

蕲春县非物质文化遗产保护中心 编

艾草 养生



蕲春县

陈沫金



學苑出版社

蕲春县非物质文化遗产保护中心 编

艾灸 养生



陈沫金 著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

艾灸养生术 / 陈沫金主编. —北京: 学苑出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5077-4377-7

I. ①艾… II. ①陈… 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(2013)第 224650 号

责任编辑: 陈 辉 付国英

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@ public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×1092 1/16

印 张: 14.375

字 数: 180 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

养生之妙术

——代序言

陈沫金，一个在蕲春几乎无人不晓的名字。他身上藏的东西太多了，多到近乎传奇：只有小学文化程度的他，却懂两门外语；从事乡医职业，却被中华临床医学会聘为常务理事；一双握听诊器的手，却著述一版再版的医学长篇小说；古稀之年的身躯，却面不让童、机敏不输弱冠……诚如他的名字——一个视金子为水泡的人，一个把毕生的热情奉献给铸造自己的灵魂和挽救别人健康的人，焉能让家乡人不晓他？

你说这人奇不？

我与陈沫金的接触始于文。那时陈沫金出了一本小说体裁的医学书《医道擒魔》（学苑出版社，1993，第一版），叙述病从口入又被医道擒拿之妙术，颇有点似人体《西游记》。那时我在县里当领导，属文学爱好者，这本书如秋天的一片红叶飘到我手上。作者的简介就让我眼珠子睁圆了：一个乡医居然能在杏林露一手，且著述能被中央级出版社出版，印证了“民间有奇才、中国有奇人”的说法，因此想交个朋友，起码是文学方面的。但日后不久我调到异乡去工作，蕲春奇人便收藏在我的记忆中。

多年后我又从异乡调回来，在电视上看到陈沫金，那是在县电视台的《百姓生活》栏目吧，从此我们开始了正式交往。

一次，百花文艺出版社编辑来蕲春向陈沫金催稿，他请我去作





陪，酒酣后我提出了一个俗问题：“你是如何挣钱的？”他答：我是碌碌之人，没大作为，在县城只有三套房；没大出息，只出过三本书。国家没白给我一分钱，村里也没照顾我一棵树，我靠的是一把草药一根针，养活了自己及全家。当然，还有一副好身体。陈沫金侃侃而谈，不时拍着健硕的身体说：“奔七之人了，你说像不像？”我知道这年他六十六，便答除了头发像哪儿都不像。他笑了笑，说，这就是中医的魅力啊。一句话说得我也恨不得提个篮子随他采药去。这人哪，临近老年，最让人羡慕的是精力和智力。

本书是陈沫金的养生术，谈艾灸。艾，蕲春遍地都是，别的地方也有，性能都一样。割回来，晾晒一阵，搓成条，即成。灸，对着穴位上烤，百病可治。神奇不？陈沫金以他的照片作参照，让人不信还不行。我刚看过前言，就认为此书可读、此术可用，凡看重健康的人皆应一阅。我将他的艾灸养生术总结为“四无一少”：无痛苦（不打针吃药），无风险（不伤肉体），无负担（一天半包烟的钱足够），无麻烦（自己动手最好），少时间（一天一杯茶的功夫就行）。学会了，能坚持，就青春永驻了，就邪毒不侵了。说具体点，就像陈沫金那样的鹤发童颜了。

“鬓微霜，又何妨……会挽雕弓如满月”，身体好就气质好，气质好就力量强，这就是中华医学之魔力呀！

甘才志*

2013年3月8日

* 甘才志：黄冈市作协名誉主席，蕲春县作协主席，原蕲春县委副书记，蕲春县人大常务副主任

序 二



传统古老的艾灸疗法，在华夏的沃土上已经流行了三千多年。艾叶全国各地均产，直到明代医药学家李月池、李时珍父子，才发现只有蕲春所产的艾叶才是最佳的药材和灸材，李月池还专门为它撰著了《蕲艾传》；李时珍在他的《本草纲目》中，更进一步阐明了蕲春艾叶的不同凡响之处，因而将它列为“蕲春四宝”之首。为了将艾灸疗法发扬光大，李时珍还在艾灸的基础上发明了“雷火神灸”，无论是治已病还是治未病，更加突出了艾灸疗法的显著优势。

