

44种常见病的综合艾灸疗法

9种亚健康艾灸调理法

8种保健艾灸法

2套独创的经络保健操

家庭灸具自制法及艾的鉴别法

名家谈健康系列

# 单桂敏 艾灸养生全书

单氏艾灸疗法创立者倾情奉献  
为您和家人健康保驾护航

单桂敏◎著

单氏艾灸疗法创立者

湖南卫视《百科全说》

河北卫视《读书》

青岛电视台《民生开讲》

北京电视台生活频道《健康生活》

主讲嘉宾

 中华工商联合出版社

# 使用说明



## 功能性子宫出血

功能性子宫出血简称功血，是一种常见的妇科疾病，是指异常的子宫出血，经诊查后未发现有全身及生殖器官器质性病变，而是由于内分泌系统功能失调所致。表现为月经周期不规律，经量过多，经期延长或不规则出血。本病容易导致贫血、继发感染、不孕等危害，甚至有可能发展为子宫内膜癌，所以要重视本病的治疗。艾灸治疗本病效果很好，艾灸前应排除器质性病变。

### 灸法

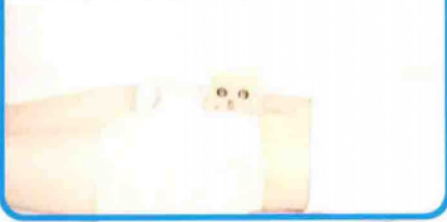
**灸取穴** 隐白、三阴交、中极、关元

**快速定位** 隐白，足大趾外侧，指甲角旁；三阴交，在内踝尖直上四指，胫骨后缘；中极，位于下腹部，前正中线上，当脐中下5指；关元，位于脐下三寸处，腹中线上。



### 操作

中极和关元用双眼艾灸盒灸30分钟，每天1次；三阴交，用艾条罐灸，距白穴用清艾条灸灸，每次每穴30分钟，每天1次。



### 治疗原理

隐白为足太阴脾经穴，有很好的收敛止血的作用；灸关元穴，以补虚壮元阳，温中止血；三阴交，主治月经不调、崩漏、带下等妇科疾患，对本病治疗效果好；中极穴对生殖系统疾病、泌尿系统疾病有较好的治疗作用。

### 饮食疗法

荔枝干炖莲子，取荔枝干20粒，莲子60克，将荔枝干去壳和核，莲子去芯，洗净后放在陶瓷锅内加水500毫升，地熟即可服用。荔枝干性热，能补血健脾，莲子能补脾固涩，两者合用，配伍恰当，对功血有很好的辅助治疗作用。

### 小提示

1. 出血时要注意外阴清洁，勤换内裤及卫生巾，不能因有出血而不清洗外阴，相反地，行经期一定要每日清洗以去除血污。
2. 加强卫生宣传教育，对绝经后出血、更年期月经紊乱应注意排除癌变的可能，对年轻女性月经过多应治疗2~3个月无改善，应做妇科检查及子宫内膜和宫颈管内镜检查。

## 步骤一 找到病名

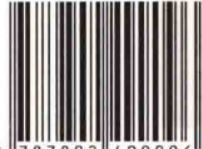
## 步骤二 快速取穴

## 步骤三 按图操作



上架建议 养生保健

ISBN 978-7-80249-909-6



9 787802 499096 >

定价：198.00元

名家谈健康系列

# 单桂敏 艾灸养生全书

单桂敏◎著



---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

单桂敏艾灸养生全书 / 单桂敏著. — 北京: 中华  
工商联合出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-80249-909-6

I. ①单… II. ①单… III. ①艾灸—养生(中医)—  
基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176344号

---

## 名家谈健康系列

# 单桂敏艾灸养生全书

---

作 者: 单桂敏  
出 品 人: 成与华  
策 划: 李 征  
责任编辑: 赵 兵 李伟伟  
装帧设计: 涂图设计工作室  
版式设计: 涂图设计工作室  
宝宝模特: 李炳南  
责任审读: 孟 波  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司  
版 次: 2012年1月第1版  
印 次: 2012年1月第1次印刷  
开 本: 710mm×1000mm 1/16  
字 数: 200千字  
插 图: 800幅  
印 张: 11.5  
书 号: ISBN 978-7-80249-909-6  
定 价: 198.00元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

