

附贈穴位挂图



一学就会
●
一用就灵

一家一人会
●
省下医疗费



家庭艾灸保健必备手册

图解

周建党 易磊 编著

艾灸

小小一团艾，对症灸一灸
健康手中握

速查手册

中国轻工业出版社

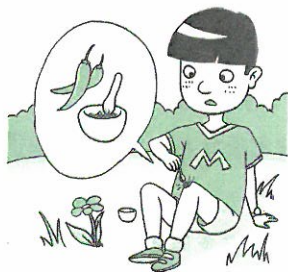


资料来源：《图解艾灸速查手册》，北京：中国轻工业出版社，2011年。

而达到治疗目的的方法。具体操作：取鲜辣椒适量，洗净后捣烂成泥，取适量的辣椒泥敷布于穴位或患处，以皮肤发红起疱为度。

注意事项

施灸时，由于本法对皮肤刺激性较大，不可贴敷时间太长，以10分钟为宜。



此灸法适用于风湿性关节炎、跌打损伤、急性结膜炎、角膜炎、癣疥等疾病。皮肤过敏及溃疡患者忌用。

第三节 四穴养生灸法

艾灸有四大养生要穴，即关元、命门、中脘、足三里，经常灸这四个穴即可增强人体的防御和免疫功能，对循环、消化、生殖、内分泌、神经系统都有很好的促进和调节作用。四穴灸法简单易行，舒适安全，适合家庭操作。坚持常年施灸，可以养生保健、延年益寿。

1 养生灸法的意义

艾灸作为养生保健的一种有效方法，在我国医疗保健史上发挥了重要的作用，唐代艾灸保健之法更加盛行，唐代的高寿之人也比较多。孙思邈是唐代享有盛名的长寿医家。他所著的《千金要方》中记载着：“宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠温虐之气不能着人。”宋代的太医窦材在其所著的《扁鹊心书》中指出：“人于无病时常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”至今还有“若要安，三里常不干”的谚语。以上这些均说明了艾灸疗法在治疗和保健中的重要性。

“四穴养生灸法”就是通过艾灸人体四大养生要穴：关元、命门、中脘、足三里来温补脾肾、补益肾气，促进脾胃运化功能，使正气自然不绝，脾土自然肥沃，肾水自然充盈。润养五脏六腑、四肢百骸，人自然健康长寿。该灸法最适合自我养生保健，春夏每周1~2次，秋冬每周2~3次。若能持之以恒，便可以延缓衰老、延长青春。



2 足三里养生灸法的操作

在我们的膝盖下面有一个抗衰老、助长寿的穴位——足三里穴，当我们把腿屈曲时，可以看到在膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头，这就是外膝眼，从外膝眼直下四横指处就是足三里。

中医认为足三里穴是胃经的合穴，所谓合穴就是全身经脉流注会合的穴位，全身气血不和或阳气虚衰引起的病症，尤其是胃经气血不和，艾灸足三里都能够进行调节，可以治疗胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、泄泻、便秘等胃肠道消化不良的病症。经常艾灸足三里，还可起到增强体力、解除疲劳、预防衰老的作用，对结核病、伤风感冒、高血压、低血压、动脉硬化、冠心病、心绞痛、肺心病、脑出血后遗症及其他病症有很好的防治作用。除此之外，足三里穴对难治的慢性疾病也有很好的防治作用，如眼疾、视力减退、鼻病、耳病、过敏性疾病等，经常艾灸，必见奇效。

操作方法

将艾条一端点燃，对准足三里，距2~3厘米进行熏灸，使患者局部有温热感即可，一般每侧穴灸10~15分钟，至皮肤稍呈红晕为度，隔日施灸1次，一个月灸十余次。



3 命门养生灸法的操作

命门和我们腹部上的神阙穴，也就是肚脐眼是前后相对的。所

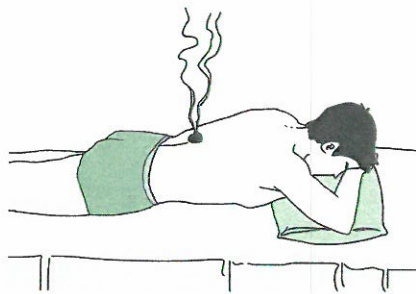
以，我们在找穴的时候，只要以肚脐为标准围绕腰部一周，在背部正中线的交点就是命门。

命门为督脉之穴，是生命力的中心，为元气住宿之处。经常艾灸命门穴，具有补肾壮阳之功效，可以缓解很多阳虚症状，如女性手脚冰凉，老年人关节怕冷，男性尿频、尿急等。

平时稍微感觉不舒服，但没有特定症状的患者，也可以常用手掌心去按摩命门，按摩到发热即可。因为手掌心的劳宫穴是火穴，可以添加命门之火，壮大生命的火力。

操作方法

取适量附子切成细末，用黄酒调成约0.4厘米厚的饼，中间用针刺出一些小孔，然后放在穴位上，用艾炷来灸，每次灸3~5分钟，每周灸1次，1个月为1个疗程。



4 关元养生灸法的操作

关元穴在肚脐下3寸，将大拇指之外的其余四指并拢，以中指的中间关节为准，这个宽度就是3寸，以它为准，小指下缘处就是关元穴。

关元为任脉之穴，为一身元气所在，为生化之源，男子藏精、女子藏血之处，具有通调冲任、调理气血、补肾固精、回阳固脱之功效，可治疗泌尿生殖系统疾病，如遗尿、尿血、尿频、遗精、阳

痿等疾患。

提示：由于关元穴与子宫穴靠得很近，所以未婚未育的女性不能乱灸关元穴，因为那样很可能造成不孕。

操作方法

将艾条的一端点燃后，对准关元穴熏灸。艾条距离皮肤2~3厘米，使局部有温热感不灼痛为宜，每次灸15~30分钟，灸至局部皮肤产生红晕为度。



5 中脘养生灸法的操作

中脘穴位于腹部正中线，脐上4寸处，相当于五指的宽度。此穴为手少阳、足阳明之所生，任脉之交会穴，有调胃补气、化湿和中、降逆止呕的作用。《针灸甲乙经》载：“胃胀者腹满胃脘痛，鼻闻焦臭妨于食，大便难，中脘主之，亦取章门。”现代医学表明，常灸中脘穴对胃部疾患有很好的疗效。胃在五脏六腑之海，故云：“得胃气者生，失胃气者死。”凡病者首应调和胃气，胃气调和则谷气生，这就说明人赖五谷以养其身，故为养生保健要穴。



操作方法

将艾条一端点燃，对准中脘，距2~3厘米进行熏灸，使患者局部有温热感即可，一般灸10~15分钟，至皮肤稍呈红晕为度，隔日施灸1次。



第四节 灸疗的适宜病症与有关禁忌



灸疗法虽然有治病防病的功效，但它并不是万能的，它与其他疗法一样有适应证、禁忌证及注意事项，若盲目应用，不仅达不到预期的治疗效果，反而适得其反。

1

灸疗适应证

灸疗法的适应范围十分广泛，中医认为它有温阳补气、温经通络、消淤散结、补中益气的作用，能治疾病甚多，具体可参照表1。

表1 灸疗适应证

内科	感冒、咳嗽、头痛、发热、支气管哮喘、缺铁性贫血、糖尿病、结肠炎、高血压、低血压、高脂血症、便秘等
外科	颈椎病、痔疮、落枕、肠梗阻、脱肛、血栓闭塞性脉管炎、阑尾炎等
男科	阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生、男性不育症等
妇科	女性性冷淡、月经不调、痛经、闭经、带下病、外阴瘙痒、乳腺增生、产后缺乳等
儿科	百日咳、小儿腹泻、小儿便秘、小儿遗尿、小儿惊风、小儿伤食、小儿肺炎等
骨科	风湿性关节炎、类风湿关节炎、肩周炎、慢性腰肌劳损、梨状肌综合征等
五官科	耳鸣、耳聋、过敏性鼻炎、牙痛、近视、远视、鼻出血、红眼病、角膜炎、麦粒肿等
皮肤科	荨麻疹、湿疹、白癜风、皮肤瘙痒症、神经性皮炎、带状疱疹等

2 艾疗禁忌证

华佗《中藏经》指出：“阴气不盛，阳气不衰，勿灸。不当灸而灸，则使人重伤经络，内蓄炎毒，反害中和，致于不可救……”。也就是说，凡属气血亏虚、阴虚火旺之证，不宜施灸，更不宜采用瘢痕灸法，以补气益血、滋阴降火为宜。否则，妄施火灸，则“焦骨伤筋”，伤筋更甚，也就难以康复。

极度疲劳、过饥、过饱、醉酒、大汗淋漓者忌灸；女性经期除了治疗妇科疾病一般不宜施灸；部分疾病如伤寒、赤痢、麻疹、鼠疫、天花、白喉、脑膜炎、猩红热、丹毒、恶性肿瘤、急性阑尾炎、心脏瓣膜炎、急性大叶性肺炎、急性腹膜炎、肺结核末期、严重贫血者也不宜施灸。

3 禁灸的部位

由于艾灸以火熏灸，稍有不慎就有可能引起局部皮肤的烫伤；另一方面，施灸的过程中要耗伤一些精气，所以有些部位是不能施灸的。具体来说，有以下部位：

1. 凡露在外面的身体部位，如颜面部、眼睛、脖子、双手、耳朵等，不应采用直接灸法施灸，以防形成瘢痕，影响美观。
2. 皮薄、肌少、筋骨结聚处，如妊娠期女性的腰骶部、下腹部，人体的乳头、阴部、睾丸等不要施灸。
3. 关节活动部位亦不宜用瘢痕灸，避免化脓、溃烂，不易愈合。此外，大血管走行处、心脏部位不要灸。

4 艾疗的注意事项

艾灸施灸的效果跟患者施灸前后的生活细节、施术者的专业水

平紧密相关，那么，以艾灸为切入点，需要做哪些细致的工作呢？归结起来主要有以下几个方面：

1 要专心致志，耐心坚持 施灸时要注意思想集中，不要在施灸时分散注意力，以免艾条移动无法对准穴位，影响效果。对于养生保健灸，则要长期坚持，偶尔灸是收不到预期效果的。

2 要注意体位、穴位的准确性 体位，一方面要适合艾灸的需要，同时要注意体位舒适、自然，要根据处方找准部位、穴位，以保证艾灸的效果。

3 灸后熄灭 用艾条灸后，可将艾条点燃的一头塞入直径比艾条略大的瓶内或放入盛少量水的器内，以利于熄灭。

4 要注意保暖和防暑 因施灸时要暴露部分体表部位，在冬季要注意保暖，在夏天高温时要防中暑，同时还要保持室内空气流畅。

5 掌握施灸的程序 如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹，先头身后四肢的顺序进行。

6 注意施灸的时间 有些病症必须注意施灸时间，如失眠症要在临睡前施灸。不要饭前空腹时或在饭后立即施灸。

7 要循序渐进 初次使用灸法要注意掌握好刺激量，先小剂量或灸的时间短一些，以后再加大剂量，不要一开始就大剂量操作。

8 防止灼烧衣服 施灸时，因火星、火灰掉落很容易灼烧衣服等。因此，一要及时除去艾灰；二要在靠近燃端处用布或纸遮住，亦可防止灼烧衣服。

9 防止晕灸 晕灸虽然罕见，但术者亦应注意。在施灸中，若患者突然出现头晕、眼花、恶心、心慌出汗、颜面苍白、手冷脉细、血压降低甚至眩晕等症状时，应视为晕灸，应立即停止灸治。并让病人平卧，急灸其内关穴即可平复。

