



休闲中学艾灸
艾灸中学养生

艾灸

第2版

里的

养

生

经

图

说

艾灸

王彤◎著

虚者灸

之，使火气以

助元气也；实

者灸之，使实

部随火气发散

也；寒者灸

之，使其气复

温也；热者灸

之，引郁热之

气外发。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



休闲中学艾灸
艾灸中学养生

艾灸

第2版

图说艾灸

里的

养

生

经

王彤 著

虚者灸

之，使火气以

助元气也；实

者灸之，使实

部随火气发散

也；寒者灸

之，使其气复

温也；热者灸

之，引郁热之

气外发。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

艾条里的养生经——图说艾灸/王彤著. —2版. —西安:西安交通大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5605-5445-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161993 号

书 名 艾条里的养生经——图说艾灸(第2版)

著 者 王 彤

责任编辑 张沛烨 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 **印张** 14.125 **字数** 259千字

版次印次 2013年8月第2版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-5445-7/R·321

定 价 28.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtu_mpress@163.com

版权所有 侵权必究

编者的话

现代社会崇尚健康,如今中医保健养生在百姓中十分流行,形成一股中医热,作为一名中医医务工作者感到十分鼓舞和高兴,向那些传播和促进中医文化、中医知识的前辈和大师们致敬!让喜爱中医这项传统文化的人们享受中医,传播中医,让更多的人了解中医,不断完善和发展这个历史悠久、源于临床和民间的中华医学瑰宝,并从中真正受益,这不正是一名中医工作者的责任和义务吗?

本着服务大众的良心,结合自己多年临床工作的实际体会,赶上中医养生热潮,又有好友相约,撰写了这本艾灸保健的通俗读本。它不是一部专业的学术专著,而是一本说百姓话、治百姓病,能让百姓看得懂,学得会,有趣味,能受益的自助艾灸参考书。书中涵盖了艾灸的历史、沿革、文化、机理、疗法等诸多方面,以严谨的态度写通俗的医理,以简明的形式推效验的灸法。特别为了正本清源,引用了历代著名医家、专著中关于艾灸保健疗病的精辟论述和名言,使爱好保健灸的朋友能知其源,明其理,用其专,真正从祖国医学中受益,真正为全民健康服务,这才是我写这本书的最终目的。

由于能力所限,难免在写作中以偏概全,或产生谬误,希望同道不吝赐教。在写作过程中,得到诸多研究专家的指导,特别是中国中医科学院针灸研究所王宏才博士、西安交通大学出版社王强虎老师的指点,以及周劲草的大力协助,特此一并致谢!

艾灸真的是一种简便效验的养生保健疗病好方法,符合自然、绿色、健康的理念,让高品质的生活从艾灸开始吧!

中国中医科学院针灸研究所 王 彤

2009年11月于北京

目 录

引言	(1)
被现代人忽视的养生秘诀	(3)
“灸，灼也，从火，久声。”——《说文解字》	(4)
艾灸之火的传承——从马王堆开始	(8)
“针所不为，灸之所宜。”——针灸不分家	(11)
“审得其穴，立可起死回生。”——艾灸治病的神奇医案	(13)
欧阳修的《灼艾贴》和李唐的《艾灸图》	(15)
神奇的养生植物——艾	(17)
“犹七年之病，求三年之艾也。”——《孟子·离娄》	(20)
“阴阳皆虚，火自当之。”——《灵枢·官能》	(22)
“若要安，三里莫要干。”——家庭保健灸	(23)
艾灸养生在现代社会的神奇妙用	(25)
艾灸宜忌——适应证和禁忌证	(27)
小艾灸·大养生	(29)
艾灸用品制备	(30)
艾绒和艾炷	(30)
艾条	(31)
灸盒	(32)
温灸器	(32)
常用艾灸法	(34)
直接灸	(34)
间接灸	(35)
艾条灸	(39)
温灸器灸	(40)
艾灸的技巧	(41)
“能忍一倾之灸，便有再生之理。”——《备急灸法》	(43)
四季人神不宜灸	(45)
经脉十二时辰宜灸与不宜灸	(47)

