附赠穴位挂图

家庭艾灸保健必备手册

一家一人会 ● 省下医疗费

一学就会 ● 一用就灵

艾灸图解

灵

周建党 易 磊 编著

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

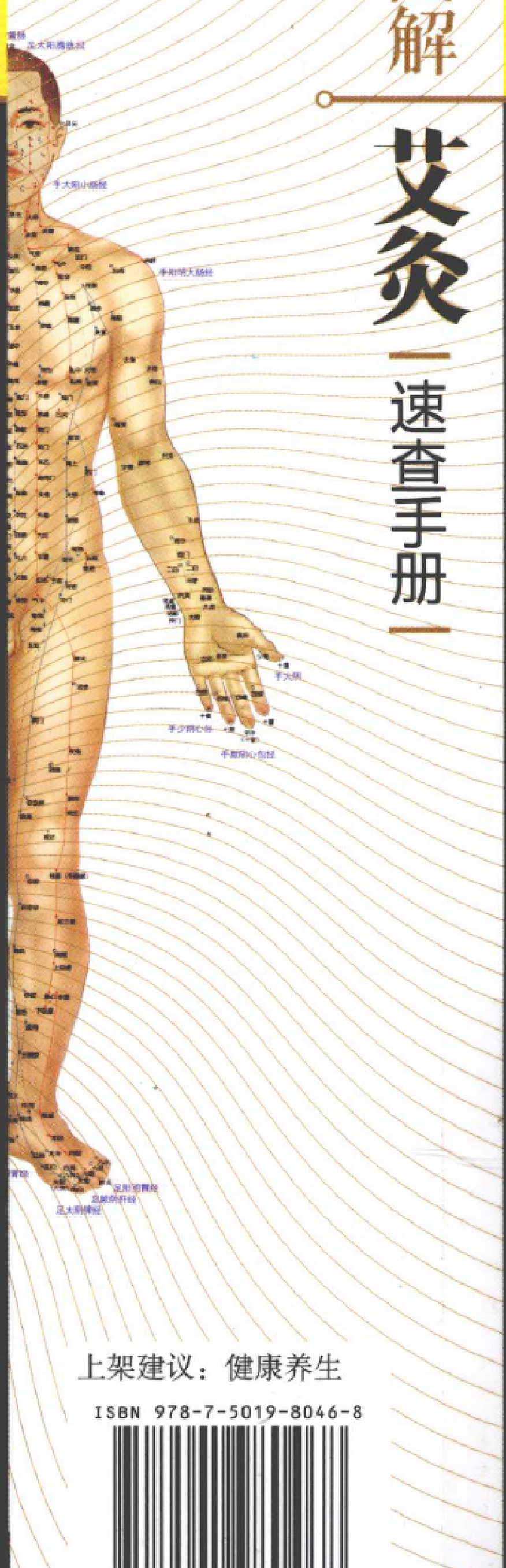
附赠穴位挂图

家庭艾灸保健必备手册





图解艾灸速查手册



上架建议：健康养生

ISBN 978-7-5019-8046-8

9 787501 980468 >

定价：35.00元

家庭艾灸保健必备手册

艾灸

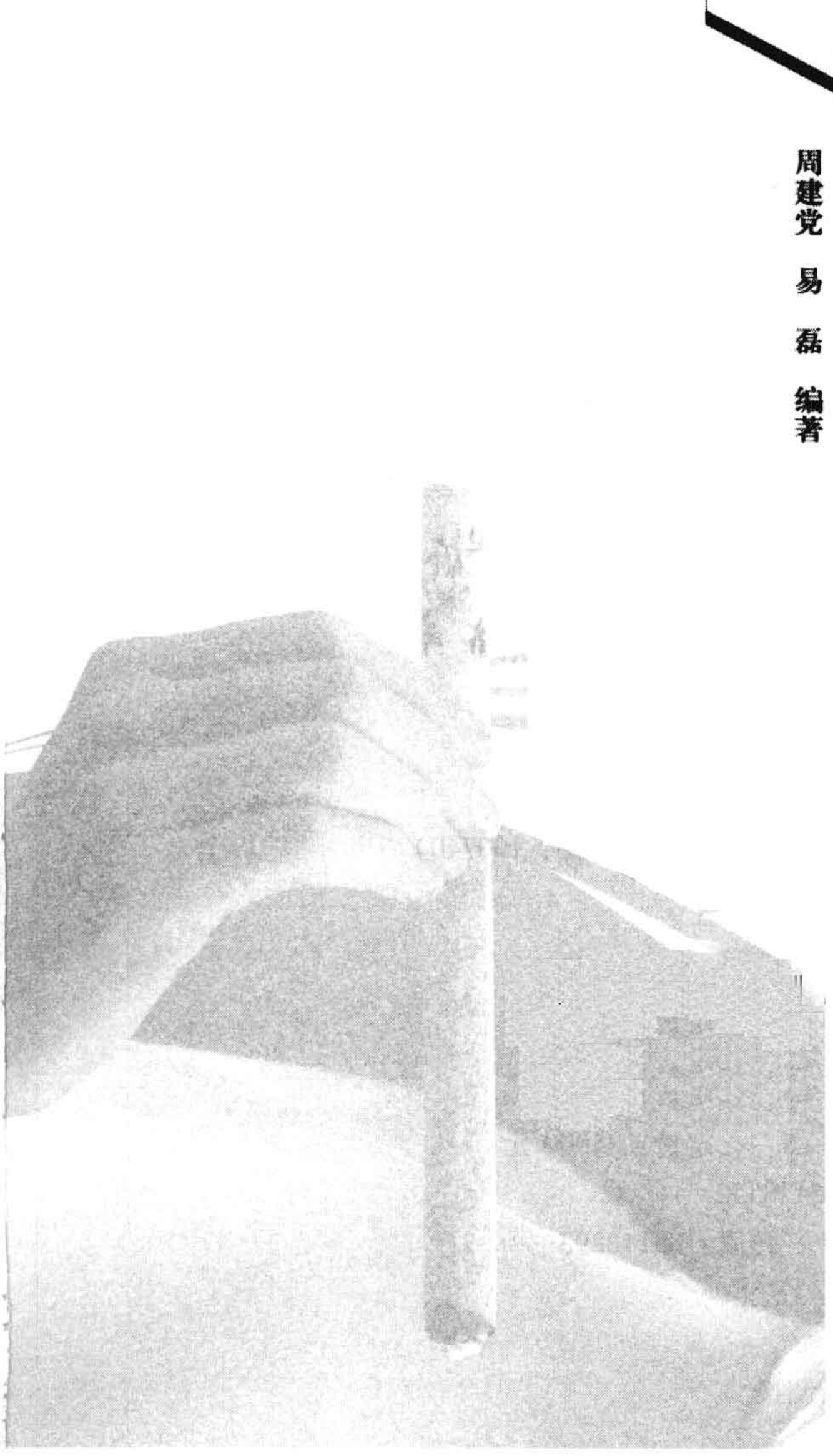
小小一团艾，对症灸一灸

健康手中握

速查手册

周建党 易磊 编著

图解



中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解艾灸速查手册/周建党，易磊编著．—北京：中国轻工业出版社，2011.5
ISBN 978-7-5019-8046-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①周… ②易… Ⅲ.①艾灸-图解
Ⅳ.①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 084915 号

责任编辑：付佳 王芙洁　　策划编辑：龙志丹 付佳 王芙洁
责任终审：孟寿萱　　封面设计：灵思舞意设计工作室
版式设计：陈永超　　责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印　　刷：航远印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开　　本：720×1000 1/16　　印张：24
字　　数：400 千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-8046-8　　定价：35.00 元
邮购电话：010-65241695　　传真：65128352
发行电话：010-85119835 85119793　　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
101532S2X101ZBW

序言

健康是人的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪声的污染破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给人们的身心或多或少地带来了伤害。焦虑不宁、急躁易怒、抑郁消沉、失眠少寐、周身乏力等成了现代人的通病；阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生等，也成了越来越多的年轻男性的难言之隐；月经不调、性冷淡、痛经等，更是许多年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然绿色、无创伤、无毒副作用且疗效明显的保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，正是您明智的选择。

所谓艾灸，是用艾草制成的艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、祛除病邪，以达到防病治病、养生保健的目的。此疗法不仅操作简单、安全舒适，即便是不懂医术的人，也能够遵方按法施用。艾灸疗法自古以来就深受人们的喜爱，在民间广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治方法不仅保健范围广，而且在施治中还具有“一灶着肤，疼痛即止；一次施灸沉疴立除”的神奇疗效，受到历代医家、养生家的青睐。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。”在《医说》中也记载了“若要安，三里常不干”的保健法，以上均说明了艾灸疗法在治疗

和保健中的重要性。

为了推广普及艾灸疗法的保健治疗作用，我们特别组织有关专家编写了这本《图解艾灸速查手册》。本书从日常养生的角度出发，不仅对艾灸的基本知识做了系统性介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及灸术中的注意事项等都做了详细说明。在此基础上，又把常见病按内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等进行了细致的分类，以便于读者查找使用。数百个养生要穴，近百种常见病的疗法，详细的文字说明，准确精美的实例图解，俨然就是专家为患者开出的不花钱的“处方”，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在您的“掌”握之中。

编　者

目录

第一章　应手而愈，认识神奇艾灸 /014

第一节 道在近方，初识艾疗 /016

什么是艾疗 /016

艾疗的历史 /017

艾疗的特点 /019

艾灸的功能 /020

艾疗的材料 /023

艾炷的制作 /028

艾条的制作 /029

药艾条的制作 /030

施灸的体位 /030

施灸的顺序 /033

施灸的强度 /033

施灸的时间 /034

施灸的壮数 /035

灸疗的取穴原则 /036

灸疗的取穴方法 /038

第二节 各显神通，常规艾疗法 /043

温和灸 /043

雀啄灸 /044

回旋灸 / 044
瘢痕灸 / 045
无瘢痕灸 / 046
隔姜灸 / 046
隔盐灸 / 047
隔蒜灸 / 048
隔葱灸 / 048
温针灸 / 049
温灸器灸 / 050
灯草灸 / 052
药捻灸 / 053
雷火神针灸 / 053
太乙针灸 / 054
电子温针灸 / 055
贴棉灸 / 055
拍打灸 / 056
天灸 / 057

第三节 四穴养生灸法 / 059
养生灸法的意义 / 059
足三里养生灸法的操作 / 060
命门养生灸法的操作 / 060
关元养生灸法的操作 / 061
中脘养生灸法的操作 / 062

第四节 灸疗的适宜病症与有关禁忌 / 063
艾疗适应证 / 063

艾疗禁忌证 / 064
禁灸的部位 / 064
艾疗的注意事项 / 064
第五节 灸疗后的反应及护理 / 067
艾灸后的反应 / 067
灸疱怎么处理 / 069
灸疮怎么处理 / 070
晕灸的预防与护理 / 070
施灸后如何调养 / 071
第二章 治未病，灸治人体亚健康 / 072
第一节 情绪勿过，灸出好心情 / 074
焦虑不宁：灸少海 / 074
急躁易怒：灸太冲 / 076
抑郁消沉：灸内关 / 078
怒气难制：灸曲泉 / 080
更年期烦躁：灸中极 / 082
第二节 防患未然，灸后才舒服 / 084
失眠少寐：灸神门 / 084
健忘失神：灸心俞 / 086
周身乏力：灸气海 / 088
食欲不振：灸中脘 / 090
小腿抽筋：灸委中 / 092

肌肉酸痛：灸养老 / 094
神经衰弱：灸安眠 / 096
脚臭脚汗：灸昆仑 / 098
足跟疼痛：灸照海 / 100
手腕疼痛：灸阿是 / 102
晕车晕船：灸百会 / 104
水土不服：灸神阙 / 106
手脚麻木：灸气海 / 108
容易上火：灸指（趾）端 / 110
虚寒怕冷：灸解溪 / 112
口中异味：灸上巨虚 / 114
多汗盗汗：灸复溜 / 116
戒烟调肺：灸四神聪 / 118
解酒戒酒：灸膀胱俞 / 120

第三章 灸除百病，对症自疗 / 122

第一节 内科疾病艾灸治疗 / 124
感冒 / 124
头痛 / 126
偏头痛 / 128
三叉神经痛 / 130
发热 / 132
中暑 / 134
便秘 / 136

眩晕 / 138
支气管哮喘 / 140
高血压 / 142
低血压 / 144
高脂血症 / 146
冠心病 / 148
糖尿病 / 150
肺结核 / 152
肺气肿 / 154
反胃 / 156
胃下垂 / 158
急性胃炎 / 160
慢性胃炎 / 162
胃神经官能症 / 164
缺铁性贫血 / 166
结肠炎 / 168

第二节 外科疾病艾灸治疗 / 170

痔疮 / 170
落枕 / 172
颈椎病 / 174
肠梗阻 / 176
脱肛 / 178
阑尾炎 / 180
血栓闭塞性脉管炎 / 182
疔疮疖肿 / 184

第三节 男科疾病艾灸治疗 / 186
阳痿 / 186
遗精 / 188
早泄 / 190
前列腺炎 / 192
前列腺增生 / 194
男性不育症 / 196
男性更年期综合征 / 198
第四节 妇科疾病艾灸治疗 / 200
月经不调 / 200
经期乳胀 / 202
痛经 / 204
闭经 / 206
带下病 / 208
外阴瘙痒 / 210
盆腔炎 / 212
子宫脱垂 / 214
崩漏 / 216
乳腺增生 / 218
女性性冷淡 / 220
女性不孕症 / 222
产后腹痛 / 224
产后缺乳 / 226
产后恶露不绝 / 228

第五节 儿科疾病艾灸治疗 / 230
百日咳 / 230
小儿腹泻 / 232
小儿疳积 / 234
小儿遗尿 / 236
小儿便秘 / 238
小儿厌食症 / 240
小儿咳嗽 / 242
小儿伤食 / 244
小儿惊风 / 246
小儿肺炎 / 248
小儿夜啼 / 250
儿童多动症 / 252
第六节 骨科疾病艾灸治疗 / 254
风湿性关节炎 / 254
类风湿性关节炎 / 256
肩周炎 / 258
慢性腰肌劳损 / 260
梨状肌综合征 / 262
第七节 五官科疾病艾灸治疗 / 264
耳聋、耳鸣 / 264
过敏性鼻炎 / 266
牙痛 / 268
近视 / 270
远视 / 272

鼻出血 / 274
红眼病 / 276
角膜炎 / 278
麦粒肿 / 280
扁桃体炎 / 282
眼睑下垂 / 284
视神经萎缩 / 286
复发性口腔溃疡 / 288
第八节 皮肤科疾病艾灸治疗 / 290
荨麻疹 / 290
湿疹 / 292
白癜风 / 294
银屑病 / 296
鸡眼 / 298
冻疮 / 300
皮肤瘙痒症 / 302
神经性皮炎 / 304
带状疱疹 / 306
第四章 艾灸美容保养 / 308
第一节 艾灸美容保养多功效 / 310
祛黄气——让容颜增色 / 310
消皱裂——令肌肤滋养 / 310
升中气——补阳健体魄 / 310

拔疮疹——除湿泄火热 / 311
淡色斑——滋阴降火邪 / 311
防未病——培元健体魄 / 311
第二节 艾灸美容保养巧对症 / 312
减肥：灸三阴交 / 312
肤色焦黯：灸三阴交 / 314
痤疮：灸尺泽 / 316
腰部健美：灸手三里 / 318
胸部健美：灸乳根 / 320
乌发美发：灸四神聪 / 322
抗衰老：灸关元 / 324
祛皱纹：灸阳白 / 326
除黄褐斑：灸神阙 / 328
祛雀斑：灸大椎 / 330
附录一
主要俞穴音序索引 / 332
附录二
主要俞穴功效索引 / 381

第一章

应手而愈，认识神奇艾灸

艾灸作为一种“自然疗法”备受当今医学推崇。艾灸疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠、适用范围广泛、疗效奇特、无毒副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需在人体表面一定的部位熏灸，就可以达到防治疾病的目的。本章主要介绍艾灸的基本常识以及注意事项等，以便在您实施艾灸之前做到有备无患。



第一节　道在近方，初识艾疗

第二节　各显神通，常规艾疗法

第三节　四穴养生灸法

第四节　灸疗的适宜病症与有关禁忌

第五节　灸疗后的反应及护理

第一节　道在近方，初识艾疗

什么是艾疗？艾疗有什么特点，其原理是什么？如何采集好的艾叶？艾炷、艾条如何制作？施灸的体位、顺序有什么标准？施灸的强度、时间如何把握……这里就帮你认识神奇的艾灸疗法，掌握艾灸基本常识。

1 什么是艾疗

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，是指利用艾绒或药物，放置于人体体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导而扶正祛邪、温通经络、调畅脏腑气血，达到防病治病和保健目的的一种中医外治疗法。又因施灸的材料不同，故又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒为材料者居多，故统称为艾灸疗法。



艾疗是中医学的重要组成部分，也是民间传统疗法之精华。“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思，是火力在医疗上的直接医疗作用。灸法和针法一样，也是以脏腑、经络学说为指导，故常统称为针灸疗法。《医学入门》云：“凡病药之及，

针之不到，必须灸之。”说明灸法可补药疗和针疗之不足，是一种常用的外治方法，深受群众欢迎，故而能够长期、广泛地流传和应用。

2 艾疗的历史

用艾灸法健身、防病、治病，在我国已有数千年的历史。早在春秋战国时期，人们已经开始广泛使用艾灸法，如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中也有“七年之疾，当求三年之艾”的记载。现存最早记载灸疗的书籍是1973 年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，其中记录了早期的经络理论和灸法。《黄帝内经》对灸疗进行了更为系统的论述，为针灸理论奠定了基础。



战国时期的扁鹊用灸法救治了濒临死亡的虢国太子，被后人称为神医。三国时期的名医华佗除了手术高超外，还擅长灸疗，他使用的夹脊穴一直被人们沿用至今。唐代名医孙思邈在其著作《千金



要方》及《千金翼方》中，也载述了大量艾疗内容，而且在灸法上又增加了多种隔物灸法，如隔豆豉饼灸、隔泥饼灸、隔附片灸及隔商陆饼灸等，用艾草温灸足三里穴以保长寿更成为经典。

金元时期，艾疗有了进一步的发展。元代名医滑柏仁在其所著《十四经发挥》中按十四经排列腧穴，对后世经脉腧穴理论有很大影响。

明代是艾疗发展的高峰期，涌现出了许多艾灸名家。在艾疗的方法、经脉理论等方面均有较大的发展。《寿域神方》中记载了艾卷灸法。此外，这一时期还出现了灯火灸、神针火灸、阳燧灸等灸法。杨继洲的《艾灸大成》是一部总结性的书籍，内容丰富，是一部非常有价值的著作。

清代时期，艾疗也有所创新，如砾缸灸、针柄烧艾灸（温针灸）、隔面碗灸等。到清末，由于帝国主义的侵略和西方文化的入侵，艾疗同中医、针刺法一样，备受摧残，停滞不前，使艾疗一度濒于灭迹之境。但因其灸法的自身特点——简便、安全、有效、价廉，在民间广泛流传，深深扎根于民众之中。

新中国成立后，艾疗得到了较大的发展。主要表现为：一是备受医家重视，《中国针灸学》《新针灸学》等针灸专著相继问世，书中用较大篇幅介绍了灸法的有关内容，丰富了灸法的内涵；二是利用现代科学手段对艾疗的机制进行了研究，并取得了显著成绩；三是出现了一批新灸法，如火柴灸、硫磺灸等新灸法，发明了电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器，使灸法更定时、定量、定性、无烟，操作更方便；四是适应范围不断扩大，疗效不断提高，对休克、心绞痛、慢性支气管炎、硬皮病、白癜风等危重、疑难病症的防治也取得了较好的效果；五是步入减肥防皱、美容抗衰老的新领域，且取得了较好的效果，受到医学界的瞩目。