10 防止烫伤皮肤 对于皮肤感觉迟钝的人或儿童，用食指和中指置于施灸部位的两侧，以感知施灸部位的温度，做到既不烫伤皮肤，又能收到很好的疗效。

11 艾灸后的饮食以清淡为主 艾灸后的饮食以清淡为主，不要食用油腻生冷的食物。



第五节 灸疗后的反应及护理



艾灸后，有些人往往会出现一些反应，如皮肤潮红、灸疤灸疮、口渴、失眠，灸者不用有太多顾虑，这些多属于正常的良性反应。重要的是，要学会妥善处理灸后事项，如灸疤、灸疮的处理措施等，了解这些知识，将会为取得更好的疗效提供保障。

1 艾灸后的反应

由于每个人的个体差异，有的艾灸后感觉很好，基本没有什么反应和副作用，而有的人艾灸后则反应明显。临床经验证实，这些反应多属正常的良性反应，一般不用有所顾虑。

1. 皮肤潮红。艾灸时，由于热力的作用，会使局部的毛细血管扩张，刺激血液流动，所以会出现皮肤潮红的现象。

2. 灸疤、灸疮。灸疤是灸疮的前一个阶段，多属于化脓灸。灸疮是艾灸的特征性表现，出现灸疮，疗效才好。灸疮期间也要坚持温和灸，让艾灸效力持续，否则会出现病情反复。

3. 口渴。很多人艾灸之后会口渴，这是正常的。艾灸后可以喝红糖水或温开水，不要喝菊花茶等寒凉性质的饮料，否则会出现病情反复。

4. 失眠。艾灸后常常会有失眠的症状，如果初次艾灸后出现失眠，也是一种正常反应，此时的失眠多伴有疲乏无力。但经过一段时间艾灸，如果睡眠还很少，此时将不会出现疲乏无力的现象，反而因为艾灸而显得精力充沛。艾灸治疗期间不要因为睡眠不足而烦



恼，也不要刻意用安眠药来加以改善，只要自己精力充沛即可。其实，灸中脘还会很快改善脾的功能。

5.上火现象。很多人艾灸后会出现口干舌燥，这也是艾灸的一种反应，这种现象表明阴阳正在调整，阳不胜阴，这时要多喝白开水。此时患者会觉得喉咙异常干痛，这是病邪（寒邪）逐渐外发时的必然症状（病邪被驱赶到哪里，哪里就会出现西医所谓的炎症）。有的中医专家认为这是因为灸过火了，会立即停止治疗，其实这样做会使治疗效果功亏一篑。



失眠



上火现象

6.走窜现象。有时候我们艾灸中脘，会有肝区不适，或有胃脘部不适，这很有可能是你的肝有隐患或你的胃有疾病，艾灸会主动帮助你去调整，这就是艾灸的通窜功能。例如艾灸关元穴，你也许会反应出妇科方面的隐患或前列腺方面的问题或生殖系统的一些疾患。人体阴阳的升降是有其固定的规律的，元气逐渐充足了，阴阳就必定按照其规律运行，该升的自然会升，该降的就自然会降，根本不必用人为的方法去调动升降。



走窜现象



抑郁反应

7.抑郁反应。有很多人会出现类似抑郁症的表现，这时可以找人倾诉，可以到野外空旷处大哭或大喊，一定要发泄出来，不要郁闷在心，免得徒增新疾。另外，在艾灸期间一定不要食辛辣刺激性食物、不要过饥过饱、不要过于房事，要吃清淡的食物，还要保持心情愉悦，多到户外运动或散步，光艾灸不锻炼也是不行的。要每天至少保持30分钟的锻炼，才能达到更好的疗效。

2 灸疤怎么处理

施灸时，若施灸过量，时间过长，局部很有可能出现小水疱，注意不擦破水疱，可任其自然吸收。若水疱较大就要及时处理，具体处理方法如下：

1.用针刺破水疱。可以用药店卖的一次性梅花针，也可用家里缝衣服的针，但要消毒后才能使用。

2.刺破水疱后，需用医用棉签或棉球吸干水疱中的渗出液，要注意卫生。



3. 出灸疤的时要注意保护周围的皮肤，避免衣服摩擦，未变成灸疮前可不盖敷料。在灸疮化脓期间要注意适当休息，加强营养，保持局部清洁，并可用敷料保护灸疮，以防污染。若偶因不慎而擦破时，即重新消毒后严密包扎，以免化脓溃烂。

3 灸疮怎么处理

灸后起疤，化脓后才能形成灸疮。产生灸疮的原因主要有三：其一，艾炷捻得太松，燃时部分掉落触肤；其二，艾炷大而壮数多；其三，起疤后被抓破感染。

灸疮后的处理措施：

灸疮后要注意避免感染，可用赤皮葱、薄荷各适量煎汤乘热淋洗，淋洗疮之周围，外贴玉红膏，促进结痂，自然而愈。若灸疮感染化脓，应给予抗菌药物治疗；若疮愈，新肌黑色不退，可以取桃枝嫩皮煎汤温洗之；若灸疮黑色而烂，可用桃枝、柳枝、胡荽各等份煎汤洗之；若灸疮痛不可忍，可用桃枝、柳枝、胡荽、黄连各适量煎汤温洗之，立可止痛；若灸疮久不收口，多为气虚，宜内服内托黄芪丸（黄芪48克，当归12克，肉桂、木香、乳香、沉香各6克）。天热时，灸疮之分泌物多，宜常用净纸或消毒棉花、纱布拭干，不宜用凉水洗涤；天寒时，肉不易生长，宜常以葱汤淋洗其周围，以助药膏之不及。

4 晕灸的预防与护理

晕灸的发生，多于第一次施灸；或有的患者患病日久，体质过于虚弱，对痛感特别敏感；或者过于饥饿、过于疲劳、有恐惧感，艾灸时精神过于紧张所致；艾灸时艾炷过大，火力过重，患者也易出现晕灸。晕灸主要表现为一时性的昏迷、心慌汗多、手足发冷、

面色苍白、恶心呕吐等。在治疗过程中，若出现头晕、眼花、心慌气短的感觉时，应立即停止艾灸经穴，让患者卧床休息，用大拇指轻按内关穴。对于饥饿所致者，应给予甜食；对于已昏迷者，可采取急救措施，用手指掐人中、中冲，并在胸部用手掌轻揉，以利血液循环。

为防止昏厥的发生，对体质虚弱者、神经衰弱者，治疗时火力宜小；精神紧张的患者应消除其思想顾虑；饥饿患者应先进食或喝红糖水。

对腰痛、腿痛、背痛等症状，如果艾灸过重，或第一次艾灸，有可能加重疼痛。一般情况下，痛感会在一两天后消失，原来的病症也有可能一起消失。当然，手法应轻柔缓和，以患者感觉不是非常痛苦为宜。特别是腰部肾脏解剖部位，切忌用大火艾灸。

病人的体位不舒适，艾灸火力过猛，患者肌肉紧张也可能导致岔气，当出现岔气时，要配合呼吸做牵拉上肢、推压后背的运动以减轻痛感。

5 施灸后如何调养

接受灸疗后，穴位的毛孔张开，这时极易受风寒的侵袭，所以应注意保暖和饮食起居，以调养气血。要保持良好的心态与情绪，不可过于喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，禁食一切生冷油腻的食物，不要喝酒，饮食宜清淡，以调养脾胃。对于个别灸后出现口渴、尿黄、便秘等症状者，不必大惊小怪，这属于灸火伤之象，应给予加味增液汤（生地黄、麦冬、玄参、肉苁蓉各15克，水煎服，每日1剂），即可消除。

更年期烦躁：灸中极

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

更年期烦躁，大多由于心肾不交、气机逆乱所致，心神不定，阴虚阳亢容易燥热潮寒，治疗则应调任脉、滋肾阴、定意志、养心神。但需要注意的是，灸中极穴治疗虽可缓解病症，但无法彻底根除症状。从临床来看，最有效的办法是进行一些日常护理和饮食保健，可使病症慢慢得到治疗。

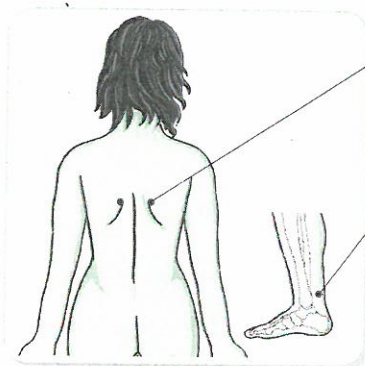
【对症灸治】

主穴 中极

灸法

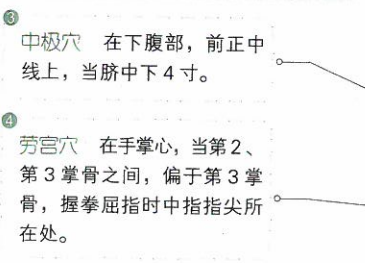
悬灸，每次5~10分钟，每日1次，5天为1个疗程，隔周可行下一个疗程。若配灸太溪、劳宫、心俞穴，治疗效果更明显。灸疗的顺序是中极→太溪→劳宫→心俞。中极穴灸的时间可稍微长一点，10~13分钟，其他穴位灸5~10分钟，灸时以温热为度，火力不可过强。

【自我取穴】



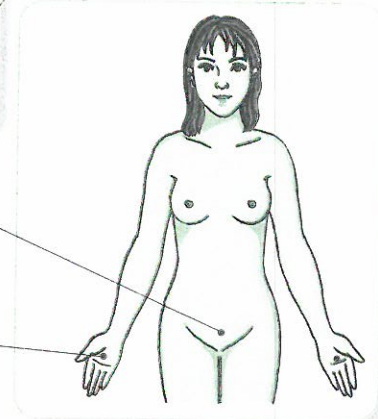
1 心俞穴 在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

2 太溪穴 在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



3 中极穴 在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

4 劳宫穴 在手掌心，当第2、第3掌骨之间，偏于第3掌骨，握拳屈指时中指指尖所在处。



健康贴士

1. 心理调护。自己要坦然面对，既然更年期是一个正常的生理过程，就不要有任何恐惧与忧虑。以乐观积极的态度面对，有利于预防更年期烦躁的发生。

2. 定期体检。为预防更年期烦躁及其并发症，应定期到医院做健康检查，包括妇科检查、防癌检查等，做到心中有数，发现疾病及早治疗。

3. 适当锻炼。运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，调节大脑功能，改善情绪，使自主神经的调节功能增强，促使植物神经功能紊乱的恢复。同时也要保证充足的睡眠，避免疲劳。

第二节 防患未然，灸后才舒服

失眠少寐：灸神门

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

失眠表现为入睡困难，时寐时醒，或醒后不能再睡，严重者可通宵难眠，常伴有精神不振、头痛、头晕、心悸、健忘、多梦、食欲不佳等症。很多因素都可以造成失眠，如精神因素诱发的、躯体疾病引起的。年龄、文化、生活习惯、工作环境等都与失眠有着密切的关系。此外，药物也可引起失眠。中医认为，失眠即“不寐”，亦称“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”，是人体阴阳、气血不调造成心神不安、心失所养，或心血不足等引起的。