---

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,  
联系电话 010-58302915

## 序 | 把“艾”传播出去

《单桂敏灸除百病》出版后，可以说是好评如潮，报纸、网站、电视等都有报道。前些日子，听责任编辑说销量快突破20万了，说实话，能销得这么好，真是出乎我的意料。越多人买书证明艾灸越受关注，也意味着更多的人得到了艾灸的帮助，我当然是十分高兴。

也就在前几天，我的博客点击量超过了四千万，这对我来说真是件大喜事儿。退休的这几年中，我废寝忘食地写博客、推广艾灸，直到今天，我终于可以说见到了一点成效。

但是随着第一本书的出版，也有不少网友反映，书中字多图少，书中的内容对没有中医基础的人来说理解起来有一定难度。所以，他们希望我把艾灸疗法都画成图、拍成图片，甚至有的网友说拍成动画片，这样他们照着做就能治病。拍成动画片，我一个六十多岁的老太太是没那个能力的，画成图、拍成图片倒是可以请美编代劳，于是就有了这本《单桂敏艾灸养生全书》。

本书的特色之一是采用了大量的图片和真人演示照片，能用图“说话”的地方不用字，因此看起来会更直观，学起来更容易。书中所选的疾病也都是用艾灸治疗效果较好的疾病。原本每个疾病、每种疗法的后面都有生动的故事，但由于篇幅所限就不再一一叙述了。本书对艾灸疗法的取穴也进行了精简，留下效果最好的几个穴位，这样操作起来更方便，疗效也更好。



在这本书中，我第一次写了自己独创的颈椎保健操和赖床操。总有人夸我这个六十多岁的人硬朗、精力充沛，其实和长期练这两套操不无关系。今天，我把这两套操也写在书中，希望更多的人从中获益。

在本书中，我还给出了一些疾病的护理建议、食疗方法及其他特效疗法，虽然内容不多，但也都是我几十年来从医经验的积累，希望读者能从中得到帮助。

“把治病变得简单”，是我推广艾灸疗法的初衷，希望通过本书的出版把更多的人汇集到“艾”的周围，去体会“艾”、相信“艾”、传播“艾”。

单桂敏

2011年6月

# 目 录

序 把“艾”传播出去



## 第一章 了解艾灸

经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节、肌肉联结成一个有机的整体。因为经络通行着气血，一旦经络不通、气血堵塞，那么相应的组织或者器官就会发生疾病或者不适。相应地，调节经络也可以调节我们的气血，从而调养我们的身体。

艾灸同其他经络疗法一样起源于砭石疗法，在中国有几千年的历史。艾灸具有效果显著、简便易行、经济实用的优点，几乎没有什么毒性和副作用，只要认真地按照规程操作，一般不会产生不良反应。

寒邪、气滞、元阳虚是现代人常见疾病的病根.....	002
四效合一的艾灸最适合现代人.....	005
正确的找穴法.....	008
艾灸的几种方法.....	012
艾的鉴别.....	016
把治病变得简单——灸具的制作及使用.....	019
艾灸出现的各种反应.....	023
灸泡的处理和灸疮.....	026
辅助艾灸的手足耳疗法.....	029
辅助艾灸的刮痧法.....	031
辅助艾灸的导药、电针和放血疗法.....	033
艾灸的其他注意事项.....	038





## 第二章 艾灸治疗常见病

“针所不为，灸之所宜。”《黄帝内经·灵枢》中这句话的意思是说针刺不能治疗的疾病就用艾灸治疗。

艾灸具有调和阴阳、温通经络、驱散寒邪、行气活血、消瘀散结、温阳补虚、补中益气的作用，非常适合以“寒邪、气滞、元阳虚”为“通病”的现代人。所以灸法对很多常见病、慢性病具有很好的治疗作用。

