

艾灸

中

医

养

生

同里卫生院

赵敏

副主任中医师



增强局部的血液循环，
促进药物的吸收



目录

CONTENT

一

艾灸概述

二

艾灸的注意事项

三

艾灸的常见问题

四

常用艾的灸方法

伍

艾灸练习

艾灸概述

中

医

养

生

艾灸

壹



什么是艾灸

针灸

针即针刺；灸即艾灸。

唯有“艾灸”才能称作是灸。

二者古代往往同时使用，故称针灸。

艾灸

一点燃用艾叶制成的艾炷、艾条为主，熏烤人体穴位

以达到保健治病的一种自然疗法。



这种以艾草为原料的灸法叫艾灸。



什么是艾灸

灸，久也。药之不及，针之不到，必须灸之。- 《医学入门》

阴阳皆虚，火自当之。- 《灵枢·官能》

人于无病时常灸，虽未得长生，亦可保百余年寿矣 - 《扁鹊心书》

针之不为，灸之所宜 - 《黄帝内经》

七年之病，当求三年之艾 - 《孟子》

家有三年艾，医生不用来 - 孙思邈





艾 灸 疗 法

艾叶：传统药性理论认为艾叶有理气血，逐寒湿、温经、止血、安胎等作用。现代实验研究证明，艾叶有抗菌和抗病毒的作用；平喘、镇咳及祛痰作用；止血与抗凝血作用；镇静及抗过敏作用；护肝利胆等作用。

艾绒：由艾叶经过反复晒杵、捶打、粉碎，筛除杂质、粉尘，而得到的软细如棉的物品。制作艾条的主要原材料。功效：通经活络、温经止血，散寒止痛、生肌安胎、回阳救逆、养生保健的作用。外用灸法则能灸治百病。





艾 灸 疗 法

艾灸疗法，简称“灸法”或称灸疗：

艾灸，简称灸疗或灸法，是用艾叶制成的艾条，艾柱，产生的艾热刺激人体穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。艾灸作用机制与针灸有相近之处，并与针灸有相辅相成的治疗作用。具有操作简单、成本低廉，效果显著等诸多优点。





作用原理

医学入门

药之不及，针之不到，必须灸之。说明在不同穴位上施灸，不但能治疗疾病，还有预防疾病和保健强身的作用，还可弥补中药和针疗的不足。灸法是利用艾叶燃烧的温和热力刺激体表腧穴，通过经络传导，籍以激发人体脏腑经络的功能，调整机体阴阳气血运行（调气）的作用。



作用原理

新针灸学

由于艾灸能激发和调整人体神经系统功能的作用。这种作用，在于依靠集中在一定穴位上的温热刺激，通过神经传导的反射作用而达到的。现代医学实验和临床实践证明，这种作用的机制是**艾灸具有调整脏腑组织功能，促进体内新陈代谢，增加红，白细胞的数量和吞噬细胞的吞噬功能，调整和提高机体的免疫功能，增加机体的抗病能力。**这与传统的认识是一致的。