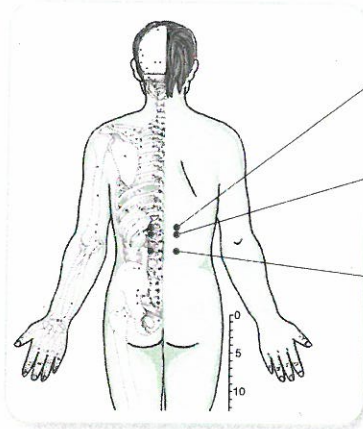
【对症灸治】

主穴 神门

灸法

悬灸，每次10~20分钟，每日睡前1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。失眠兼有食欲不佳、呕恶、口多痰涎、便溏或大便黏腻不爽者，多属于脾胃有湿邪，可配灸脾俞或胃俞，艾炷直接灸，每次10分钟；因尿频导致失眠者，多属于肾气衰减所致，可配灸肾俞穴，艾炷直接灸，每次10分钟，2~3次即可。

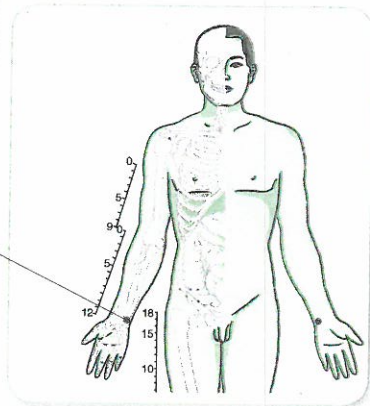
【自我取穴】



① 脾俞穴 在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

② 胃俞穴 在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

③ 肾俞穴 在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



④ 神门穴 在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

健康贴士

经常失眠的人生生活应规律，争取每天在固定的时间起床、就寝，并加强锻炼，劳逸结合。晚餐不宜吃得太饱，睡前不吸烟，不喝茶和咖啡。睡前用温水泡脚或入睡前洗个热水澡，会使你感到身心放松，易于入睡。



足跟疼痛：灸照海

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

足跟疼痛多见于中老年人。轻者走路、久站才出现疼痛；重者足跟肿胀，不能站立和行走，平卧时亦有持续酸胀或刺样、灼热样疼痛，痛时甚至牵扯小腿后侧。病因与骨质增生、跗骨窦内软组织劳损、跟骨静脉压增高等因素有关。

【对症灸治】

主穴 照海

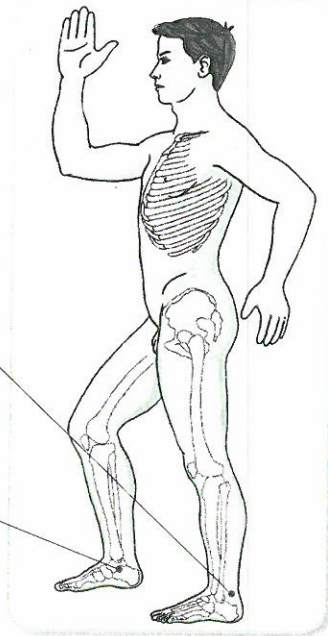
灸法

悬灸，每次灸10~15分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。若配灸昆仑穴效果会更好。顺序为先灸昆仑，再灸照海，灸感以温热为度，一般需要集中治疗5~7个疗程。需要提醒的是，由于足跟疼痛病史较长，所以治疗起来应打持久战。

【自我取穴】

① 昆仑穴 在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

② 照海穴 在足内侧，内踝尖下方凹陷处。



健康贴士

本病在治疗的同时，可配服补肾的药物，如六味地黄丸等。宜穿软底鞋或在患侧的鞋内放置海绵垫。局部每天可热敷或用温水浸足。

虚寒怕冷：灸解溪

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

很多人在冬季常常感觉身体上某些小部位，比如手、脚、耳朵等特别凉，而此时身体的其他部位也冷得受不了，医学上统称为“虚寒怕冷”。虚寒怕冷通常是因为阳气郁闭而不发或不够振奋的缘故。也就是阳经脉气虽然充实，但在肌肤皮表的循行中潜行不发，导致肌肤体表出现比较轻的阳气不足的症状，也就是怕冷。但经脉当中阳气并不虚弱，所以外界的寒邪不会侵入身体造成疾病，而且稍微增加衣服、被褥或靠近暖气、火炉，怕冷的症状立刻就能缓解。这种情况，在调理时主要是振奋阳气，进一步鼓阳发越。

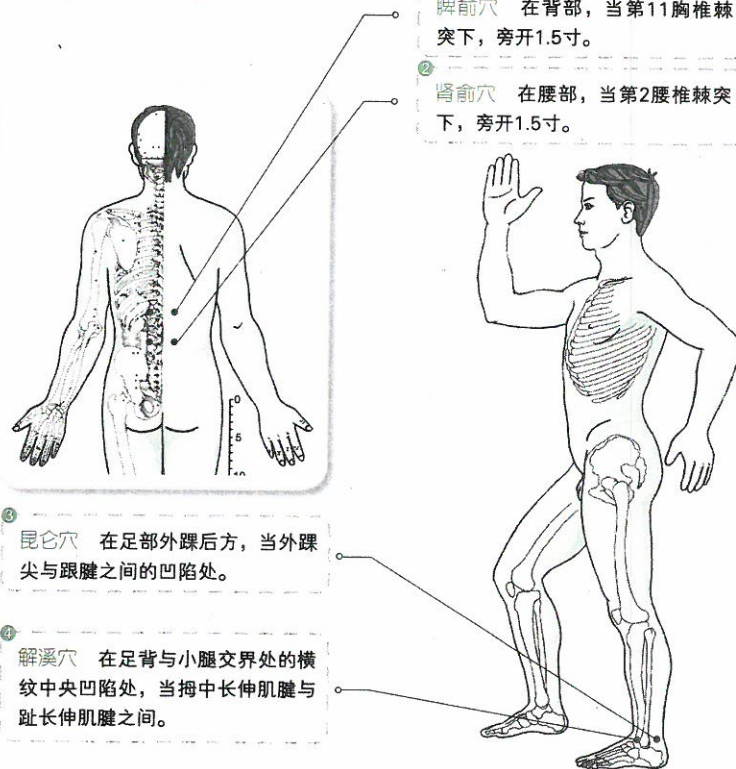
【对症灸治】

主穴 解溪

灸法

悬灸，每次10~15分钟，隔日灸1次，10次为1个疗程。若效果不够理想，可加灸昆仑、脾俞、肾俞穴。灸疗顺序是昆仑→解溪→脾俞→肾俞。

【自我取穴】



健康贴士

平时多做些室外运动，如散步、跳舞、打羽毛球等；每天早晨用冷水洗脸、擦身；适量多摄入富含热量的食物，如狗肉、牛肉、羊肉等；多摄入富含铁质的食物，如动物肝脏、羊肉、鱼、鸡蛋、黑木耳、牛奶、豆类和绿叶蔬菜；多摄入海带、鱼虾、牡蛎等含碘丰富的食物，可提高御寒能力。



口中异味：灸上巨虚

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

这里说的口中异味，主要是指平时所说的口臭。大多属于胃经郁热所致。还有一种口中异味，是指口中感觉有异常味道，比如自觉口中发甜、发黏，或口中发酸、发苦等。虽然自觉有这些异常感觉，但是并没有口臭，也就是别人不会闻到你嘴里自觉的气味。这种情况一般属于脾虚或者肝胆热证。而灸上巨虚穴，主要是治疗平时所说的口臭，也就是口中有异常气味。

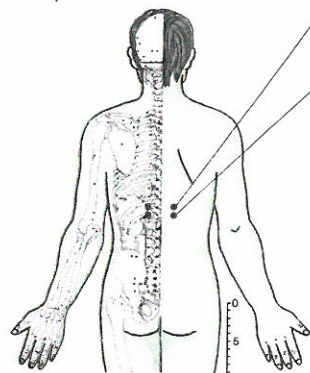
【对症灸治】

主穴 上巨虚

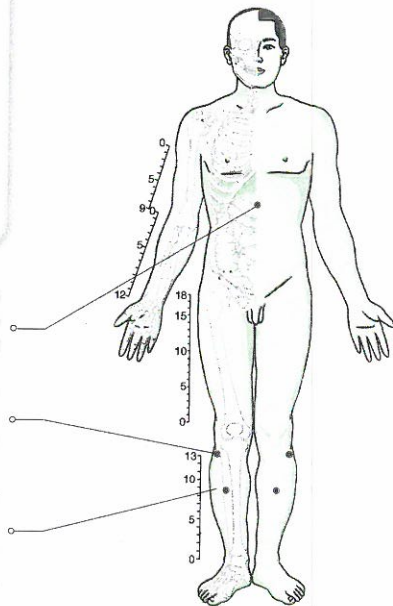
灸法

悬灸或隔蒜灸，每次10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下1个疗程。若口中发甜、发黏，加灸脾腧、中脘穴，每次10分钟；若口中发苦或发酸，加灸阳陵泉、胆腧穴，每次10~15分钟。

【自我取穴】



- 1 胆俞穴 在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- 2 脾俞穴 在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。



- 3 中脘穴 在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。
- 4 阳陵泉 在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。
- 5 上巨虚 在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

健康贴士

口中异味的治疗方法，要根据自身情况制定合理的计划。如果是身体内部原因（如鼻炎或糖尿病等疾病导致），可以通过一些药物来调节体内代谢功能和免疫力；如果只是口腔问题，只需治疗口腔疾病。另外，在生活上要注意饮食和口腔卫生。



偏头痛

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

偏头痛是最常见的反复发作的一种头痛病。现代医学认为，本病与颅脑血管舒缩功能失调有关，常因体内的一些生化因素和激素变化而引起发作。本病多有家族史，多见于女性，往往在青春期发病，呈周期性发作，发作频率因人而异。本病归属于中医学的“头痛”范畴。其病因、病机为肝失疏泄、肝阳上亢、上扰清窍。

【对症灸治】

临床表现 约数分钟至一小时出现一侧头部一跳一跳的疼痛，并逐渐加剧，直到出现恶心、呕吐后才会有所好转。在安静、黑暗环境内或睡眠后头痛缓解。在头痛发生前或发作时可伴有神经、精神功能障碍。据研究显示，偏头痛患者比平常人更容易发生大脑局部损伤，进而引发中风。其偏头痛的次数越多，大脑受损伤的区域也越大。

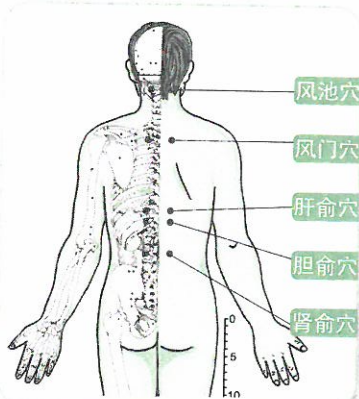
灸治取穴 太阳、颊车、风池、风门、肝俞、胆俞、肾俞、阴陵泉。

灸治方法 找出偏头痛的具体痛点或压痛点，据足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经各经脉所属而分别取颊车、太阳和风池、风门进行灸疗（温和灸）；其他各穴亦随病情选择1~2处，灸5~10分钟。