遇到意外的急救处理	(49)
灸疮的处理	(49)
晕灸的处理	(50)
过敏的处理	(50)
艾灸时的注意事项	(52)
养生保健灸	(53)
十大保健穴	(54)
关元	(54)
神阙(肚脐)	(55)
足三里	(55)
三阴交	(56)
命门	(57)
肾俞	(57)
风门	(58)
中脘	(58)
涌泉	(59)
膻中	(60)
消除疲劳灸	(61)
养颜美容灸	(64)
减肥降脂灸	(66)
强心健脑灸	(69)
黑发防脱灸	(72)
聪耳明目灸	(75)
延年益寿灸	(78)
女性护理灸	(81)
男性强壮灸	(83)
三伏灸,三九灸	(85)
有病自己灸	(87)
内科病症	(88)
感冒	(88)
咳嗽,哮喘	(89)
慢性咽炎	(90)

冠心病(心悸、心绞痛)	(91)
消化不良	(92)
胃痛	(93)
慢性腹痛	(94)
腹泻	(95)
便秘	(96)
脱肛	(97)
甲状腺功能亢进症	(98)
糖尿病	(99)
头痛	(100)
眩晕	(100)
失眠	(101)
面瘫	(102)
耳鸣,耳聋	(103)
中风后遗症	(104)
鼻窦炎	(105)
过敏性鼻炎	(106)
肿瘤术后调养	(107)
外科病症	(109)
落枕	(109)
颈椎病	(110)
肩周炎	(111)
项背肌筋膜炎	(112)
网球肘	(113)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(114)
腕管综合征	(115)
慢性腰痛	(115)
腰椎间盘突出	(116)
坐骨神经痛	(117)
膝关节骨性关节炎,滑膜炎	(118)
足跟痛	(119)
皮肤科病症	(121)
斑秃	(121)

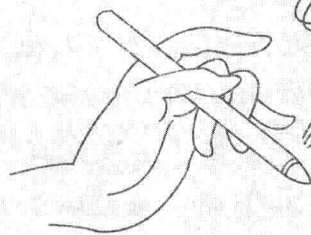
带状疱疹	(122)
寻常疣	(123)
黄褐斑	(124)
痤疮	(125)
妇科病症	(126)
乳腺增生	(126)
痛经	(127)
月经不调	(128)
胎位不正	(129)
附录	(131)
灸后调养	(132)
灸后休息要保障	(132)
灸后锻炼要适度	(132)
灸后饮食要得当	(133)
灸法调养歌	(134)
《扁鹊玉龙经》赏析	(135)
形形色色的灸	(137)
水灸	(137)
节气灸	(137)
天灸	(138)
火龙灸	(139)
筒灸	(139)
温灸膏	(140)
人体常用穴位	(141)
后记	(200)

引 言

人一生中必须灸治四次：十七八岁时灸风门，预防感冒，因为感冒是万病之首；二十四五岁灸三阴交，增强生殖能力；三四十岁灸足三里，促进脾胃后天功能，防止疾病；到了老年，灸足三里和曲池，使人长寿，眼睛明亮，牙齿坚固。

被现代人忽视的
养生秘诀

艾条里的
养生经





“灸，灼也，从火，久声。”

——《说文解字》

火把人类与动物界区分开来，伴随着人类的文明和进步薪火相传。考古发现，早在 80 万年前的蓝田人和 50~60 万年前的北京猿人的遗址中已经有了用火的遗迹，这表明人类对火的使用，已使先民由“茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉”（《淮南子·修务训》）的生食生活过渡到“炮生为熟，以化腥臊”的熟食生活，并且进一步发明了人工取火，并且把发明取火的人叫做“燧人氏”。无独有偶，在古希腊神话中也有普罗米修斯盗火拯救人类的传说。由此可见，有目的地使用火，是人类生存繁衍历史中的一个里程碑。在与自然界的斗争中，火不仅赐予人类温暖、光明和食物，还在人类与疾病的斗争中扮演着重要的角色。灸，就是中华民族的先人们发明的一种借助火来预防疾病和治疗疾病的医疗方法。