艾灸益处

行气
活血

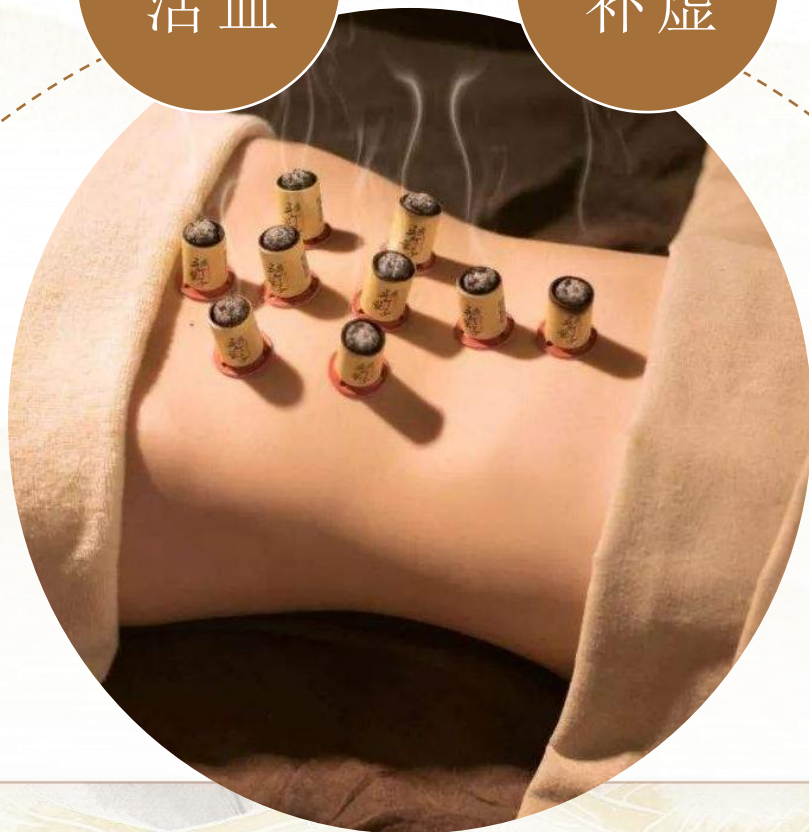
温阳
补虚

温通
经脉

回阳
救逆

调和
阴阳

防病
保健





艾灸益处

1 - 调和阴阳

人体阴阳的偏盛偏衰是疾病发生发展的根本原因。而运用灸法的补泻作用，泻其有余，补其不足，以达调和阴阳之效。





艾灸益处

2-温通经脉，驱散寒邪

（素问 调经论）说，血气者，喜温而恶寒，寒则泣而不流，温则消而去之。艾叶性温，加之点燃熏灸，可使热力深达肌层，温气行血。因此，灸法具有良好温通经络，散寒除湿，调理气血，宣痹止痛之功。





艾灸益处

3-行气活血

消淤散结，气见热则行，见寒则凝，气温则血滑。灸法为温热刺激，可使气血协调，营卫和畅，血脉和利而收行气活血，消瘀散结之功。





艾灸益处

4-温阳补虚，补中益气

（灵枢 官能篇）说，上气不足，推而杨之。灸法对气血运行能起”推而上之“的引导作用。如灸百会穴既有补中益气，又有升阳举陷之功。





艾灸益处

5-回阳救逆

（本草从新）说，艾叶苦辛，纯阳之物，能回垂绝之阳。（伤寒论）有，下肢手足发凉，无脉者，灸之；少阴病吐利，手足发凉，脉不至者，灸少阴7壮等条文均为热性病过程中阳气虚脱的危重证候用灸法治疗的论述，可见灸法治疗疾病有回阳复脉之功。临床上对阴寒内盛，阳气衰微的证候，用艾灸调理，能达到回阳救逆之功。





艾灸益处

6-防病保健，强身益寿

人以阳气为本，阳气足则身体健康，阳气虚则易患疾病，灸能温阳，无病自灸，如常灸足三里，关元，大椎等穴，能激发人体正气，提高抗病能力，起到治病保健，延缓衰老，延年益寿之功。



注意事项

中
医
养
生

艾灸

灸





施灸注意事项

- 1. 面部穴位、乳头、大血管等处不宜施灸
- 2. 关节活动部位亦不适宜化脓灸，以免化脓溃破，不易愈合，甚至影响功能活动。
- 3. 皮肤较薄的部位和关节部位不宜施灸；
- 4. 醉酒和情绪不稳时禁止施灸；
- 5. 患者在高热、昏迷期间禁止施灸；
- 6. 女性经期若非为了调经禁止施灸；