### 内科

感冒.....	042	结肠炎.....	058
鼻炎.....	044	糖尿病.....	060
慢性咽炎.....	046	肾病.....	062
中耳炎.....	048	肝纤维化.....	064
三叉神经痛.....	050	前列腺炎.....	066
偏头痛.....	052	不育.....	068
胸膜炎.....	054	更年期综合征.....	070
慢性阑尾炎.....	056	更年期眩晕.....	072

### 外科

颈椎病.....	074	跟腱炎.....	086
肩周炎.....	076	乳腺增生.....	088
落枕.....	078	外痔.....	090
网球肘.....	080	风湿.....	092
腰椎间盘突出症.....	082	湿疹.....	094
膝关节痛.....	084		

### 妇科

痛经.....	096	附件炎.....	108
子宫肌瘤.....	098	产后恶露不尽.....	110
功能性子宫出血.....	100	子宫脱垂.....	112
阴道炎.....	102	流产后身体虚弱.....	114
宫颈炎.....	104	不孕症.....	116
卵巢囊肿.....	106		

### 儿科

小儿咳嗽.....	118	小儿遗尿.....	124
小儿伤食.....	120	小儿肠胃不好.....	126
小儿盗汗.....	122	小儿发热.....	128







### 第三章 艾灸调理亚健康

我们都知道生病了要去看病、吃药，但你是不是经常会遇到一些这样的情形，“总是身体不舒服还不清楚怎么回事儿，到医院去看病还查不出什么。”其实答案很简单，你的身体处于亚健康状态了。亚健康问题不解决，迟早会转变成疾病、进而影响工作和生活。

身体“亚健康”了也不用担心，艾灸通过火力把艾草的药力打入经络，调整人体阴阳使之恢复平衡状态，可以迅速把“亚健康”赶出我们的身体。

头痛.....	132	失眠.....	142
空调病.....	134	情绪低落.....	144
食欲不振.....	136	压力大.....	146
神经衰弱.....	138	黄褐斑.....	148
爱抱怨.....	140		



### 第四章 艾灸保健效果好

除了治病之外，养生也是艾灸的一大用途。因为艾灸可以提升人体阳气，阳气充足，外邪不能侵犯，人自然就健康。灸法养生简单易行且效果显著，广受欢迎。

养生灸没有定式，您可以按照我推荐的方法自由组合，没准哪一天，您也能成为艾灸养生大师。

养生灸无定式，按需来取穴.....	152	肾阳虚.....	160
腹背对穴来寻病.....	154	美容养颜.....	162
手足发冷.....	156	美体减肥.....	164
免疫力低下.....	158	精力不足.....	166



### 第五章 两套经络保健操

总有人夸我这个六十多岁的人硬朗、精力充沛，其实这和长期练习两套操不无关系。早上练一次赖床操，等于在赖床的同时对全身的经络进行一次总动员，一天都精力充沛。而单氏颈椎保健操是我在写博客、整天坐在电脑前上网的过程中琢磨出来的。这套颈椎保健操在我写博客的5年里很好地保护了我这个老太大的颈椎，让我能够无所顾忌地上网、写博客。

我把这两套操写在书中，希望有更多的人从中获益。

单氏颈椎保健操.....	170
单氏赖床操.....	172

※本书中定位所用到的寸都为骨度分寸



## 【第一章】

# 了解艾灸

经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节、肌肉联结成一个有机的整体。因为经络通行着气血，一旦经络不通、气血堵塞，那么相应的组织或器官就会发生疾病或者不适。相应地，调节经络也可以调节我们的气血，从而调理我们的身体。

艾灸同其他经络疗法一样源于砭石疗法，在中国有几千年的历史。艾灸灸的是穴位附近的一个区域，不是穴位这一个点，这样就避免了找穴的困难，只要大致地定位在穴位附近就可以了。其次艾灸好施行，我们说白了就是烤，只要拿着艾条在穴位附近烤，你就是在进行艾灸。因此，艾灸具有效果显著、简便易行、经济实用的优点，几乎没什么毒性和副作用，只要认真地按照规程操作，一般不会产生不良反应。



