主编单位
河南中医药大学
全国卫生产业企业管理协会治未病分会
中关村炎黄中医药科技创新联盟
中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解

艾灸

总主编　周运峰　杨建宇
主　编　王玉霞　杨建宇　李　明

河南科学技术出版社
·郑州·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“中医治未病养生有道全图解”系列丛书

总 主 编：周运峰　杨建宇

主编单位：河南中医药大学

全国卫生产业企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解·艾灸

作者名单

主　编：王玉霞　杨建宇　李　明

副主编：杨　涛　周小青　徐学功

编　者：刘文军　王建业　郝忠朴

王旭光　李华贵　康树明

张勤修　胡　静　李静华

姜　巍　宋锦萍　刘英军

任　平

序

中国传统医药学是中国对世界人民的贡献之一，它不但庇佑中华民族的繁衍生息，而且对世界各国人民的健康也做出了巨大的贡献！今天，全世界的中医药人，携手共进，努力前行，就是要使中国医药学成为世界共享医学，为全人类的健康事业再度做出辉煌的贡献！这也许就是我们的中医梦，振兴中医、复兴中医之梦！也是中华民族乃至全世界人民的健康梦！

党中央、国务院十分重视人民群众健康水平的提高，对中医药学的发展给予了大力支持，在全社会开展健康提升大工程。值此，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长、河南中医药大学周运峰教授提出：治未病分会应该有所作为！建议由其领导的重点学科与治未病分会的专家们一起，编写一套对中医治未病从业医生和养生服务人员有学术参考价值的技术性、适用性书。同时，这套书要让大众看得懂、学得会、用得上，可以服务于大众，提高大众的健康水平。这个提议顺应时代要求，符合国家政策，又是百姓所需，得到了全国卫生产业企业管理协会治未病分会的称赞和积极响应。在治未病分会秘书处王春旺、蒋大为两位副秘书长的具体协调下，经过河南中医药大学有关专家和治未病分会的部分专家的不懈努力，终于完成“中医治未病养生有道全图解”系列丛书。本套丛书共7本，图文并茂，可供专业人士参阅借鉴，也适合大众阅读，既可以传播治未病养生知识，又可以为治未病养生学科规范建设和健康中国建设贡献力量！

本套丛书分艾灸卷、经穴妙用卷、刮痧卷、按摩卷、脐疗卷、敷贴卷、拔罐卷等，内容均为治未病养生之常用适宜技术。其中有些表述及手法，可能与某些专家的有些差异，但并不影响知识和技术的传播。毋庸置疑，本套丛书也一定不是治未病与养生技术的全部或大部，学海无涯，我们仍需不断学习和探索。

本套丛书是各位参编的医学专家、养生专家不懈努力的结果，由于时间紧、任务重，以及专家们的学识与资料有限，书中可能会有疏漏和不妥之处，希望广大读者与专家多多批评指正！

老习惯！在每次讲课或有关文稿的最后，我都会用“中医万岁！”这一口号作为结束语。“中医万岁！”是我的恩师、国医大师孙光荣在21世纪初针对有人妄想让中医退出医学主流而针锋相对地提出的振奋人心的口号，其含义有二：其一，肯定了中医药经过几千年的发展，经历了无数临床实践，证明了中医药学的正确性！肯定了中医药几千年来在庇佑中华民族繁衍生息方面的巨大历史贡献！其二，振奋了中医药人的行业自信和理论自信，预示中医药一定会大发展、大繁荣，持续发展下去。而今天，我作为孙老中和医派之掌门人、学术传承人，有义务、有责任把“中医万岁！”之口号及其所包含的思想和概念传承下去，以鼓励和振奋中和医派乃至整个中医界之志士仁人。“中医万岁！”也是衷心祝愿每位读者健康长寿！

杨建宇　明医中和斋主　京畿豫医
（全国卫生产业企业管理协会治未病分会会长
中华中医药《光明中医》杂志主编
《中国中医药现代远程教育》杂志主编）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

中医艾灸，神奇而不神秘……1

艾灸是古老的中医疗法……2

艾灸必备制品……4

艾灸的取穴方法……7

艾灸的操作方法……11

艾灸保健的特点……17

艾灸治病的原理……18

艾灸的运用有讲究……20

艾灸的注意事项与禁忌……23

艾灸时发生意外不要慌……26

艾灸补益，未病先防……29

补益阳气，让气血充实……30

艾灸祛“虚寒”……32

抗衰老，让你健康长寿……34

增强食欲，提高抵抗力……36

疾病的艾灸治疗……39

感冒……40

咳嗽……42

哮喘……44

慢性支气管炎……46

高血压……48

高脂血症……50

胃痛……52

结肠炎……56
腹泻……58
便秘……60
尿频……64
膀胱炎……66
头痛……68
神经衰弱……70
三叉神经痛……72
面瘫……74
坐骨神经痛……76
耳鸣、耳聋……78
鼻炎……80
牙痛……82
风湿性关节炎……84
类风湿性关节炎……88
肩周炎……92
腰肌劳损……94
月经不调……96
痛经……98
闭经……100
崩漏……102
带下病……104
经前乳房胀痛……106
盆腔炎……108
产后缺乳……110
产后尿潴留……112
子宫脱垂……114