- 7. 精神病患者等没有行为能力的人禁止施灸；
- 8. 有大动脉、静脉血管处、心脏部位疾病者禁止施灸；
- 9. 孕妇和男女下体也禁止施灸。
- 10. 一般空腹、过饱、极度疲劳和对灸法恐惧者，应慎施灸。对于体弱患者，灸治时艾炷不宜过大，刺激量不可过强，以防“晕灸”。
- 11. 艾灸者要注意循序渐进，初次使用可先少量、短间，然后逐渐加剂量。
- 12. 防火：现代人的衣着不少是化纤、羽绒等质地的，很容易燃着，因此灸时一定要防止落火，尤其是用艾炷灸更要小心，以防艾炷翻滚脱落。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，以利于熄灭。



- 13. 要注意保暖和防暑:因施灸时要暴露部分体表部位,在冬季要保暖,在夏天高温时要防中暑,同时还要注意室内温度的调节和开换气扇,及时换取新鲜空气。
- 14. 要防止感染:化脓灸或因施灸不当,局部烫伤可能起疮,产生灸疮一定不要把疮搞破,如果已经破溃感染,要及时使用消炎药。
- 15. 要掌握施灸的程序: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。
- 16. 一般在艾灸之前后,都要喝一杯温白开水,有利于艾灸后排毒。



常见问题

中
医
养
生

艾灸

叁





艾灸时出现“灸花”

- ◆ 灸花是什么？就是做艾灸是有时会出现的气泡甚至化脓现象，是邪气外排的表现。
- ◆ 一种正常的排毒反映。通常表现为局部起小水泡，或水泡里有少量脓液。出现这种情况也不要太惊慌，灸花和烫伤是不同的。
- ◆ 灸花是由于湿气、寒气重，经络不通而造成的大的或小的水泡，是身体里病邪往外发的表现。湿寒之气属于邪，阳气属于正，正要把邪逼出来，就会出现灸花。邪气排除体外需要一个通道，灸花就是这个通道。当然，我们在做灸的时候也会尽量避免灸花的出现，毕竟在现代来说，忙碌的生活中出现灸花会带来一些不便。
- ◆ 出现灸花后可以按照以下方法来处理：如果是很小的泡可以自行吸收，大的水泡用无菌注射器抽干，再涂抹烫伤膏即可。



出现晕灸了怎么办？

- ◆ 晕灸者虽不多见，但发生晕灸时也和晕针一样，会出现突然头昏、眼花、恶心、颜面苍白、脉细手冷、血压降低、心慌汗出，甚至晕倒等症状。多因初次施灸或空腹、疲劳，恐惧、体弱、姿势不当、灸炷过大、刺激过重等引起。一经发现，要立即停灸，让病人平卧，一般无什么危险。但应注意施灸的禁忌，做好预防工作，在施灸中要不断留心观察，争取早发现，早处理，防止晕灸为好。经灸一二次后，情况就会好转。





灸后病情加重是怎么回事

- ◆ 中医认为，人体患有疾病的一些症状都是邪气入侵或正邪相搏的表现，这里我们就从感冒说说正邪消长的过程。
- ◆ 一般来说，感冒患者先是感觉疲倦、发冷、鼻塞、颤抖，这叫“邪进正退”。接着，患者的痛苦体验加剧，会出现发热、出汗、面赤等症状，这叫“正邪相搏”。最后，汗出完了，感冒也好了，但会感觉身体非常虚弱。这是因为在“正邪相搏”的过程中，人体消耗很大。
- ◆ “正气存内，邪不可干”，生病的原因是“正不胜邪”。而疾病有一个自然的生长化灭过程，因此治疗时要顺应这个自然的节奏。





灸后出现失眠这正常吗

- ◆ 如果出现失眠也不要紧张，这也是正常反应，伴有疲乏无力，或嗜睡。但经过一段时间的艾灸后，这时如果睡眠很少，但不会出现疲乏无力的现象，反而因为艾灸，而显得精力充沛。此时，不要因为睡眠时间的不足而烦恼，也不要刻意用安眠药来凑够睡眠的时间，主要看你自己的精力是否充足，如果长时间出现失眠还可以加一些穴位，如：神门、心俞、足三里、太溪、百会、肾俞为主穴。