当今，艾疗的显著效果已经得到世界医学界的公认，并受到世

界卫生组织的重视。“良医不废外治”，我们深信，艾疗在挖掘、整理和发展的过程中，通过医界同仁和民间的共同努力，结合和借鉴现代医学技术，必将取到更大的发展和推广普及，在治疗疾病、康复保健中将发挥更大的作用。

3 艾疗的特点

艾疗是一种神奇的疗法，它有很多不同凡响之处，也有自己的独特性能，具体来说有以下几个特点：

1.治疗范围广泛

“灸疗治百病”，这说明艾灸的治疗范围非常广泛。据统计，艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效显著。其治疗范围可涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等，特别是一些常见病、多发病和一些疑难杂症，用艾灸往往可以取得令人难以置信的效果。另外，艾疗对于一些损美性、免疫性、功能性等疾患也能取得特殊的治疗效果。如常见的黑眼圈，目前西医尚未找到有效的治疗方法，而艾灸的方法则见效甚快。又如痛风，通过艾灸能很快消除红肿疼痛。



2.经济实惠

本疗法所用的材料是艾叶，可自己采集、加工制成艾炷和艾条，点燃即可治病。艾叶遍布城乡，采集方便，故不用花钱也能治



病，即使配合隔垫物灸，也多为厨房作料之品或一般常见的中草药，取材甚便，花钱也少，能大大减轻患者的经济负担。因此，在缺医少药的地区，特别是边远农村山区更适用此疗法。

3.种类多样

艾疗种类的多样性，使运用时更显灵活或便于筛选，以求最佳的效果。其多样性有灸材的多样性，也有操作方法的多样性，尤其是多种药物与不同穴位结合运用，更丰富其内涵。具体种类将在后文做进一步详细讲解。

4.疗效快捷

艾疗操作简便且疗效快捷，特别是对一些虚寒证，见效更快。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘穴（位于人体上腹部，前正中线上），往往可以快速缓解症状。又如女性常见的痛经，也可以通过艾灸缓解疼痛。即使对于一些疑难杂症，只需耐心坚持灸治，也会收到令人惊讶的效果。

5.安全可靠

艾灸疗法无任何毒副作用，比针刺疗法更加安全，它不会出现滞针、弯针、断针和晕针等现象。即使是初学者，也仅可能因操作方法不规范而影响疗效，决不会有任何不安全的事故发生，所以在家庭互疗和自疗中可以放心大胆地使用。

4 艾灸的功能

艾灸，尽管历史悠久，但并不过时。应当说，大浪淘沙，能经受得住千百年历史的考验，自有其青春长存的魅力。那么，艾灸到底有哪些保健养生功能呢？

1.通络行气

经络通，气机的升降运行就会后劲十足。心脏的跳动是气血运行的一个重要保障，但有时这种跳动是“强弩之末，矢不能穿鲁缟”。所以，有时候必须依靠外力的帮助。心脏工作了几十年的老年人更是如此。如果再有风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭或跌打损伤，那么，人体局部气血凝滞、经络受阻就成为必然，身体



通络行气



泄热拔毒

就会出现肿胀、疼痛等症状及一系列功能障碍。此时，艾灸相关穴位就是刺激经络上的“大药”，可以起到调和气血、疏通经络、平衡机体功能的作用。

2.泄热拔毒

寒则温之，但我们更应该辨证地看待艾灸。事实上，在古代文献中就有“热可用灸”的记载，如《黄帝内经》就有用艾灸治疗



痈疽，历代医籍也将艾灸作为此病的一个重要治法。唐代《千金要方》进一步指出艾灸对脏腑实热有宣泄的作用，并多处对热毒蕴结所致的痈疽及阴虚内热的消渴症的火疗做了论述。由此看来，艾灸还能以热引热，将热导引出来。艾灸，既能散寒又能清热，对机体失衡起双向调节作用。

3.散寒温经

《素问·阴阳应象大论》有“察色按脉，先别阴阳”，水代表寒，火代表热，阴阳的基本病理特征就是寒热。按五行分则分为温热平凉寒。寒、热是对致病因素影响人体，病因与人体相互作用后人体所表现出的功能状态的概括，中医称为寒证、热证。若是指引起寒热证的病因，则称为寒邪、热邪。艾叶性温，既能入阴又能入阳，补中有通，通中能消，灸疗时释放的红外微波及烟熏能够气血双调，可使热力深达肌层，温气行血，是药效广泛的一味中药。因此，灸法具有良好的温通经络、散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功。

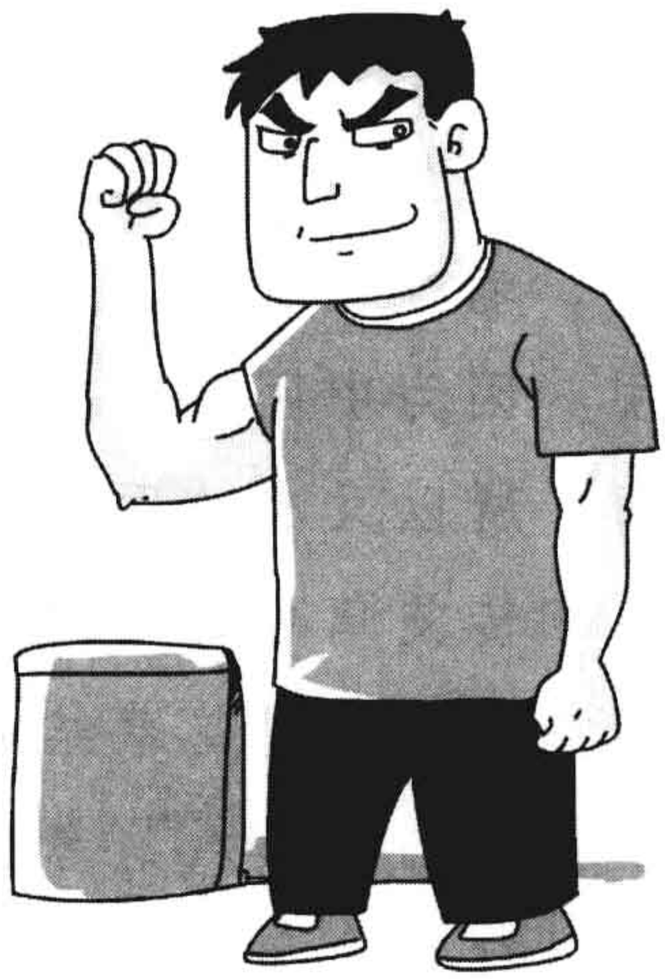
4.健体防病

《黄帝内经》一个根本的思想就是“治未病”，时至今日，“防病于未然”仍然是我们捍卫健康的一个重要思想。艾灸除了治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用。《黄帝内经》就有：“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤病法灸之”，这是针对狂犬病的预防来说的。

《针灸大成》提到，灸（足）三里、绝骨四处各二壮，可以预防中风。命门为人体真火之所在，为人之根本；关元、气海为藏精蓄血之所，艾灸上穴可使阳气足、精血充，从而增强身体抵抗力，病则难犯，达到预防保健之功。《扁鹊心书》中也说人要在没有病的时候，常常灸一下命门穴、关元穴、气海穴等，虽然不能长生不



散寒温经



健体防病

老，但至少可以保其长寿。民间对于温灸的看法，也有“若要身体安，三里常不干”、“三里灸不绝，一切灾病息”等赞誉。

艾灸是我国古代民间和宫廷都盛行的养生方法，在日本、韩国也很流行。现代人多用“针”而忽略了“灸”，其实“针所不为，灸之所宜”、“药之不及，针之不到，必须灸之”，即是对艾灸作用的肯定。

5 艾疗的材料

艾疗的材料以艾草为主。此外，针对不同的情况，为了达到更好的效果，还有用灯心草、硫磺、黄蜡、桑枝、桃枝、白芥子、蓖麻子、斑蝥等材料配合使用。下面分别介绍各种材料的作用。

1.艾草

艾灸最主要的材料就是艾草。艾草，有“药草中的钻石”之称，为多年生草本植物，嫩叶可食，老叶制成绒，供针灸使用。因为中医多用艾灸来治病，所以又有“医草”之称。相传艾草可趋吉避邪（旧俗在端午节用艾草结成草人，将这些“艾人”悬挂于门上以避邪除毒）。艾草叶子背面有白色的绒毛，为艾灸的材料。艾草在生活中有食用、饮用、浸泡、清洁等广泛用途，因此还有“神仙草”的美誉。



中医认为，艾草苦燥辛散、气味芳香，能理气血、逐寒湿、温经脉、止冷痛，为妇科要药。还可用于治脘腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕等症，如艾附暖宫丸、胶艾汤，可治虚寒性月经过多、崩漏带下、妊娠胎漏等。艾草煎汤可外洗治疗湿疮疥癣、祛湿止痒，炒炭还可止血。另外，将艾草制成艾条、艾炷，外灸能散寒止痛、温煦气血。

艾草的功效如此多，如何才能选择最适于制成艾灸用的艾草呢？好的艾草还要从它的原料艾绒和艾条选起。

（1）选择艾绒的要点

绒

选择绒体以柔软细腻为好，如果里面有较多枝梗或其他杂质就不好了。另外，可以从艾绒中取出一小撮，用拇指、食指和中指捏一捏，能成形为好。

色

最好选择土黄或金黄色艾绒。

味

好的艾绒气味芳香，不刺鼻，如果闻起来有青草味就是当年艾，当年艾效力没有陈艾好，自古就有“七年之病，求三年之艾”之说。

烟

好的艾烟淡白、不浓烈。如果将点燃的一头朝下，烟雾中往上有缭绕的样子。

（2）选择艾条的要点

形

艾条整体比较结实为好。如果艾条松软，可能是工艺不过关、艾叶质量不好。

火

好艾条火力柔和不刚烈，弹掉艾灰，看上去是红透的样子。用手掌离2厘米左右试火力，应该感受到热气熏烤，而不是火苗烧灼的感觉。这样的艾条渗透力大、灸感强、疗效好。

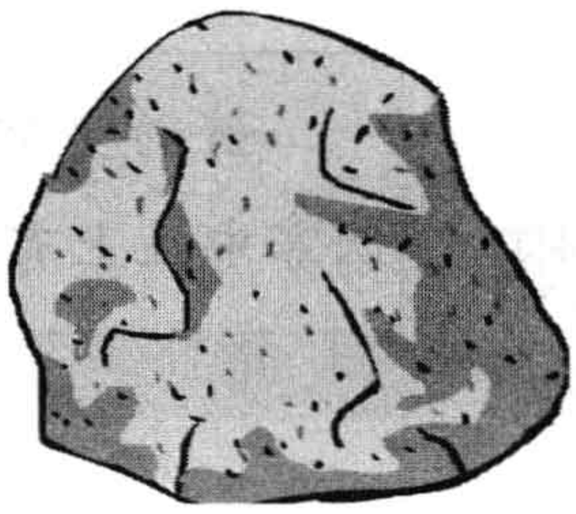
2.灯心草

灯心草也是很重要的灸疗材料，为多年生草本水生植物，地下茎短，匍匐性，秆丛生直立，圆筒形。中医认为，灯心草性微寒，甘淡无味，其茎或全草入药具有清热、利水渗湿之功效，可用于淋病、水肿、心烦不寐、喉痹、创伤等症。内服有利尿通淋、清心降火的作用。选购以气味不显著、条长、粗壮、色白、有弹性者为好。



3.硫磺

硫磺为天然硫磺矿或含硫矿的提炼物，性温，味酸。将硫磺放在疮面上点燃施灸，可治疗顽固性疮疡、疥癣、肿毒等，有解毒杀虫、燥湿止痒和助阳益火的功效。



4.白芥子

白芥子为十字花科一年或两年草本植物白芥的干燥成熟种子，味辛，性温。夏末秋初果实成熟时割取全株，晒干后打下种子除去杂质，点燃施灸，有利尿豁痰、温中散寒、通络止痛的功效，主治痰饮咳喘、胸胁胀满疼痛、反胃呕吐、中风不语、肢体痹痛麻木、脚气阴疽、肿毒、跌打肿痛。



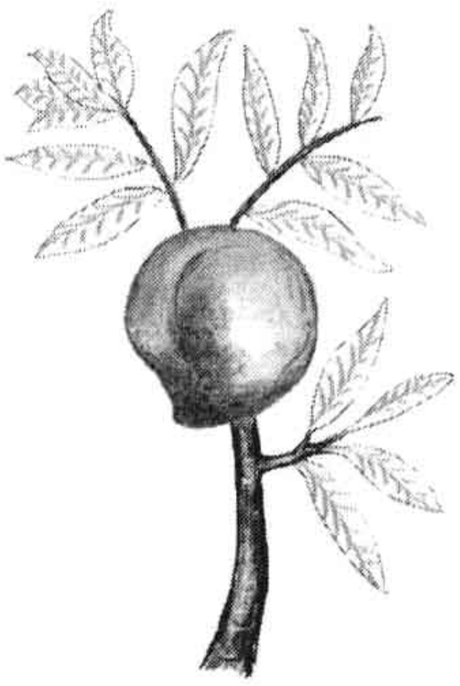
5.桑枝

桑枝为桑科落叶小乔木植物桑的嫩枝，味苦，性平。春末夏初采收，去叶，略晒，内服能祛风湿、行水气、治风寒湿痹等症。用燃着的桑枝施灸，可治疗疮疡。



6.桃枝

桃枝为蔷薇科植物桃或山桃的嫩枝，味苦，内服治心腹疼痛。《本草纲目·神针火》的“神针火”，就是用点燃的桃枝施灸，主治心腹冷痛、风寒湿痹、附骨阴疽等症。



7.蓖麻子

蓖麻子，大戟科植物的一种，一年或多年生草本植物。全株光滑，上披蜡粉，通常呈绿色、青灰色或紫红色。中医认为，本品有消肿拔毒、泻下通滞的作用。用于痈疽肿毒、喉痹、大便燥结等症状。《中国针灸词典》记载，将适量蓖麻子去壳、捣烂，直接敷贴百会穴，可治疗子宫脱垂、胃下垂；敷贴涌泉穴，可治疗滞产。



8.斑蝥

斑蝥是芜青科昆虫南方大斑蝥（大斑芜青）或黄黑小斑蝥（眼斑芜青）的干燥体。本品辛热、有大毒，具有破结攻毒、除血积、利水道的功能。据现代药理研究表明，斑蝥还具有抗肿瘤、抗病毒的作用。



6 艾灶的制作

一般艾灶可分为大、中、小三种类型。大者如蚕豆大小，中者如黄豆大小，小者为麦粒大小，皆为上尖下大的圆锥体，便于平放和点燃。常用者为中号艾灶，亦称标准艾灶。现代中医学为了便于科研和临床能准确掌握艾灶剂量的大小，规定了标准艾灶。标准艾灶，直径为0.8厘米，高为1.0厘米，重量约为0.1克，可燃烧3~5分钟。大小艾灶的应用可因施灸对象和施灸部位而异，对老弱者及小孩施灸可用麦粒大的小艾灶，外科施灸可用大艾灶。

艾灶的制作方法：

方法一：用纯净的艾绒，取出适量放在平板上，用拇指、食指、中指边捏边旋转，把艾绒捏成规格大小不同的圆锥形艾灶，捏得越紧越好。

方法二：将一小撮艾绒放在左手掌内，右手拇指在左手



掌内反复搓捻几次，最后拇指向前搓捻使艾绒成椭圆形小体，左手托起，右手将其顶端捏尖，底部按平，使之成为圆锥状艾炷。

方法三：有条件的可用艾炷器制作。具体方法：将艾炷器中铸成锥形空洞，洞下留一小孔，将艾绒放入艾炷器的空洞中，另用金属制成下端适于压入洞孔的圆棒，直插孔内紧压，即成圆锥形小体，倒出即成艾炷。用艾炷器制作的艾炷，艾绒紧密，大小一致，更便于应用。

7 艾条的制作

艾条的制作并不困难，既可以用手卷，又可用简单卷烟器卷，当然有条件的可用专门机器卷制。一般中药店有成品出售。艾条的规格一般长20厘米、横断面直径为1.2厘米。艾条使用简便，不起疱、不发疮、无痛苦，患者还可以自灸，故临床应用更为广泛。



艾条的制作方法如下：

方法一：取12克艾绒，平铺在20厘米长、3.5厘米宽的绵纸上，留出0.3厘米作为黏合，卷成直径为1.2厘米的艾卷。在纸上印上分划，每卷分划为6节段，每节段可燃烧约10分钟。

方法二：取艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽质地柔软、疏松、坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径为15厘米的圆柱形艾条，越紧越好，用胶水封好。

8 药艾条的制作



在艾绒里掺入其他药物粉末制成的艾条称为“药艾条”。药艾条由于疗效较好，故临床应用较为普遍，具体方法根据临床需要而定。一般药物处方有以下几种：

处方一：取肉桂、干姜、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、没药、乳香、川椒各等份，研成细末。将药末混入艾绒中，每支艾条加药末6克。

处方二：取沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，麝香少许组成，均匀掺在艾绒里，然后卷紧如爆竹状，外用鸡蛋清涂抹，衬以数层纸或布，按压以灼熨患处。

处方三：在500克艾绒中加入金粉40克，甘松30克，白芷、细辛各6克，制成微烟药艾条，施灸时不出现烟雾。

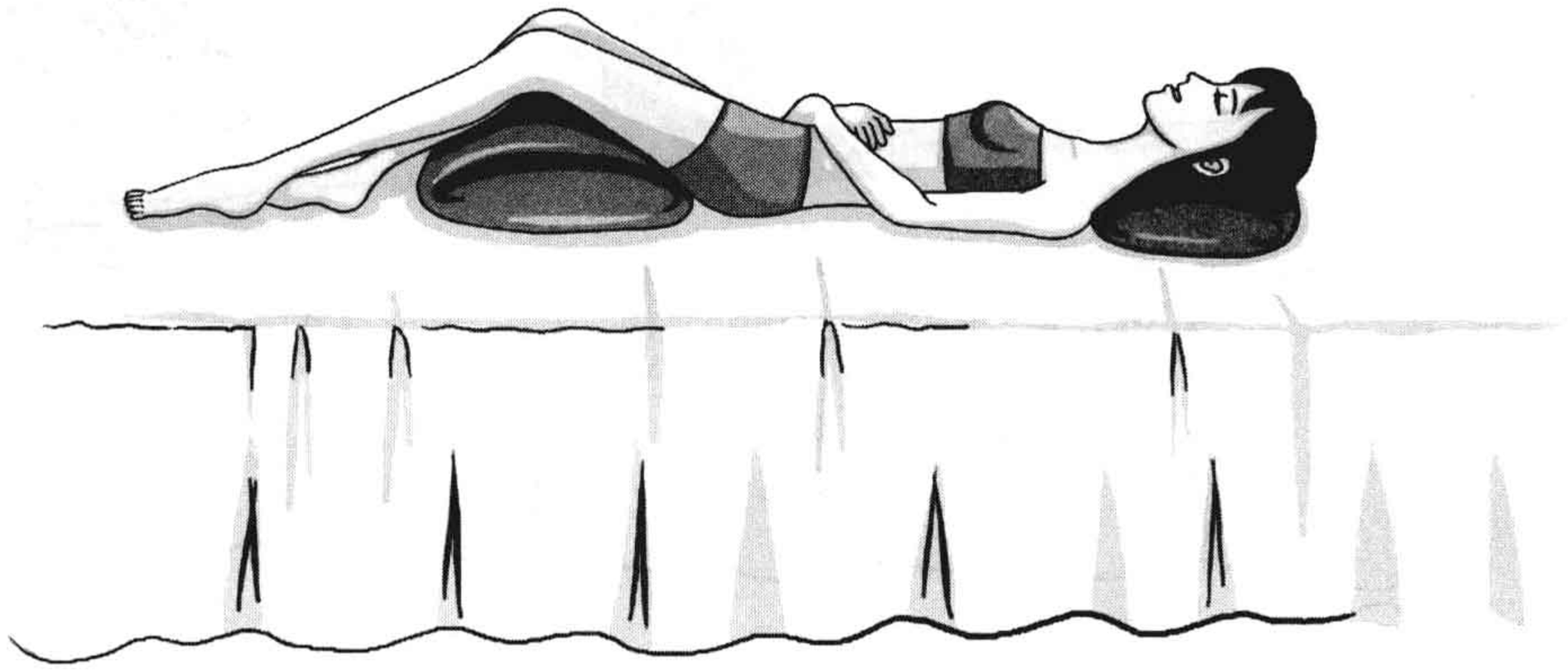
9 施灸的体位

艾灸时的体位与治疗效果密切相关。在艾灸时，应根据艾灸部位选择适宜的体位。其原则是：一能充分暴露治疗部位，二要使患者舒适，三要方便术者操作。艾灸时常用的体位主要有以下几种：