# 寒邪、气滞、元阳虚是现代人常见疾病的病根

我行医这么多年了，尤其是最近10年，我发现高血压、糖尿病、颈椎病、腰椎病、肩周炎等都变成了常见病，这些常见病还有一个共同的特点，就是患病的根源多是因为寒邪或者各种原因导致的气滞。最终我总结出为什么寒邪这么容易侵袭现代人的身体，为什么这么多现代人的身上都有气滞存在，根源就是他们的元阳虚。

我行医有40多年了。最开始行医的时候，常见的疾病都是一些劳损性或疼痛性疾病，而到了今天，以前很少见的高血压、糖尿病等都成了现代人的常见病。尤其是现在的青壮年人，他们的身体状况明显不如我们这一代人年轻的时候。我治过很多青壮年病人，他们不是有颈椎病、腰椎病、肩周炎等疾病，就是有头痛、失眠、健忘等亚健康症状。

无论是针、灸、按摩还是服用中药，中医在应用前都要辨证论治，所以，我们总听说某某人的感冒是表热感冒、腰痛是阳虚腰痛等等。中医的辨证方法有很多，但是阴阳、表里、寒热、虚实这八纲是最基础、也是我们老百姓最好理解的辨证方法。

表1-1 八纲辨证对照表

<b>表证</b>	<b>里证</b>
皮毛、肌肤和浅表的经络属表病在肌表，病位浅而病情轻	脏腑、血脉、骨髓及体内经络属里病在脏腑，病位深而病情重
<b>寒证</b>	<b>热证</b>
感受寒邪或机体阳气不足所表现的证候阴盛或阳虚的表现	感受热邪或机体阳气偏盛所表现的证候阳盛或阴虚的表现
<b>虚证</b>	<b>实证</b>
正气不足所表现的证候正气不足，而邪气也不盛	邪气过盛所表现的证候邪气过盛，但正气未衰
<b>阴证</b>	<b>阳证</b>
里、虚、寒证都属于阴证多指里证的虚寒证	表、实、热证属于阳证多指里证的实热证



要从八纲的4个方面，一步步地辨别。例如先要分清是阴证还是阳证，然后看是寒证还是热证，一步步地鉴别下去。

所以，以初期感冒为例，我们通过八纲辨证法，得出的结果可能是表阳实热证。有了这样的分析，我们才能对证治疗。

那么怎么快速分辨阴阳、表里、寒热、虚实呢？我把它们的症状表现列成表，这样大家一看就明白了。

表1-2 八纲症状速查表

表证	恶寒重，发热轻，头身疼痛明显，流清涕，口不渴。苔薄白，脉浮
里证	因脏腑气血阴阳失调所致，其临床表现复杂多样，可以说凡不属于表证的一切证候皆属于里证，即所谓“非表即里”
寒证	畏寒、形寒肢冷，口不渴或喜热饮，面色白，咳白色痰，腹痛喜暖，大便稀溏，小便清长。舌质淡，苔白，脉沉迟
热证	发热，不恶寒，烦躁不安，口渴喜冷饮，面红目赤，咳痰黄稠，腹痛喜凉，大便秘结，小便短赤。舌质红，苔黄，脉数
虚证	面色苍白或萎黄，精神萎靡，身疲乏力，心悸气短，形寒肢冷
实证	高热，面红，烦躁，谵妄，声高气粗，腹胀满疼痛而拒按，痰涎壅盛，大便秘结，小便不利，或有瘀血肿块，水肿，食滞，虫积。舌苔厚腻，脉实有力
阴证	身畏寒，不发热，肢冷，精神萎靡，脉沉无力或迟
阳证	身发热，恶热，肢暖，烦躁口渴，脉数有力

通过上面的表格，大家很容易就能用八纲辨证来判断自己的糖尿病、高血压、感冒等疾病是什么证。多年来，我也在用八纲辨证指导艾灸治疗。其实，治病的方法都一样，水平高超的医生的高明之处就是对于某些复杂的病证能分清是寒还是热，是虚还是实。