由于李月池、李时珍父子对艾灸疗法情有独钟，并且有了进一步发挥，所以艾灸疗法在蕲春自明清以来就长盛不衰，在蕲春历代较有名气的中医里，没有哪个不精通艾灸的，并且还有专职的灸师，他们为人类的保健事业做出了不可磨灭的贡献，蕲春在对外宣传上打出了养生的品牌，无疑“蕲春艾灸”将是这一品牌的亮点。

为了把“蕲春艾灸”这门技艺保护和传承下去，我们将为“蕲春艾灸”申报“省和国家级非物质文化遗产保护”项目，以配合针灸被列入世界非遗名录。对“蕲春艾灸”这门技艺的保护和传承是刻不容缓、势在必行的，故编撰本书，是以为序。

蕲春县非物质文化遗产保护中心

2013年6月

前言



灸法是勤劳智慧的中国人民发明的最古老的外治方法之一，至今已有三千多年的悠久历史。我国现存最早的医学文献——湖南长沙马王堆西汉刘胜墓出土的《阴阳十一脉灸经》《足臂十一脉灸经》和《脉书》等（据考证为周代的作品）的记载表明，灸法的起源要早于针法，可以追溯到人类钻木取火的远古时代。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病作斗争的过程中，积累了大量用灸法治病的临床经验，并且逐步形成了系统的理论，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。灸法治病，药源广泛，成本低廉，操作方便，疗效显著，适应症广，无副作用，既可祛邪治病，又可健身延年，数千年来深受广大人民群众欢迎。

艾灸是一种与针刺完全不同的理疗方式。针刺疗法注重的是解决病症，而艾灸疗法注重的是提高人体的免疫功能和减轻重症病情等，更将重点放在治未病上。

穴位作为人体最重要的生理部位之一，是不能随使用针的，非专业医师操作甚至会出现生命危险。而艾灸则不然，它是依靠燃烧艾炷或艾条熏烤穴位来理疗身体，对医学知识要求比较少，不过人们在自己做艾灸前最好还是先找专业的艾灸老师对自己的身体做一个检查为好。

笔者是一名年过七旬的老者，近两年来使用艾灸养生，从去年初夏开始，坚持三个月灸神阙与关元二穴，当年便收到了祛病健身的效果。我五十多年的下肢静脉曲张与每年秋天必犯的痔疮便血，竟然无药而愈，近二十多年的习惯性便秘与三年多的皮肤癣疮，也



完全告愈。更令人欣慰的是，我的体质较前也有了明显的改善，肚子也变小了，每天外出晨练，从不感到疲劳，总是精力充沛，气色也比过去好多了。本书的封面上有我的近照，您看我鹤发童颜，像个古稀之年的糟老头么？

据统计，灸法有 90 种之多，在较常用的 20 多种灸法中，主要有使用以艾灸为主的火热灸法和利用药物发泡的天灸等非火热灸法两大类。其中，火热灸法最为常用，也是本书介绍的主要内容。

癸巳仲春陈沫金识于蕲春李时珍医道文化研究院普阳医院

目 录

理 论 篇

艾灸历史	3
中华艾灸有渊源	3
艾灸先驱陈延之	5
第一女灸家鲍姑	7
艾灸理论	12
阳精若壮千年寿	12
操作方法	22
施灸材料	22
常用的取穴方法	24
广泛应用的艾炷灸法	27
明清以来的艾卷灸法	33
烧灼灸法产生问题的处理	49
灸疗常见的排病反应及处理方法	53
艾灸时应注意的问题	55
艾灸养生	62
艾与蕲艾新传奇	62
养生首选乃艾灸	71
夏季艾灸养生法	82
冬季艾灸养生法	83
艾烟杀菌保健康	86
人身七大延年主穴	92



