

24节气
顺时灸



手到病自除2



图解

艾灸温养祛百病

古法艾灸补虚驱寒温润身体消百病

王宏才◎主编

9型体质
对照灸

16个
特效穴
保健灸

21种
保健美容灸

58种
常见疾病灸



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



手到病自除2

图解

艾灸温养祛百病

王宏才◎主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除 2 图解艾灸温养祛百病 / 王宏才主编.

—太原: 山西科学技术出版社, 2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4511-6

I. ①手… II. ①王… III. ①艾灸—图解

IV. ① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154947 号

读书会

手到病自除2 图解艾灸温养祛百病

主 编 王宏才

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

助理编辑 王 蓉

文图编辑 解鲜花

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 20

字 数 420千字

版 次 2013年9月第1版

印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4511-6

定 价 39.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

医疗技术的发展给人们带来了很大好处，许多传染病、急性病得到有效控制，医疗也提高了人们的健康水平和平均寿命。然而，在经历了医学的辉煌发展之后，人们发现，疾病并没有因为医学的繁荣发展而减少，而是在不断地转化，并且趋于复杂化。不科学的饮食习惯，以及生态环境、社会环境的许多变化也在有意无意间损害着我们的健康，很多现代高发疾病常常表现出露骨的“人为因素”的痕迹。

我们不能寄希望于医学的发展能够治愈一切疾病，因此，越来越多的人力图寻求更健康、更天然的方法来守护健康和预防疾病。在诸多养生和治病的方法中，取材于天然药材的艾灸疗法逐渐引起人们的普遍关注，并被广泛应用于美容、保健、疗疾中。

艾灸是祖先传下来的保健良方，自古就有“家有三年艾，郎中不用来”之说。它的魅力在于取材方便、操作简单，不会产生副作用，最重要的是实用有效。因此，在医学繁荣发展的今天，艾灸保健仍然备受推崇。它是一种在人体特定部位通过艾火刺激以达到防病治病目的的保健方法。艾条点燃后对穴位施灸，会对穴位产生一定的温热刺激，正是这种温热刺激，可以增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛，使局部的皮肤组织代谢能力增强，促进机体炎症、粘连、渗出物、血肿等病理产物消散和吸收，再通过经络的传导作用，调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、驱除病邪，达到“透诸经除百病”的功效。艾灸还可引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的吸收。

现代人工作压力大，加上长期运动量不足，夏季长时间待在空调房里，身体气血往往不能旺盛充盈，于是，身体虚寒成为现代人的“文明病”，身体“变冷”，不适和疾病随之而来。对于男性，身体虚寒会导致倦怠易疲劳，甚至可能导致阳痿、早泄，这不仅有损阳刚之美，更对健康不利；对于女性，身体虚寒不仅会导致气色不佳，还可能导致多种妇科疾病的发生，可以说，虚寒是女人健康美丽的大敌；对于中老年人，身体阳气渐衰，虚寒更易导致身体的加速衰老，会降低身体对疾病的抵御能力。而艾灸正是温养驱寒最简单有效的中医理疗法，能帮助现代人对抗虚寒，起到温补身体阳气、祛病疗疾的作用。

要最大限度地发挥艾灸的作用，需要认清自己的体质，选用正确的穴位，用对手法，要纠正身体偏颇还需要辨清证型。本书从艾灸的基础知识讲起，对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及艾灸过程中的注意事项等做了详细说明。在此基础上，把常见病按照男性、女性、老年人等人群做了细致的分类，方便查找运用。

本书采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。每一个艾灸方都有详细的说明，同时，配以穴位定位图与艾灸操作图，通过图文对照，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在你的掌握之中。