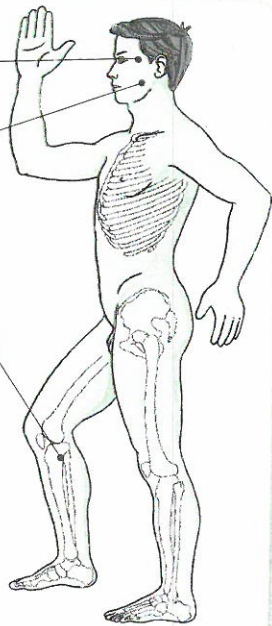
【自我取穴】

① **太阳穴** 在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

② **颊车穴** 在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。



阴陵泉



健康贴士

患者要注意调节情志，防止情绪紧张、焦虑和精神疲劳；饮食宜清淡；女性经期注意休息，避免引发头痛；对头部进行力度适中的按摩，也是缓解偏头疼的有效方法。

太阳穴是偏头痛按摩的要穴，可以用食指来按压，或用拳头在太阳穴至发际处轻轻来回转动按摩。瑜伽和冥想是治疗偏头疼的新方法。



便秘

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

中医认为，便秘系大肠传导功能失常所致，但常与脾、胃、肺、肝、肾等脏腑功能失调有关。外感寒热之邪、内伤饮食情志、阴阳气血不足等皆可引起便秘。概括说来，便秘的直接原因不外乎热、气、冷、虚四种，胃肠积热者发为热秘，气机淤滞者发为气秘，阴寒积滞者发为冷秘，气血阴阳不足发为虚秘。根据病理，便秘可分为功能性便秘和器质性便秘两种。

【对症灸治】

1. 功能性便秘

临床表现 大便不通或粪便坚硬，有便意而排出困难；或排便间隔时间延长，三天以上排便一次。下腹部有钝痛和不适感，排便后可减轻，粪形如羊粪球状，食欲不振，可伴有头痛、眩晕、心悸气短、烦躁等症状。

灸治取穴 太冲、大敦、大都、支沟、天枢穴。

灸治方法 温和灸，每次每穴灸15~20分钟；或者艾炷隔姜灸，姜片扎数孔，其上放艾炷施灸，每次选3~5穴，每穴灸3~10壮，每日或隔日1次，10天为1个疗程。

2. 器质性便秘

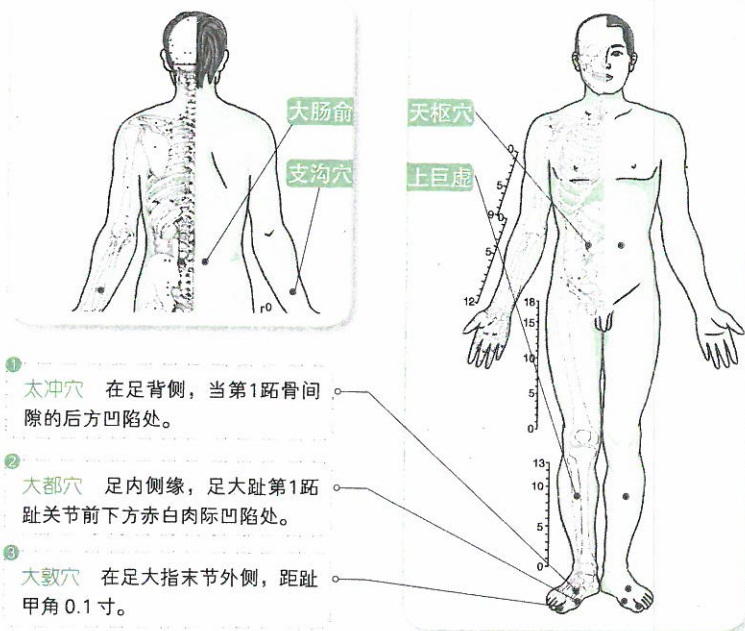
临床表现 大肠发生形态改变致粪便通过障碍而引发的便秘。譬如肿瘤引起的便秘，多有粪便形状的改变，且常伴有脓血和黏液。突然便闭、腹痛、恶心、呕吐，应考虑是肠梗阻和肠套叠等疾

病。若腹部手术后便秘，则应考虑肠粘连的发生。

灸治取穴 大肠俞、天枢、支沟、上巨虚穴。

灸治方法 艾炷无瘢痕灸，在施灸部位上点燃小艾炷，至皮肤感觉灼痛时停止，并更换新艾炷，连灸3~7壮，施灸穴位皮肤充血红润为度。

【自我取穴】



健康贴士

便秘患者应少吃油腻及辛辣刺激的食物，多吃水果、蔬菜；适当运动，加强腹肌锻炼，多做仰卧起坐、屈髋压腹动作；排便时可用拇指按于手臂支沟穴或腹部左侧天枢穴，以帮助排便；养成按时排便的习惯，大便时不宜久蹲。



高血压

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

动脉血压高于正常叫做高血压，即体循环动脉血压长期高于140/90毫米汞柱，尤其是舒张压持续超过90毫米汞柱时出现的综合征。本病起病隐匿、病程进展缓慢，早期仅在精神紧张、情绪波动或过度劳累之后出现暂时和轻度的血压升高，去除诱因或休息后可以恢复，称为波动性高血压。

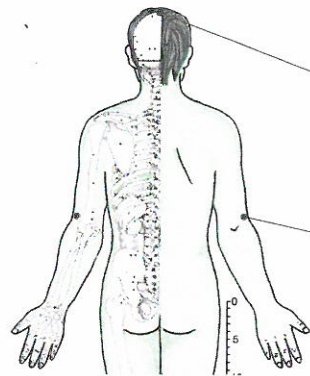
【对症灸治】

临床表现 患者可出现头痛、头晕、头胀、耳鸣、眼花、失眠、健忘、注意力不集中、胸闷、乏力、心悸等症状。长期的高血压易并发心、脑、肾的损害。

灸治取穴 百会、足三里、曲池、涌泉。

灸治方法 采用艾条雀啄灸，从远处向百会穴接近，当患者感觉烫为1壮，然后将艾条提起，再从远端向百会穴接近，同样患者感觉烫为1壮，如此反复10次为10壮。两壮之间应间隔片刻，以免起疱，隔日灸1次；采用艾条温和灸法，灸足三里、曲池、涌泉穴，每穴灸5~10分钟，每日或隔日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

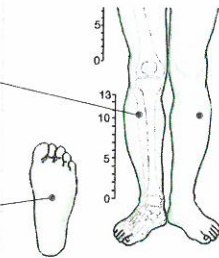


① **百会穴** 在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

② **曲池穴** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

③ **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

④ **涌泉穴** 在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第2、第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。



健康贴士

医学研究证明，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡，不仅能预防高血压的发生发展，而且是治疗高血压的有效措施。高血压患者适宜吃的食物有新鲜蔬菜、淡水鱼、牛羊肉等，不宜吃的食物有动物内脏、盐腌制品等；适宜做的运动有跑步、打球、游泳、打太极拳等项目，不宜做的事情有打麻将、吸烟、睡懒觉等。

高血压患者服药需注意：降压不宜过快过猛，以免加重心脑血管供血不足，若非急症，应在数日、数周或数月内逐渐降低为好。

低血压

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

低血压主要是由于高级神经中枢调节血压功能紊乱所引起的以体循环动脉血压偏低为主要症状的一种疾病。一般成人如收缩压低于12千帕（90毫米汞柱），舒张压低于8千帕（60毫米汞柱）时即称为低血压。本病可归属于中医学“眩晕”的范畴，其发病主要与体质虚弱、思虑劳倦、情志因素等有关，病机主要在于各种因素导致心阳不振、阳气不能达于四肢。低血压一般分为急性低血压和慢性低血压。

【对症灸治】

1. 急性低血压

临床表现 多见于各种休克和急性心血管障碍，具体表现为头晕、头痛、食欲不振、疲劳、脸色苍白、消化不良、晕车晕船等。

灸治取穴 膻中、气海、三阴交。

灸治方法 采用艾条灸，每穴灸10分钟；也可用艾炷灸，每穴灸5~7壮，20次为1个疗程。

2. 慢性低血压

临床表现 即血压长期偏低，多伴有头晕、头昏、乏力、易疲劳等症状。据统计，低血压发病率为4%左右，老年人群可达10%。

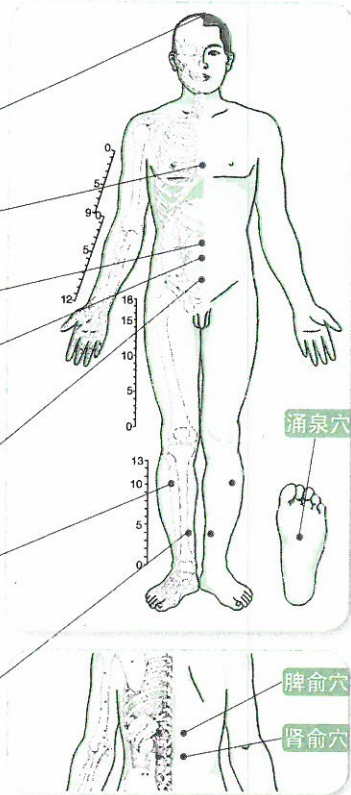
灸治取穴 神阙、关元、足三里、百会、脾俞、肾俞、涌泉。

灸治方法 采用艾条灸，每穴灸10分钟；也可用艾炷灸，每穴

灸5~7壮，20次为1个疗程；或采用艾炷无瘢痕灸，每次取2~4穴，将麦粒大小的艾炷置于所取穴位上，每穴各灸3~5壮，隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

- 百会穴** 在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。
- 膻中穴** 在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。
- 神阙穴** 在腹中部，脐中央。
- 气海穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。
- 关元穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。
- 足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。
- 三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



健康贴士

有生理性低血压的患者，如果没有明显症状，一般无须吃药。平时多吃高营养、易消化和富含膳食纤维的食物。可用肉桂、甘草和人参泡开水当茶饮。注意变换体位时动作缓慢些。因其他疾病求医时，应主动告诉医生自己有低血压，以避免使用明显降血压的药物。

慢性胃炎

病解

→ 对症灸治

→ 自我取穴

→ 健康贴士

【病解】

慢性胃炎系指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变，是一种常见病，其发病率在各种胃病中居首位。慢性胃炎属中医“胃脘痛”、“痞满”等症范畴，多因长期饮食不规律、饥饱失常；或饮食不节、喜食辛辣、过食生冷而损伤脾胃；或因精神刺激、情志不畅、气机紊乱、肝邪犯胃；或外邪内侵、劳累受寒、克犯脾胃等因所致。每遇劳累过度、饮食失节、精神刺激或气候变化而反复发作，迁延不愈或加剧。

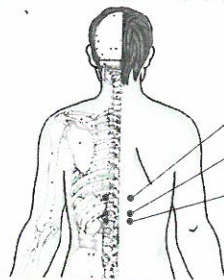
【对症灸治】

临床表现 病程缓慢，多数病人有不同程度的消化不良、食欲不振、上腹部胀痛，进食后明显。胆汁返流性胃炎有持续性疼痛。有的病人出现恶心、呕吐、呕血、大便呈黑色等；还有的可有贫血、消瘦、舌炎、舌萎缩、腹泻等症状。

灸治取穴 脾俞、胃俞、中脘、足三里、内关。脾胃虚寒者，加气海、关元；肝气犯胃者，加章门、肝俞、期门；胃酸过多者，加阳陵泉。

灸治方法 用艾条温和灸，每次取4~5穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1个疗程，每疗程间休息5天，再行下一个疗程；或用艾柱隔姜灸，每次取2~4穴，各灸5~7壮，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



① **肝俞穴** 在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

② **脾俞穴** 在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

③ **胃俞穴** 在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

④ **中脘穴** 在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

⑤ **内关穴** 在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

⑥ **阳陵泉** 在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

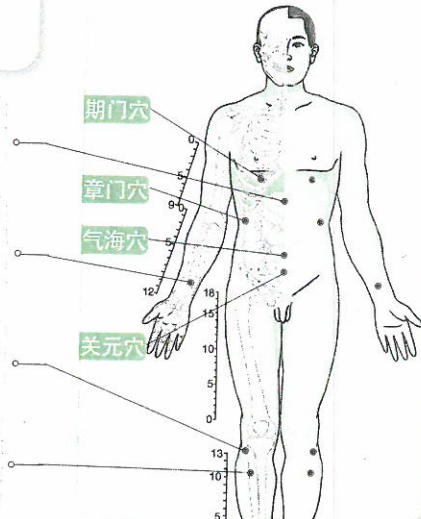
⑦ **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