1.仰卧位

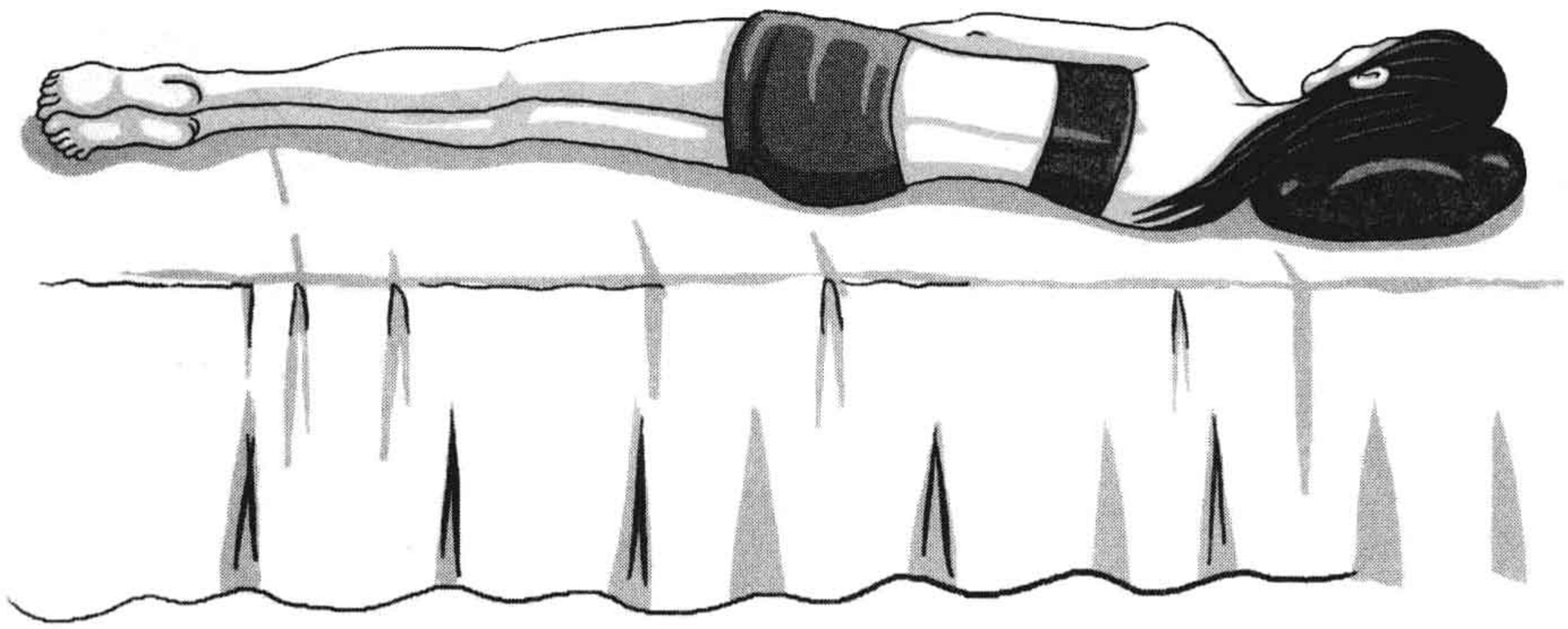
患者自然平躺于床上，双上肢或平放于体侧，或屈曲搭于腹侧，下肢自然分开，膝下可垫以软枕，暴露出要灸的部位。此体位

适用于头面、胸腹、上肢内（外）侧，下肢前面、内（外）侧部位的艾灸治疗。



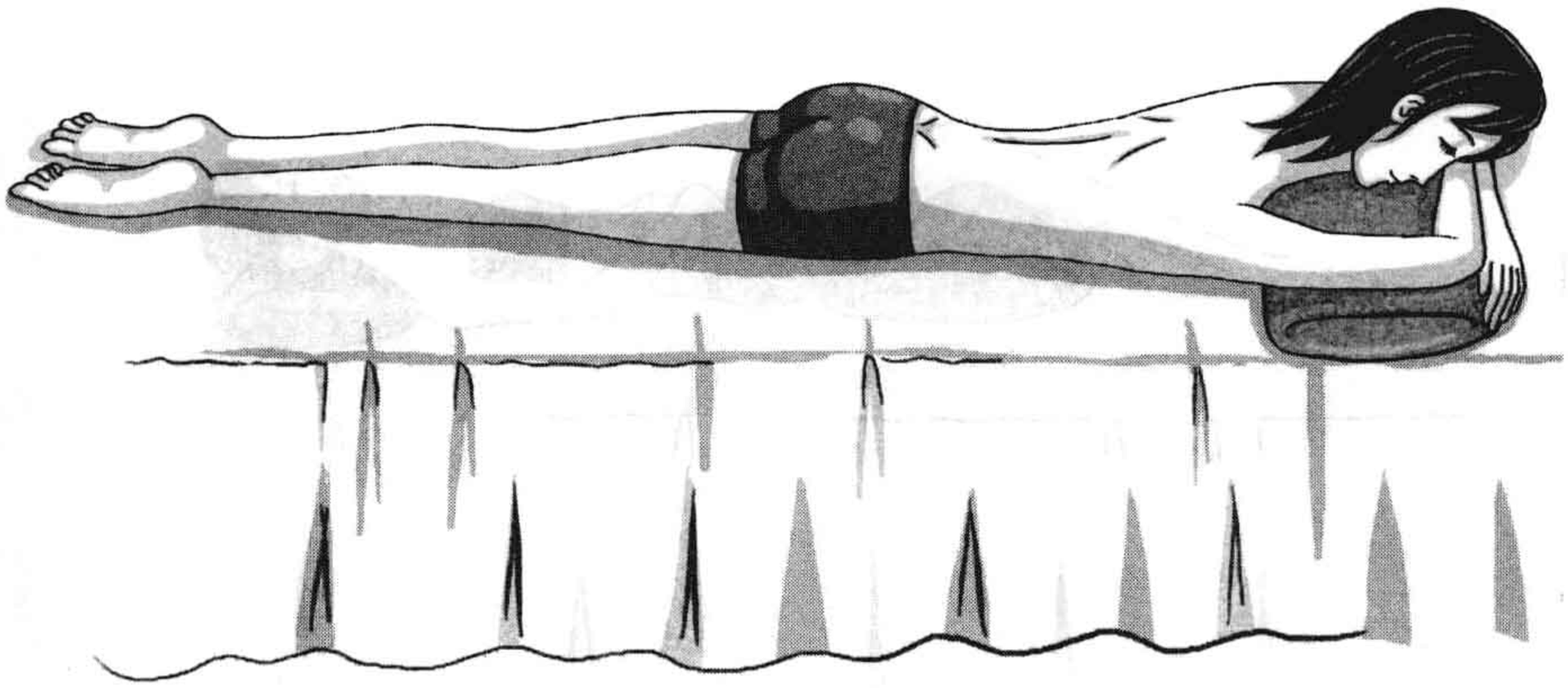
2.侧卧位

患者自然侧卧于床，双下肢屈曲，前臂下可垫以软枕，充分暴露用灸的部位。此体位适用于枕部、后颈、肩部、背部、腰部、臀部、下肢后侧和足底部位的艾灸治疗。



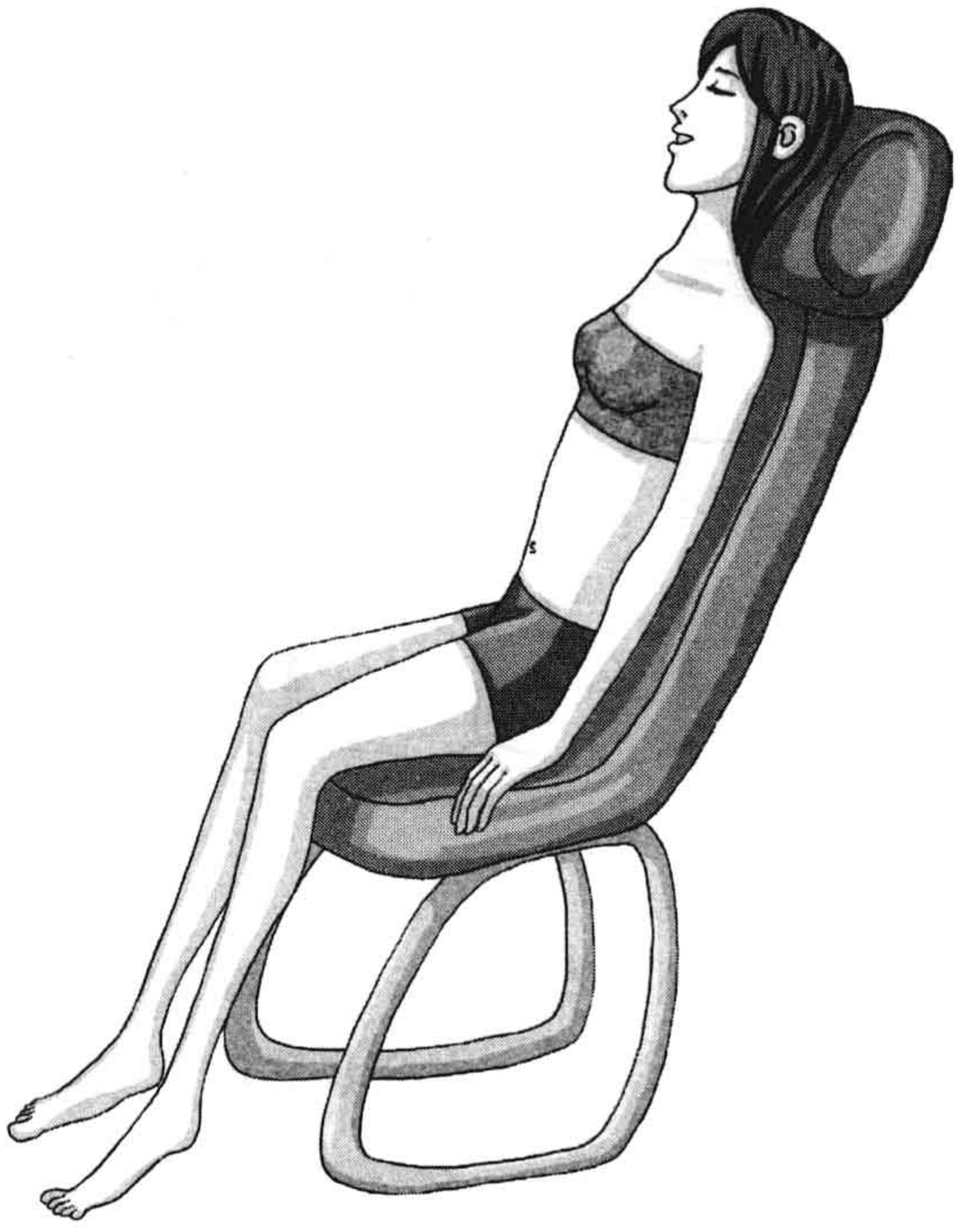
3.俯卧位

患者自然俯卧床上，胸前颏下可垫以软枕（也可不垫），踝关节下也可垫以软枕，充分暴露用灸的部位。此体位适用于头面两侧部位的艾灸治疗。



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。

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

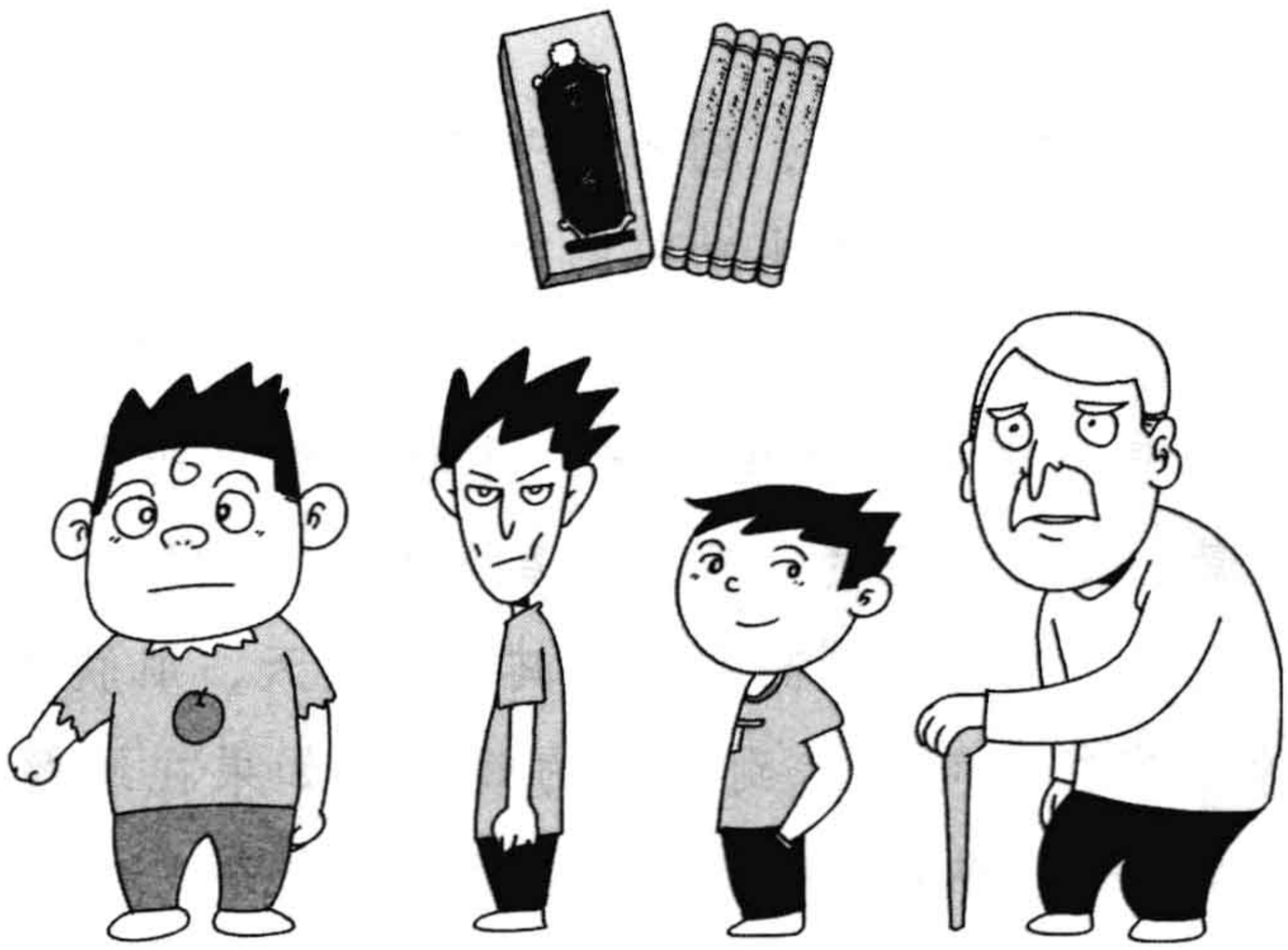
每燃1个艾炷，称为一壮。艾炷以壮计数，是以壮年人为标准的意思。施灸的壮数，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱、年龄的大小以及治疗部位的不同而定。具体来说如下：

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。



3.男女有别，施灸壮数不同

一般男子承受力较女子为大，故男子灸炷之壮数可以稍多，女子之壮数宜稍少。

4.部位不同，施灸壮数不同

在肌肉丰厚的腰背、臀腹、臂等处宜大炷多灸；在肌肉浅薄的头面、颈项、四肢末端宜小炷少灸。

14 灸疗的取穴原则

取穴是根据病情进行治疗时的方案（即处方）。取穴时，有以下几个原则。

1.局部取穴与循经取穴

（1）局部取穴：又称邻近取穴，是指在疾病的局部和邻近部位取穴，包括阿是穴和病理性反应点。

（2）循经取穴：包括本经、表里经、同名经和特殊穴位（即特定穴）的取穴。

2.辨证取穴与异向取穴

（1）辨证取穴：是指按循经取穴，并依据每穴的主治范围进行辨证取穴的方法。

（2）异向取穴：是指按上下、左右和交叉取穴的方法。①上病取下，下病取上。如胃脘痛取足三里、内庭；牙痛取合谷；下肢瘫痪取肾俞、关元俞、秩边；手指无力取肩髃、曲池。②左病取右，右病取左，通常称为健侧取穴法。③交叉取穴，如右踝关节扭伤，可在左腕关节处取穴。此法对于四肢疼痛性疾病尤为适用。

3.对症取穴与病理反应点

（1）对症取穴：①按穴位特性取穴。采用的是穴位对全身性疾病的治疗作用，如高热取大椎，心悸选内关，落枕取悬钟，带下症取带脉，乳房疾病取乳根，头痛取太阳，牙痛取颊车，腹痛取神阙（肚脐）等。②可根据病情选择特殊治疗作用的穴位（特定穴）。

（2）病理反应点：不仅对疾病的治疗有意义，对疾病的诊断也有意义。可按经脉循行规律的分布区域在疾病相对应的体表部位寻找出病理反应性疹点或压痛点，即病理反应点。脏腑病变多在相对应的背腰部出现病理反应点。①肩背区：约第7颈椎以下至第7胸椎棘突下的肩背部区域。多用于治疗心、肺病及有关组织、器官的疾病，胸背部病症，头面部病症，上肢疼痛、麻木及运动功能障碍等。②腰背区：约第7胸椎棘突下至第1腰椎棘突下的背腰部区域。多用于治疗肝、胆、脾、胃、大肠、小肠及有关组织、器官的病症，上腹部、背腰部病症。③腰骶区：约从第1腰椎棘突下至长强穴的腰骶部区域。多用于治疗肝、肾、膀胱、大肠、小肠及有关组织、器官的病症，并可用于强身壮体。

临床上可以根据以上所述分区及主治范围，结合背腰部检查之阳性所得（如反应性疹点、压痛点等）而选定治疗部位。一般按先



上后下，先中间后两侧，先左后右的顺序，仔细观察背腰部皮肤有无光泽改变，皮肤潮红与否，有无皮损、脱屑、淤点、凸起与凹陷等，再按中线（督脉）→脊旁0.5寸（夹脊穴）→脊旁1.5寸（俞穴）→脊旁3寸→脊旁4寸顺序切诊。切诊时，双手同时对称地检查左右两侧，用触摸、触压等方法，以发现有无压痛、结节，感知肌肉紧张度、皮肤温度和湿度的改变，以及有无酸、麻、胀等敏感反应。

15 灸疗的取穴方法

俞穴（俞，同腧shù，俞穴指人体上的穴位），是点穴的主要施术部位。取准穴位是取得预期效果的重要环节。怎样才能取准穴位呢?下面介绍四种常用取穴方法。

1.自然标志取穴法

这是取穴最常用、最方便、最准确的方法，是利用人体体表解剖学标志来确定穴位位置的方法，可分为以下两种。

（1）固定标志：是指人体各部骨节、肌肉形成的凸起或凹陷、毛发、五官、指（趾）甲、乳头、脐窝等相对固定的标志，如在两眉之间取印堂穴、肚脐正中取神阙穴、鼻子尖端取素髎穴等。