外阴瘙痒……116
小儿厌食症……118
小儿疳积……120
小儿腹泻……122
小儿惊风……124
小儿夜啼……126
小儿遗尿……128
阳痿……130
遗精……132
早泄……134

中医艾灸，神奇而不神秘

艾灸是古老的中医疗法

中医药文化博大精深，人们提起中医就会想到中药、针刺、拔罐等，却往往忽视了一种纯自然的疗法——艾灸。在几千年的历史进程中，中医形成了多种治疗方法，应用最广的是针、灸、药、罐和按摩五大疗法，其中针、灸的作用机制有相近之处，且具有相辅相成的治疗作用，通常并称为针灸。

艾灸使用燃烧后的艾条温灸人体穴位以治疗疾病，是物理疗法与药理疗法相结合的产物，具有养生保健的作用。用灸法预防疾病，康体保健，在我国已有数千年的历史。灸法的发明可能始于原始人学会用火的时候，当原始社会人们身体有某种疾病时，无意间受到火的烘烤，症状反而减轻，于是人们主动用各种树枝作为施灸工具，意图治疗病痛。艾草是古人占卦的工具，古时巫医不分，在长期的摸索中逐渐发展出艾灸这种神奇的治疗手段。

艾灸疗法在古代很多医书中都有记载。《黄帝内经》说："针所不为，灸之所宜。"《医学入门》中说："药之不及，针之不到，必须灸之。"这说明灸法是除药物、针刺之外的一种重要治疗方法。《孟子·离娄篇》载："今之欲王音，犹七年之病，求三年之艾也。"可见艾灸疗法在春秋战国时代已颇为流行。

东汉曹翕的《曹氏灸方》是最早的灸疗专著。晋代《范东阳杂病方》中有用灸法防霍乱使人"终无死忧"的记载，并首次提出"逆灸"的概念，即指使用灸法的预防性灸疗。到了唐代，太医署专门设立了灸师和针师。唐代名医孙思邈在《千金要方》中提倡针和灸并用。

经过后世的不断发展，艾灸疗法越来越系统化。宋代的著名医学家窦材著有医书《扁鹊心书》，书中重点倡导扶阳，强调阳气在人体生理、病理中的

重要作用，他认为阳气的盛衰是人体生长衰老的根本，阳气的有无是人体生死存亡的关键。窦材认为，自古扶阳有三法：灼艾第一、丹药第二、附子第三。书中还强调了艾灸的保健养生作用，提道“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣”。

明初朱权的《寿域神方》中曾提到艾灸，李时珍的《本草纲目》、杨继洲的《针灸大成》等医书中还提到了在艾绒中加入麝香、穿山甲、乳香等药末。明代的《针灸聚英》也说：“无病而先针灸曰逆，逆，未至而迎之也。”意指病未至灸之，重视机体自身潜能的激发。明清时期的著名医家范培兰、陈修园、叶天士等人都提倡用艾灸疗法。

艾灸起源于中国，影响却遍及世界。艾灸疗法在日本、朝鲜、韩国、新加坡等国家都有一定影响力，当地医界和民间都采用过艾灸疗法。早在6世纪，艾灸疗法就传到了朝鲜、日本等国。日本《云锦随笔》记载，德川幕府时代，德川将军问已经一百多岁的万兵卫长寿之术，万兵卫答道：“我家祖传每月月初八天，连续灸足三里穴。”灸法在日本历来受到重视，在日本民间，提倡婴儿期灸身柱，即婴儿出生后不久，用小麦粒大的艾炷灸身柱，3炷左右，连续灸3～10日，可以促进健康发育。

几千年的临床实践证明，艾灸是行之有效的治疗方法，它简便易操作，广泛应用于临床各科，具有很好的治疗效果，同时也是防病保健、益寿延年的绝好保健法。古代的艾灸疗法多采用瘢痕灸的方式，在施治过程中，将点燃的艾炷直接放在皮肤上灸灼患者经穴，产生疼痛感，并在身体上留下施灸的瘢痕。然而，进入现代社会之后，这种方法不易为患者接受。