期门穴

章门穴

气海穴

关元穴



健康贴士

1. 放松心情。精神紧张是慢性胃炎的促进因素，应予避免。情绪上的不安和急躁，容易引起胃功能障碍。所以应尽可能避免情绪上的应激反应，解除紧张的情绪。

2. 戒烟。抽烟会对胃黏膜产生有害刺激作用，促进胃痛发作。

3. 戒酒。酒精可直接破坏胃黏膜屏障，引起黏膜充血、水肿、糜烂。

落枕

病解

→ 对症灸治

→ 自我取穴

→ 健康贴士

【病解】

落枕又名失枕，是颈部软组织常见的损伤症状。落枕多因睡眠时枕头过高、过低或过硬，或躺卧姿势不良等因素，使颈部一侧肌肉长时间受到牵拉，或者由于素体亏虚、气血不足、循行不畅、舒缩活动失调，又因夜寐肩部外露，遭受风寒侵袭，致使气血凝滞、经络痹阻、不通则痛。也有少数患者因颈部突然扭转或肩扛重物，致使部分肌肉扭伤，发生痉挛性疼痛而致本病。

【对症灸治】

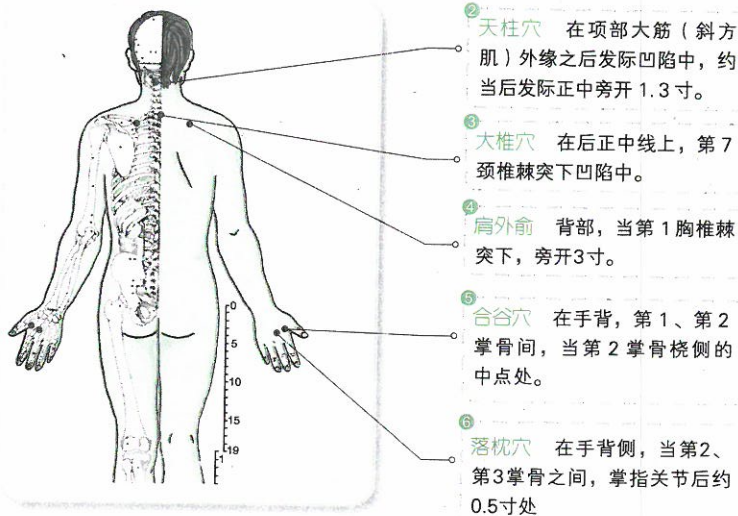
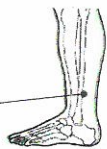
临床表现 颈项强直、酸胀、转动失灵、强转可痛剧。轻者可自行痊愈，重者可延至数周。

灸治取穴 落枕、阿是、悬钟、天柱穴。肩痛者加肩髃；背痛者加肩外俞；风寒侵袭者加大椎、合谷。

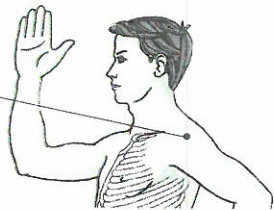
灸治方法 用艾条回旋灸，每次取3~5穴（常选局部或临近俞穴），各灸20~30分钟，每日灸1~2次，中病即止。或用温灸器灸，取颈、肩部穴位（如天柱、大椎、肩髃、肩外俞），每次灸20~30分钟，每日灸1~2次，中病即止。

【自我取穴】

悬钟穴 在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。



肩髃穴 在锁骨肩峰端下缘，当手臂平举时呈现的凹陷处，把手臂水平上举，在肩部会形成两个凹陷，前面那个凹陷即是。



健康贴士

预防落枕，睡觉时枕头应软硬适当、高低适宜，侧卧时枕高约与一侧肩宽相同，从而维持颈部的内外平衡；寒冷季节或在空调房间睡觉时，颈项部不宜裸露于外，避免受凉。对于短期内多次落枕的患者，应积极预防颈椎病的发生；若疼痛较剧烈，可配合应用止痛剂以缓解痛苦；平时经常做颈部自我按摩，以疏通颈部的经络，防止颈部软组织劳损。

前列腺增生

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

前列腺增生又称前列腺肥大，是老年男性常见的疾病之一。40岁以上男子病理上均有不同程度的前列腺增生，50岁以后才逐渐出现症状，发病率随年龄增加而逐渐增高。此病发病机制多与体内雄激素与雌激素之间的平衡失调有关。也可因气候冷热的变化、劳累或饮酒等因素，使前列腺局部和膀胱颈部发生充血、水肿等引起完全性梗阻造成尿潴留。在夜间熟睡时，尿液可自行流出，发生遗尿现象，尿液压力增大时可引起充盈性尿失禁；膀胱颈部充血或并发炎症结石时，可出现血尿。本病属中医“淋证”、“癃闭”范畴。

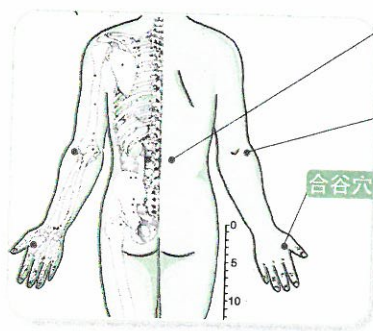
【对症灸治】

临床表现 为尿频、尿急、排尿困难，出现尿线无力，尿流变细或淋漓点滴状，排尿后仍有排尿感。肾阳虚者见夜尿多、形寒肢冷、腰酸；有淤者见排尿困难，或有血尿，舌边有淤点；夹湿热者见尿急或闭，恶寒发热，脉浮。

灸治取穴 关元、曲骨、肾俞、三阴交。有湿热者加曲池、合谷；有淤者加足三里。

灸治方法 用艾罐熏灸或艾条温和灸，每次取其中2~3穴，每穴灸10~15分钟。肾虚者隔附子片灸，夹湿热者着肤灸，隔日灸1次。

【自我取穴】



1 **肾俞穴** 在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

2 **曲池穴** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

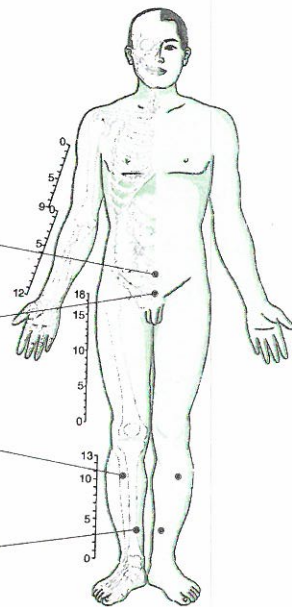
合谷穴

3 **关元穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

4 **曲骨穴** 在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

5 **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

6 **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧面后方。



健康贴士

前列腺增生患者应加强锻炼，坚持中速步行，每日3次，每次30分钟；注意调节情志，切忌纵欲房事；注意调节饮食，不要过食肥甘刺激之物，以免湿热内生；不过量饮酒，更应忌酒后性生活；注意保持会阴部清洁，勤换内裤，以免引起皮肤和尿路感染；不要憋尿，憋尿会使膀胱过度充盈，尿肌张力减弱。

第四节 妇科疾病艾灸治疗

月经不调

病解

→ 对症灸治

→ 自我取穴

→ 健康贴士

【病解】

月经不调是妇科最常见的疾病之一，月经的期、量、色、质的任何一方面发生改变，均称为月经失调。情绪异常、寒冷刺激、节食、吸烟、喝酒、电磁波都会引起月经不调。中医将月经不调分为血虚型、肾虚型、血寒型、气郁型四种。

【对症灸治】

1. 血虚型月经不调

临床表现 症见月经清稀，伴有眩晕、失眠、舌淡、脉弱。

灸治取穴 膻中、关元、子宫、内关、涌泉。

灸治方法 用隔姜灸或温和灸，关元、子宫不得少于20分钟，内关、涌泉各10分钟。

2. 肾虚型月经不调

临床表现 症见月经量少，质薄，伴有脉沉。

灸治取穴 八髎、归来、三阴交。

灸治方法 用隔姜灸或温和灸，归来不少于10分钟，八髎不少于15分钟，三阴交不少于10分钟。

3. 血寒型月经不调

临床表现 症见月经量少色暗，有块，伴有小腹冷痛、脉沉紧。

灸治取穴 关元、八髎、三阴交、足三里。

灸治方法 用隔姜灸或温和灸，用三眼艾灸盒艾灸小腹部，可同时插两三根艾条，这样火力大点。关元、八髎穴各灸20分钟，足

三里、三阴交各10分钟。

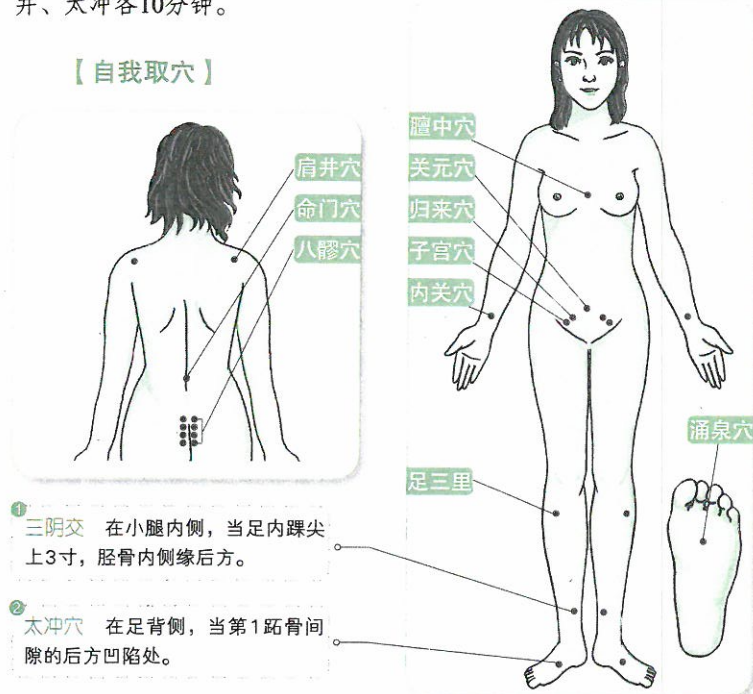
4. 气郁型月经不调

临床表现 症见月经色暗，有块，伴有少腹胀痛、脉弦涩。

灸治取穴 关元、命门、肩井、太冲。

灸治方法 用隔姜灸或温和灸法，灸关元、命门各20分钟，肩井、太冲各10分钟。

【自我取穴】



健康贴士

1. 有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄干等高膳食纤维食物来补血。避免吃太热、太凉的食物。

2. 即将面临更年期的女性，应多摄取牛奶、小鱼干等钙质丰富的食品。咖啡、茶等饮料会增加焦虑的情绪，建议改喝大麦茶、薄荷茶。

痛经

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

凡在经期前后或在行经期间发生腹痛或其他不适，以致影响生活和工作称为痛经。痛经又分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经指生殖器官无明显器质性病变的月经疼痛，又称功能性痛经，常发生在月经初潮或初潮后不久，多见于未婚或未孕女性，往往在结婚生育后症状会缓解或消失；继发性痛经指生殖器官有器质性病变，如子宫内膜异位症、盆腔炎和子宫黏膜下肌瘤等引起的月经疼痛。此病多由气滞血淤、寒湿凝滞、气血亏损等所致。