艾灸方法

中
医
养
生

艾灸

肆



艾灸

常用灸法

艾灸

艾炷灸

直接灸

- 瘢痕灸
- 无瘢痕灸

间接灸

- 隔姜灸
- 隔蒜灸
- 隔盐灸
- 隔附子饼灸
-

艾条灸

悬起灸

- 温和灸
- 雀啄灸
- 回旋灸

悬起灸

- 太乙针灸
- 雷火针灸

温针灸

温灸器灸

其他灸法

灯火灸

白芥子灸

天灸

- 蒜泥灸
- 斑蝥灸
-



艾柱灸--瘢痕灸

施灸时先将所灸腧穴部位涂以少量的凡士林或大蒜汁，以增强粘附和刺激作用，然后将大小适宜的艾炷置于腧穴上，用火点燃艾炷施灸。每壮艾炷必须燃尽，除去灰烬后，方可继续易炷再灸，待规定壮数灸完为止。

施灸时由于艾火烧灼皮肤，因此可产生剧痛，此时可用手在施灸腧穴周围轻轻拍打，借以缓解疼痛。

在正常情况下，灸后1周左右，施灸部位化脓形成灸疮，5~6周左右，灸疮自行痊愈，结痂脱落后而留下瘢痕。

临床上常用于治疗哮喘、肺癆、瘰癧等慢性顽疾。



艾柱灸--无瘢痕灸

施灸时先在所灸腧穴部位涂以少量的凡士林，以使艾炷便于粘附，然后将大小适宜的艾炷，置于腧穴上点燃施灸，当艾炷燃剩 $2/5$ 或 $1/4$ 而患者感到微有灼痛时，即可易炷再灸，待将规定壮数灸完为止。一般应灸至局部皮肤出现红晕而不起泡为度。因其皮肤无灼伤，故灸后不化脓，不留瘢痕。**一般虚寒性疾患均可采用此法。**

艾柱灸--隔姜灸

将鲜姜切成直径大约2-3厘米，厚约0.2~0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔，然后将姜片置于应灸的腧穴部位或患处，再将艾炷放在姜片上点燃施灸。当艾炷燃尽，再易炷施灸。灸完所规定的壮数，以使皮肤红润而不起泡为度。

常用于因寒而致的呕吐、腹痛以及风寒痹痛等，有温胃止呕、散寒止痛的作用。



艾柱灸--隔蒜灸

用鲜大蒜头，切成厚约0.2~0.3厘米的薄片，中间以针刺数孔（捣蒜如泥亦可），置于应灸腧穴或患处，然后将艾炷放在蒜片上，点燃施灸。待艾炷燃尽，易炷再灸，直至灸完规定的壮数。

