乳肿 .....    | (154) |
| (十七) 子宫出血 .....    | (155) |
| 九、儿科疾病 .....       | (156) |
| (一) 小儿脑膜炎后遗症 ..... | (156) |
| (二) 小儿伤食 .....     | (157) |
| (三) 小儿惊风 .....     | (158) |
| (四) 小儿腮腺炎 .....    | (159) |
| (五) 小儿肿满 .....     | (160) |
| (六) 小儿遗尿 .....     | (161) |
| (七) 小儿痢疾 .....     | (162) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| (八)小儿麻痹后遗症 .....   | (163) |
| 十、五官科疾病 .....      | (164) |
| (一)常见眼病 .....      | (164) |
| (二)眼结膜炎 .....      | (165) |
| (三)鼻窦炎 .....       | (166) |
| (四)牙 痛 .....       | (167) |
| (五)扁桃体炎 .....      | (168) |
| (六)咽喉脓肿 .....      | (169) |
| (七)常见耳疾 .....      | (170) |
| (八)中耳炎 .....       | (171) |
| 十一、皮肤科疾病 .....     | (172) |
| (一)湿 疮 .....       | (172) |
| (二)腋气狐臭 .....      | (173) |
| (三)外阴瘙痒 .....      | (174) |
| (四)背 痛 .....       | (175) |
| (五)白癜风及皮肤赘疣 .....  | (176) |
| (六)瘰 疔(淋巴结核) ..... | (177) |
| (七)疔 肿 .....       | (178) |
| (八)痔 疮 .....       | (179) |
| 十二、骨伤科疾病 .....     | (180) |
| (一)落 枕 .....       | (180) |
| (二)颈椎增生 .....      | (181) |
| (三)外伤腰痛 .....      | (182) |
| (四)风湿性关节炎 .....    | (183) |
| (五)鹤膝风 .....       | (184) |
| (六)坐骨神经痛 .....     | (185) |
| (七)腰 痛 .....       | (186) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| (八)手抬举困难 .....         | (187) |
| (九)手指挛痛 .....          | (188) |
| (十)手臂痛不能举 .....        | (189) |
| (十一)腿脚拘挛 .....         | (190) |
| (十二)两膝无力 .....         | (191) |
| (十三)下肢瘫痪 .....         | (192) |
| 十三、配大方灸治法 .....        | (193) |
| (一)妇女长期劳损虚弱 .....      | (193) |
| (二)素体体弱多病 .....        | (194) |
| (三)顽固性老寒腿及腰痛 .....     | (195) |
| (四)顽固性痛风证 .....        | (196) |
| (五)中风后遗症(年久者) .....    | (197) |
| (六)冠心病合并高血脂、动脉硬化 ..... | (198) |
| (七)妇女慢性附件炎 .....       | (199) |
| (八)慢性水肿 .....          | (200) |
| (九)肩关节周围炎 .....        | (201) |
| (十)男子长期不育 .....        | (202) |
| (十一)长期精神抑郁 .....       | (203) |
| (十二)全身急性疼痛 .....       | (204) |
| 十四、艾灸配伍疗法 .....        | (205) |
| 十五、病位直接灸法 .....        | (208) |
| 十六、其它灸疗法 .....         | (212) |

# 第一章 艾灸疗法概述

---

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

第一章 艾灸疗法概述

## 第一节 艾灸养生祛病的机理

艾灸是以艾这种可燃的中药作为原料进行燃烧,刺激人体特定部位或穴位来养生与治病的方法。艾灸的历史十分悠久,早在春秋战国时期,就有“七年之病,求三年之艾”的说法。艾叶灸最早来源于古代艾炷卜龟法。古人认为艾叶的芳香可驱鬼防疫,所以用它来占卜吉凶。后人发现艾叶的药用价值后,则利用它燃烧来透带药力,便逐渐形成了艾灸疗法。艾灸之所以能够长期流传下来,成为今天中医药的常用方法,是因为:其一,艾具有温经散寒,通络行气的药效;其二,艾具有其它材料所不具备的易燃性;其三,艾具有强烈的芳香药味可以通窜九窍,达到内外兼治的目的;其四,艾叶在文化意味上有驱鬼逐魔的象征意味。由于以上原因,在灸法流行的数千年中,艾叶逐渐替代了其它可燃药物,占据了主导地位。