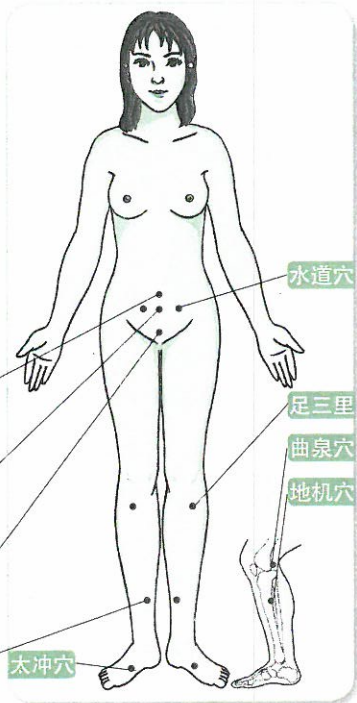
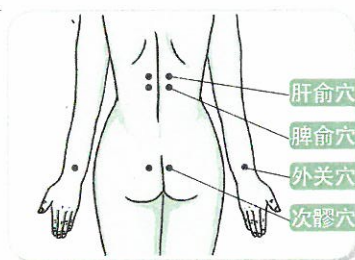
【对症灸治】

临床表现 行经或经前、经后小腹痛，或伴腹胀、乳房胀痛，或胸胁胀痛。经前痛多属于寒凝；痛在经期多属于气滞血淤；痛在经后多属于气血亏损。

灸治取穴 关元、中极、气海、三阴交。气血淤滞者，加灸太冲、曲泉；胸胁、乳房痛甚者，加灸外关、肝俞；小腹剧痛者，加灸次髎；寒湿凝滞者，加灸水道、地机；气血虚弱者，加灸脾俞、足三里。

灸治方法 用艾条温和灸，每次取4~5穴，各灸20分钟左右，以局部皮肤潮红为度，每日灸1次；或用艾炷隔盐灸，取背部和腹部穴位，穴上铺垫食盐，取艾炷如蚕豆大小，置盐上而灸之，各灸6~7壮。

【自我取穴】



- 1 **气海穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。
- 2 **关元穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。
- 3 **中极穴** 在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。
- 4 **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

健康贴士

注意经期卫生，勤换卫生巾和内裤，以免细菌滋生；月经期绝对禁止房事，以免加重痛经和细菌侵入阴道而引起感染；衣着要温暖，忌涉水、游泳；避免精神紧张、恐惧、忧虑和烦恼；适当进行体育锻炼和体力劳动，以增强体质、改善血液循环，但经期不宜做剧烈运动。另外，饮食宜清淡，应进食易于消化吸收的食物，不宜吃得过饱，应避免食用不易消化和刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等。

肩周炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肩周炎全名叫肩关节周围炎。本病患者大多为中老年人，多为单侧发病，左侧多于右侧，也有极少数患者双侧同时发病。肩周炎是一种以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病。此病如不能得到有效治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动，妨碍日常生活。患者常不能做背手、梳头、系腰带、穿衣等动作。肩部肌肉有僵硬、紧张或肌肉萎缩现象，同时肩关节周围有明显压痛。

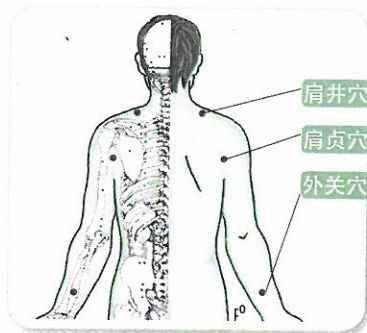
【对症灸治】

临床表现 起初为阵发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧，呈顿痛或刀割样痛。气候变化、劳累或者偶然受到撞击常使疼痛加重。疼痛昼轻夜重为本病一大特点。多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。大多数患者怕冷，即使在暑天肩部也不敢吹风。

灸治取穴 肩井、肩髃、肩贞、外关。早期疼痛加阳陵泉；晚期活动障碍加曲池、手三里。

灸治方法 用艾条温和灸，重点灸最痛的部位，灸15~20分钟，其他穴作辅助灸，每日施灸1~2次，15次为1个疗程。

【自我取穴】

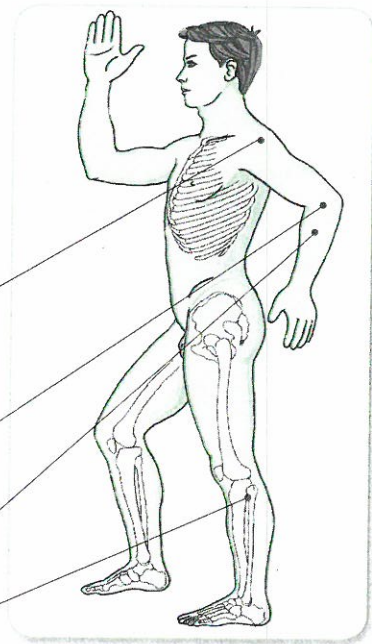


1 **肩髃穴** 在锁骨肩峰端下缘，当上臂平举时在肩部会形成两个凹陷，前面那个凹陷即是。

2 **曲池穴** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

3 **手三里** 前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸处。

4 **阳陵泉** 在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。



健康贴士

对于肩周炎患者来说，夏天居于冷空调的房间，要穿长袖衣服。冬天外出时注意肩部保暖，因为房间内外温差较大，将影响肩部的血液循环。有条件者，可在暖房里裸露肩膀，患部贴敷温湿毛巾，加速局部血液循环，松弛紧张僵硬的肩周肌群。另外，肩周炎患者每日应坚持做一些诸如保健体操、散步、慢跑等运动，促使肌肉血流通畅，保持良好的关节柔韧性和良好的功能状态。

慢性腰肌劳损

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

慢性腰肌劳损是指腰背部肌肉、筋膜、韧带等软组织的慢性损伤，导致局部无菌性炎症，从而引起腰背部一侧或两侧的弥漫性疼痛，是慢性腰腿痛中常见的疾病之一，多见于青壮年，有时外伤史不明显，但常与职业和工作环境有关。中医认为，本病多由劳逸不当、气血筋骨活动失调，或汗出受风、露卧贪凉、寒湿侵袭，或年老体弱、肝肾亏虚、骨髓不足等引起。

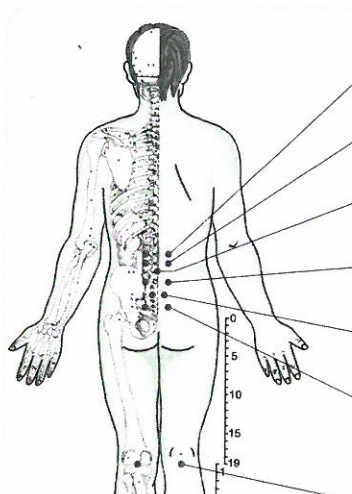
【对症灸治】

临床表现 腰部活动基本正常，一般无明显障碍，但有时有牵掣不适感。不耐久坐久站，不能胜任弯腰工作。弯腰稍久，便直腰困难。常喜双手捶击，以减轻疼痛。急性发作时，诸症明显加重，可有明显的肌痉挛，甚至出现腰脊柱侧弯，下肢牵掣作痛等症状。

灸治取穴 肾俞、气海俞、腰阳关、关元俞、白环俞、次髎、居髎、阳陵泉、委中。

灸治方法 采用温和灸法施灸，将艾条一端点燃，每次取2~3穴，在距离3厘米处施灸，每穴灸5~7分钟，至局部红热湿润为度，隔日1次，10次为1个疗程。

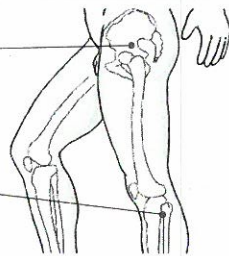
【自我取穴】



- 1 **肾俞穴** 在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- 2 **气海俞** 在腰部，当第3腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- 3 **腰阳关** 在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。
- 4 **关元俞** 在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。
- 5 **次髎穴** 在髂后上棘下与正中线之间，适对第2骶后孔中。
- 6 **白环俞** 在骶部，当骶正中脊旁1.5寸，平第4骶后孔。
- 7 **委中穴** 在腓横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

8 **居髎穴** 在髋部，当髂前上棘与股骨头大转子最凸点连线的中点处。

9 **阳陵泉** 在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。



健康贴士

慢性腰肌劳损患者晚上宜睡板床，白天可以用宽皮带束腰。在劳动中要注意尽可能变换姿势，纠正习惯性不良姿势。患者还应加强腰肌锻炼，以增强腰肌力量，减少腰肌损伤。常用的腰肌锻炼方法有仰卧挺腹、俯卧鱼跃等，可早晚各做5~10次。注意局部保暖，节制房事。同时可采用牵引及其他治疗方法，如湿热敷、熏洗等。

湿疹

病解

→ 对症灸治

→ 自我取穴

→ 健康贴士

【病解】

湿疹是一种常见的过敏性、炎症性皮肤病。湿疹的发病原因一般认为是由于内在刺激因素（如病灶感染、寄生虫感染、食用某些食物、服用某些药物等）或外来刺激因素（如寒冷、日光、植物、昆虫等）作用于机体而引起的皮肤变态反应性炎症。

中医称本病为“湿疮”，又有“浸淫疮”、“血风疮”等名称。是由禀赋不耐，风湿热邪客于肌肤，经络受阻所致；或湿热浸淫日久，迁延伤脾，脾虚失运，湿邪留恋，蕴于肌肤所致；或病久失治，耗伤阴血，血虚生风化燥，肌肤失于濡养所致。

【对症灸治】

临床表现 湿疹一般分为急性、亚急性和慢性三类。其特点是皮损呈多形性，红斑、丘疹、水疱、糜烂、渗出、结痂等呈对称性分布，好发于面部、肘弯、腘窝、阴囊等处，严重时可泛发全身，剧烈瘙痒，反复发作，易演变成慢性。

灸治取穴 脾俞、阴陵泉、足三里、三阴交、百虫窝。痒甚者加曲池、风市；发热者加大椎；纳少、腹胀者加中脘、天枢；腰酸肢软者，加肾俞、太溪。

灸治方法 用艾炷无瘢痕灸，根据辨证每次取3~5穴，取艾炷如枣核大，置于穴位上直接灸，各灸10~15分钟，灸至局部皮肤红润为度，每日灸1次。

【自我取穴】

① **脾俞穴** 在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

大椎穴

曲池穴

肾俞穴

中脘穴

天枢穴

② **阴陵泉** 在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

③ **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

④ **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

风市穴

太溪穴

⑤ **天突穴** 在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。

健康贴士

1. 皮损部位忌用热水烫洗和肥皂清洗，尽量避免搔抓。若搔破患处，应配合药物外治。
2. 患病期间应注意饮食，少吃辛辣和易过敏的食物。
3. 湿疹发病期间不应进行各种疫苗的预防接种、注射，以免引起全身反应。



银屑病

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

银屑病俗称“牛皮癣”，是一种常见并易复发的慢性炎症性皮肤病。虽叫癣，但并不是真菌感染所致。银屑病的发病率占世界人口的0.1%~0.3%，黄种人发病率为0.1%~0.3%，该病在人群中的发病率白种人明显高于黄种人，黑种人次之。中医称本病为“干癣”、“松皮癣”。银屑病病因尚不完全明确，主要与遗传、免疫功能紊乱、感染、代谢障碍等有关。有寻常型、脓疱型、关节型和红皮病型之分，其中以寻常型最为多见。本病多呈急性发作，慢性经过，倾向复发。皮损好发于肘、膝关节伸侧和头部，少数病人指（趾）甲和黏膜亦可被侵。