多用于治疗瘰疬、肺癆及初起的肿癆等病证，有清热解毒、杀虫等作用。

隔蒜片灸



隔蒜泥灸



艾柱灸--隔盐灸

用干燥的食盐（以青盐为佳）填敷于脐部，或于盐上再置一薄姜片，上置大艾炷施灸。

多用于治疗伤寒阴证或吐泻并作、中风脱证等，有回阳、救逆、固脱之力



艾柱灸--隔附子饼灸

将附子研成粉末，用酒调和做成直径约3厘米，厚约0.8厘米的附子饼，中间以针刺数孔，放在应灸腧穴或患处，上面再放艾炷施灸，直至灸完所规定壮数为止。

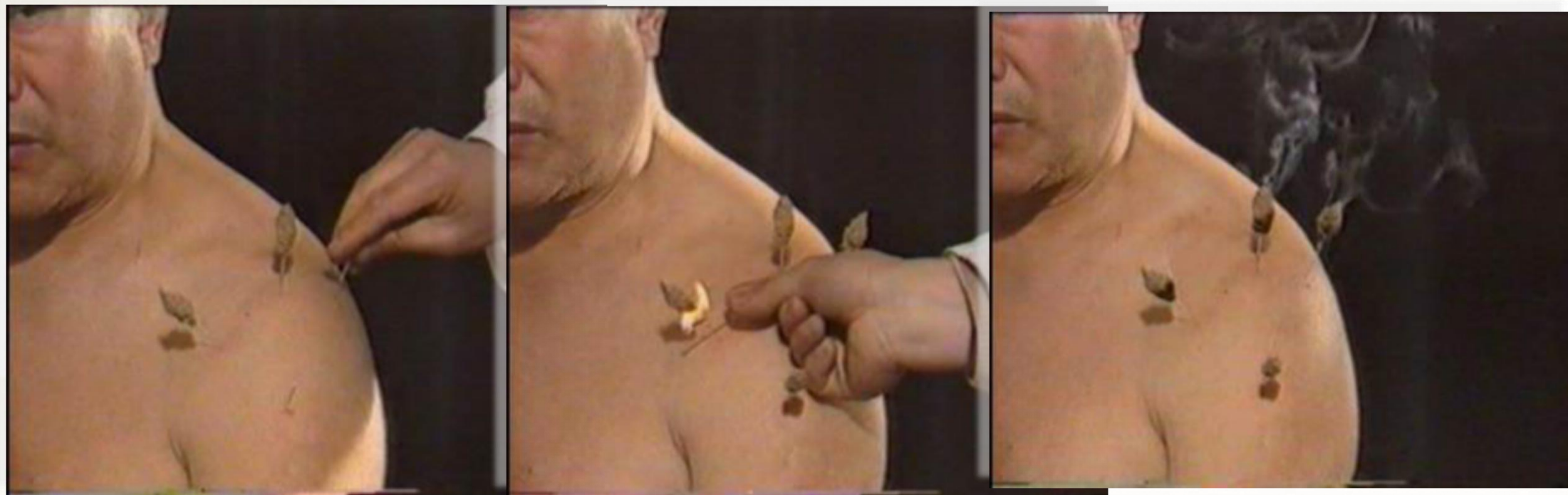
多用于治疗命门火衰而致的阳痿、早泄或疮疡久溃不敛等，有温补肾阳等作用。



温灸器灸



温针灸



艾条灸