| Part 01 |

艾灸疗法， 让保健治病变得更简单 / 1

虚寒气滞百病生，艾灸温养保健康 / 2

身体虚寒则阳不足 / 2

虚寒是美丽和健康的大敌 / 2

艾灸即是温养 / 3

艾灸温经散寒让容颜更美丽 / 3

艾灸行气通络让身体更健康 / 3

艾灸扶阳固脱让机体更有活力 / 3

快速了解艾灸工具 / 4

艾草、艾绒和艾条 / 4

艾灸工具的使用方法 / 6

掌握灸法和取穴 / 10

2种最常用的灸法 / 10

正确取穴和施灸 / 12

艾灸的用量与施灸顺序 / 13

施灸体位 / 14

根据灸感判断病症的病愈程度 / 15

灸后反应及处理 / 15

禁灸穴——这些穴位千万不能灸 / 16

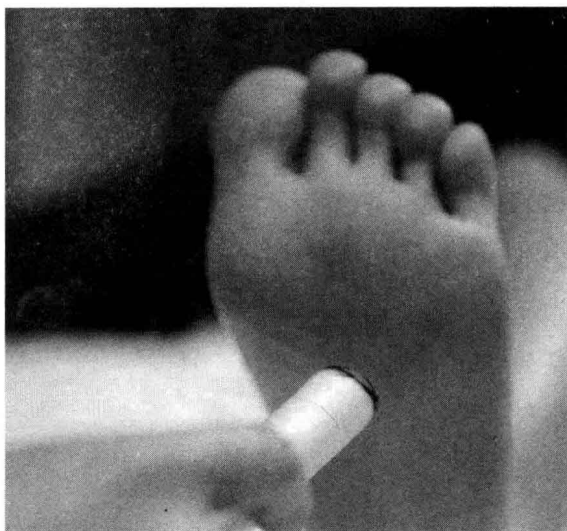
| Part 02 |

顺节气施灸， 健康有如天助 / 17

节气是强身的大好时机 / 18

不同节气需要避开的外邪 / 18

何为节气灸 / 20



依节气施灸调整阴阳 / 20

冬病夏治用艾灸 / 21

春三月，艾灸养肝 / 22

立春：养生重在助阳气生发 / 22

雨水：谨防湿寒，养肝莫忘调脾胃 / 26

惊蛰：排毒祛邪，警惕肝病侵扰 / 28

春分：天门开户，顺时养阳正当时 / 30

清明：与自然同气相求 / 32

谷雨：健脾利湿喜迎夏 / 34

夏三月，艾灸养心健脾 / 36

立夏：养护心脏，防心火 / 36

小满：未病先防，清热除湿正当时 / 38

芒种：健脾去湿是关键 / 39

夏至：调养身心 / 42

小暑：安神除烦，安度苦夏 / 43

大暑：谨防湿热，三伏天远离中暑 / 44

秋三月，艾灸养肺 / 46

立秋：益肺生津，养收顺天地秋气 / 46

处暑：阴阳调和，慎防“秋老虎” / 48

白露：养阴润燥 / 50

秋分：地门闭合，补益肺气 / 51

寒露：防寒清咽养阴 / 54

霜降：甘润温养，避寒防寒 / 56

冬三月，艾灸强肾 / 58

立冬：祛寒护阳，养好肾气 / 58