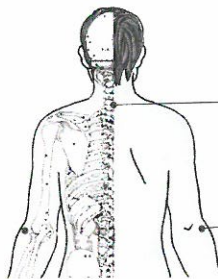
【对症灸治】

临床表现 起初为针尖至黄豆大的红斑，类似雨点滴在身上，边缘清楚，表面有多层白色鳞屑。轻轻刮去鳞屑后，可见半透明的薄膜，称为“薄膜现象”，再轻刮则能出现针尖样的点状出血，称为“露滴现象”。一般冬重夏轻，有时伴有瘙痒。长在手部的可使指甲变形，长在头部的使头发簇状竖起，但头发不脱。

灸治取穴 血海、三阴交、足三里、曲池、大椎、皮损区（患处）。

灸治方法 用艾条雀啄灸，每次取2~3穴及皮损区。先用梅花针针刺至微出血，再用艾条点燃行雀啄灸，各灸10~20分钟，皮损区灸30分钟，每日灸1次，15次为1个疗程。

【自我取穴】



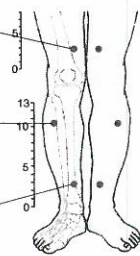
① **大椎穴** 在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

② **曲池穴** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

③ **血海穴** 屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

④ **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

⑤ **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



健康贴士

内服方：生槐花、白茅根、生地、鸡血藤各30克，紫草根、茜草根、丹参各15克，水煎服，每日1剂。具有活血凉血、清热解毒的功效。

外洗方：蛇床子、苦参各60克，雄黄10克，煎水反复搓洗患处20~30分钟，每日2次。

日常护理：避免物理性、化学性物质和药物的刺激，防止外伤和滥用药物；注意避免上呼吸道感染及清除感染性病灶；急性期不要用热水、肥皂洗，以免刺激皮肤后引起大面积的皮疹发生。

第二节 艾灸美容保养巧对症

减肥：灸三阴交

病解

对症灸治

自我取穴

健康贴士

【病解】

“肥胖是疾病的根源”，一胖百病生，相信这些众所周知。除此之外，它还影响人的外在形象、社会交往、婚姻、就业等方面。那么，怎样才能消除这些可恶的赘肉呢？艾灸疗法就有很好的减肥效果，而且不会产生不良反应。对于内分泌失调引起的肥胖症，常灸三阴交穴可调节内分泌功能，从而调节体内的脂肪代谢；对于因摄食过多引起的肥胖症，通过灸足三里、丰隆，可调节胃肠道的功能，减少食物的摄入，从而减少脂肪的堆积。

【对症灸治】

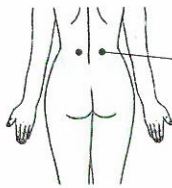
主穴 三阴交

灸法

悬灸，每次灸10~20分钟，隔日1次，10次为1个疗程。摄食过多引起的肥胖症，加灸三焦俞、足三里、丰隆。灸的时候每次选主穴搭配一个配穴灸治，每穴每日灸1次，10次为1个疗程。感觉以温热为度，建议每月1个疗程，连续治疗6个月。

此灸法结合其他控制体重的疗法同时进行，可以增强其他疗法的效果，比如可明显增强节食、运动等减肥方法的效果。如果单纯使用灸法，疗效可能比较弱。

【自我取穴】

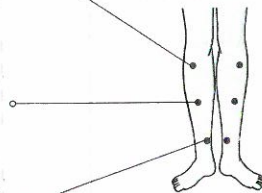


① **三焦俞** 在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

② **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

③ **丰隆穴** 在小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）。

④ **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



健康贴士

1. 控制每天总热量的供给。力求做到每天按标准体重供给所需的蛋白质，糖类每天最好控制在200克以下，其余热量以植物脂肪补足，尽量少食动物性脂肪，以免导致胆固醇增多而并发动脉粥样硬化。

2. 坚持体力劳动或体育锻炼，以增加热能的消耗，与饮食控制配合应用是最理想的减肥方法。应注意体育锻炼要以生理耐受量为度，但要持之以恒。步行是最适宜、最安全的活动，值得推广。气功是我国古老的健身运动，尤其是回春功中的部分功法对减肥有肯定的疗效，值得一试。

3. 可以敲击带脉，躺在床上，然后用手轻捶自己的左右腰部。经常敲打带脉也可以有效减掉腰部赘肉。



抗衰老：灸关元

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

随着年龄的增长，皮肤也会发生相应的变化。25岁以后，皮肤的弹性纤维和胶原纤维渐渐发生变化，会出现鱼尾纹；30岁以后，前额易出现细微的额纹；40岁以后，面部的各种皱纹都渐渐明显，鼻沟纹也会加深、扩张。衰老性肌肤多属内分泌代谢障碍所引起，中医认为是阴血不足、肤失濡养、淤血阻络，肌肤失容。灸疗可滋阴养血、润燥生津、疏通经络、濡肌除皱。

【对症灸治】

主穴 关元

灸法

温和灸，女性早衰、更年期提前者可加气海、三阴交、足三里穴。对准穴位点燃艾条，在距离皮肤2~3厘米处施灸，以局部有温热感为宜，每穴每次灸10~15分钟，灸至皮肤潮红为度。每日1次，7次为1个疗程。

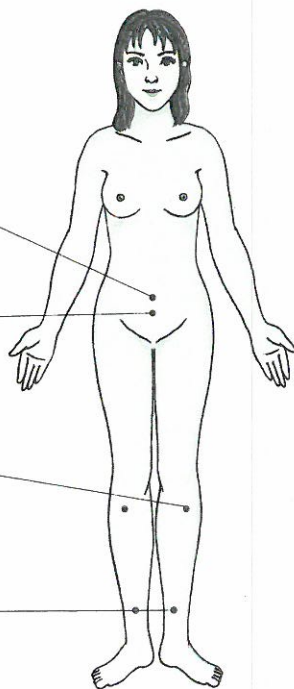
【自我取穴】

1 气海穴 在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

2 关元穴 在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

3 足三里 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

4 三阴交 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



健康贴士

加强身体锻炼，科学合理地选择锻炼项目，如散步、气功、太极拳、体操等，以达到抗衰老、强身健体的目的。养成良好的生活方式，生活有节、起居有常；休息劳作，讲究适度；生活环境温馨整洁；重视营养，合理膳食。定期体检，加强健康教育，提高自我保健意识和能力。

还有一点很重要：愉快地笑出来。如果是发自肺腑的开怀大笑，其真诚会感染周围的人，也能抹去额头的年龄标签。



除黄褐斑：灸神阙

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

黄褐斑又名肝斑，俗称“蝴蝶斑”，常发于已婚女性，尤以女性分娩前后多见，是一种影响容貌的病症，对女性的心理也有影响。现代医学认为，黄褐斑的发病原因因为内分泌失调所致，大多与肝、脾、肾三脏功能失调有关，而决非仅是面部皮肤局部的病变引起。因此，只有内外结合、标本兼顾，才能使气血充盛、脏腑功能正常、阴阳协调，只有这样黄褐斑才会随之消失。

【对症灸治】

主穴 神阙

灸法

温和灸，即将艾卷一端点燃，开始时放在距皮肤较近部位的穴位上熏烤。当患者感觉灸疗处皮肤发热时，将艾卷略提高到一定位置，使患者感觉既舒适又温热为度，每穴施灸15分钟左右，每日施灸1次，7天为1个疗程，每疗程间隔1日。面部黄褐斑，伴有腰膝酸软、手足心热、烦躁易怒、头晕目眩者，加肝俞、命门、太溪穴；经前数日出现乳房及头胀痛、痛经、经量少且色暗红者，加血海、三阴交、气海、曲池穴；神疲懒言、少气乏力、食欲不振、大便溏薄、月经过少、点滴而净者，加灸足三里、百会、中脘、关元穴。

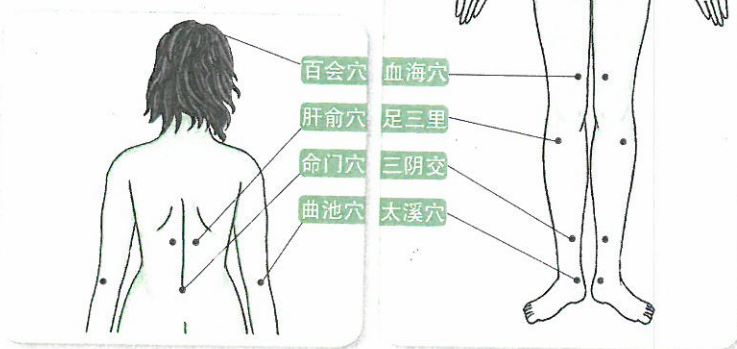
【自我取穴】

① 中脘穴 在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

② 足三里 在腹中部，脐中央。

③ 气海穴 在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

④ 关元穴 在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。



健康贴士

日常做好防晒工作，避免长时间日晒，一般每天接受日晒不要超过半小时。避免使用大量“感光性”食物，如芹菜、白萝卜等，应经常食用富含维生素C的食品，如大枣、韭菜、菠菜、橘子、白菜、冬瓜、西红柿、大葱等。保证充足睡眠，适当运动，使皮肤吸收及排泄功能保持正常。



祛雀斑：灸大椎

病解

→ 对症灸治

→ 自我取穴

→ 健康贴士

【病解】

雀斑是一种黑色素增多，在面部尤其是鼻子周围形成褐色斑点为特征的皮肤病，数目不定，对称分布，形如雀卵上的点，故称雀斑。本病女性多于男性，且多见于青春期少女，儿童亦有之。一般夏季加重，冬季减轻。

中医认为，雀斑多因禀赋肾水不足，不能荣华于面；或虚火上炎，日晒热毒内郁蕴结为斑；或腠理不密，外卫不固，风邪外搏，肌肤失于荣润而成雀斑。排除遗传因素，雀斑可以定义为是一种光损伤性皮肤病。

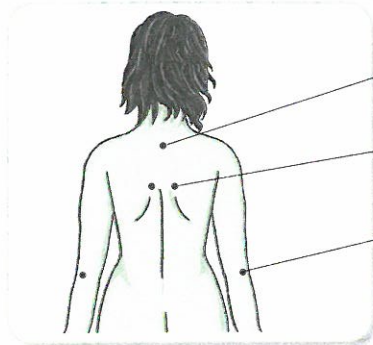
【对症灸治】

主穴 大椎

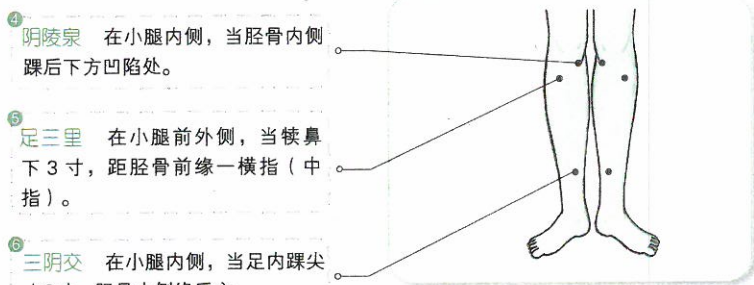
灸法

雀啄灸，用温灸棒或温灸盒，灸大椎及雀斑局部各15分钟左右，以局部皮肤温热舒适、红润为度，隔天1次，10日为1个疗程。若配灸曲池、三阴交、肺俞、阴陵泉、足三里穴效果会更好。灸治的顺序为大椎→雀斑局部→曲池→三阴交→肺俞→阴陵泉→足三里。