一般分为，温和灸，雀啄灸，回旋灸三种。

新病艾灸时间易短，旧病艾灸时间易长，

小孩艾灸时间易短，大人艾灸时间易长，

体质虚弱者艾灸时间易短，体质强壮者艾灸时间易长，

寒症轻者艾灸时间易短，寒症重者艾灸时间易长，

老年人艾灸时间易短，年轻人艾灸时间易长。

一般初次施灸者，时间以10—20分钟为宜，

长期施灸者，时间以20—40分钟为宜。

注：爱上火者以及阴虚火旺者不可施灸。



艾条灸--悬起灸

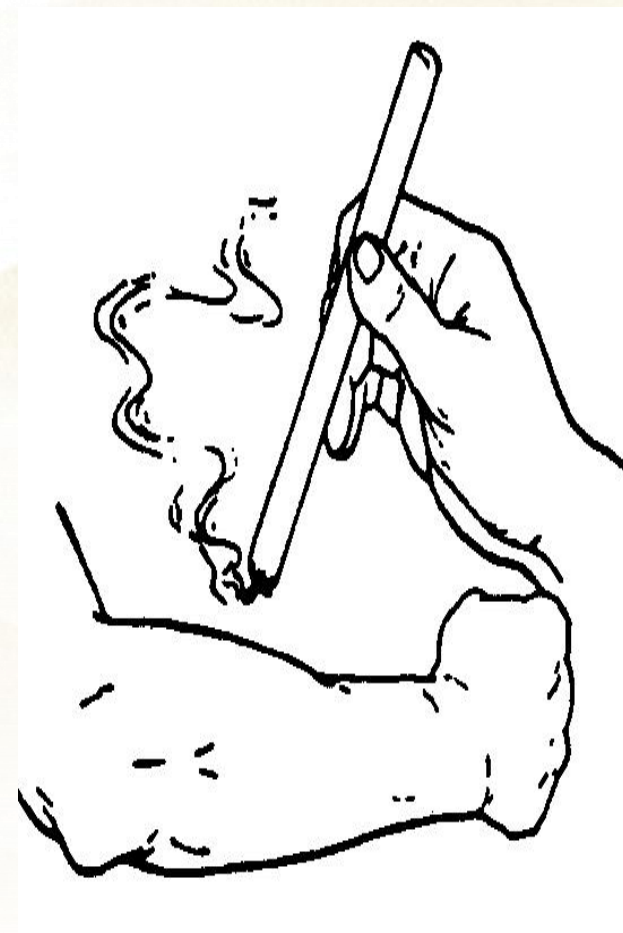
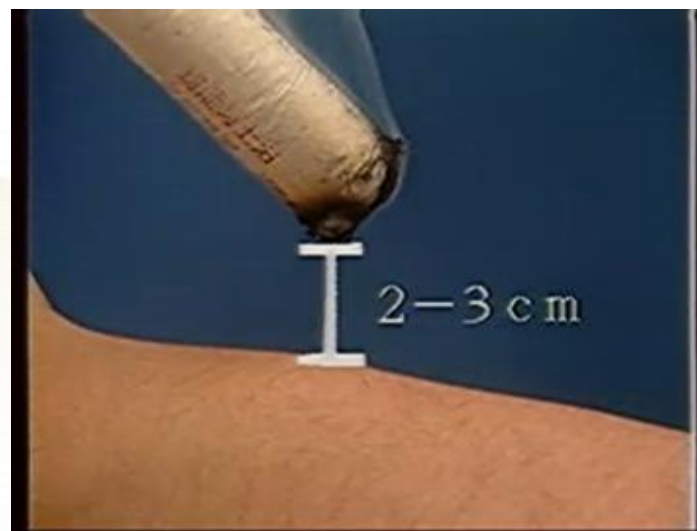
施灸时将艾条悬放在距离穴位一定高度上进行熏烤，不使艾条点燃端直接接触皮肤，称为悬起灸。