小雪：防寒健肾，清肠排毒 / 60

大雪：温补避寒，保暖藏神 / 62

冬至：阳气初生，补肾填精 / 64

小寒：温肾壮阳，通气血 / 65

大寒：壮腰健肾筋骨强 / 66

Part 03

辨清体质再施灸， 养生事半功倍 / 67

辨清自己的体质 / 68

艾灸施治因人而异 / 68

认清自己的体质 / 72

体质不同，施灸有别 / 74

平和体质 / 74

气虚体质 / 76

阳虚体质 / 80

痰湿体质 / 84

血瘀体质 / 92

气郁体质 / 94

特禀体质 / 97



Part 04

常做保健灸， 补虚祛寒不生病 / 99

常灸16穴，养生很轻松 / 100

灸关元穴 治疗虚损强壮身体 / 100

灸中脘穴 消除胃胀 / 100

灸命门穴 提高身体免疫力 / 101

灸神阙穴 调气血和阴阳 / 101

灸合谷穴 镇静安神，调气镇痛 / 102

灸膏肓穴 强身健骨 / 102

灸涌泉穴 引火下行好养生 / 103

灸足三里穴 滋补身体胜吃老母鸡 / 103

灸三阴交穴 赶走妇科疾病 / 104

灸大椎穴 消退感冒发热 / 104

灸内关穴 宽胸理气 / 105

灸太冲穴 防止血压升高 / 105

灸阳陵泉穴 调血通络，行气解郁 / 106

灸气海穴 调理冲任，益气补肾 / 106

灸肾俞穴 滋阴补肾 / 107

灸脾俞穴 促进营养吸收 / 107

灸走亚健康，改善身体机能 / 108

消除疲劳 / 108

增强精力 / 110

养心安神 / 111

调养情志 / 114

驱寒暖身 / 116

提高免疫力 / 118

健脑益智 / 121

聪耳明目 / 122

补阴扶阳 / 124

调理脏腑 / 126

软化血管 / 128

降脂调压 / 130

| Part 05 |

轻松美容灸， 养颜塑身驻青春 / 131

针对问题肌肤，灸出好气色 / 132

去黑眼圈 / 132

消除眼袋 / 134

消除青春痘 / 136

祛斑、淡斑 / 140