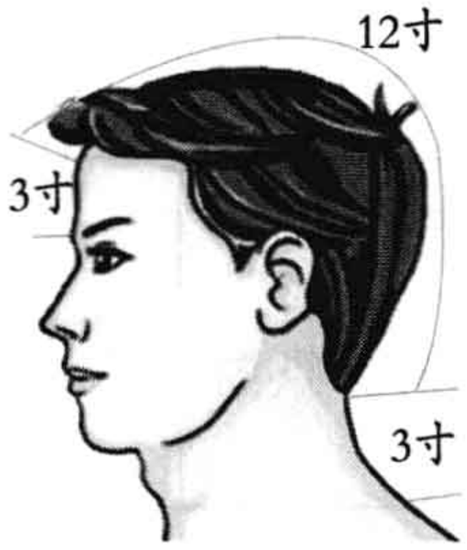
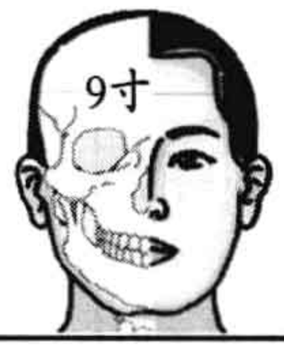
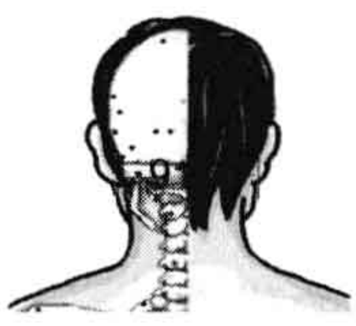
（2）活动标志：指人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随人体活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等，如曲池穴位于屈肘时肘横纹桡侧端，后溪穴位于握拳时掌横纹尺侧端，曲泉穴位于屈膝时腘窝横纹内侧端等。

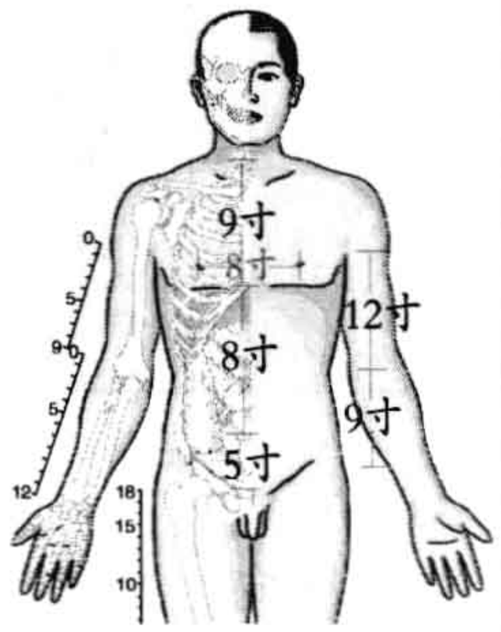
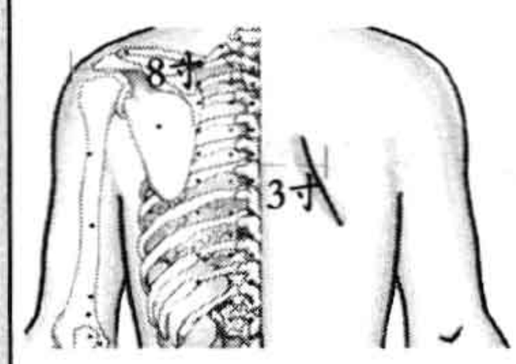
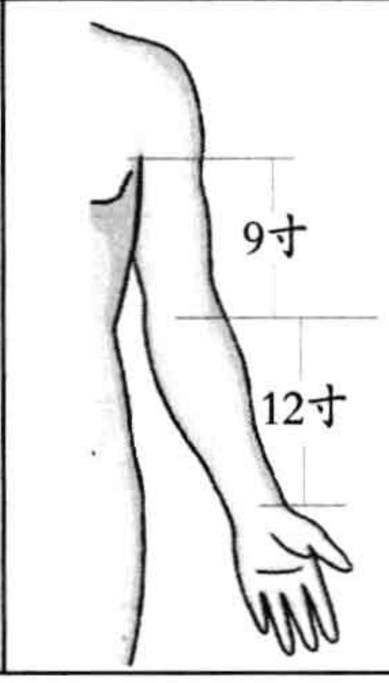
2.骨度分寸定位法

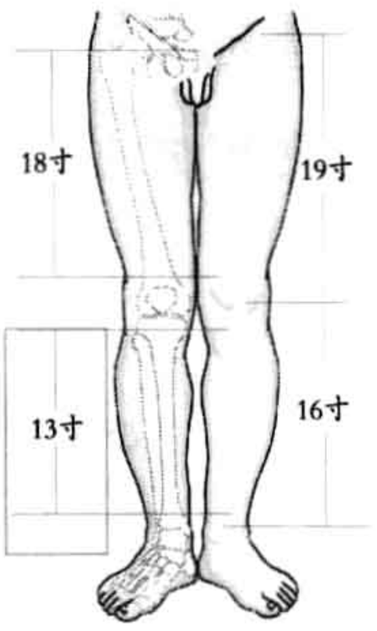
这是我国古人从长期医疗实践中总结出来的非常科学的取穴方法，最早记载见于《灵枢·骨度》篇。骨度分寸定位法是以人体体表骨节标志测量全身各部的长度和宽度，并依此按比例折算作为取穴

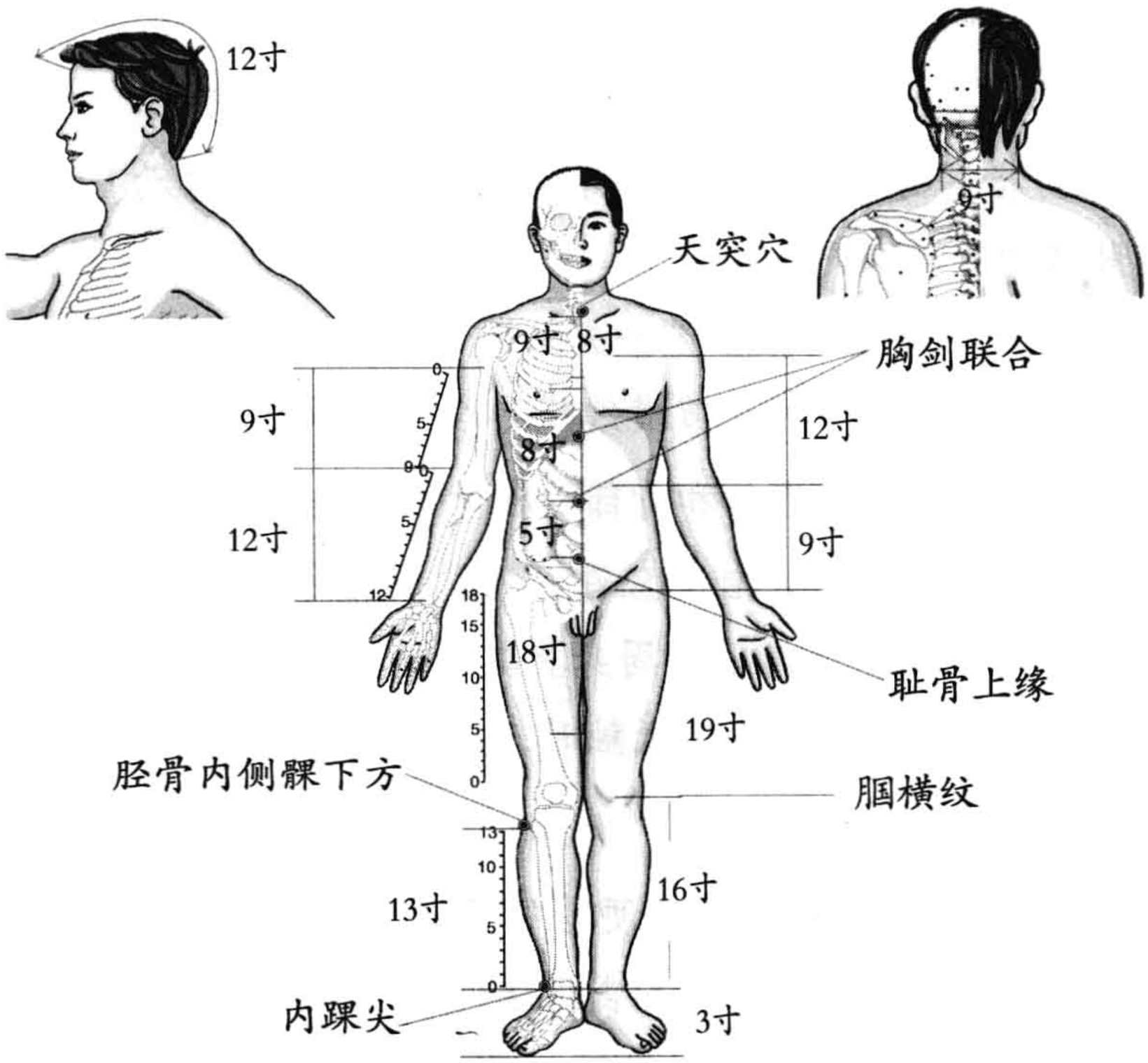
的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按照此标准测量。

常用骨度分寸示意图表

部位	示意图	位置与作用	折量分寸	度量法
头部		位置：前发际正中→后发际正中。 作用：用于确定头部经穴的纵向距离。	12寸	直
		位置：眉间（印堂）→前发际正中。 作用：用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离。	3寸	直
		位置：第七颈椎棘突下（大椎）→后发际正中。 作用：用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离。	3寸	直
		位置：前额两发角（头维）之间。 作用：用于确定头前部经穴的横向距离。	9寸	横
		位置：耳后两乳突（完骨）之间。 作用：用于确定头后部经穴的横向距离。	9寸	横

胸腹部		位置：胸骨上窝（天突）→胸剑联合中点（歧骨）。 作用：用于确定胸部任脉穴的纵向距离。	9寸	直
		位置：胸剑联合中点（歧骨）→脐中。 作用：用于确定上腹部经穴的纵向距离。	8寸	直
		位置：脐中→耻骨联合上缘（曲骨）。 作用：用于确定下腹部经穴的纵向距离。	5寸	直
		位置：两乳头之间。 作用：用于确定胸腹部经穴的横向距离。	8寸	横
		位置：腋窝顶点→第11肋游离端（章门）。 作用：用于确定胁肋部经穴的纵向距离。	12寸	直
腰背部		位置：肩胛骨内缘→后正中线。 作用：用于确定背腰部经穴的横向距离。	3寸	横
		位置：肩峰缘→后正中线。 作用：用于确定肩背部经穴的横向距离。	8寸	横
上肢部		位置：腋前、后纹头→肘横纹（平肘尖）。 作用：用于确定臂部经穴的纵向距离。	9寸	直
		位置：肘横纹（平肘尖）→腕掌（背）侧横纹。 作用：用于确定前臂部经穴的纵向距离。	12寸	直

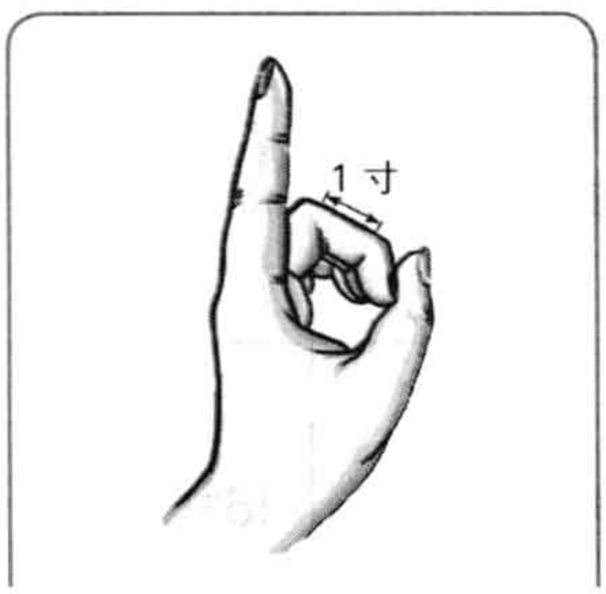
下肢部		位置：耻骨联合上缘→股骨内上髁上缘。 作用：用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离。	18寸	直
		位置：胫骨内侧髁下方→内踝尖。 作用：用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离。	13寸	直
		位置：股骨大转子→腘横纹。 作用：用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离（臀沟→横纹，相当14寸）。	19寸	直
		位置：腘横纹→外踝尖。 作用：用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离。	16寸	直



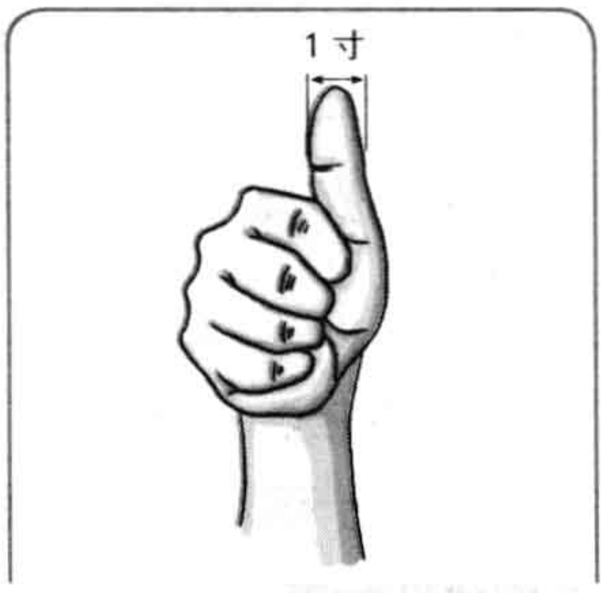


3.指寸定位法

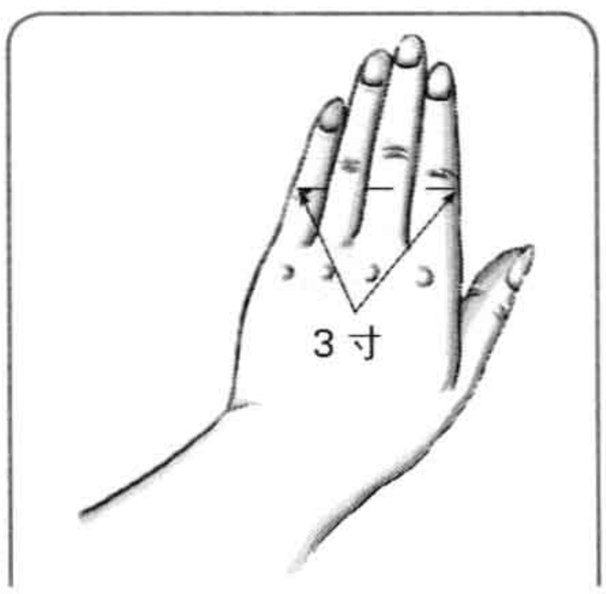
以患者的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”，简称指寸定位法。因各人手指的长度和宽度与其他部位有着一定的比例关系，所以患者可用本人的手指来测量定穴，医者可根据患者高矮胖瘦做出伸缩，也可用自己的手指来测定穴位。本法种类很多，各有一定的适用范围。



中指同身寸



拇指同身寸



横指同身寸

（1）中指同身寸：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

（2）拇指同身寸：是以患者拇指指关节的横度作为1寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

（3）横指同身寸：又名“一夫法”，指患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸。本法多用于下肢、下腹部的直寸和背部的横寸取穴。

运用指寸定位法时，首先应注意不同的指寸有其不同的运用范围，不能以同一种指寸遍用于周身。其次，必须在骨度分寸法的基础上运用指寸法，当两者出现抵触时，应以骨度分寸法为准。

4.简便取穴法

简便取穴法是临床一种简便易行的方法。如垂手中指端取风市，两手虎口自然平直交叉，在食指端到达处取列缺等。

以上方法可在取穴时结合使用，互相参照，以获得良好的取穴效果。

第二节 各显神通，常规艾疗法

灸法治疗疾病已有悠久的历史。先是单纯的艾灸，后来衍化为多种灸法，大体上可分为温和灸、雀啄灸、回旋灸、瘢痕灸、无瘢痕灸、隔姜灸以及其他灸法。掌握这些灸法的具体操作及适用范围，可以在具体的实践过程中“大显身手”，以维护自己和他人的身心健康。

1 温和灸

温和灸是艾条熏灸的一种，就是将已点燃的艾条用右手的拇指、食指、中指三指夹住，对准施灸部位，距皮肤3~5厘米进行熏灸。固定于应灸之处，不要移动，一般每穴灸5分钟左右，使患者局部有温热感而无灼痛感，至皮肤稍呈红润为度。

注意事项

施灸时对于昏厥、局部知觉减退者和小儿，术者可将食指、中指两指置于施灸部位两侧，这样可以通过术者手指的感觉来测知患者局部受热程度，便于及时调节施灸距离及时间，防止烫伤。





此灸法具有温通经脉、散寒祛邪的作用，适用于一切虚寒证，如风寒湿痹及相关慢性病。

2 雀啄灸

雀啄灸就是将艾条燃着的一端悬置于施灸部位之上，将其对准穴位，像鸟啄食一样，一上一下活动施灸。一般可灸5~15分钟，以局部皮肤呈红润为度。

注意事项

施灸时艾火不得接触皮肤，灸至局部出现温热潮红为度。



此灸法具有温阳起陷和兴奋作用，适用于灸治昏厥、胎位不正、各种儿童疾病、内脏疾病等。

3 回旋灸

回旋灸就是将艾条的一端点燃，在距离施灸部位皮肤3厘米左右的距离，往复回旋施灸，一般灸20~30分钟。灸至局部皮肤出现温热潮红为度。

此灸法具有消散作用，还对经络气血的运行起到促进作用，适用于较严重的风湿痛、软组织损伤、皮肤病等病症。



注意事项

施灸时，对于体质强壮者，灸量建议大些；对于久病、体质虚弱、老人、小儿，灸量宜小些。

4 瘢痕灸

瘢痕灸又称化脓灸，是直接灸的一种。具体操作：先摆正体位，选好穴位，并涂敷蒜汁或凡士林以增加黏附作用和刺激作用。用黄豆或枣核大小的艾炷直接放到穴位上施灸，一般每穴每次灸3~6壮。



注意事项

施灸时，当燃艾烧近皮肤，患者感到灼痛时，术者可轻轻拍打施灸部位四周，以减轻疼痛。待灸至预定壮数后，可在施灸部位敷贴灸疮膏或一般膏药，用消毒纱布盖好，然后用胶布固定，以防感染。



此灸法具有改善体质、增强抵抗力的作用，适用于哮喘、慢性胃肠炎、肺结核、慢性支气管炎、体质虚弱、高血压、中风等疾病。

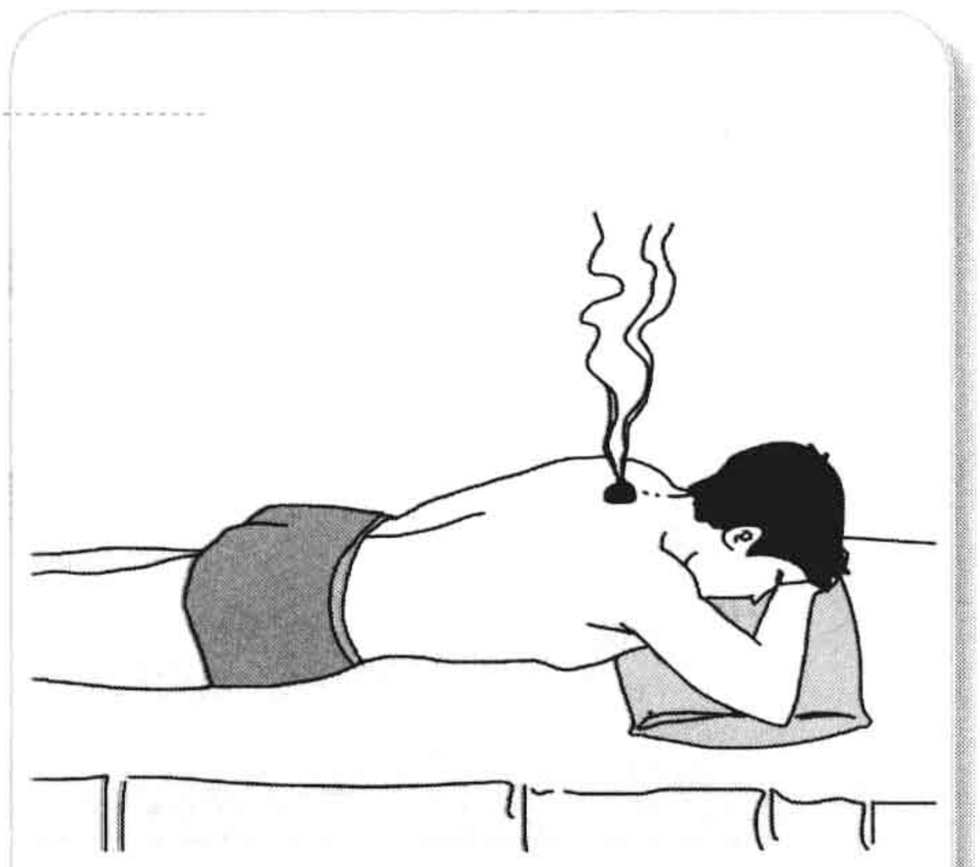
5 无瘢痕灸

无瘢痕灸又称无化脓灸，也是直接灸的一种，就是在选好穴位的皮肤上涂些凡士林或石蜡、甘油，使艾炷易于黏附固定，然后先用中火艾炷直接放在穴位上粘固，再从上端点燃施灸，一般灸3~7壮，以局部皮肤出现红晕、无烧伤、患者自觉舒适为度。