“灸，灼也，从火，久声。”艾灸是中医的一种治疗方法，即用燃烧的艾绒熏烤特定的穴位，以疏通经络，调和气血，达到治病防病的目的。

火的发现与使用，推动了社会的进步与人类的自身发展，也为灸法的产生提供了必不可少的物质基础。较为普遍的观点是先人在烤火取暖、烧



说文解字

烤食物时,本身就会产生周身发热、舒适和轻松的感觉,尤其是在北方寒冷的季节,这使一些因寒冷而致的痼疾得到了缓解,久而久之,产生了以火疗病的认识。或者是在用火的过程中,可能发生了皮肤的灼烧伤、烫伤等现象,意外地发现固有的疾苦得到了减轻或消失。不断重复的经历产生了经验,因而产生了灸法。可见,灸法和寒冷是相伴而生的,《素问·异法方宜论》说:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸焫,故灸焫者,亦从北方来。”说明灸法的产生与我国北方人民的生活习惯、条件和发病特点有着密切的关系。北方天气寒冷,多发与风寒相关的疾病,以火治病的灸法应运而生也就不以为怪了。因寒致病给人造成的痛苦,由于得到温热的治疗,产生了舒爽感,而且这种温热效应能够持续一段时间,达到了减轻疾苦的目的,又没有其他疗法带来的不适感,逐渐受到人们的重视,在中华民族的繁衍过程中发挥了积极的作用,并一直沿袭至今,而且随着时代的发展更加焕发勃勃生机。

灸,从“久”声,形声且会意,也有“久”之意,代表长久、久远的含义。认为艾灸以火治病,需要“久”,重视“久”,运用“久”。火和“久”有机结合,就能够达到祛病防病的目的。揣摩古人“久”的内涵,不外乎三个方面:

其一,艾灸施加于身体的穴位上,需要久灸、重灸才能起效。艾灸发出的温热效应能够产生治疗作用,但是必须要达到一定的强度,这就是我们常说的“灸量”。灸量是指灸疗对机体刺激的规模、程度、速度和水平等。它是灸治所致的刺激强度和刺激时间的乘积,取决于施灸的方式、灸炷的大小、壮数的多少、施灸时或施灸后刺激效应的时间等因素。掌握最佳灸量,有助于提高疗效,防止不良反应。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》说:“凡灸诸病,火必足,气到始能求愈。”意思是说要想达到艾灸产生治疗效应的灸量,也就是产生得气感,“火必足”,就是要在穴位上多灸、久灸且重灸。古代人很有意思,按照年龄确定灸量,叫做随年壮(《素问·骨空论》记载:“灸寒热之法……以年为壮数”)。比如某人今年40岁,那么在穴位上适宜的灸量就是40壮,这种方法便于记忆,切合实际,非常适合家庭自我保健。现在我们使用灸疗其实是很灵活的,不必墨守陈规,只要艾灸时皮肤微微发痒、发红或者有一点点痛即可,有些人或有时候会出现放射传导感更佳,中医称为“得气”。有了得气感

就说明产生了明显的治疗作用,也就是达到了灸量,这样就可以了,应用时千万不要矫枉过正,灼伤皮肤。应掌握的原则就是在不损伤皮肤的情况下,使艾灸的刺激达到足量,维持温热效应的持续性,体现“久灸”的特点。

其二,艾灸治病养生要持之以恒,长期坚持使用才能发挥神奇的疗效。艾灸通过激发和扶助人体的正气来预防和治疗疾病,保健延年。这个过程是要不断积累,以外部艾灸的星星之火点燃人体熊熊的生命之火,只有在生活中与艾灸时刻相伴,才能从中体会到生命美好。在古代一本灸法专著《扁鹊心书》中有首诗是这么说的:“一年辛苦唯三百,灸取关元功力多。健体轻身无病患,彭祖寿算又如何。”意即在斗转星移的365天中,时常不忘灸一灸我们身上的穴位,久而久之,就会变得身轻体健,不仅不生病,人人都能像彭祖一样长寿。古人特别强调要坚持施灸,日久其效自现。张杲在《医说》中就强调“若要安,三里莫要干”,持之以恒地亲近灸火,善待自己的身体,生命之火就会更加灿烂。

其三,艾灸的“久”体现在防病养生,益寿延年上,也就是说灸火可以帮助每一个普通人寿至天年。天年是什么呢?古人认为:

人能顺天之五行六气者,可尽天年一百二十岁矣。

由此可见,天年是指120岁。古人认为只要顺应自然,养生得法,人是可以活到120岁的,现代医学也支持这种观点。既然120岁的天年不是梦想,如何才能寿至天年呢?既要“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,更要积极养生摄护,才能“形与神俱,度百岁而去”。养生的方法很多,艾灸有独特的功效。宋代窦材在《扁鹊心书·住世之法》中就有