悬起灸根据实际操作方法不同，分为**温和灸**、**雀啄灸**和**回旋灸**。



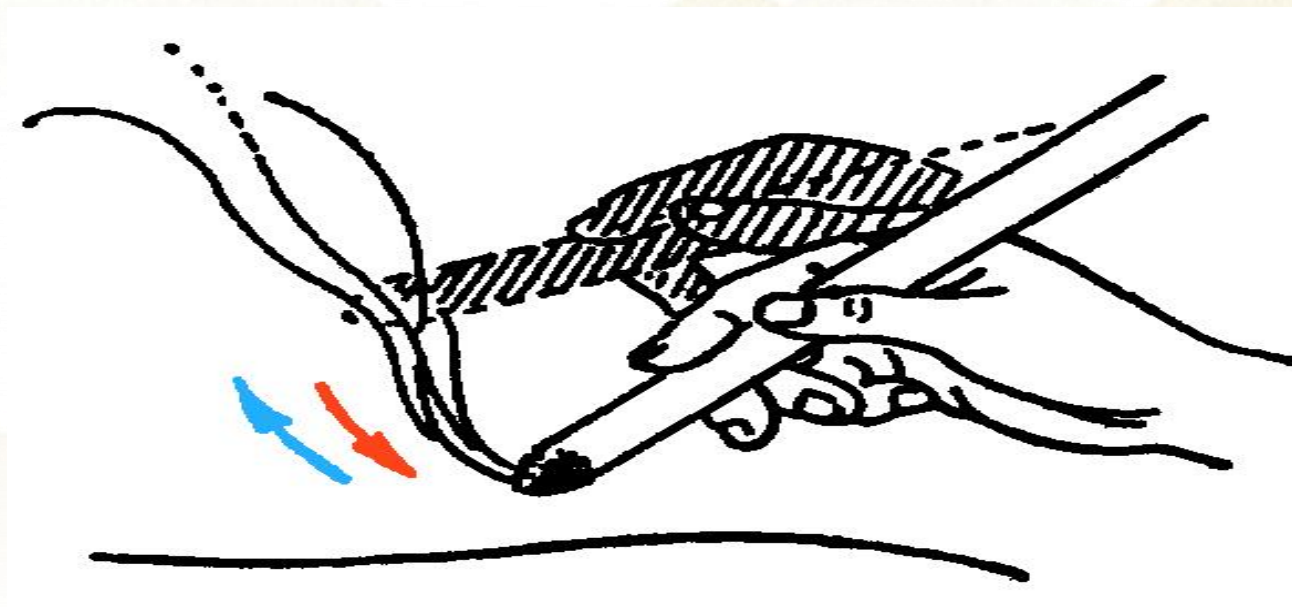
悬起灸 - 温和灸

点燃的艾条，对准约距施灸皮肤2~3厘米左右，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每处灸10~15分钟，至皮肤出现红晕为度。也可将中、食二指分张，置于施灸部位的两侧，通过手指来感知患者局部的受热程度，以便随时调节施灸的距离和防止烫伤。



悬起灸 - 雀啄灸

将艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤并不固定在一定距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下活动地施灸，一般施灸10~15分钟。



悬起灸 - 回旋灸

艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤虽然保持一定的距离，但不固定，而是均匀地左右移动或往复回旋熏烤施灸。