此灸法适用于哮喘、晕眩、慢性泄泻等一般性虚寒病轻症和疥癣、湿疹及皮肤久溃不愈等疾病。

注意事项

施灸时，以不烧伤皮肤为度，多选用中、小艾炷。灸治完毕后，可用油剂涂抹，以保护皮肤。



6 隔姜灸

隔姜灸，即将鲜姜切成0.2~0.3厘米厚的薄片，用针在中间扎些小孔，放在穴位上，上面再放艾炷点燃施灸，当患者感到疼痛不可耐受时，可将姜片稍稍向上提起，稍停片刻后放下再灸。

此灸法具有解表散寒、温中止呕的作用，适用于外感表证、虚寒性呕吐、泄泻、腹痛、痛经、阳痿、遗精、胃脘冷痛、风寒湿痹、肾虚腰痛等疾病。



注意事项

施灸时，艾炷不宜太大，如有排列，不宜过近，不要施灸太过，以局部红润为度，以免烫伤。

7 隔盐灸

隔盐灸就是用食盐填脐作隔物灸，故又称神阙灸。具体操作：用细盐填平肚脐眼，将艾炷放在盐上点燃施灸，连续灸3~9壮，换炷不换盐，以患者感到温热合适为度。

注意事项

施灸时，如果病人脐部较平或凸出，可用湿面条围在肚脐周围施灸。另外，因盐加热易爆，要注意防止烫伤。



此灸法具有温中散寒、扶阳固脱的作用，可用于虚寒性呕吐、泄泻、腹痛、虚脱、产后血晕、四肢厥冷等症。

8 隔蒜灸

隔蒜灸，就是用蒜片作隔物灸。具体操作：将大蒜捣成蒜泥，铺在穴位上，上面放置艾炷施灸。因大蒜汁液有刺激作用，灸后容易起疱，一般每穴灸5~7壮。

此灸法具有清热、解毒、消肿、杀虫的作用，适用于疮疡、毒虫咬伤、哮喘、脐风、瘰疬、肺结核、皮肤红肿瘙痒、类风湿病等症。

注意事项

施灸时，当患者感到疼痛不可耐受时，可将蒜片稍稍向上提起，稍停片刻后放下再灸。每灸4~5壮需更换蒜片。



9 隔葱灸

隔葱灸，就是用葱作隔物灸。具体操作：取葱白切成0.2~0.3厘米厚数片或捣成葱泥，平敷在脐中及周围，或者敷于患处，上面置大艾炷点燃施灸5~10壮，以局部温热舒适、不感灼痛为度。



注意事项

施灸时，不要施灸太过，以局部红润为度，以免烫伤。另外，根据不同的病症应选择适当的穴位。

此灸法具有散寒解表、温中止痛、活血理伤、杀虫消积的作用，适用于虚脱、腹痛、尿闭、疝气、乳痈等疾病，还可用于减肥、保健美容和抗衰老。

10 温针灸

温针灸是针刺与艾灸相结合的一种治病方法。具体操作：先取长度在4.5厘米以上的毫针，刺入穴位得气后，保留一定深度，于针柄上或裹以纯艾绒的艾团，或取约2厘米长之艾条一段，套在针柄之上，无论艾团、艾条段，均应距皮肤2～3厘米，再从其下端点燃施灸。直到艾绒或艾条燃尽，使热力通过辐射和针身的传导经穴位穿透人体内，以达到治疗目的。待艾绒烧尽，除去残灰，再换上新艾料灸，一般可更换1~3次，使针下有温热感即可。

此灸法具有温通经脉、宣畅气血的作用，适用于寒凝气滞、经脉闭阻、寒湿痹痛、关节酸痛冷麻等为主的一类疾病，以及形体虚寒、便溏腹胀等症。

注意事项

施灸时，捻裹温针的艾团宜小、宜紧，表面要光洁，可预先用硬纸剪成圆形纸片，并在中心剪一小缺口，置于针下穴区。建议使用银针，因其导热性能强，尽量避免艾团在燃烧过程中散落或火星脱落，烧伤皮肤和衣物。

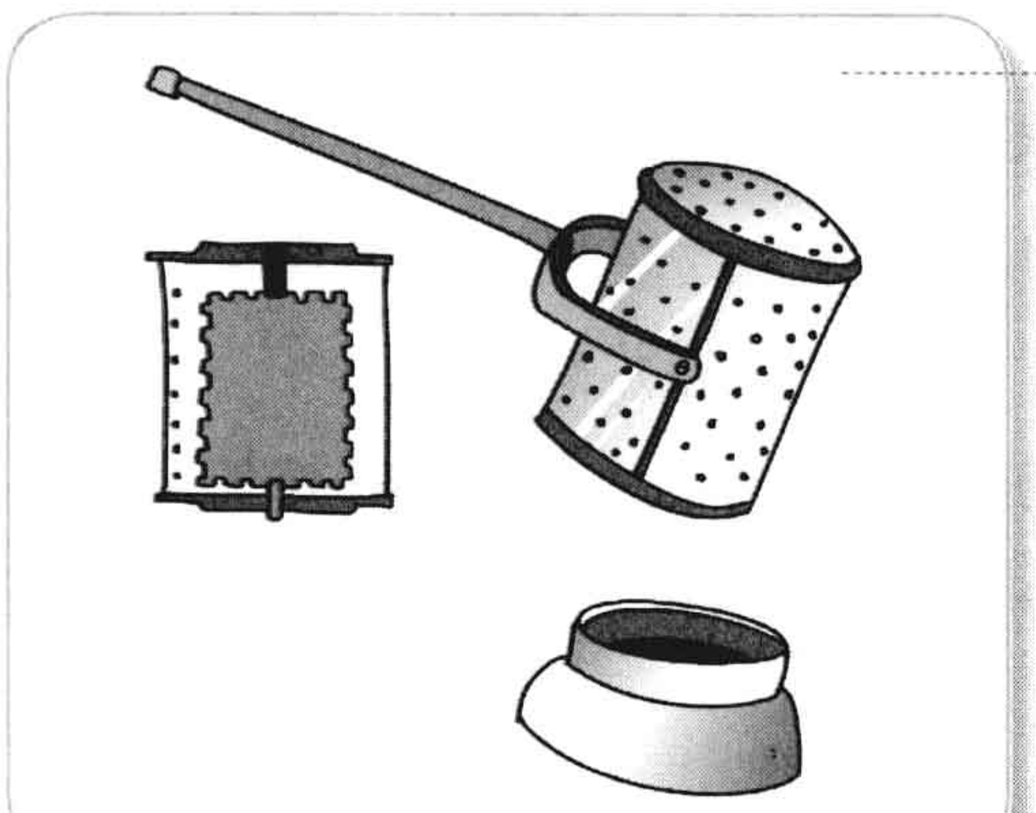


11 温灸器灸

温灸器灸是在艾熏灸的基础上改造而成的用专门器具施灸的一种方法。此法可以较长时间地连续给患者以舒适的温热刺激，以达到局部红润发热而起到温行气血的作用。

艾灸器的样式很多，目前临床上常用的主要有以下几种：

1.温灸筒



注意事项

施灸时，注意平面式适用于较大面积的灸治，圆锥式作为小面积的点灸用。

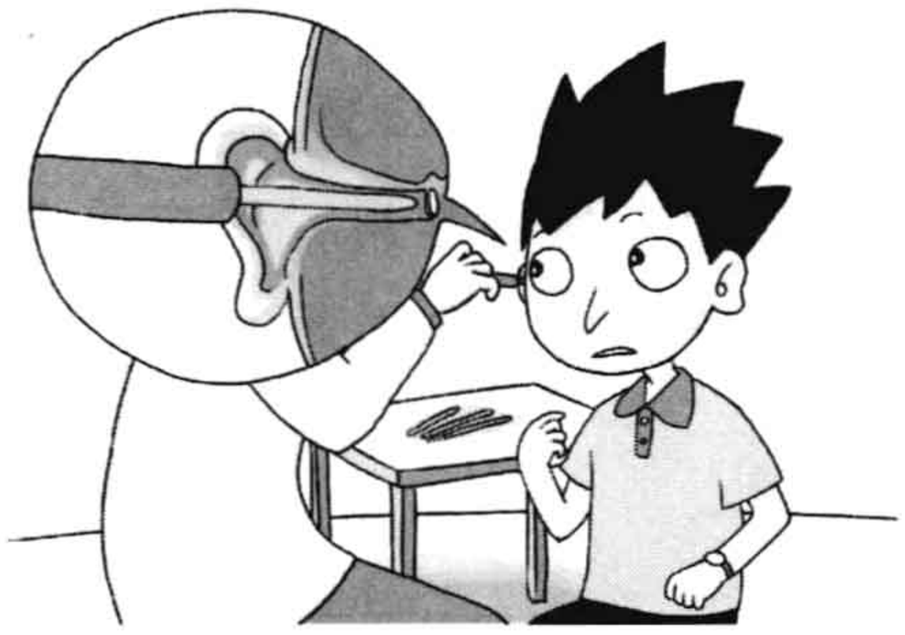
温灸筒是一种特制的金属灸具。温灸器底部有数十个小孔，内有一个小筒，可以装置艾绒和药物。具体操作：先将艾绒和药物放入筒内点燃，然后对准施灸穴位或部位来回熨烫，以局部发热红润、患者自觉舒适为度。

此灸法适应于风寒湿痹、腹痛、腹泻、腹胀、痿证等症。

2.温灸管

温灸管，也是一种金属灸具，内装艾绒或艾绒中掺入适量药末。具体操作：取大艾炷放在温灸管半个鸭嘴形处，点燃后用胶布封闭温灸管内端，插入耳道内施灸，每次灸3~9壮，每日1次，10次为1个疗程。

此灸法适用于面瘫、糖尿病、痛风、月经不调等症。



注意事项

施灸时，应注意温灸管与皮肤之间要保持一定的距离。

3.温灸盒

温灸盒，是用一种特制的盒形木制灸具，内装艾条后将温灸盒固定在患者身体上而施灸的方法。按其规格分大、中、小三种。具体操作：把温灸盒置于所选部位，点燃艾条后，对准穴位放好，盖好盖即可（温灸盒盖用于调节温度）。每次灸20~30分钟，并可一次灸多穴。

此灸法适应于风寒湿痹、腹痛、腹泻、腹胀、痿证等症。



注意事项

施灸时，灸温可以用盒盖来调节。

12 灯草灸

灯草灸，又名灯火灸，它是将灯心草蘸油点燃后，快速对准穴位烧灸。具体操作：取9～12厘米长的灯心草，或用纸绳蘸香油或其他植物油少许，约浸透3厘米长点燃起火苗，快速对准选好的穴位猛一接触，听到“叭”的一声迅速离开，如无响声，应重复施灸1次。

此灸法有疏风解表、行气化痰、清神止搐的作用，适应于急性腮腺炎、小儿惊风、流行性腮腺炎、腹泻、麻疹等急性病症，也可用于胃脘痛、腹痛。

注意事项

施灸时，蘸油不要过多，取穴要准，操作要快，不能停留，一经烧灼后局部皮肤有一点发黄，偶然也会起小水疱，就算恰到好处。如果水疱破裂，可涂些紫药水，预防感染。一次未愈，次日可以再灸。



13 药捻灸

药捻灸，是指多种药物研末制成药捻以点燃施灸。如“蓬莱火”（西黄、雄黄、乳香、没药、丁香、麝香、火硝各等份，或去西黄加硼砂、草乌）。

此灸法适应于风痹、瘰疬、水胀、膈气、胃胀气等症。



注意事项

施灸时，取药锭0.5~1毫米，用浆糊粘于患处或穴位上，点燃灸之。

14 雷火神针灸

雷火神针灸，是触按灸的一种，又称雷火针。之所以称雷火针，是因为施灸时药条实按在穴位上，很像针。药条处方有多种，一般可因病而定。目前临床上使用较多的是取艾绒60克，沉香、乳香、木香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9克，麝香少许，制成药条。先在施灸部位覆盖棉布5~7层或棉纸10层，然后将药条一端点燃，对准穴位紧按在棉布或棉纸上；也可以将点燃的药条用7层棉布包好直接按在穴位上，停留1~2秒，使药气随温热投入深部。

此灸法具有温痛经脉、宣畅气血的作用，适用于筋骨疼痛、经络不适、沉寒积冷、关节酸痛冷麻等症。



注意事项

施灸时，若火熄灭时，再另换一支继之，每穴可以按数十次，直到穴内感觉温热为止。再继续按其他穴。

15 太乙针灸

太乙针灸，是在雷火神针灸的基础上改变药物处方发展而来的，通常处方用硫磺6克，麝香、乳香、没药、松香、桂枝、杜仲、枳壳、皂角、细辛、川芎、独活、穿山甲、雄黄、白芷、全蝎各3克组成。取其中一方，将药研细末和匀。以桑皮纸一张铺平，取艾绒24克、药末6克均匀铺在纸上，然后卷紧制成药条，对准穴位点燃药条；也可以将点燃的药条用7层棉布包好直接按在穴位上，停留1~2秒，使药气随温热投入深部。



注意事项

施灸时，若药条熄灭，可点燃再触按灸之。每穴可灸5~7次。

此灸法适应证更广泛，尤其对风寒湿痹、顽麻、半身不遂、痿软无力等疾病治疗效果更好。

16 电子温针灸

电子温针灸，是利用电热作用来代替艾炷、艾条，使毫针发热而行“温针灸”。

此灸法适用于颈椎病、骨质增生、关节痛、肩周炎、心痛、偏瘫、哮喘、不孕症等。



注意事项

施灸时，刺针得气后接通温针治疗机，每次灸治15~30分钟。

17 贴棉灸

贴棉灸是将脱脂棉贴在皮损处，点燃，急吹其火，促进迅速燃烧而达到治疗目的的一种方法。具体操作：让患者呈俯卧位，用皮肤针在皮损处叩刺，将脱脂棉撕成极薄的片，贴放在皮损处，点燃脱脂棉，并急吹其火，令其迅速燃完，如此3~4次。

此灸法适用于神经性皮炎、痒疹、缠腰火丹、风湿麻木等症。



注意事项

施灸时，如皮肤烫出水疱，应用消毒针刺破，放出水后，涂紫药水。

18 拍打灸

拍打灸是用脱脂棉球蘸上酒精，点燃后快速涂抹患处，随即拍打扑灭，用以施灸的一种方法。具体操作：将鸡蛋大小的脱脂棉球用长柄镊夹持，蘸取适量无水酒精；点燃棉球，快速涂于患处或经络穴位处，用另一手迅速拍打扑灭；熄后再点涂，如此反复10次，以局部皮肤潮红或微汗为度。

此灸法适用于周身关节肌肉拘挛疼痛、风湿痹痛、肩背痛、头痛、胃痛、痛经、气痛、坐骨神经痛等疾病。



注意事项

施灸时，蘸取酒精应适量，不可太多，否则易烫伤皮肤，动作应迅速，操作要敏捷。

19 天灸

天灸之名最早可见于《针灸资生经》，是以刺激性药物贴敷在皮肤上以后，局部起疱如灸疮，故而得名。近代又被称为药物发疱法。是使用对皮肤有刺激性的天然药物，涂敷在穴位或局部，使其自然发疱，而达到治疗目的的一种灸法。

现代医学表明：天灸可以调动机体的神经体液调节系统，提高机体的免疫能力。天灸的种类很多，临床常用的方法有以下几种：

1.斑蝥灸

斑蝥灸即取干斑蝥适量研为细末。使用时先取胶布一块，中间剪一黄豆大小孔，贴在施灸穴位上，以暴露穴位并保护周围皮肤，将斑蝥粉少许置于孔中，上面再贴胶布固定，以局部发痒、变红、起疱为度，然后去除胶布与药粉。



注意事项

施灸时，保护周围皮肤免受腐蚀。如用药刺激性太强也可用蜂蜜调敷，或用醋，或用95%酒精浸泡10日后，用药水擦于患处均可。

此灸法适用于牛皮癣、神经性皮炎、关节疼痛、黄疸、胃痛等疾病。

2.辣椒灸

辣椒灸即将辣椒捣成泥，贴敷于穴位或患处，通过刺激局部，

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，经常艾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较好的防治作用。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，是人生命力的中心，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较好的疗效。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，这就说明人赖百谷以养其身，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

艾灸疗法虽然有治病防病的功效，但它并不是万能的，它也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 艾疗适应证

艾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 艾疗适应证

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.凡露在外面的人体部位，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、灸疱灸疮、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，如灸疱、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.灸疱、灸疮。灸疱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 灸疱怎么处理

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.出灸疱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。在灸疱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

灸后起疱，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，起疱后被抓破感染。

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；或者过于饥饱、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。

第二章

治未病，灸治人体亚健康

预防疾病、保卫健康是我们一生应该做的事。因为健康是人生的第一财富。随着人们保健观念越来越强，不仅希望在得病时有高效的治疗方法，更希望在未得病时有有效的预防方法。艾灸疗法不仅可以治疗已经发生的疾病，还能防治未病，即亚健康。



第一节　情绪勿过，灸出好心情

第二节　防患未然，灸后才舒服





第一节　情绪勿过，灸出好心情



焦虑不宁：灸少海

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

中医认为，焦虑不宁病机属于心神紊乱、肝气不疏，临床主要表现为情绪低沉、心事重重。此症外在表现有一定的规律性，也就是会呈现一种模糊或相对明确的周期性，如女性月经周期会伴随出现焦虑不安的症状，还有伴随季节变化出现相应症状。对于男性，也有一定的周期性，只是周期不明显，每次症状的轻重程度也不确定。治疗重点在于调治心神，不必急于为自己补虚或泻实。