我再说下大家总听到的“气滞血瘀、寒邪阻肺”等是怎么回事儿。中医发展了几千年，对疾病的致病因素有深刻的认识。中医理论把致病外邪分为六淫：风、寒、暑、湿、燥、火。这6种外界正常的自然气候如果侵入了人体，造成人体内的气血不通或者气血亏虚，人就得了病了。

表1-3 六淫易伤脏腑及致病特点对照表

六淫	致病特点	易伤及脏腑
风邪	病位游移不定；发病急骤，变化无常；多兼其他病邪	肝
寒邪	表现寒象；阻滞气血，多见疼痛；腠理、经脉、筋脉收缩拘急	肾
暑邪	上犯头目，扰及心神；易伤津耗气；多见暑湿夹杂	脾、心
湿邪	易阻滞气机；病程缠绵难愈；多见头身肢体困重	脾
燥邪	易耗伤津液；易于伤肺	肺
火邪	易伤津耗气；易扰心神；易致阳性疮疡	心

我们在辨别了致病的因素之后，就可以说这个人中了寒邪还是风邪等等。

尤其是最近十几年，我发现除了前面所说的疾病变成了常见病外，这些常见病还有一个共同的特点，就是患病的根源多是因为寒邪或者各种原因导致的气滞。最终我总结出为什么寒邪这么容易侵袭现代人的身体，为什么这么多现代人的身上都有气滞存在，根源就是他们的元阳虚。

所以，我归结现代人常见疾病的病根儿主要是三个：寒邪、气滞、元阳虚。知道了病根儿，那么平时在生活中，我们就要尽量保养自己，远离这些致病因素。

表1-4 导致寒邪发病的常见病因及相应症状表

寒邪	导致人体的不适
冷饮	脾胃寒痛
空调冷气	关节寒痛
贪凉露宿	全身酸痛

表1-5 导致气滞发病的常见病因及相应症状表

气滞	导致人体的不适
郁怒不解	胸肋胀痛、头胀头痛
思虑过度	食欲不振、脘腹痞满
突然受惊	气血失调、惊慌失措

补养元阳的最好方法就是做保健灸，关于这一点我会在后面的章节中详细介绍。

## 四效合一的艾灸最适合现代人

针刺的效果比较好，但它不适合老百姓在家自己施行。一是找穴必须要准，找不准针刺的部位，治病的效果就不好，而且找错了穴位的针刺还可能会引起其他不适；二是针刺对手法要求高，不练上一段时间，就算你拿了针灸针、找对了穴位，一样扎不进去。

艾灸灸的是穴位附近的一个区域，不是穴位这一个点，这样就避免了找穴的困难，只要大致定位在穴位附近就可以了。其次是艾灸好施行，艾灸说白了就是烤，只要拿着艾条在穴位附近烤，你就是在进行艾灸了。当然艾灸除了适合老百姓实施之外，还是现代人的三大病根儿的克星。

最开始行医的时候，我是跟着带我的老师做针刺。为什么做针刺呢？因为那是在乡下，医生手头的药品紧缺，医院的条件也不好，针刺简单易行、见效快，治好了无数的老乡，因此在乡下干过医疗的大夫都会对针刺有一种特殊的感情。那么针刺为什么会有这样好的效果呢？就要从人体的经络说起了。

中医认为人体上遍布着无数的类似网格一样的组织，这些组织被称作“经络”。经络中通行着气血，气血滋养着我们的身体。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单说就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联结成一个有机的整体。因为经络通行着气血，一旦经络不通、气血堵塞，那么相应的组织或者器官就会发生疾病或者不适。相应地，调节经络就可以调节我们的气血，从而调养我们的身体。