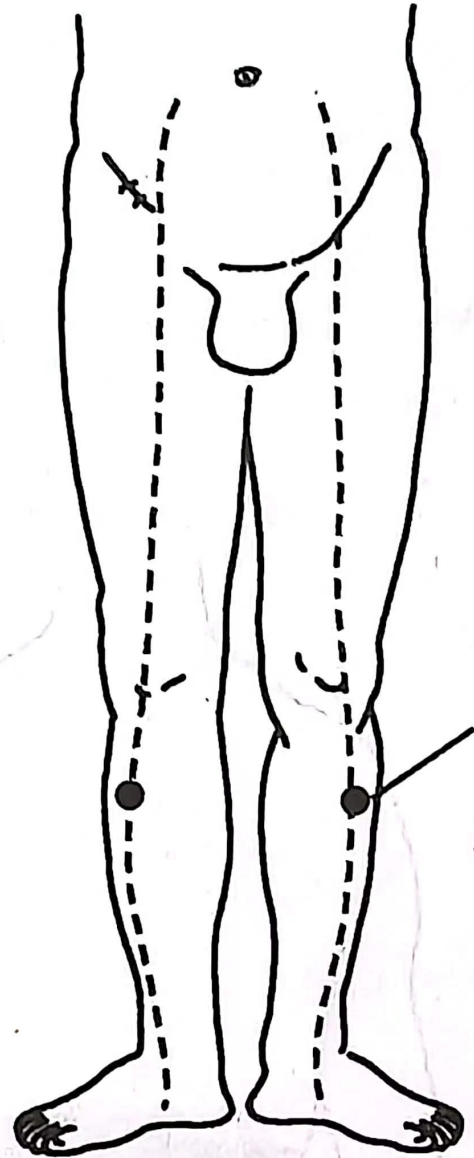


伍

中
医
养
生

艾灸

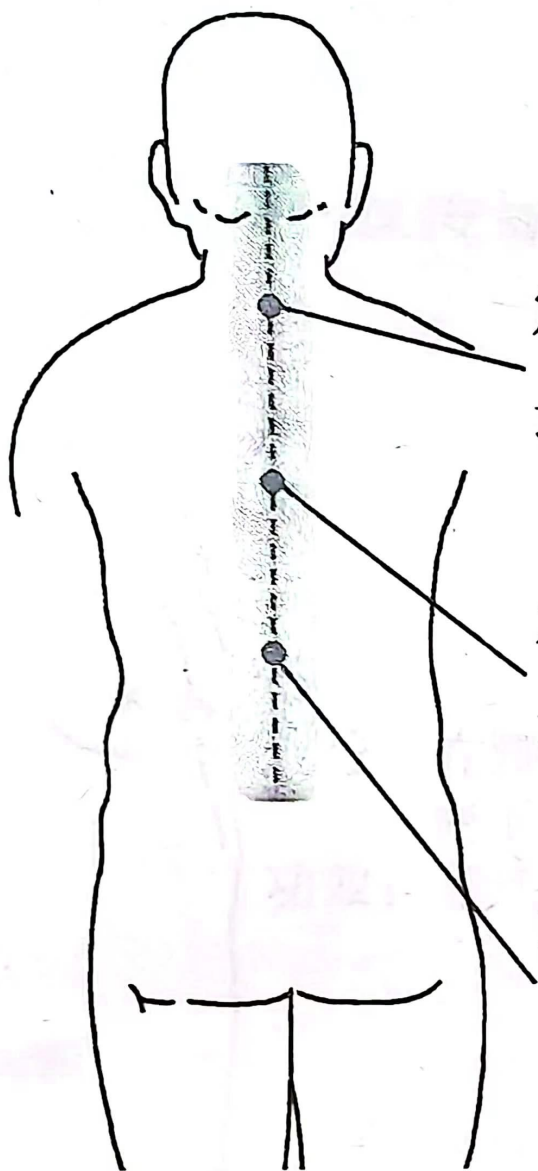
练习



足三里穴

定位：小腿前外侧，外膝眼(犊鼻)下3寸，胫骨前缘外一横指(中指)处，当胫骨前肌中

功效：健脾和胃，宽肠理气



大椎穴

定位：在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中

功效：温督通阳，振奋阳气

至阳穴

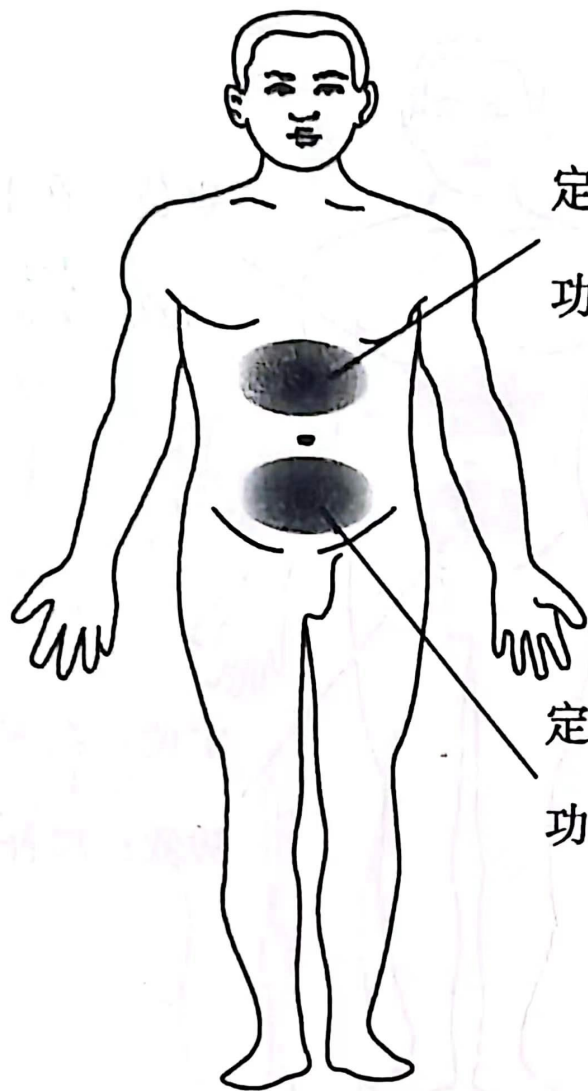
定位：在背部，当后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷中

功效：温阳扶正，温养心神

命门穴

定位：在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中

功效：温补肾阳



中脘穴

定位：在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸
功效：健脾和胃，益气生血

关元穴

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸
功效：温补元阳，健脾益气

艾灸

感

谢

观

看

增强局部的血液循环，
促进药物的吸收

艾灸