艾灸作为传统的医疗方法,惯用于寒湿类疾病,这是因为艾性温热的缘故。但事实上艾灸也可用于治疗一些热性病。目前研究证明艾灸治病有较广的运用范围,可治疗的疾病达数百种之多。由于艾灸借助火力,药力透达快,直接可作用于病表,因此常见的急病、传染病都可以使用,慢性病使用疗效更好,特别是对不宜或不便服药的幼儿及昏迷等症,作用更加明显,推广价值很大。

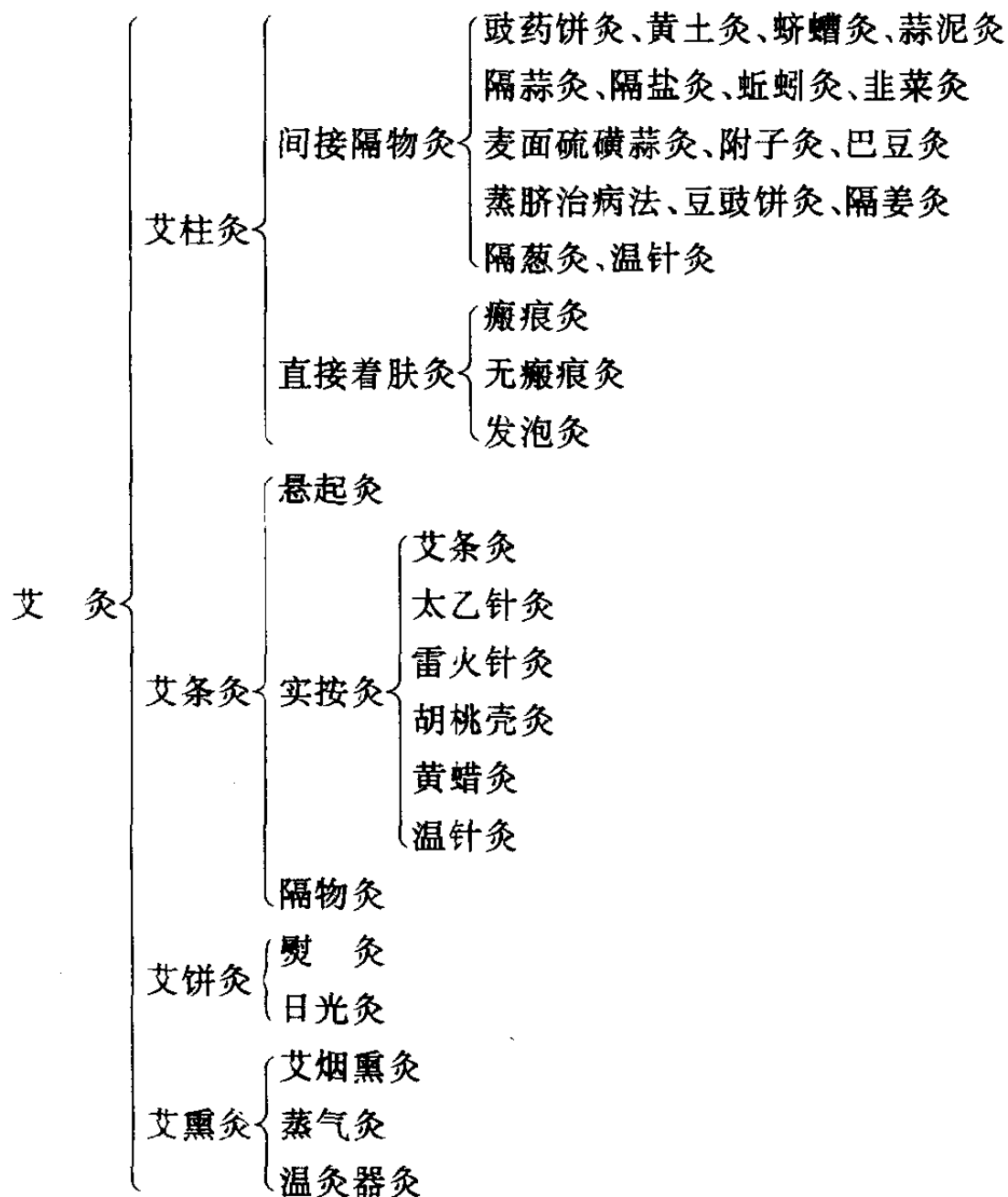
艾灸的治病机理从传统中医药的角度来看,不外如下几点:一是艾叶辛温走窜,入十二经络,能通达诸经;二是艾叶蒙受自然界阴阳之气,属于体阴而用阳之物,能调和人体阴阳;三是艾叶温中有补,既能温补阳气,又能通理气血,更能行气驱秽。所以是药效较广泛的一种中药。