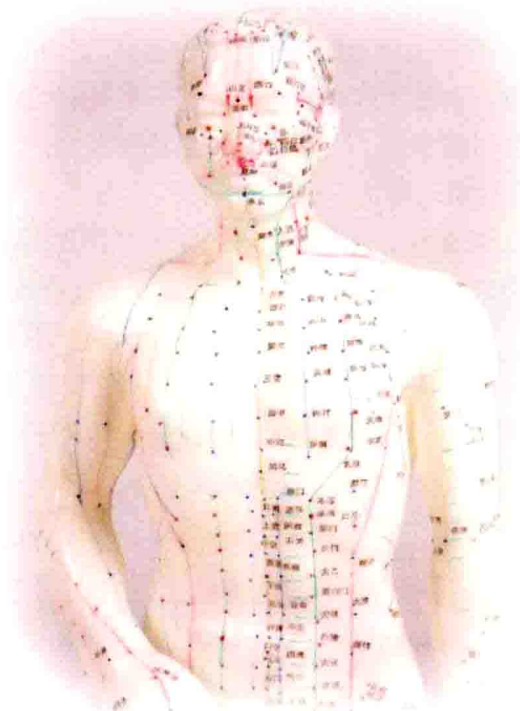


图1-1 人体经络图



表1-6 经络作用详解表

<p>沟通表里上下 联系脏腑器官</p>	<p>人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组成，它们各有其独特的生理功能。只有通过经络的联系作用，这些功能才能达到相互配合、相互协调，从而使人体形成一个有机的整体</p>
<p>通行气血 濡养脏腑组织</p>	<p>气血是人体生命活动的物质基础，必须通过经络才能输布周身，以温养濡润各脏腑、组织和器官，维持机体的正常生理功能</p>
<p>感应传导</p>	<p>经络有感应刺激、传导信息的作用。当人体的某一部位受到刺激时，这个刺激就可沿着经脉传入人体相关脏腑，使其发生相应的生理或病理变化。而这些变化，又可通过经络反应于体表。针刺中的“得气”就是经络感应、传导功能的具体体现</p>
<p>调节脏腑器官 规律机体活动</p>	<p>经络能调节人体的机能活动，使之保持协调、平衡。当人体的某一脏器功能异常时，可运用针刺等治疗方法来激发经络的调节功能，从而使功能异常的脏器恢复正常</p>

我们做针刺的时候，还有一个很重要的知识要了解，就是穴位。穴位也叫腧穴，是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。也就是说穴位是经络上的一个个特殊的点，我们用相同的方法刺激经络上的其他点就不如直接刺激穴位效果好，所以就有了临床上的刺某某穴的说法。

那后来我为什么放弃了这么好的针刺疗法而选择了艾灸呢？那我就来说说针刺的缺点。一是找穴必须要准，找不准针刺的穴位，效果就不好，找错了穴位的针刺还可能会引起不适；二是针刺对手法要求高，没练上一段时间，就算你拿了针灸针、找对了穴位，一样扎不进去。

后来找我针刺的患者越来越多，我根本治不过来，于是就想教会他们自己给自己治病。那么什么方法既容易操作又安全有效呢？那就是艾灸。

艾灸灸的是穴位附近的一个区域，不是穴位这一个点，只要大致定位在穴位附近就可以，这样就免除了找穴的困难。其次艾灸好施行，艾灸说白了就是烤，只要拿着艾条在穴位附近烤，你就是在进行艾灸了。当然艾灸除了适合老百姓采用之外，还有很多优点我把它列在下面的表格中。

表1-7 艾灸疗法的特点详解表

<p>调和阴阳</p>	<p>人体阴阳不平衡是疾病发生和发展的根本，运用艾灸疗法的调补作用，达到调和阴阳之功效</p>
<p>温通经络，驱散寒邪</p>	<p>艾叶性温加之点燃熏灸，使热力深达肌层，温气行血；艾灸具有温通经络、散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功效</p>

行气活血，消瘀散结	气见热则行，见寒则凝，气温则血行。艾灸为温热刺激，可以使气血协调，营卫和畅，血脉和利而行气活血，消瘀散结
温阳补虚，补中益气	艾灸通过热力把艾草的药力打入人体经络，可起到益气温阳作用
回阳救逆	艾灸某些穴位可起到急救作用
防病保健，强身益寿	艾灸补充人体正气，提高抗病能力，是较好的保健养生方法