除皱紧肤 / 144

减脂塑身，灸出完美身材 / 146

减肥瘦身 / 146

丰胸美胸 / 148

腰部塑形 / 150

腹部塑形 / 152

| Part 06 |

对症施灸， 让疾病无处遁形 / 153

常见小病用艾灸，去除烦恼添活力 / 154

失眠 / 154

神经衰弱 / 158

头痛 / 160

感冒 / 164

咳嗽 / 166

慢性支气管炎 / 168

呃逆 / 170

胃痛 / 172

腹痛 / 174

慢性腹泻 / 176

便秘 / 178

痔疮 / 180

空调病 / 184

急性结膜炎 / 186

过敏性鼻炎 / 188

牙痛 / 190

口腔溃疡 / 194

三叉神经痛 / 196

坐骨神经痛 / 200

舒筋活络，灸走关节肌肉痛 / 202

颈椎病 / 202

肩周炎 / 204

落枕 / 206

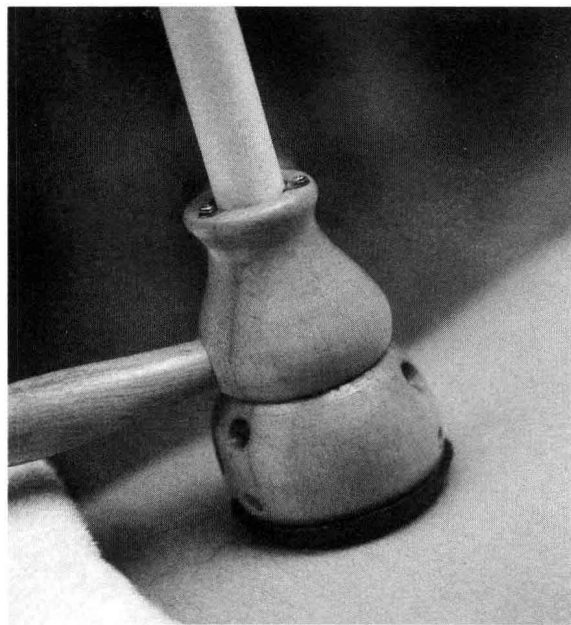
腰肌劳损 / 208

腕关节扭伤 / 210

足跟痛 / 212

踝关节扭伤 / 214

风湿性关节炎 / 216



灸走女性常见病，守护幸福 / 218

痛经 / 218

月经不调 / 222

闭经 / 226

乳腺炎 / 230

乳腺增生 / 232

卵巢囊肿 / 234

盆腔炎 / 236

带下病 / 240

外阴白斑 / 243

外阴瘙痒 / 244

女性不孕 / 247

性冷淡 / 250

更年期综合征 / 253

宫颈炎 / 256

子宫脱垂 / 260

子宫肌瘤 / 264

功能性子宫出血 / 266

习惯性流产 / 268

前列腺增生 / 280

男性不育 / 282

灸除中老年高发病，尽享安康 / 286

高血压 / 286

高脂血症 / 290

糖尿病 / 294

心绞痛 / 296

卒中（中风）偏瘫 / 300

低血压 / 304

冠心病 / 306

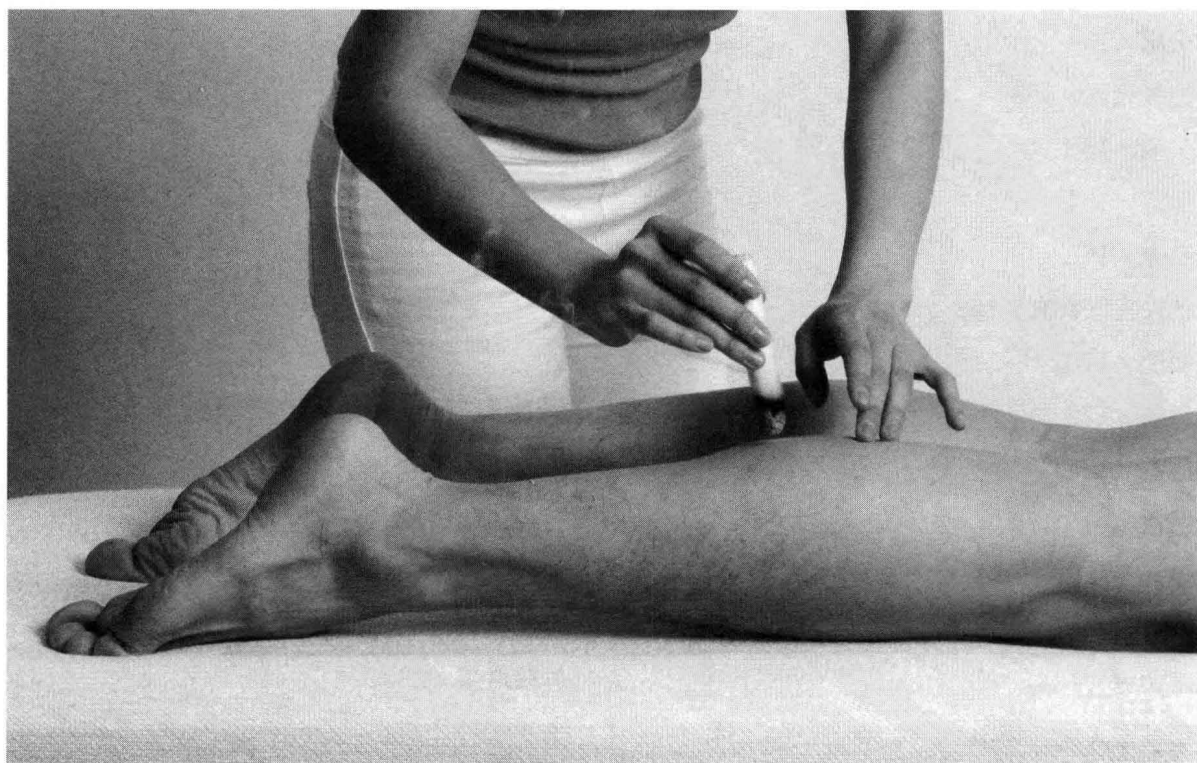