【自我取穴】



- 1 **大椎穴** 在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。
- 2 **肺俞穴** 在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- 3 **曲池穴** 在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。



- 4 **阴陵泉** 在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。
- 5 **足三里** 在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。
- 6 **三阴交** 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

健康贴士

要多吃富含维生素C的果蔬。生活要有规律，早睡早起，定期进行美容院做祛斑护理。选用乳剂或杏仁蜜等化妆品滋润皮肤，夏季避日光晒。每天喝一杯西红柿汁或柠檬汁，对防治雀斑有较好的作用。因为西红柿中含有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽可抑制黑色素生成，从而使沉着的色素减退或消失。将柠檬榨汁加糖水适量饮用。柠檬中含有大量维生素C、钙、磷、铁等。常饮柠檬汁不仅可美白肌肤，还能抵抗黑色素沉积，达到祛斑的作用。



施灸时，采取何种施灸手法需辨证而定。虚证宜补，用弱刺激；实证宜泻，用强刺激；虚实夹杂证宜平补平泻，用中刺激。因此，施灸手法很重要，是达到治病宜补宜泻之关键。

艾灸施补

于点燃艾炷后，不吹其艾火，待其慢慢燃尽自灭，火力缓和而温和，且时间较长，壮数较多，灸毕要用手按其施灸部位，使灸气聚而不散。如用艾条灸，可取用雀啄灸弱刺激，每穴灸0.5~2分钟，或温和灸，或回旋灸3~5分钟，以促进机体生理功能，解除过度抑制，引起正常兴奋。

艾灸施泻

于点燃艾炷后，连吹旺火，促其快燃，火力较猛，快燃快灭。当患者感觉灼烫时，即迅速更换艾炷再灸，灸治时间较短，壮数较少。灸毕不按其穴，使其穴邪气易散。若用艾条灸，可选用温和灸或回旋灸，每穴每次灸10分钟以上的强刺激，以达镇静，促进正常抑制。

12 施灸的时间

一般施灸没有固定的时间，任何时间都可以，早上、晚上、饭前、饭后都行，只是饭前不要太饿，饭后不要太饱，进餐后半小时或一个小时可即。

如果是按疗程艾灸，前三次最好每日连续灸，每个穴位15~20分钟，以后可以隔日一灸，10天为一个疗程。小孩子和老人艾灸的时间要短些。艾灸用做保健养生可以灵活掌握，根据自己的实际情况和舒适度选择艾灸的时间。一般以局部皮肤红晕为度，用艾灸条

灸的时间可以短些，用比较温和的艾灸器或艾灸罐，灸的时间可以稍长。

另外，艾灸讲究节气灸，因为在节气时候是人身体内阴阳交替的时间，使用艾灸会起到事半功倍的效果。中医养生讲冬病夏治，意思就是冬天得的病要追溯到夏天，冬天落下的病要从夏天开始调理。伏天人体气血旺盛，腠理开泄，此时贴敷，药力更易直达脏腑，可达到激发正气的目的。根据“春夏养阳”的原则，由于夏季阳气旺盛，人体阳气也达到高峰，尤其是三伏天，肌肤腠理开泄，在夏季治疗冬病往往可以达到最好的效果。如果在缓解期服药治疗，能够鼓舞正气，增强抗病能力，从而达到防病、治病的目的。

13 施灸的壮数

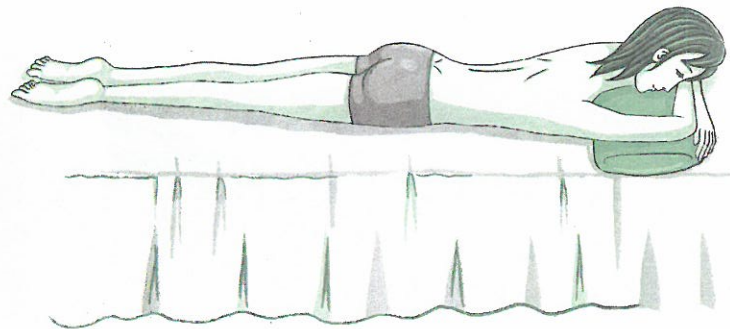
每燃1个艾炷，称为一壮。艾炷以壮计数，是以壮年人为标准的意思。施灸的壮数，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱、年龄的大小以及治疗部位的不同而定。具体来说如下：

1. 病情不同，施灸壮数不同

在施灸时，应结合病情，对沉寒痼冷、元气将脱等症，宜多灸壮数，一般以10~15壮为度；对外感风寒者壮数宜稍少，一般以5~10壮为度。对急性病每日可灸2次或3次，对慢性病每3日、5日灸1次即可。对于营养不良者，所用艾炷宜小，壮数适中，绝对禁忌大炷。

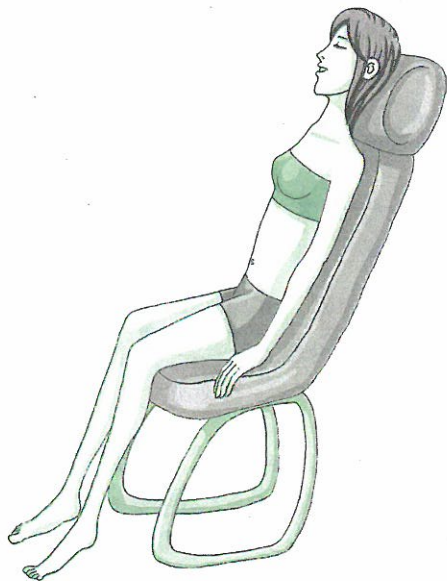
2. 体质不同，施灸壮数不同

凡青少年、初病体质者，所用艾炷宜大，壮数宜多；老人及久病体弱者，所用艾炷宜小，壮数宜少；小儿与衰弱者，炷如雀粪，以5~10壮为度；成人灸炷如米，以5~10壮为度。灸穴以5穴或7穴为宜，否则灸炷过多，反易发生疲劳。



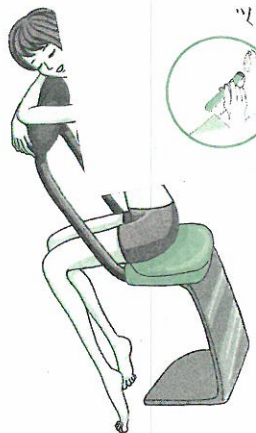
4. 仰靠坐位

患者坐于软垫椅上，或在后颈垫一软垫，头仰靠，充分暴露用灸部位。此体位适用于额面、前颈、上胸、肩臂、腿膝、足踝等部位的艾灸治疗。



5. 俯伏坐位

患者可以伏在软垫上或以双手托立前额，暴露用灸部位。此体位适用于头项部、后颈区的穴位，有时用于前臂穴位的艾灸治疗。



10 施灸的顺序

人体是一个有机的整体，各个脏器之间互有联系，某一器官发生疾病，往往会影响其他器官的正常功能。所以在施灸时，应注意顺序，以便使身体各器官保持最佳的协调状态。

施灸的顺序临床上一一般是：先阳后阴，先灸背部再灸胸腹；先上后下，先灸头胸再灸四肢；先少后多，先小后大，即先灸艾炷小者再灸大者，壮数递增。

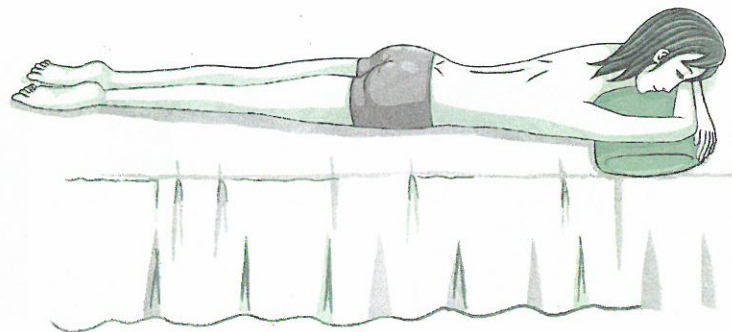
按这种顺序进行，取其从阳引阴而无亢盛之弊。若不按这种顺序施灸，先灸下部，后灸头部，患者可能会出现口干咽燥、头面烘热等不适感。

当然，临床施灸应结合病人实际病情而灵活应用。如脱肛施灸，就可以先灸长强穴以收肠，再灸百会穴以举陷。

11 施灸的强度

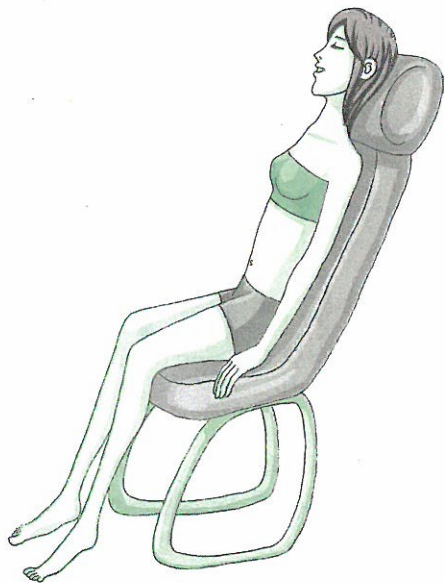
病有轻重，体有强柔，人有大小，故灸刺激之强度，应视病者具体情况而定，施灸强度大致分为强、中、弱三种。

- (1) 强刺激：其艾炷为大炷，捻成硬丸，12~15壮。
- (2) 中刺激：其艾炷为中炷，捻成中等硬丸，7~10壮。
- (3) 弱刺激：其艾炷为小炷，宜松软而不紧结，3~5壮。



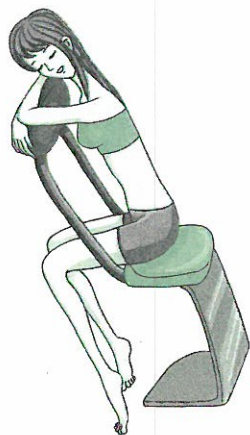
4. 仰靠坐位

患者坐于软垫椅上，或在后颈垫一软垫，头仰靠，充分暴露用灸部位。此体位适用于额面、前颈、上胸、肩臂、腿膝、足踝等部位的艾灸治疗。



5. 俯伏坐位

患者可以伏在软垫上或以双手托立前额，暴露用灸部位。此体位适用于头项部、后颈区的穴位，有时用于前臂穴位的艾灸治疗。



10 施灸的顺序

人体是一个有机的整体，各个脏器之间互有联系，某一器官发生疾病，往往会影响其他器官的正常功能。所以在施灸时，应注意顺序，以便使身体各器官保持最佳的协调状态。

施灸的顺序临床上一一般是：先阳后阴，先灸背部再灸胸腹；先上后下，先灸头胸再灸四肢；先少后多，先小后大，即先灸艾炷小者再灸大者，壮数递增。

按这种顺序进行，取其从阳引阴而无亢盛之弊。若不按这种顺序施灸，先灸下部，后灸头部，患者可能会出现口干咽燥、头面烘热等不适感。

当然，临床施灸应结合病人实际病情而灵活应用。如脱肛施灸，就可以先灸长强穴以收肠，再灸百会穴以举陷。

11 施灸的强度

病有轻重，体有强柔，人有大小，故灸刺激之强度，应视病者具体情况而定，施灸强度大致分为强、中、弱三种。

- (1) 强刺激：其艾炷为大炷，捻成硬丸，12~15壮。
- (2) 中刺激：其艾炷为中炷，捻成中等硬丸，7~10壮。
- (3) 弱刺激：其艾炷为小炷，宜松软而不紧结，3~5壮。