【对症灸治】

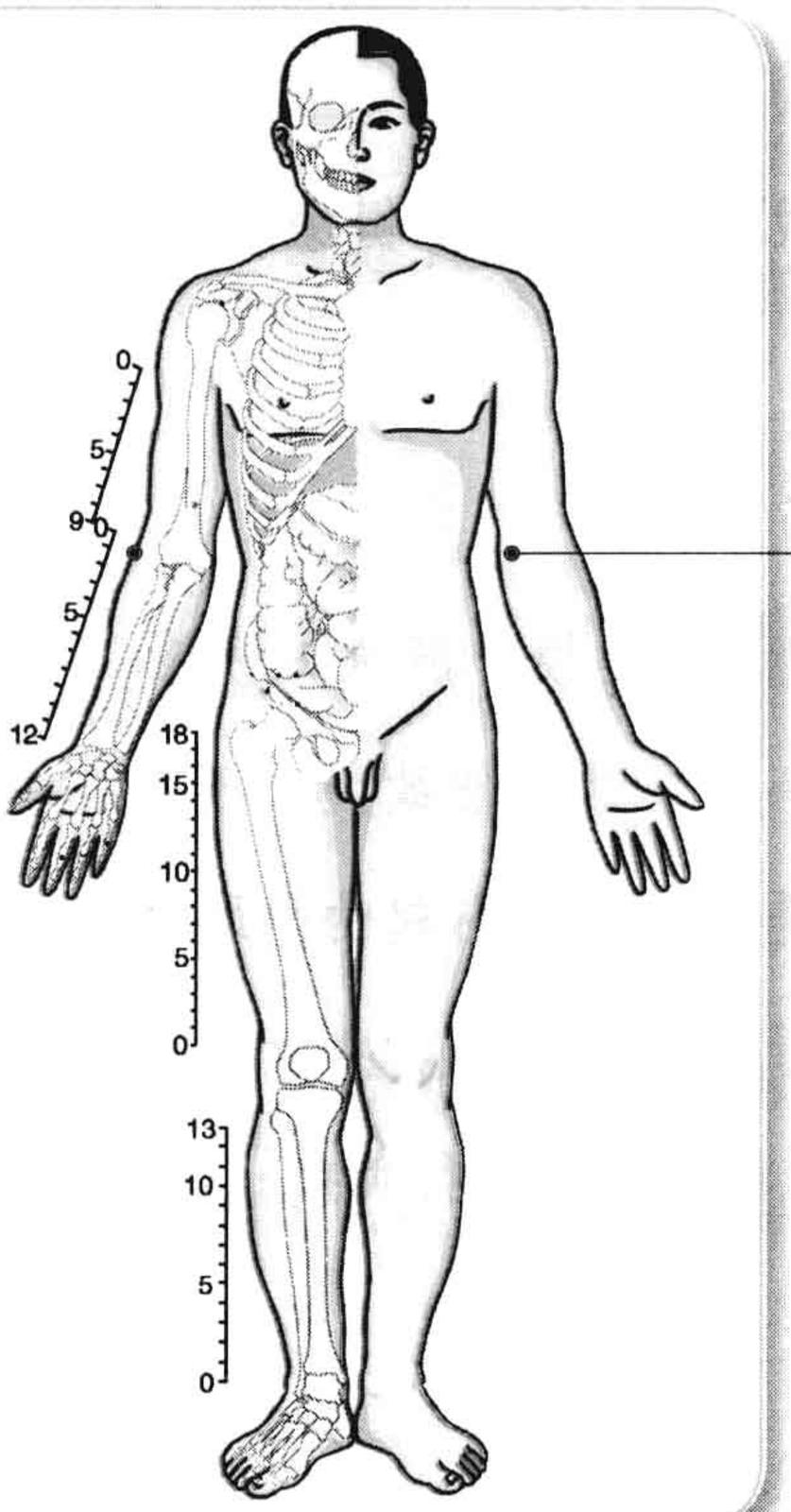
主穴　少海

灸法

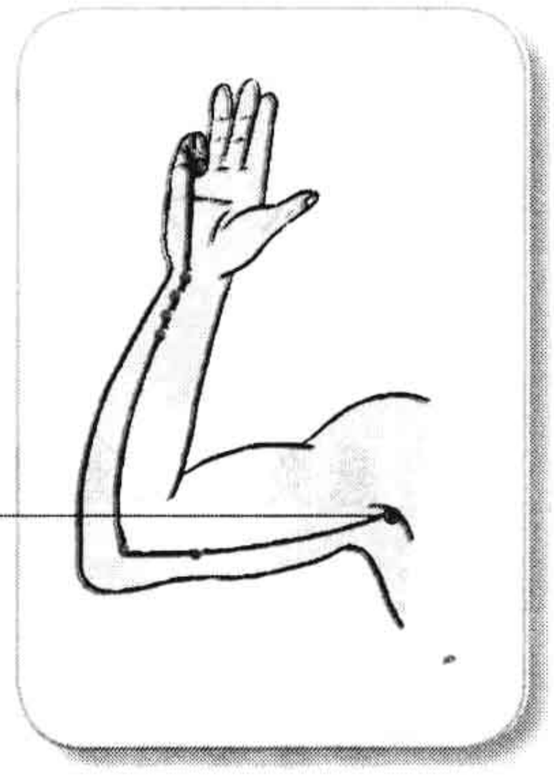
悬灸，灸少海10~20分钟，每日2次，间隔3~4小时，3~5天为1个疗程。若配灸极泉穴5~10分钟，效果会更好。注意，先灸少海，然后灸极泉，灸极泉穴应以温热为度，火力不要太大。

治疗时嘱患者将注意力集中于治疗穴位，仔细体会治疗过程中穴位出现的热感和经穴特有的酸胀感等。

【自我取穴】



1 少海穴　屈肘，当肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。



2 极泉穴　在腋窝顶点，腋动脉搏动处。

健康贴士

平时注意休息，不要思考太多事情，每天最好能抽出时间出去散散步，不要长时间久坐。饮食上注意清淡，少吃盐，经常食用大豆制品和含钙丰富的食品。



急躁易怒：灸太冲

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

急躁易怒，多由于忧思过度、心阴受损、肝火旺所致，主要表现为精神恍惚、心中烦乱、睡眠不安、常悲伤欲哭、不能自主，甚则言行失常、呵欠频作等。无论是何种原因引起的急躁易怒，灸太冲穴都有较好的疗效，可起到疏肝解郁的作用。如女性经前爱发怒、心烦者，也可以配合养血调经功能的穴位进行灸疗。

【对症灸治】

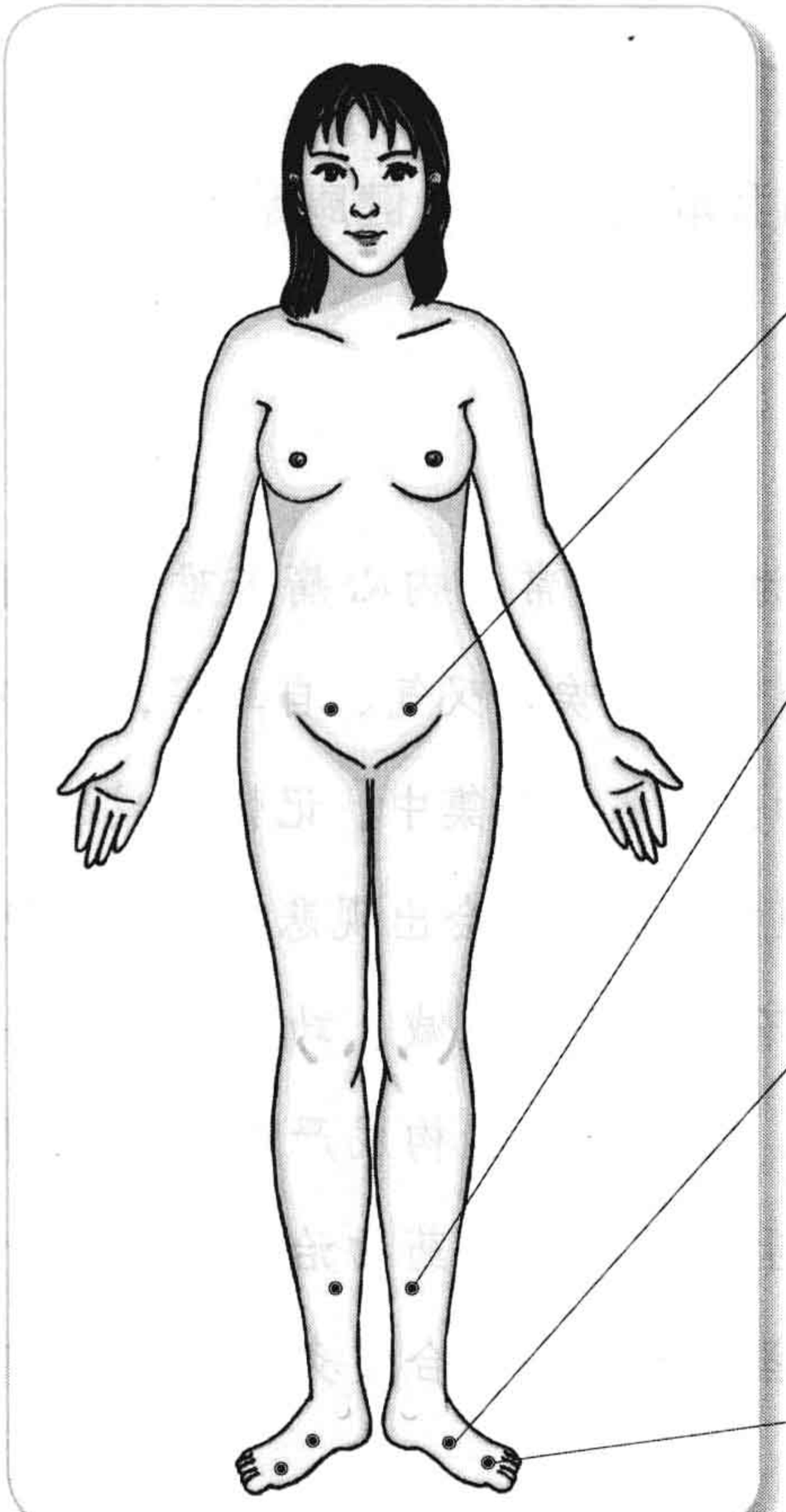
主穴　太冲

灸法

悬灸或艾炷直接灸，每次3~5壮，灸5~15分钟，每日1次，5~7天为1个疗程。

若配灸行间穴5~10分钟，效果会更好。注意，先灸太冲，然后灸行间。若女性有经前或静候易怒者，可配加归来、三阴交穴。先灸太冲穴，然后用悬灸或艾炷直接灸归来和三阴交穴，每次灸10~20分钟。治疗时嘱患者将注意力集中于治疗穴位，仔细体会治疗过程中穴位出现的热感和经穴特有的酸胀感等。另外，由于太冲、行间两穴都位于足趾，相邻又近，所以艾灸时一定要防止烫到皮肤。

【自我取穴】



1 归来穴　在下腹部，当脐下4寸，距前正中线2寸。

2 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

3 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

4 行间穴　在足背侧，当第1、第2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

健康贴士

平时多听点轻音乐，练练瑜伽，打打太极拳，这些都可以缓解易怒的症状。另外，饮食上多吃一些滋阴养心的食物，如大枣、柏子仁、酸枣仁、莲子、百合，这些食物都可还你平和的心态。



抑郁消沉：灸内关

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

抑郁消沉，轻型的患者表现为外表如常，内心痛苦难堪。稍重的患者则表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等，有些患者常常伴有神经官能症症状，如：注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓和失眠多梦等症状。重型抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望、自责自罪、幻觉妄想、食欲不振、体重锐减、功能减退，并伴有严重的自杀倾向和自杀行为，对人类健康构成严重威胁。因此，患有抑郁消沉者应及时在医生指导下进行药物治疗。而对于亚健康状态的抑郁消沉，除了心理调节外，配合艾灸疗法，常有事半功倍之效。

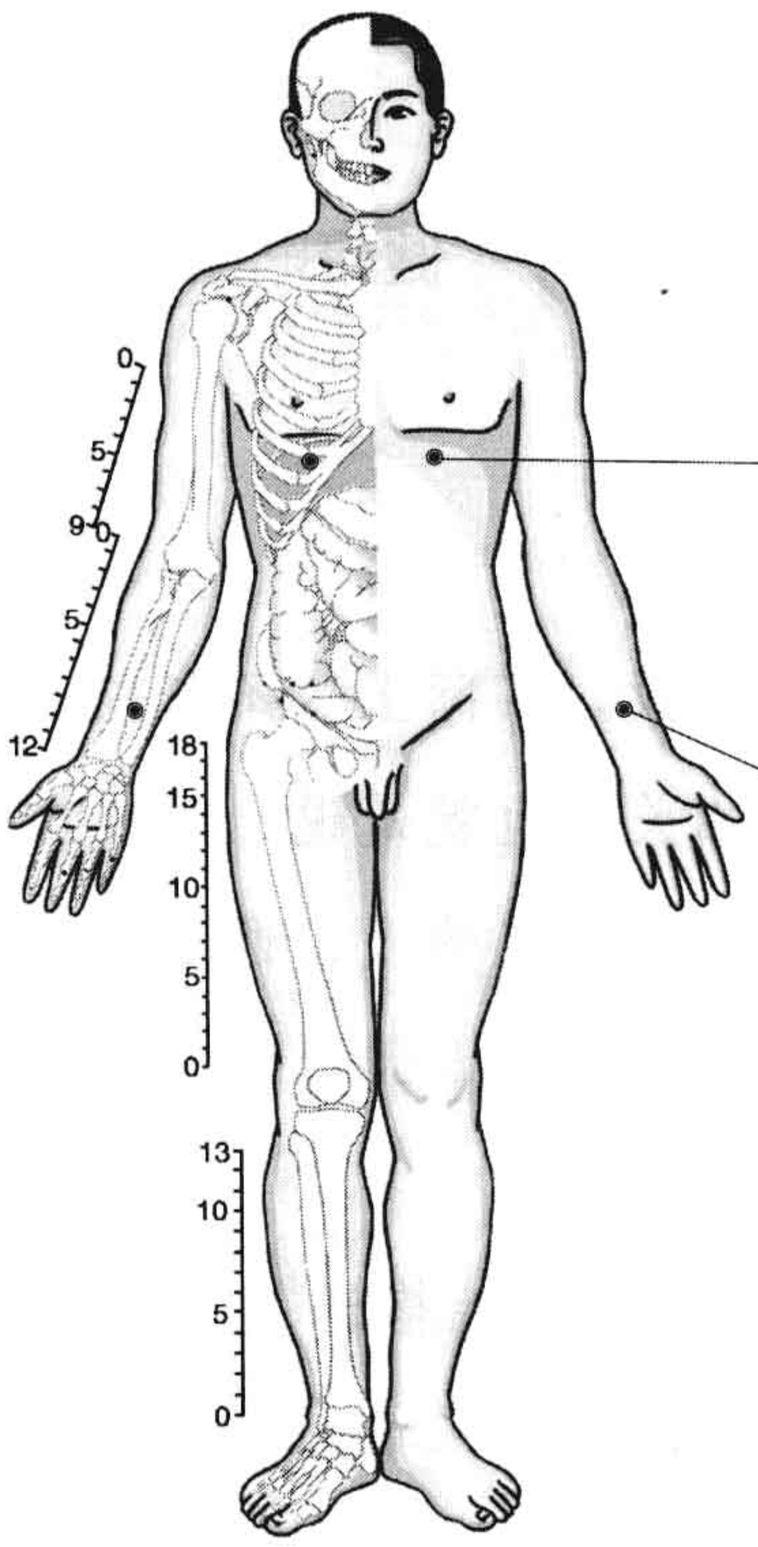
【对症灸治】

主穴　内关

灸法

悬灸，灸内关穴每次10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔两日可行下一个疗程。若有急躁、容易情绪化者可增加期门穴。

【自我取穴】



❶ 期门穴　在侧腹部，当第6肋间隙，前正中旁开4寸。

❷ 内关穴　在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

健康贴士

自我调养、生活规律对尽早康复很重要。尽量按时吃饭，起居有规律，每天安排一定强度的体育锻炼，参加体育锻炼可以改善人的精神状态，提高植物神经系统的功能，有益于人的健康。

饮食上多吃些富含B族维生素和氨基酸的食物，如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等，对于摆脱抑郁症也大有裨益。同时忌烟、酒、茶、辣等刺激性食物。



怒气难制：灸曲泉

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

怒气难制，通常被认为是人的性格所致。实际上这不仅仅是性格问题，其中多数还与身体的气血输布相关。也就是说，是气血逆乱加重了火爆性格的发作。另外，即使天性易怒的人，通常通过调理气血，也可以缓和性情，就像先天禀赋虚弱的人通过养气血可以强筋壮骨一样。

中医认为，怒伤肝，不论发怒是出于先天性格还是因为其他原因，发怒对身体伤害都是一样的。所以，为了保养身体，预防严重疾病，应当对怒气难制的状态进行调理。曲泉是止怒的基础穴位，但在具体治疗中光灸曲泉还不够，应当根据不同病机配伍其他穴位。

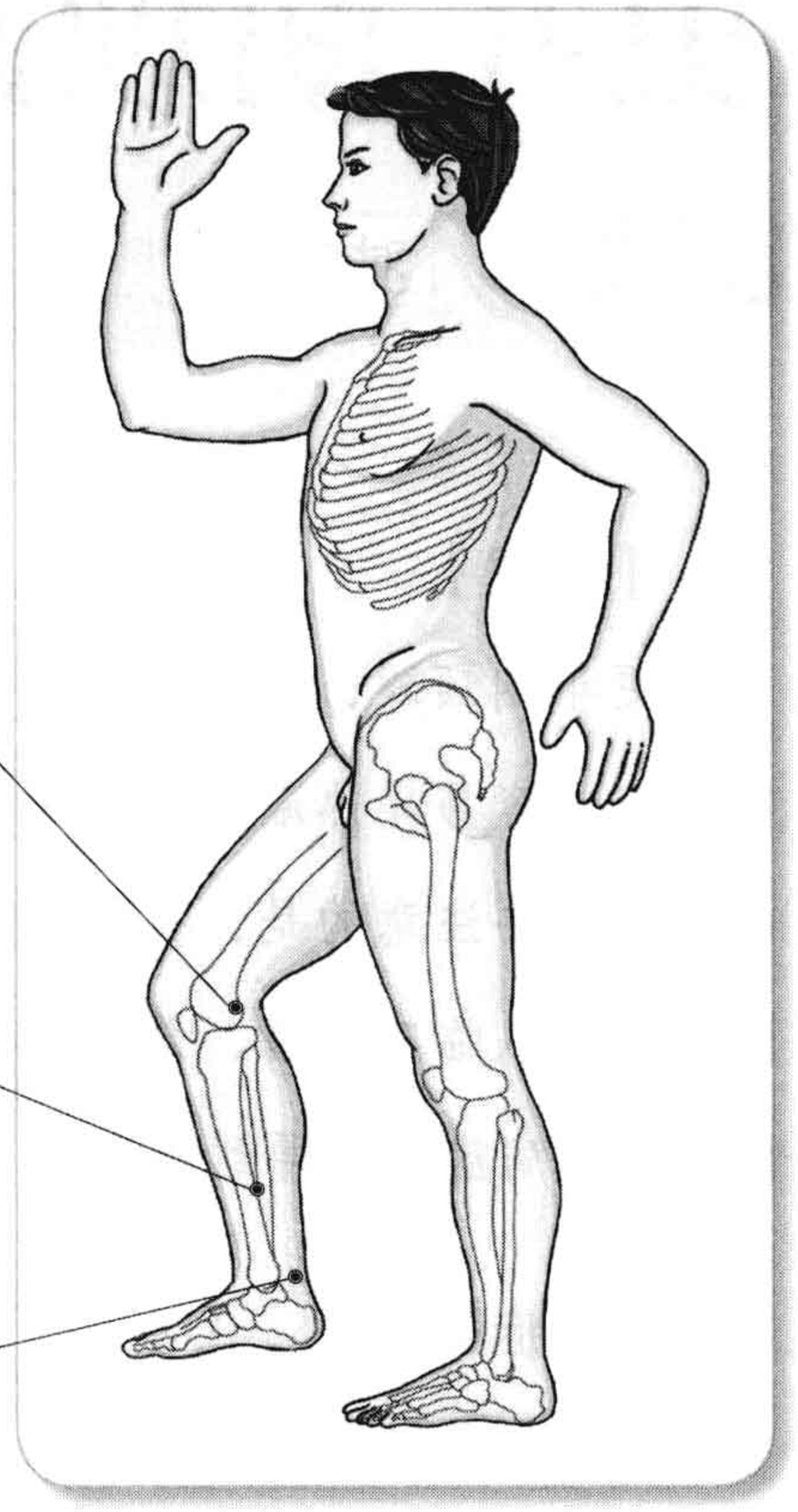
【对症灸治】

主穴　曲泉

灸法

悬灸（重灸），每次10~20分钟，隔日1次，10次为1个疗程，每月不超过1个疗程。若配灸太溪、三阴交穴，制怒效果会更明显。方法是先灸曲泉，再灸太溪，最后灸三阴交，每次10~20分钟。