随着时间的推移，艾灸技法逐渐得到改良，目前临床上多采用温和灸。它不会损伤皮肤，更易被人们所接受。再加上人们对艾灸疗效独特性的认识，艾灸疗法越来越受到人们的重视。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

艾灸必备制品

一、艾叶



艾灸最重要的材料是艾叶。艾叶取材方便，价格低廉。艾叶加工成艾绒后易于燃烧，气味芳香，火力温和，其温热能穿透皮肤，直达组织深部。便于制作成各种形状的艾炷、艾条。

艾是菊科多年生草本植物，自然生长于山野之中。艾叶气味芳香，辛温性烈，能通行诸经，调理气血，散寒燥湿，振奋元阳。内服能治宫寒不孕、经行腹痛、崩漏带下；外用能灸治百病，无论虚寒实热均可，尤其适于阳虚寒盛或风寒湿邪所致者。

艾叶原料易得，我国各地均产，故还常根据其产地定名，如河北产者称北艾，浙江四明山产者称海艾，湖北蕲州产者称蕲艾。艾叶不仅是常用的药物，民间也常用它来驱蚊蝇、虫蚁。艾叶具有一种特殊的香味，这特殊的香味具有驱赶蚊虫、净化空气的功效，所以，古人常在门前挂艾草。

艾叶中纤维质较多，水分较少，现代研究认为，艾叶含有20%～40%的挥发油，由近20种成分组成，其中30%为桉油素，同时，艾还有多种可燃的有机物。

目前，国内艾的品种达20余种，一般认为，蕲艾在挥发油及微量元素含

量、燃烧放热量等方面优于其他地区所产艾叶。艾叶的采收期以端午节前后最为适宜。在每日采集的艾叶中又以中午采收的挥发油含量最高。

施灸用的艾，首先要求采嫩的艾叶，且放置的时间要久。古语有“七年之疾，当求三年之艾”。不过，艾并非越陈越好，时间太长药效就降低了。选择艾灸条，三年的陈艾是最好的选择。

二、艾绒

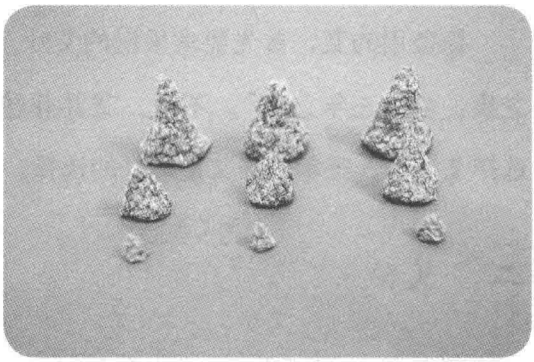


艾绒是由艾叶加工制成的，主要是艾叶的纤维部分。李时珍在《本草纲目》中叙述了艾绒的制备方法：拣取净叶，扬去尘屑，入石臼内，木杵捣熟，罗去渣滓，取白者再捣，至柔烂如绵为度。用时焙燥，则灸火得力。

制作艾绒时，最好选用野生向阳处五月长成的艾叶，将其风干后在室内放置1年后使用，此被称为陈年熟艾。取陈年熟艾，碾轧碎后使之细碎如棉絮状，过筛，去掉灰尘、粗梗及杂质，如此晒、捣、筛多次，即成淡黄色洁净柔软的纯艾绒。也可取当年新艾叶充分晒干后，多碾轧几次，至其揉烂如棉即成艾绒。

艾叶加工后制成的艾绒细软如棉，易于燃烧而不起烟，火力温和持久，能够穿透肌肤，直达组织深部，很快就会使人有舒适的感觉。艾绒质量的优劣，对灸疗效果有直接影响。优质艾绒燃烧的速度慢，在皮肤上的热感是由轻渐重，再到灼痛缓慢产生，温热时间长，热渗透力较强，因此效果好。劣质艾绒燃烧速度快，在皮肤上的感觉即温则痛，渗透力较弱，效果也较差。