心悸 / 309

灸除男性常见病，魅力常驻 / 272

遗精 / 272

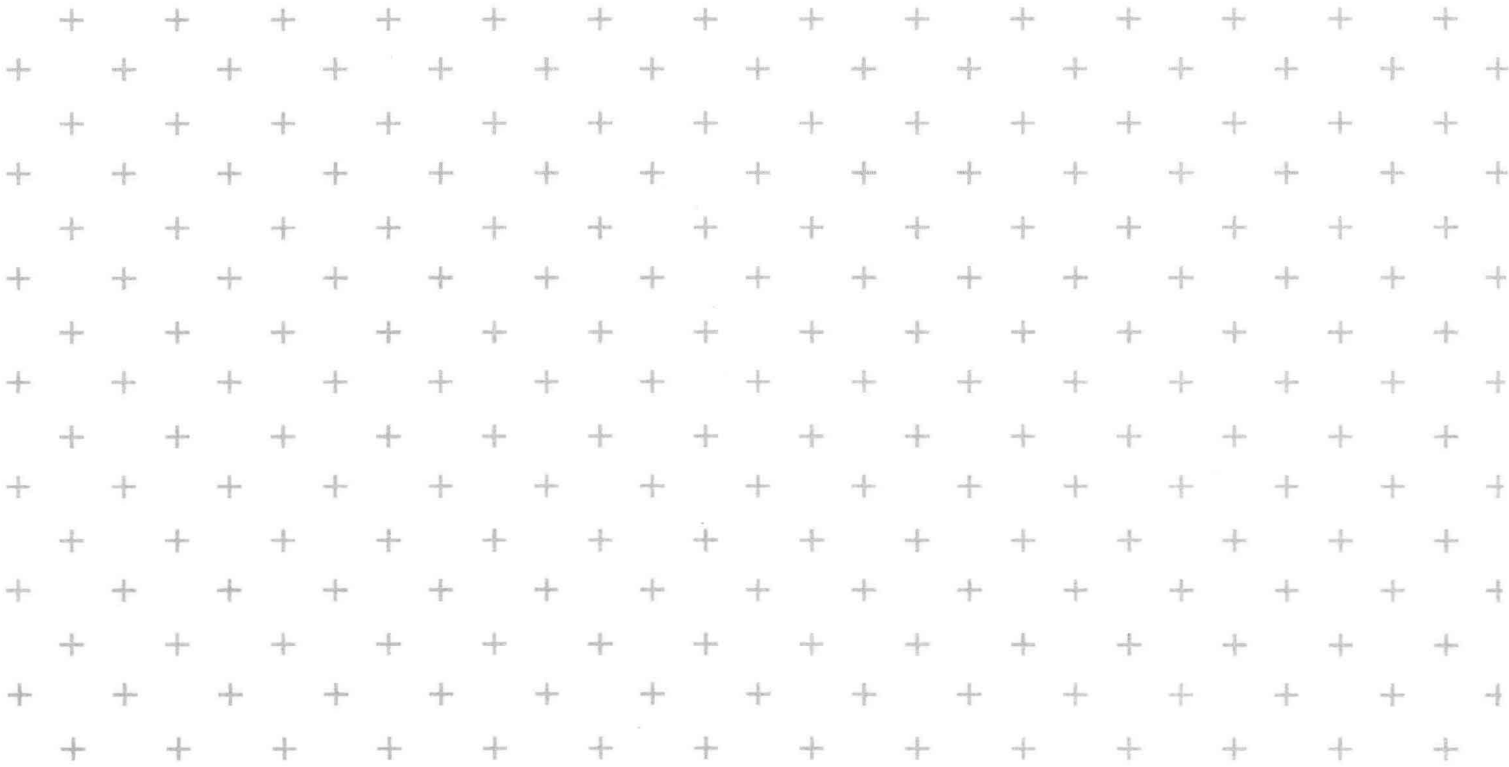
阳痿 / 276

前列腺炎 / 278



艾灸疗法，让保健治病变得更简单

艾灸疗法是运用艾绒在穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，温通气血、扶正祛邪，达到防治疾病的一种保健方法。自古以来艾灸便是与针灸相提并论的保健法，针灸不适合居家保健，而艾灸是一种取材方便、操作简便、一用就灵的居家理疗法，让保健祛病变得更加简单。





虚寒气滞百病生， 艾灸温养保健康

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。《本草从新》说：“艾叶苦辛，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒温……能透诸经而除百病。”《扁鹊心书》中说：“人至晚年阳气衰，故手足不能温，下元虚惫，动作艰难，盖人有一息气在，则不死，气者阳所生也。”

【身体虚寒则阳不足】

在生活节奏日益加快的现代社会，为工作和家庭操劳的女性身体消耗越来越大，身体虚寒者越来越多。这有多方面的原因，夏天长时间在空调房里使寒气积聚在体内；缺乏运动、工作压力过大导致身体活力不足；饮食方面贪吃生冷之物……加之女性月经、生育等生理现象，气血亏虚成为女性共同的身体弱点。而当身体逐渐虚寒“变冷”，身体阳气会减弱，虚寒之证就会接踵而至。

中医学认为，人体阴阳平衡才能保持健康的体质，这里的“阴阳”即是身体的“阴气”和“阳气”。“阳气”越充足，人体越强壮。阳气不足，人就会生病。阳气不足的原因在于人体消耗的阳气超过了补充的阳气量，身体阳气不足，则会导致阳虚体质，阳虚体质所导致的寒表现为三方面。一是卫阳不足，出现身体怕冷，怕风，四肢怕冷，甚至腰背怕冷等一系列寒的现象；二是中焦虚寒，胃部怕冷，不能吃寒凉的食物，易腹泻；三是下焦虚寒，主要表现在腰部、臀部怕冷。