【自我取穴】



❶ 曲泉穴　在膝内侧，屈膝，当膝关节内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

❷ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❸ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

健康贴士

当怒气上来的时候，不妨迅速离开令人发怒的场合，选择一个自己喜欢的地方，换一个环境，换一种心情，欣赏一下花香鸟语，听一段美妙的音乐，这会使自己逐渐安静下来。自我按摩肩部或太阳穴10秒钟左右，也有助于减轻怒气。



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。

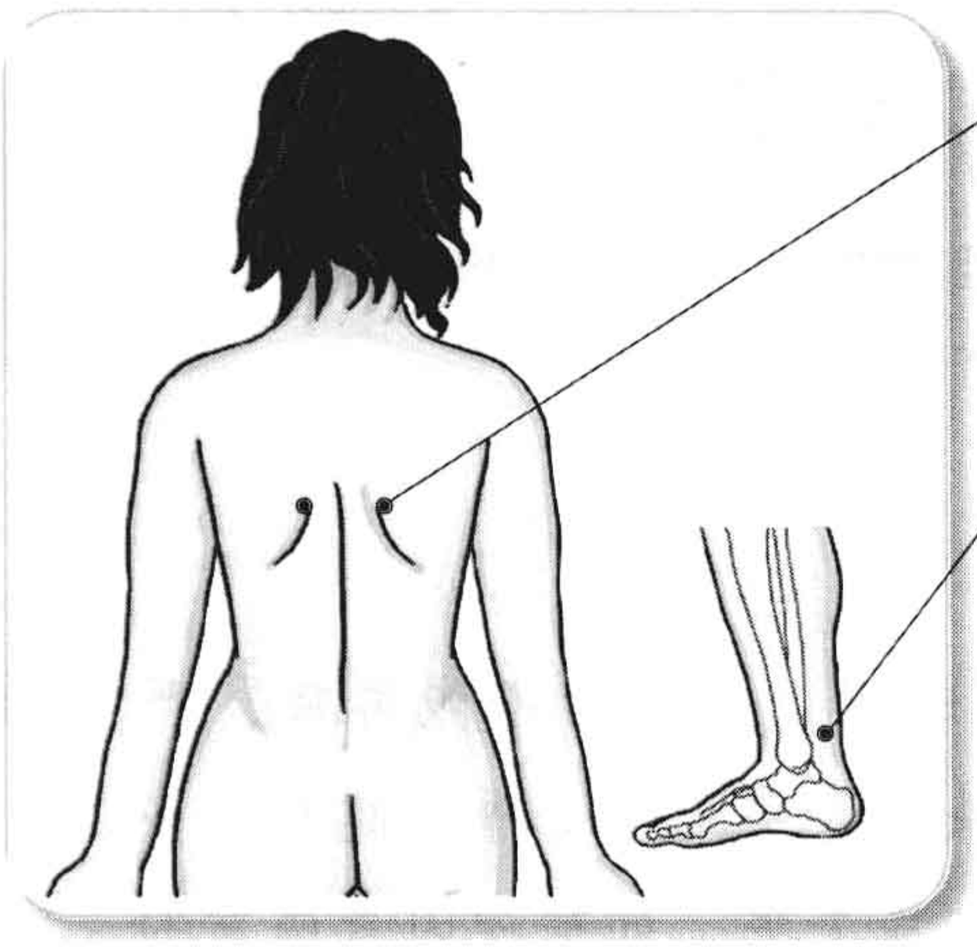
【对症灸治】

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。

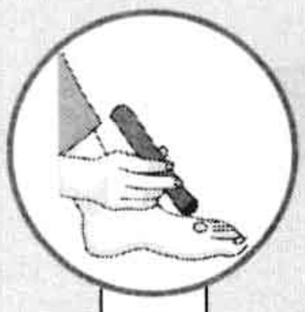


健康贴士

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。

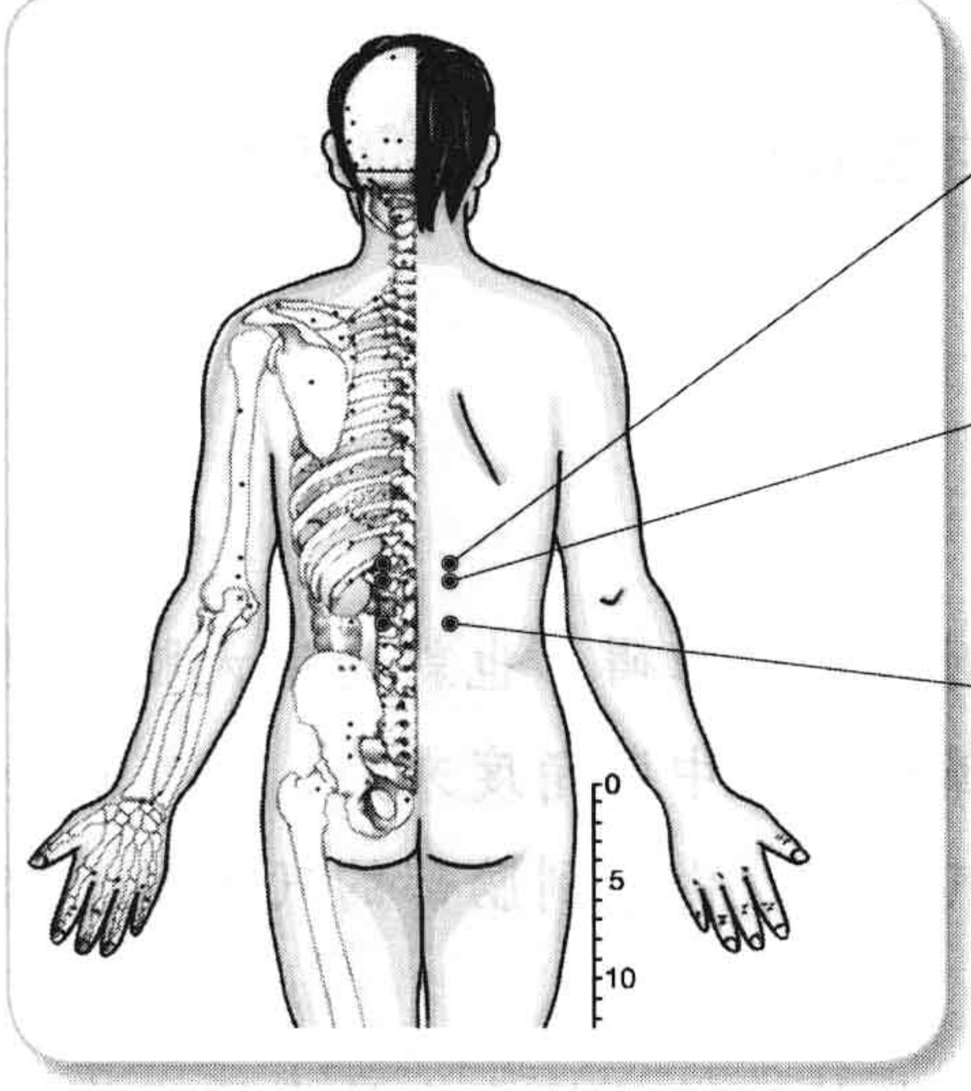
【对症灸治】

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、口多痰蔓延、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】

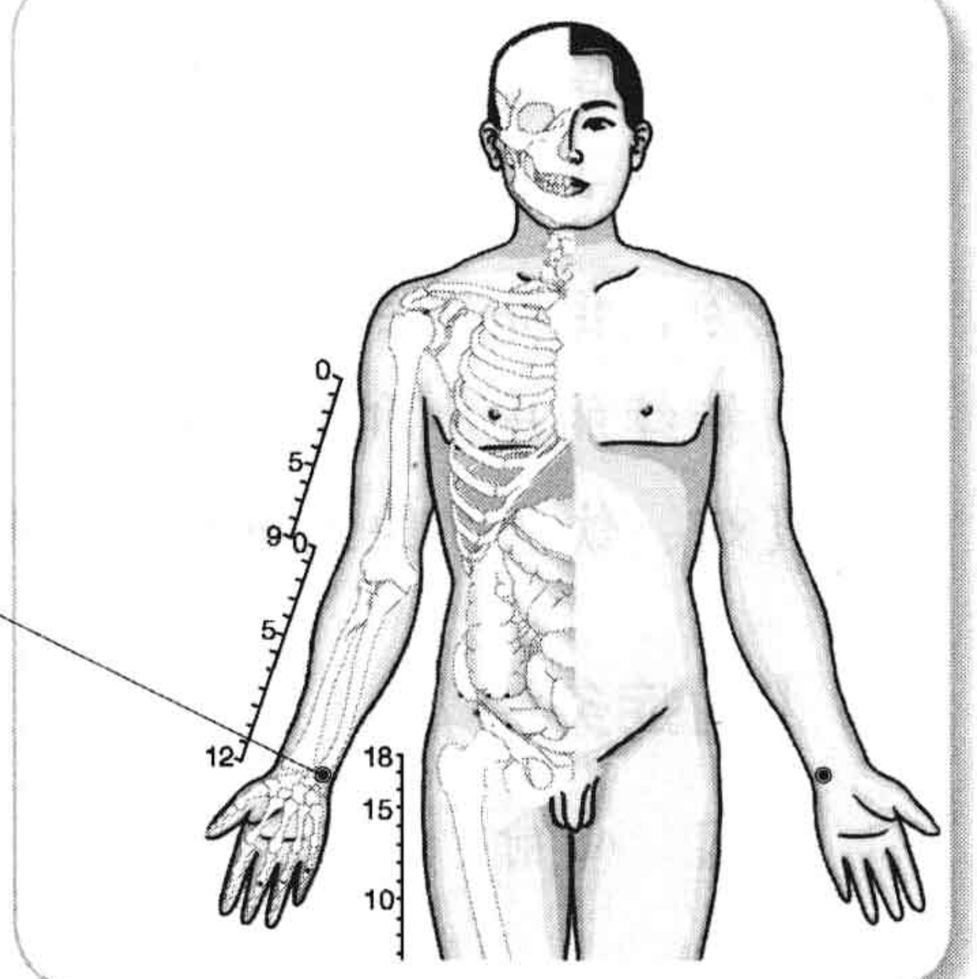


❶ 脾俞穴　在背部，当第 11胸椎棘突下，旁开 1.5寸。

❷ 胃俞穴　在背部，当第 12胸椎棘突下，旁开 1.5寸。

❸ 肾俞穴　在腰部，当第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5寸。

❹ 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。



健忘失神：灸心俞

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

健忘失神，医学上称之为暂时性记忆障碍，也就是说大脑的思考能力（检索能力）暂时出现了障碍。从中医角度来看，健忘症是气不能均匀释放所致。正所谓上气不足。由于到脑部的气不足，脑供血量减少导致记忆力减退。

引发健忘失神最主要的原因是年龄，目前健忘失神发病率有低龄化趋势，但相对年轻人而言，四十岁以上的中老年更容易患健忘失神。持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳，而使健忘症恶化。过度吸烟、饮酒，缺乏维生素等可以引起暂时性记忆力恶化。

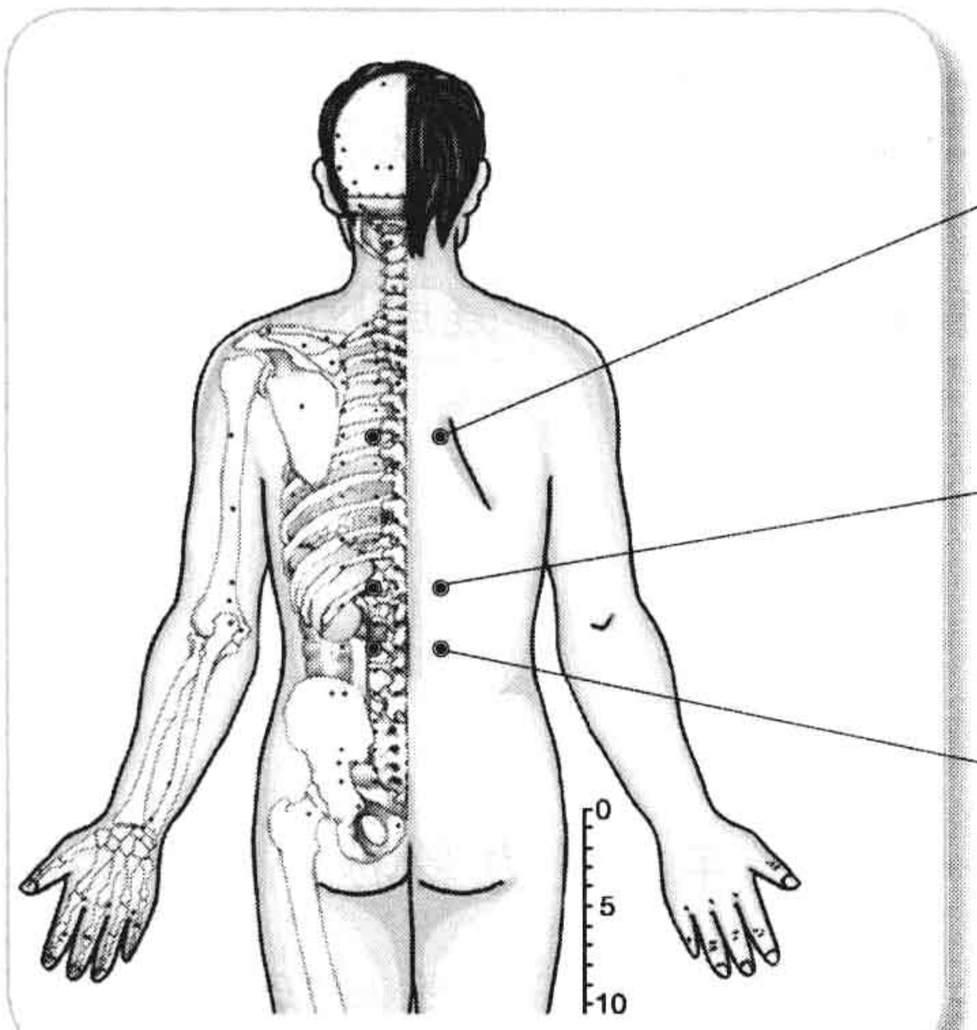
【对症灸治】

主穴　心俞

灸法

悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟，每日1次，5~7日为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。若长期健忘、精神迟滞者，可在心俞的基础上加灸神门，以加强疗效；如果身体呈现虚弱征象，如面色萎黄、疲惫无力等，应在心俞的基础上加灸脾俞、肾俞、气海，以补益脾肾。

【自我取穴】



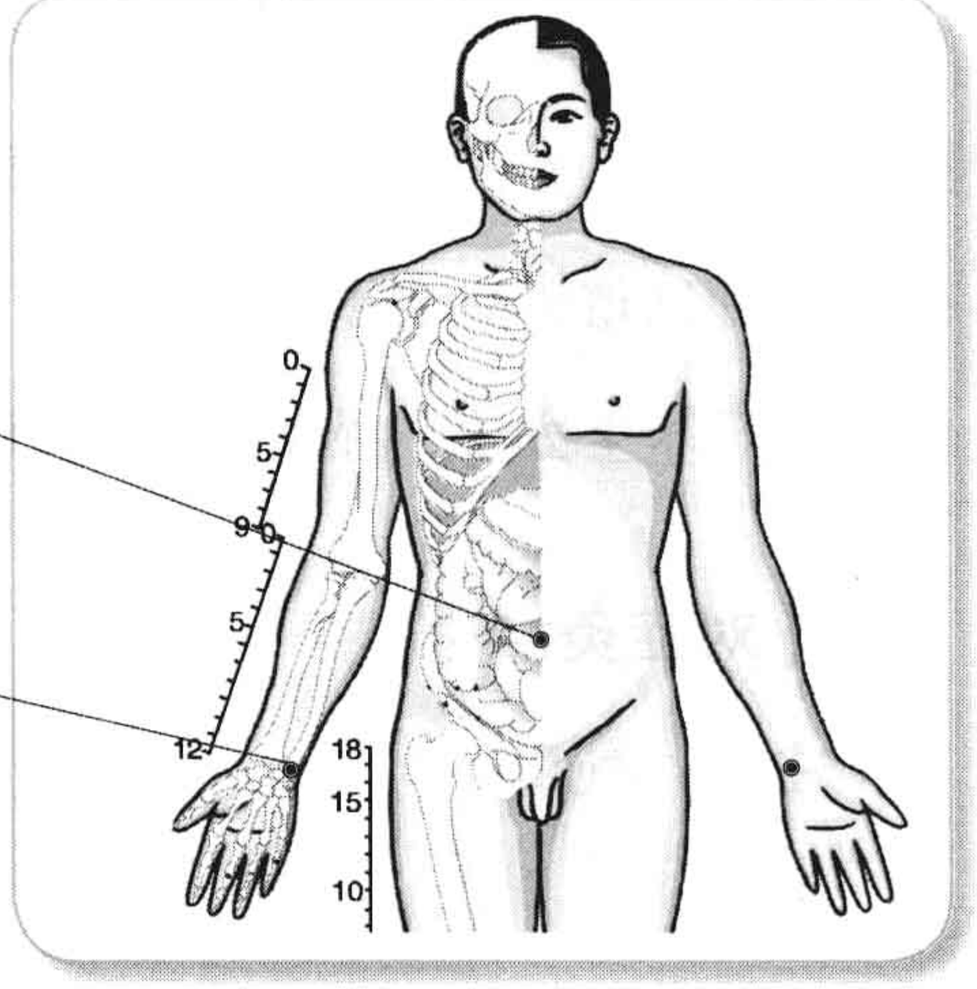
❶ 心俞穴　在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❺ 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

1.保持良好情绪。良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，可增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。

2.养成良好的生活习惯。多参加体育锻炼，以调节和改善大脑的兴奋性，促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。保证睡眠的质量和时间，也可有助于缓解健忘症状。



周身乏力：灸气海

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

周身乏力通常可分为两类：一类是老年人精力衰弱，或者病后恢复不好，导致长时间的精气匮乏；另一类是由于工作生活的原因导致暗耗精气。艾灸气海穴可以调理人的气机，从而使人全身放松。此外，还可以增加针刺或中药调护，灸疗的疗程可以持续数月，也可以作为常规养生方法，显效之后改为2天灸1次，长期施治。