艾灸具有效果显著、简便易行、经济实用的优点，几乎没有什么毒性和副作用，只要认真按照规程操作，人体一般不会产生不良反应。

我把艾灸的功效总结为“四效”：驱寒邪、补元阳、通经络、调正气这四种效果，所以它就具有病治病、未病寻病、无病养生这三个不同层面的作用。

表1-8 艾灸的功效表

驱寒邪	艾草属纯阳之性，对治疗寒邪、阳虚有奇效。用艾叶泡脚，或把艾叶制成香囊佩戴在身上，同样能达到固阳驱寒的目的。灸火能产生活跃的能量，对经络有激发、疏导的作用，可以疏通经络、调和气血。艾灸的火性加药力是寒邪的克星
补元阳	现代人由于不良生活习惯加之工作繁忙、压力过大，很容易早衰，元阳之气衰弱，正气不能抵御邪气的入侵。养生灸，就是在关元、命门、足三里等几个大穴上做艾灸，这样能很好地提高正气，人体自然也就能抵抗邪气不生病了
通经络	经络不通最典型的表现就是疼痛，经络是气血的通道，经络通了，气血的运行就顺畅了，疼痛自然就消失了，这就是中医所说的“通则不痛”。艾灸通过火力使药力得到发挥，强行把经络中瘀滞化掉
调正气	正气是人体与病邪斗争的能力。正气不足是发病的内因。明朝《医学入门》中说“虚者灸之，使火气以助元阳也；实者灸之，使实邪随火气而发散也。”可见，艾灸这种方法对虚、实疾病都有效

《黄帝内经·灵枢》中说“针所不为，灸之所宜”，《医学入门》中提到：“药之不及，针之不到，必须灸之。”既然艾灸简便易行、安全且见效快，还具有驱寒邪、补阳气、通气血的作用，那么它就是最适合向大家推广的治病方法了。



## 正确的找穴法

很多人都觉得中医经络很神奇、治疗手法很奇妙，也想学个一招半式。可一到实际应用时却无从下手，面对具体病症，穴位的定位难倒了很多人。其实，中医的经络循行和穴位定位都是有一定规律的，有的甚至还有一些窍门，所以找到这些穴位并不是什么难事。

前面提到了经络和穴位，在所有用到穴位的地方总有“某某穴，在某某部位旁几寸”这样的定位法，那么这又是怎么回事呢？

### 常用的取穴方法有以下几种

**1.解剖标志取穴法。**即根据人体的体表标志去确定穴位，简单地说就是有些穴位是以人体身上的解剖标志为根据的。人体的解剖标志很多，如肚脐、眉心、脊椎、脚踝等，都是很容易找到的体表位置。有了这些明显的体表位置作标尺，你只要看一下，就可以找出正确的穴位。比较常见的有印堂穴，它就处于两眉头的中间；膻中穴，就在人体的两乳头连线的中间；神阙穴，在肚脐的中间；大椎穴，在低头时颈部位置最高的第七颈椎棘突下等等，这些穴位都可以通过直观的寻找就可以确定，所以说解剖标志取穴法是最为简单的取穴方法。



图1-2 印堂穴位置图

**2.手指同身寸法。**即以患者的手指为尺寸标准来测量定穴的方法，是专业按摩和针灸治疗常用的方法。临床常用又分成以下三种：一是拇指同身寸法，即以患者拇指指关节的横度作为1寸，适用于四肢部的直寸取穴；二是中指同身寸法，即以患者中指中节屈曲时，内侧两端纹头之间的距离作为1寸，多用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸；三是横指同身寸法，又名“一夫法”，是将患者食指、中指、无名指和小指四指伸直并拢，以中指中节横纹为准，以四指宽度作为3寸。如下图所示：



图1-3 拇指同身寸法

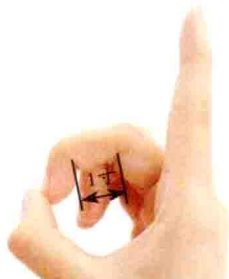


图1-4 中指同身寸法

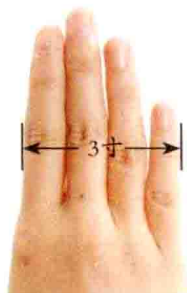


图1-5 横指同身寸法