【虚寒是美丽和健康的大敌】

女人精血旺盛才会显得年轻、健康。在女性一生中有月经、妊娠、分娩及哺乳等过程，这些都跟血有关系，所以说女人以血为本。正所谓“守得一份精血，留住一份青春”，血气不足的女人会面色萎黄，有暗斑、黄褐斑，或有头晕眼花、疲倦乏力、心悸失眠等一系列症状，月经失调、四肢麻痹等疾病也就由此而生。

体寒的女性无法成为美女，因为体质虚寒会减弱血液循环，花心思摄入的种种营养成分，就无法得到很好的吸收，白白浪费掉，十分可惜。

影响女人容颜的因素很多，痤疮、雀斑、毛孔粗大、眼袋、黑眼圈、皱纹等等，这些大都是身体内部不健康因素造成的。引起女性身体不健康的因素很多，风寒湿邪积聚于体内无疑是影响容貌的最大因素，而选对穴位正确施灸，则能去除这些不健康因素，还你靓丽容颜。

【艾灸即是温养】

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。灸法是用艾绒或其他药物放置在体表的穴位上烧灼温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，可温通气血、扶正祛邪，从而达到治疗疾病和保健作用的一种外治方法。

灸法的产生与北方人的生活习惯及发病特点有密切关系。《素问·异法方宜论》曰：

“北方者……风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸。”唐代孙思邈言：“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢。是以防御风邪以汤药、针灸、蒸熨，随用一法，皆能愈疾。至于火艾，特有奇能，虽曰针、汤、散，皆所不及，灸为其最要。”并提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。

【艾灸温经散寒让容颜更美丽】

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，而气血运行有遇温则散、遇寒则凝的特点。艾灸正是应用其温热刺激，起到温经通痹的作用。通过热灸对经络穴位的温热刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以艾灸疗法可用于血寒运行不畅的调理，坚持正确施灸，可保持容颜美丽。

【艾灸行气通络让身体更健康】

经络分布于人体各部，内联脏腑，外布体表肌肉、骨骼等组织。人体气血在经络中周流不息，循序运行，而遇到风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭，全身或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列身体机能障碍，此时，温灸特定的穴位，可以起到调和气血、疏通经络的保健作用。

【艾灸扶阳固脱让机体更有活力】

阳气衰微则会导致阴气独盛，会出现手脚冰凉的状况，而艾灸则是温阳的最好理疗法。《伤寒论》指出：“少阴病吐利，手足逆冷……脉不至者，灸少阴七壮”。“下利，手足厥冷，烦躁，灸厥阴，无脉者，灸之”。艾叶有纯阳的性质，再加上火本属阳，两阳相得，可以起到扶阳固脱的作用，让女人更有活力。





快速了解艾灸工具

施灸必不可少的工具是以艾草为原料制成的艾绒，艾绒可以直接使用，也可以制成艾炷、艾条。艾灸的辅助工具有艾灸盒、艾灸罐、随身灸等，可以根据施灸效果和施灸的部位不同而选择不同的工具。背部、腹部等比较平坦的部位可以用艾灸盒和艾条施灸，也可以使用艾条直接灸；胳膊、腿部可以使用随身灸和艾炷施灸；肚脐等特殊部位可以使用隔姜艾炷灸。

【艾草、艾绒和艾条】

艾灸是以艾绒为原料，制成艾炷或艾条，点燃后，熏灸体表特定部位的中医疗法。

《本草纲目》记载：“艾以叶入药，性温、味苦、无毒，纯阳之性，通十二经，具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸。”

●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“艾粄”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，适用于治疗风湿邪所致的疾病，人们在长期的生活中感受到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。

！专家提示！

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。经过一年陈放的艾叶，如果还要继续陈放，需要和新产的艾叶混合堆放储藏。