现代科学研究发现,艾灸可以提高局部气血流量,升高局部温度,缓解局部痉挛症状;艾叶中含有多种药物成分及强烈的挥发物质,燃烧时药力可透入人体或吸入体内;艾灸可提高白细胞及淋巴细胞的活动率,增强人体细胞及体液免疫能力;艾灸还可以刺激人体液发生改变,有增强肾上腺皮质激素分泌及胸腺细胞活力的作用;另外,艾灸还具有增加心脏搏动量,强心抗休克的作用。

艾灸具有使用方便,副作用小,作用快捷,疗效稳定,可自我施治等特点,因此特别适宜于家庭中应用。

## 第二节 艾灸疗法的分类

艾灸的种类很多,大致可分如下几种:



在以上分类表中,以艾柱及艾条灸使用最为广泛,本书即主要向广大读者介绍艾柱灸及艾条灸法。

这两种灸法在运用中均可分为间接灸和直接灸。间接灸是指隔着物件进行艾灸治病的方法;而直接灸则是用艾条或艾柱直接熏灼人体局部的治病方法。对艾条及艾炷的掌握,也有时间及量的限制。例如艾条的量以熏灼时间来计算;而艾炷的量则以一个艾炷圆锥体的燃烧时间来计算,称作一壮,也称作一火。但两者的运用均可以时间换算,艾炷一壮约等于艾条熏 1.5 至 2 分钟左右。在以下运用之中,读者可以自行换算。以上灸法均可根据患者本身体质、年龄、所患疾病的不同而灵活掌握。一般家庭使用的常见方法是:①由量小至量大逐渐慢慢增加壮数及熏灼时间;②在皮肤薄弱处增加隔物灸的使用,如隔姜灸、隔盐灸、隔葱蒜灸等;③无论何种灸治方法均以患者自身能够忍受为度。如有酸、麻、肤痛的放射感,便是收到了较好的医疗效果。

## 一、艾条灸法

### (一)艾条的制作

取艾绒 24 克,平铺在 26 厘米长,20 厘米宽,质地柔软疏松的桑皮纸上,将其卷成直径约 1.5 厘米的圆柱形,越紧越好,用胶水或浆糊封口,即成艾条。(图 1)也有在艾绒中掺入其它药物粉末的,这种艾条又称“药条”。

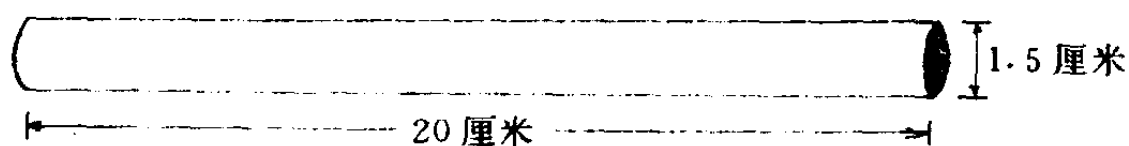


图 1

药条的处方,一般为:肉桂、干姜、丁香、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等分,研为细末,每支药条在艾绒中掺药 6 克。

目前一般所用的艾条多从药店买得,此种艾条多由纯艾叶干燥后制成。从治病效果来看,药条灸作用中透带药力,效果更好,主治范围更广。因此,对于慢性病患者及顽固性疾病患者建议采用自制的药条进行治疗。

艾条应存放在干燥通风之处,以避免虫蚀及潮湿。艾灸如未使完可在彻底灭火后收好继续使用。

## (二)艾条灸治方法

### 1. 温和灸

将艾条的一端点燃,对准施灸部位,约距 0.5—1 寸左右进行熏烤。(图 2)使局部有温热感而无灼痛,一般每处灸 3—5 分钟,至皮肤稍起红晕为度。对于昏厥、局部知觉减退的患者和小儿,医者可将食、中两指,置于施灸部位两侧,这样可以通过医者手指的感觉来测知患者局部受热程度,以便随时调节施灸距离,掌握施灸时间,防止烫伤。