三、艾炷

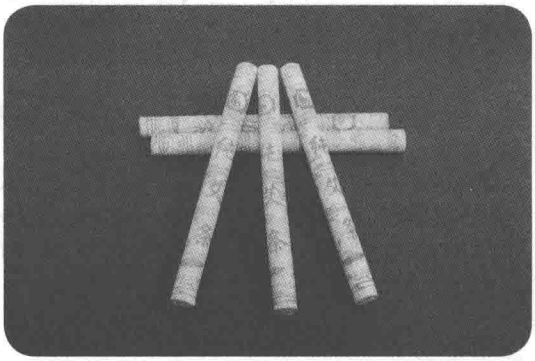


艾叶制成艾绒以后，还要经过进一步加工，即制成艾炷、艾条、艾饼等，才能用于艾灸。用艾绒制成的圆锥形小体称为艾炷。

手工制作圆锥形艾炷时，需要将适量的纯净艾绒放在平板上，用拇指、示指、中指三指，一边搓捏一边旋转，捏成上部尖、底部平的圆锥形。制作艾炷的传统方法是用手捻，应尽量做得紧实。这样的艾炷在燃烧时火力会逐渐加强，透达深部，效果较好。

艾炷的大小不等，古代对艾炷的大小多与其他物品相比较，如麦粒大、苍耳子大、莲子大、枣核大等，是根据患者体质、病情和施术部位来随机选用。如用于直接灸，必须用极细的艾绒搓成麦粒大的圆锥体，直接放在穴位上燃烧；用于间接灸，可用较粗的艾绒做成蚕豆大或黄豆大的艾炷。

四、艾条



艾条是将艾绒用纸卷成条状。艾条的制作和应用都比艾炷方便，为了适应不同部位的灸治，艾条可用多种不同规格。目前多用的是成品艾条，其规格一般长20厘米，直径1.5厘米，可以

燃烧约1小时。

临床上使用的单纯艾条在制作时也要用存放多年的陈艾，因为陈艾容易捣成细绒。取大约24克纯净细软的艾绒，平铺在30厘米长、20厘米宽的薄软、柔韧的桑皮纸或绵纸上，用手搓卷成直径约1.5厘米的圆柱体。圆柱体外再用薄软纸包一两圈，用蛋清或糨糊封口即成艾条，阴干或晒干备用。艾条卷制松紧要适中，太紧不易燃烧，太松则施灸时容易掉火星，不宜使用。

艾灸的取穴方法

艾灸的基础是经络和腧穴理论。经络，是经脉和络脉的统称。经犹如直行的径路，是经络系统的主干；络则有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属腑脏，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，网络周布全身，把人体各个部分联结成一个统一的整体，以保持其机能活动的协调和平衡。通过经络的功能活动可调节肺、脾、肾之气，发挥对免疫功能的调节作用。经络把人体各个部分联结成一个统一的整体，艾灸经络穴位有助于提高身体免疫力。

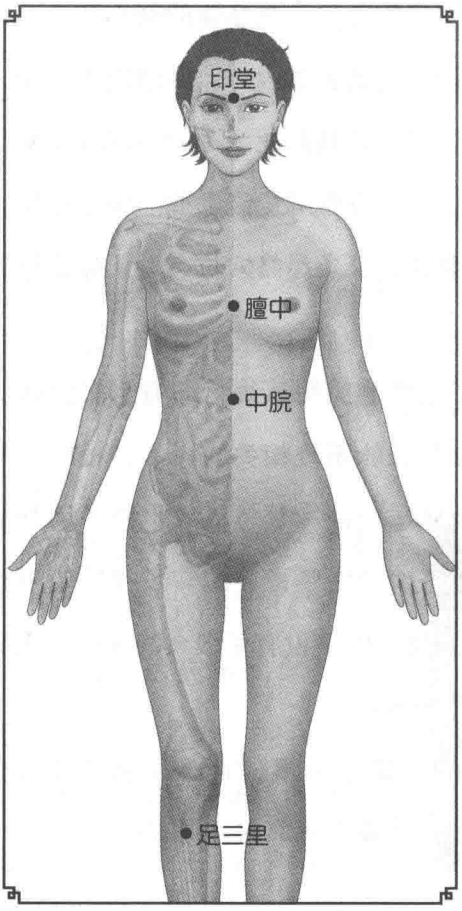
早在《黄帝内经》中就已经形成了完整的经络系统，即有十二经脉、十五络脉、十二经筋、十二经别，以及与经脉系统相关的标本、根结、气街、四海等，并对腧穴、针灸方法、针刺适应证和禁忌证等也做了详细的论述。晋代医学家皇甫谧进一步发展了脏腑经络学说，编写了《针灸甲乙经》。唐宋以后，随着经济文化的繁荣昌盛，医学也有了很大的发展，出现了大量的医学著作，是后世学习中医的重要资料。