●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。

如何选择、识别艾绒呢？

一捏：质量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，能捏成形。

二观：陈年艾绒的颜色应该是土黄色或金黄色，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。

艾绒易于吸水受潮，平时应密闭于干燥的容器内，置于阴凉干燥处保存，并于每年天气晴朗时重复曝晒几次，以防潮湿、霉烂或虫蛀而影响燃烧。

● 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。病症无论寒热、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。

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。

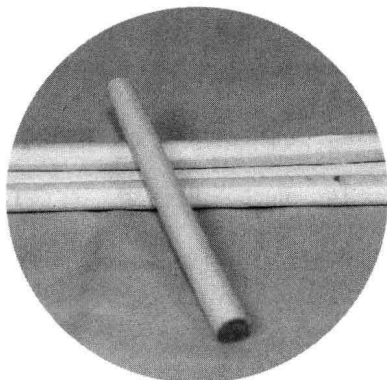
四观烟：好的艾条，其艾烟淡白，不浓烈，不刺鼻，气味香。

| 专家提示 |

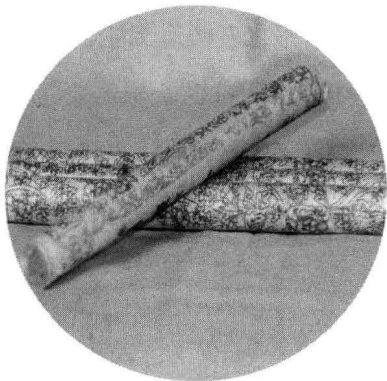
1. 霉变的艾条不要用。霉变的艾条有霉变气味，燃烧后的气体有较强的霉味，使用后则头痛头晕，重则伤害身体。

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。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。



◆ 清艾条



◆ 药艾条

● 艾粒

将艾条剪切成长短不同的段，称之为艾粒或艾壮，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。

● 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，每燃烧完一个艾炷，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，在施灸时，应切记这一点。

【艾灸工具的使用方法】

● 艾炷的制作方法

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

1. 小炷：如麦粒大，常置于穴位或病变部烧灼，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. 手工制法：制作小炷时，可先将艾绒搓成大小适合的艾团，夹在左手拇指、食指指腹之间，食指要在上，拇指要在下，再用右手拇指、食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，十分简便。

制作中炷、大炷时，则需要将艾绒放置于平板上，用拇、食、中三指边捏边旋转，并将艾绒捏成上尖下平的圆锥体。



◆ 中艾炷



◆ 大艾炷



◆艾炷器制作的艾炷

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。

| 专家提示 |

为了准确掌握艾炷灸量的大小，通常使用高1厘米，炷底直径约0.8厘米，炷重约0.1克的标准艾炷。

●艾条的制作方法

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。根据艾条中是否含有其他药物，可分为清艾条和药艾条两种。

清艾条的制法：取制好的陈艾绒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。

药艾条的制法又分为：

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、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每根艾条加药末6克。制法同清艾条的制法。

太乙针灸：配方历代各异。近代处方：人参125克，参三七、穿山甲（土泡）各250克，山羊血62.5克，千年健、钻地风、肉桂、川椒、乳香、没药、小茴香、苍术各500克，蕲艾、防风各2000克，甘草1000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。

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。

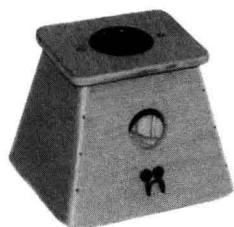
●最常用的艾灸盒、艾灸罐

艾灸盒和艾灸罐是有独特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。

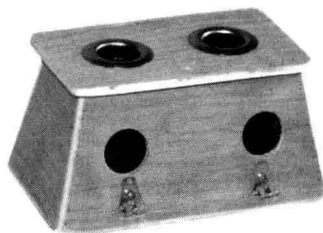
对于长期以施灸进行保健的人来说，艾灸盒和艾灸罐是最好的选择。因为依靠这两种工具可以根据自己的耐热程度选择艾灸的距离，对于腰、背等部位，自己也能独立操作。最关键的是，用它们施灸，不影响工作，还可以进行较为安静的娱乐活动，如打麻将、看电视、上网等。

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

将艾条的一端点燃。

将点燃的一端从孔类艾灸盒顶端有夹子的孔插入盒内。

将灸盒放在需要灸疗的部位。

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。