实 践 篇

内科疾病	145
感冒	145
中暑	146
咳嗽	146
哮喘	147
支气管炎	147
胃痛	148
胃下垂	149
呕吐	149
腹痛	150
呃逆	150
泻泄	151
便秘	151
慢性胃炎	152
头痛	152
痢疾	153
糖尿病	153
冠心病	154
风湿性关节炎	155
类风湿性关节炎	156
高血压病	156
脂肪肝	157
高血脂症	159
水肿	159





胁痛	160
鼓胀	160
腹胀	161
癫痫	161
低血压	162
眩晕	162
贫血	163
肺结核	163
泌尿系感染	164
中风后遗症	164
失眠	165
梅核气	165
病毒性肝炎	166
三叉神经痛	166
面神经麻痹	167
面肌痉挛	167
肋间神经痛	168
肥胖症	169
外科疾病	170
急性乳腺炎	170
痔疮	170
前列腺炎	171
手术后肠粘连	171
慢性胆囊炎	172
颈椎病	172
落枕	173
项韧带损伤	173
斜方肌损伤	174



岔气	174
肋软骨炎	175
腰椎间盘突出症	175
腰肌劳损	176
肩周炎	177
急性腰扭伤	177
肱骨外上髁炎	178
脱肛	178
髌骨劳损	179
膝关节半月板损伤	180
踝关节扭伤	180
足跟骨刺疼痛	181
坐骨神经痛	181
妇科疾病	182
妊娠呕吐	182
产后少乳	182
不孕症	183
产后腹痛	183
痛经	184
月经不调	185
慢性盆腔炎	185
更年期综合征	186
闭经	187
功能性子宫出血	187
带下	188
子宫脱垂	188
子宫肌瘤	189
乳腺增生	189



美容	190
儿科疾病	192
小儿支气管炎	192
百日咳	192
小儿腹泻	193
小儿厌食症	193
遗尿	194
流行性腮腺炎	194
肺炎	195
鹅口疮	195
小儿惊风	196
疳积	196
皮肤科疾病	198
痤疮	198
带状疱疹	198
湿疹	199
荨麻疹	199
神经性皮炎	200
银屑病	201
白癜风	201
寻常疣	202
五官科疾病	203
急性结膜炎	203
麦粒肿	203
耳鸣、耳聋	204
慢性鼻炎	204
过敏性鼻炎	205
急性扁桃体炎	205

慢性咽炎	206
颞颌关节功能紊乱症	206
牙痛	207
眼睑下垂	207

附 录

常用腧穴与主治分布图

头面颈部腧穴与主治分布图	211
胸腹部腧穴与主治分布图	212
肋部腧穴与主治分布图	213
肩背腰骶部腧穴与主治分布图	214
上肢部腧穴与主治分布图	215
下肢部腧穴与主治分布图（前后）	216
下肢部腧穴与主治分布图（内外）	217



理 论 篇

数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病作斗争的过程中，积累了大量用灸法治病的临床经验，并且逐步形成了系统的理论，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。



艾灸历史

中华艾灸有渊源

灸法是在人们懂得利用火以后逐渐发展起来的。《说文》中说：“灸，灼也，从火，久声。”灸法最早的文字记载见《左传》，其中曰：“疾不可为也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉。”这里的“攻”为灸法。在医学专著中首次记载见于《黄帝内经》，《素问·异法方宜论》中说：“藏寒生满病，其治宜灸炳，故灸炳者亦从北方来”。王冰注：“火艾烧灼，谓之灸炳。”《灵枢·官能》中曰：“针所不为，灸之所宜”。《素问·血气形志》中载：“病生于脉，治之以灸刺”。

以后历代医家在其著述中均提到灸法。东晋医家葛洪在他的《肘后备急方》中记载：“余尝小腹下患大肿，灸即差。多用之则可大效也”。书中还首次记载了隔蒜灸和隔盐灸的治疗方法。

隋唐时期著名医家孙思邈认为灸法与针刺和火针应配合使用。他说：“其有须针者，即针刺以补泻之。不宜针者，直尔灸之；然灸之大法，但其孔穴与针无异，即下白针，若温针讫，乃灸之，此为良医”。《千金方》中载：“大便下血，灸第二十椎，随年壮”。在唐代出现“灸师”的专业技术职称。唐代韩愈《昌黎先生集》中有：“灸师