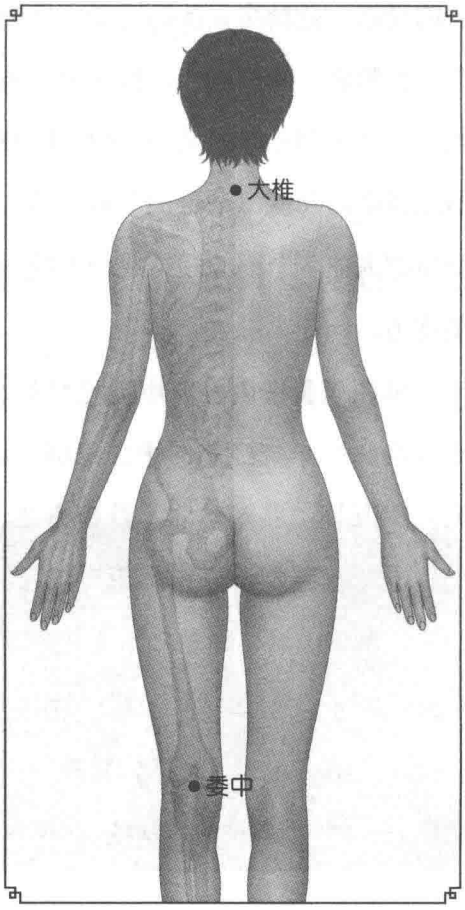
艾灸治病是通过在腧穴上施灸实现的，取穴的准确与否，直接关系着治病疗效。因此，必须掌握取穴的基本方法，才能准确取穴，提高疗效。

常用的取穴方法一般可分为体表标志法、手指比量法、骨度分寸法、简便取穴法等。

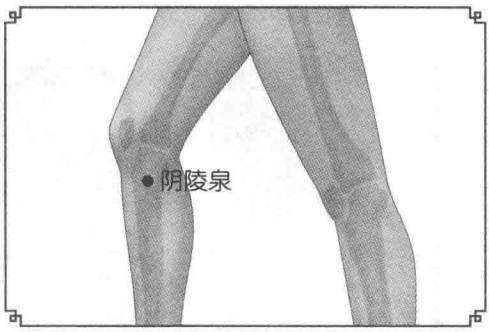
一、体表标志法

以体表某些标志，如五官、毛发、指甲、乳头、肚脐或关节、肌肉等活动时产生的孔隙、凹陷等作为依据，去找所要取的穴位，这样的取穴方法就是体表标志法。通常比较多用此法取的穴位有：印堂，即两眉中间；膻中，即两乳头水平连线中点；中脘，剑突与脐连线中点等。背部则可以脊椎棘突和肋骨等为标志，如第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。四肢以关节为标志，





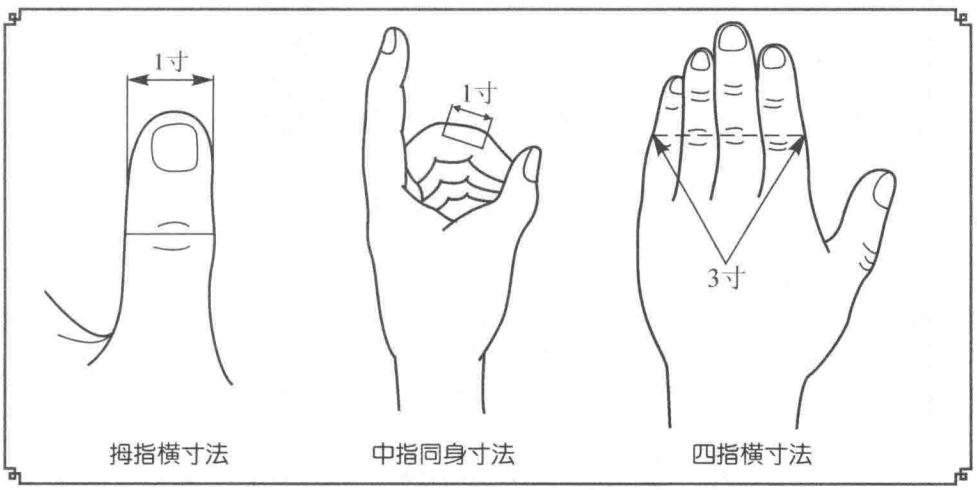
如阳陵泉在腓骨小头前下方；膝盖骨下方凹陷处下四横指，就是足三里；屈腿时，膝关节后侧也就是腘窝的位置出现横纹，而横纹的中点处即是委中。



二、手指比量法

手指比量法是以患者的手指为标准度量取穴的方法，又称手指同身寸取穴法。这是一种在部分折寸的基础上使用的一种简便取穴法。常用的有拇指横寸法、中指同身寸法、四指横寸法。

拇指横寸法是将患者拇指指间关节的宽度作为1寸，此法亦适用于四肢部的直寸取穴。



三、骨度分寸法

骨度分寸法是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺

需要全本请访问 www.ertongbook.com