保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三

之说。《医学入门》也记载:

凡一年四季各要熏一次,元气坚固,百病不生

另有记载

凡病药之不及,针之不到,必须灸之

可见灸疗在古代医疗保健中发挥着重要的作用。灸法作用缓和,纠正病理变

化采用轻缓而持久的刺激,以适应并激发人体的自控和潜在能力,只有在长久的坚持中才能逐步体现出来。现代人应该充分利用祖国医学的宝藏,更好地发挥灸疗在抗衰老中的作用,重新认识艾灸的重要性的和在养生延年中的崇高地位,使我们每个人都能够活得更“久”。



艾灸之火的传承 ——从马王堆开始

艾灸疗法是中医学的重要组成部分，也是传统医学中最古老的医疗方法之一。灸法对百余种疾病有较好的疗效，历史上曾广泛应用于临床，为中华民族的繁衍昌盛做出过巨大贡献。

灸法是随着火的应用而产生的，并在其应用实践中不断发展。灸法究竟是何时由何人发明的已经无从考察，但是，可以肯定地说，早在春秋战国时期，以艾灸治病就已经很流行了，那么艾灸的出现就应该更早。目前可以看到的艾灸治病的医案不是记录在医书当中，而是记录在史书《左传》中。公元前 581 年，晋景公得了一场大病，于是请当时的名医秦国太医令医缓来医治。医缓检查晋景公的疾病后说：“疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉”。晋朝杜预注解，“攻”指艾灸，“达”指针刺。这段文字是说，医缓认为晋景公的病治不好了，因为病位于“肓之上，膏之下”，既不能艾灸，也不能针刺，吃药也治不了了。这也是成语“病入膏肓”的来历。虽然医缓没治好晋景公的病，但是我们可以看到在战国时期，艾灸就是一种重要的医疗手段了。

以前的研究认为，在医学专著中，灸法最早见于《黄帝内经》。但是，随着考古发现，对艾灸的认识也在不断的修正。1973 年在我国湖南长沙马王堆发掘了三号汉墓，这是一次颠覆历史的重大考古发现。在出土的众多文物中，发现了 3 篇记载有关经脉灸法的帛书，是目前见到的早于《黄帝内经》的珍贵

医学文献,也把对中医艾灸的认识大大提前了。通过这3篇残缺不全的文字,我们依然能够窥测远古先民以火治病的起源、方法和应用。

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》,既是已知最早关于经脉的专著,又是首次记载灸疗的医学典籍。其中提到的11条经脉病证以及心痛、癰、癫狂、咳血、耳聋、产马(马刀,即瘰疬)、噎等急难病证共计147种,均可采取灸其所属经脉之法进行治疗。而且发现,其中一些病证甚至可以“久(灸)几(既)息则病已矣”(《阴阳十一脉灸经》甲本),即有些疾病用艾灸治疗能起到立竿见影的功效。与同时出土的《五十二病方》、《脉



马王堆出土帛书

法》,则详细地记载了施灸的部位,如“久(灸)足中指”、“久(灸)左[肱]”,“阳上于环二寸而益为一久(灸)”等。

随着社会的发展和医疗实践的不断深化,我国历代出现了许多针灸方面的著作。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》、唐代孙思邈的《千金要方》都大力提倡针灸并用。唐代王焘的《外台秘要》则弃针而言灸,可见当时对灸的重视。以后从宋代王执中的《针灸资生经》,明代高武的《针灸聚英》、杨继洲的《针灸大成》,到清代廖润鸿的《针灸集成》无不注重灸法。

历代有关灸法的专著也很多,如公元3世纪就有《曹氏灸方》,唐代有《骨蒸病灸方》,宋代《黄帝明堂灸经》、《灸膏肓俞穴法》、《备急灸法》,元代有《痈疽神秘灸经》,清代有《太乙神针》、《神灸经纶》等,不一而足。值得一提的是在敦煌遗书中,尚有我国首部人体穴位灸疗图谱《灸法图》和《灸经明堂》,其作者及成书年代虽难以确定,但据文体和内容来看,多为唐代或以前的作品。