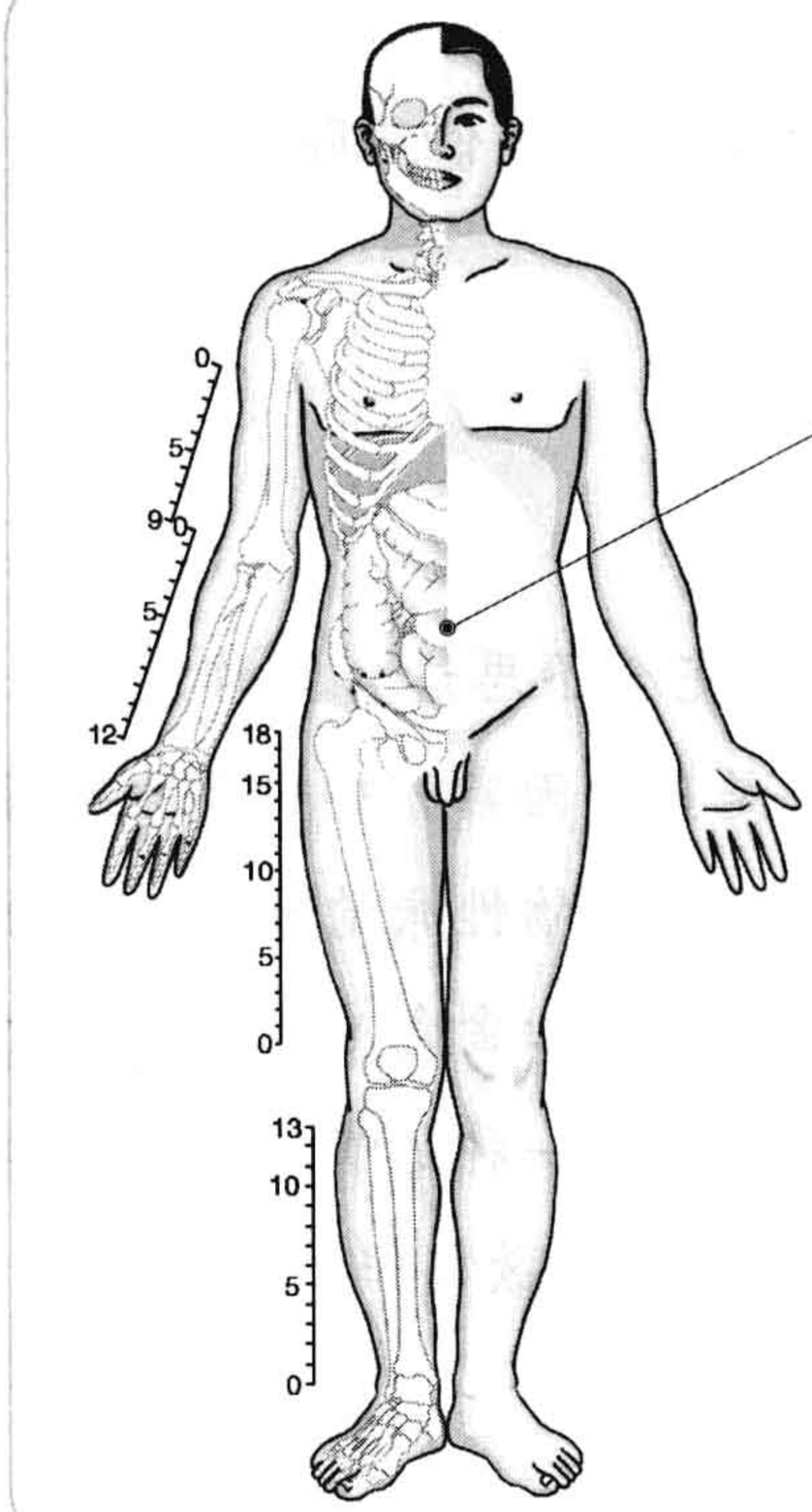
【对症灸治】

主穴　气海

灸法

悬灸或艾炷直接灸，每次10~20分钟，每日1次，饭后1小时即可开始。5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。如果患者是由于老年精力衰弱的周身乏力，建议用艾炷直接灸，并适当延长治疗时间与次数，时间为20~30分钟，次数为早晚各1次。如果患者是由于工作生活导致的周身乏力，用悬灸即可治疗。

【自我取穴】



气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

每天晚上用温水泡脚，放松全身；适当地多参加体育锻炼，越是不运动，身体就越没有气力。

健康贴士



食欲不振：灸中脘

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

食欲不振是指进食的欲望降低，若完全不思进食则称厌食。引起食欲不振的原因主要有三种：一种是药物因素。有些慢性疾病需要长期服药，而某些药物长期服用可导致药物性味觉障碍，久而久之，会使人食欲欠佳。另一种是饮食因素。如贪食冷饮、过度饮酒、过食肥腻辛辣等都会导致食欲不振。还有一种是情志所致，如工作压力大或精神紧张等，都会损伤脾胃，使食欲欠佳。

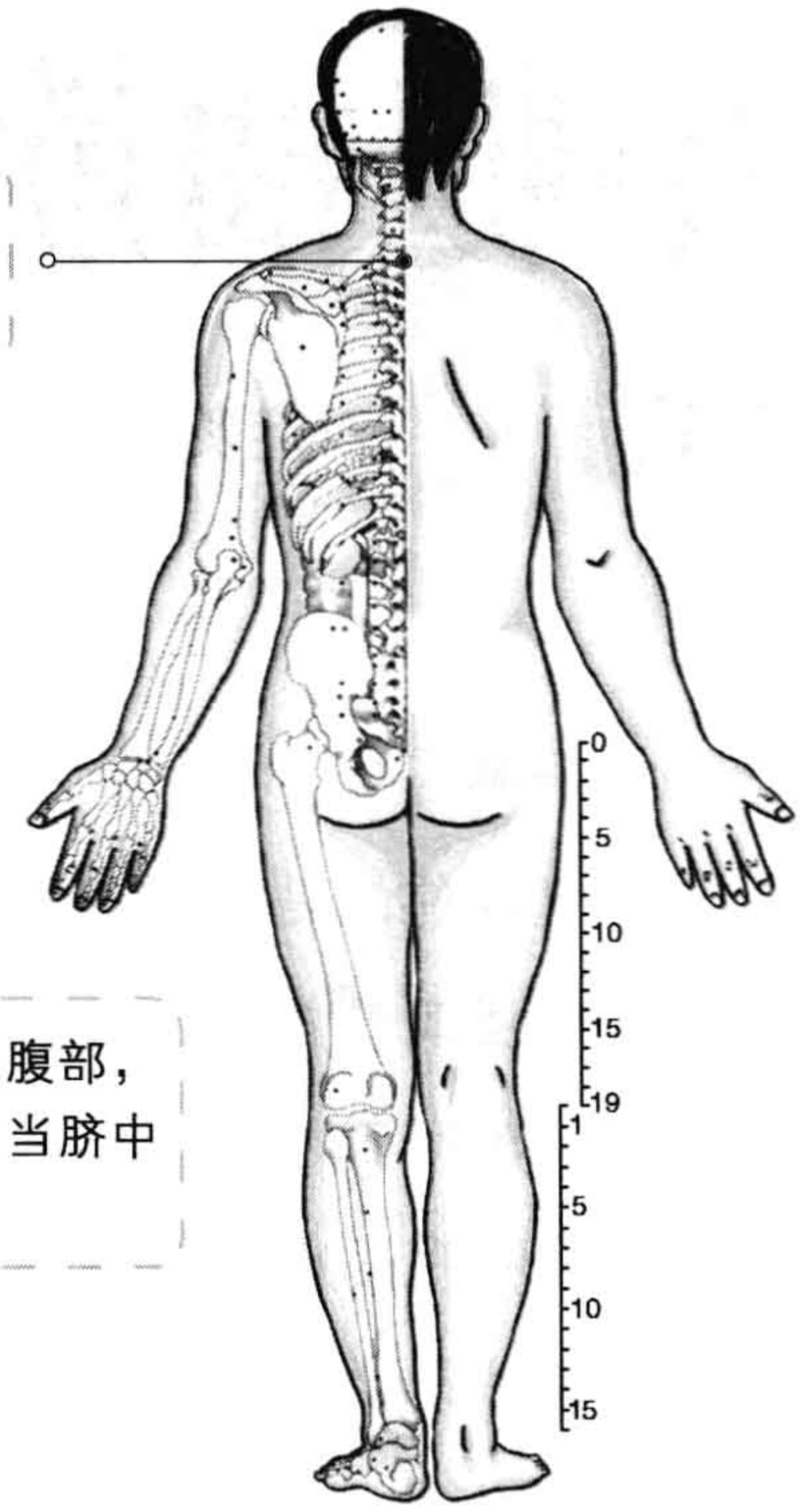
【对症灸治】

主穴　中脘

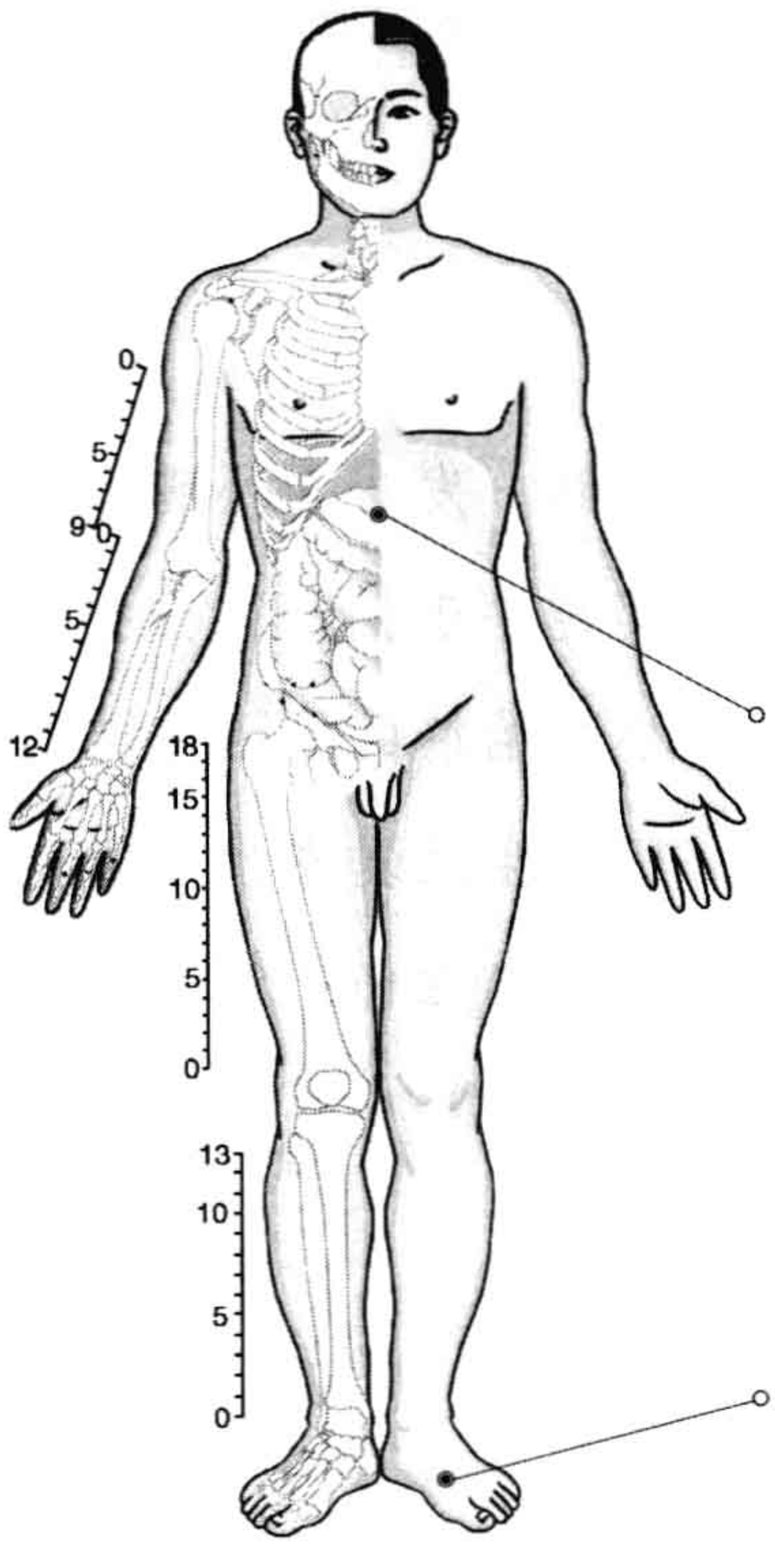
灸法

悬灸或艾炷直接灸，或隔姜灸，每次10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。若是药物引起的食欲不振，可在中脘的基础上加灸大椎穴，先灸大椎，再灸中脘，火力可稍重，灸10~15分钟；若是饮食、情志导致的食欲不振，可在中脘的基础上配灸太冲穴，先灸太冲，然后灸中脘，火力不要太大，灸5~10分钟。

【自我取穴】



❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。



❷ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❸ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

进食上必须要做到定时、定量、定质，不能因为繁忙而在饮食上马虎从事，饥一顿、饱一顿对人健康是无益的。而合理的饮食制度有利于形成机体的条件刺激：坚持定时进餐，到了进餐时间，就会产生食欲，分泌多种消化液，有利于食物中各种营养素的吸收。另外，饮食应以清淡为宜，不可过于油腻。应当避免辛辣食物和冷硬食物，不可饮酒。



小腿抽筋：灸委中

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小腿抽筋，是指小腿肌肉自发的强直性收缩。发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见，发作时疼痛难忍，尤其是半夜抽筋往往把人痛醒，长时间不能止痛，且影响睡眠。引起小腿抽筋的原因主要有三种：第一种是由于素体阴虚，筋肉失养，所以会反复发生此类现象；第二种是由于突然用力，外力扭挫，造成脉络受伤；第三种是由于冷热刺激，导致脉络气机滞涩，血行不畅。若有小腿抽筋的症状，经常灸委中穴可以收到较好的治疗效果。

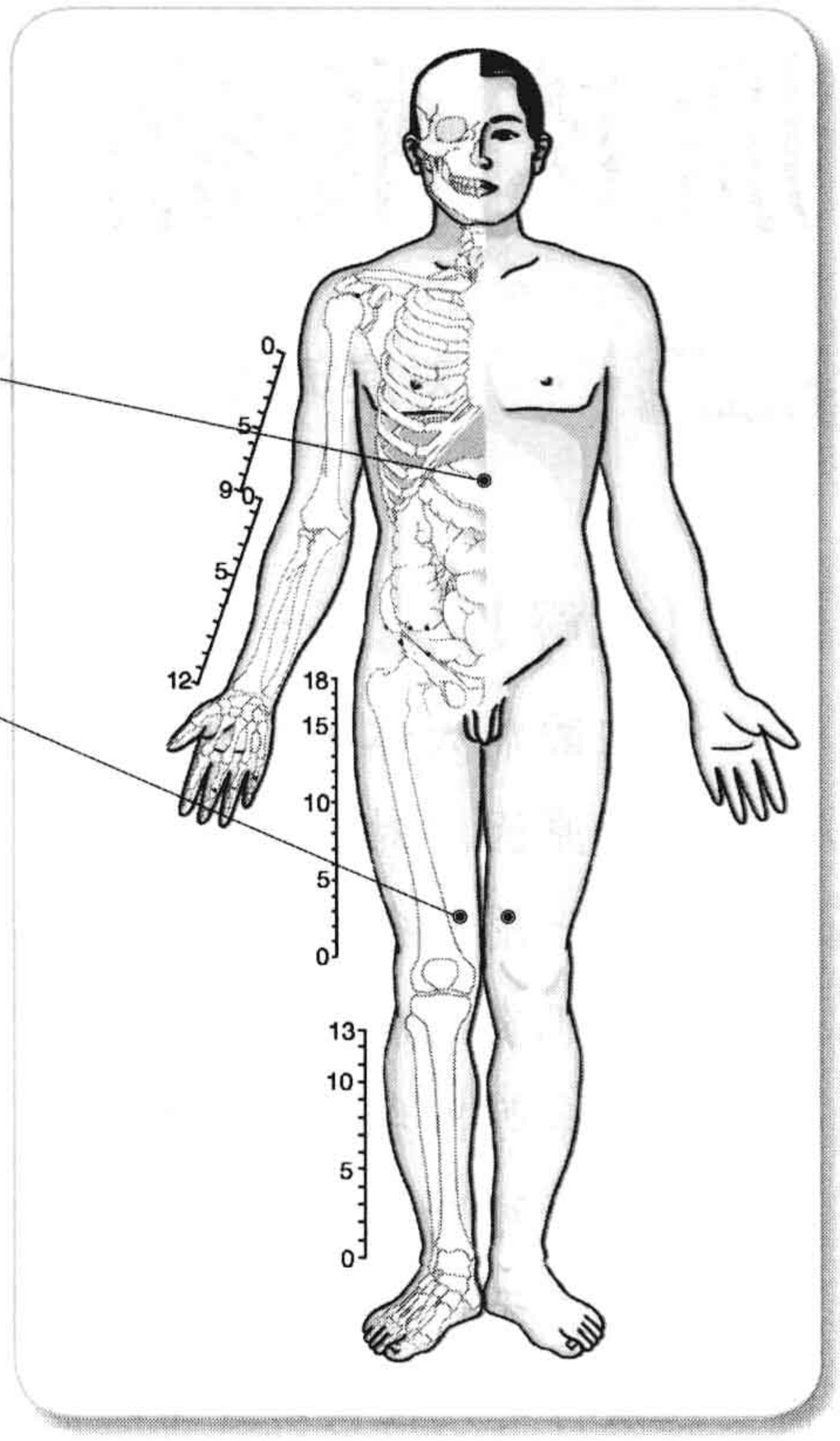
【对症灸治】

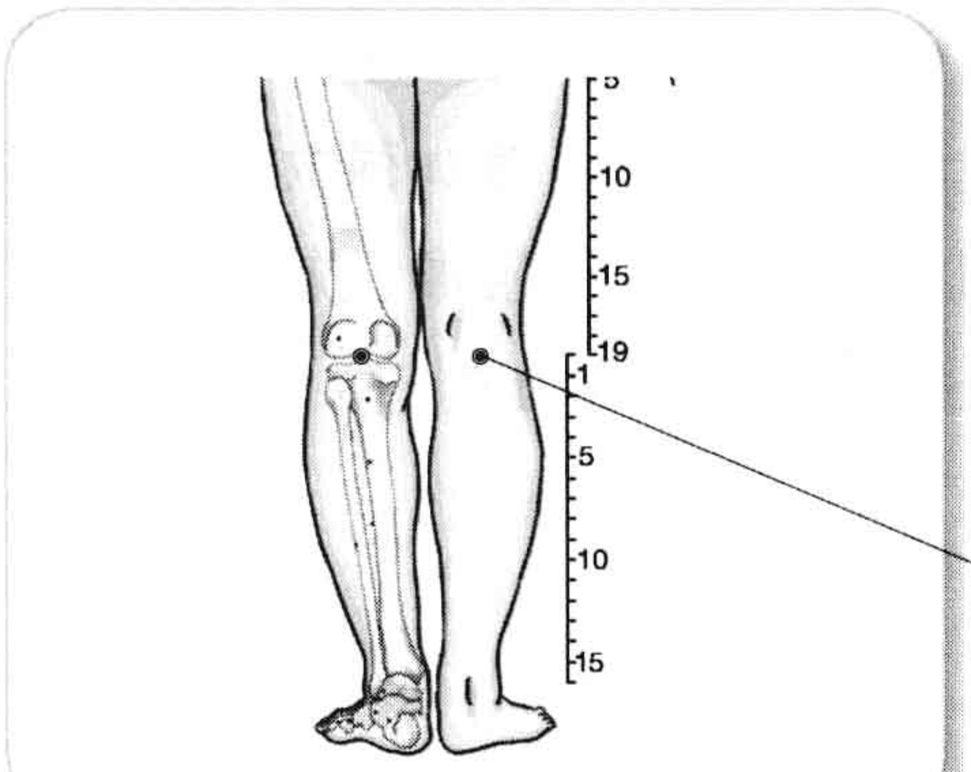
主穴　委中

灸法

悬灸，每次10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。若长期小腿抽筋且伴有面色无华、便溏、舌淡、乏力等症状，可在委中的基础上加灸中脘、血海穴，每次10~20分钟，每日1次。治疗时以感觉温热为度，火力不可过强。

【自我取穴】





❶ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❷ 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。

❸ 委中穴　在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

健康贴士

1.穿舒服的鞋子。平足和其他身体构造的问题使一些人特别容易发生腿抽筋。选择合适的鞋是补救方法之一。

2.拉松被褥。很多人喜欢睡觉时把被子捂得紧紧的。但是在仰卧的时候，被子很容易压住足部，这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以预防痉挛的发生。



肌肉酸痛：灸养老

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肌肉酸痛大体分为两类。一类是运动损伤或天气变化导致的，有明确的原因。对于这类情况，可以选择养老和阳陵泉，也可以不选穴位，只用艾条在疼痛的肌肉部位进行回旋灸。另一类是没有明确原因的肌肉酸痛，如老年人习惯性的肌肉酸痛，或久坐办公室、长时间开车等出现的肌肉酸痛。对于这类情况，也可用养老和阳陵泉穴。患者可以根据自己的需要选择其中一个，为加强效果也可以两个都选。无论是哪种原因，病机大都属于气血阻滞、筋肉失养，需要选取特定穴位调动经络功能，逐渐恢复其气血运行。

【对症灸治】

主穴　养老

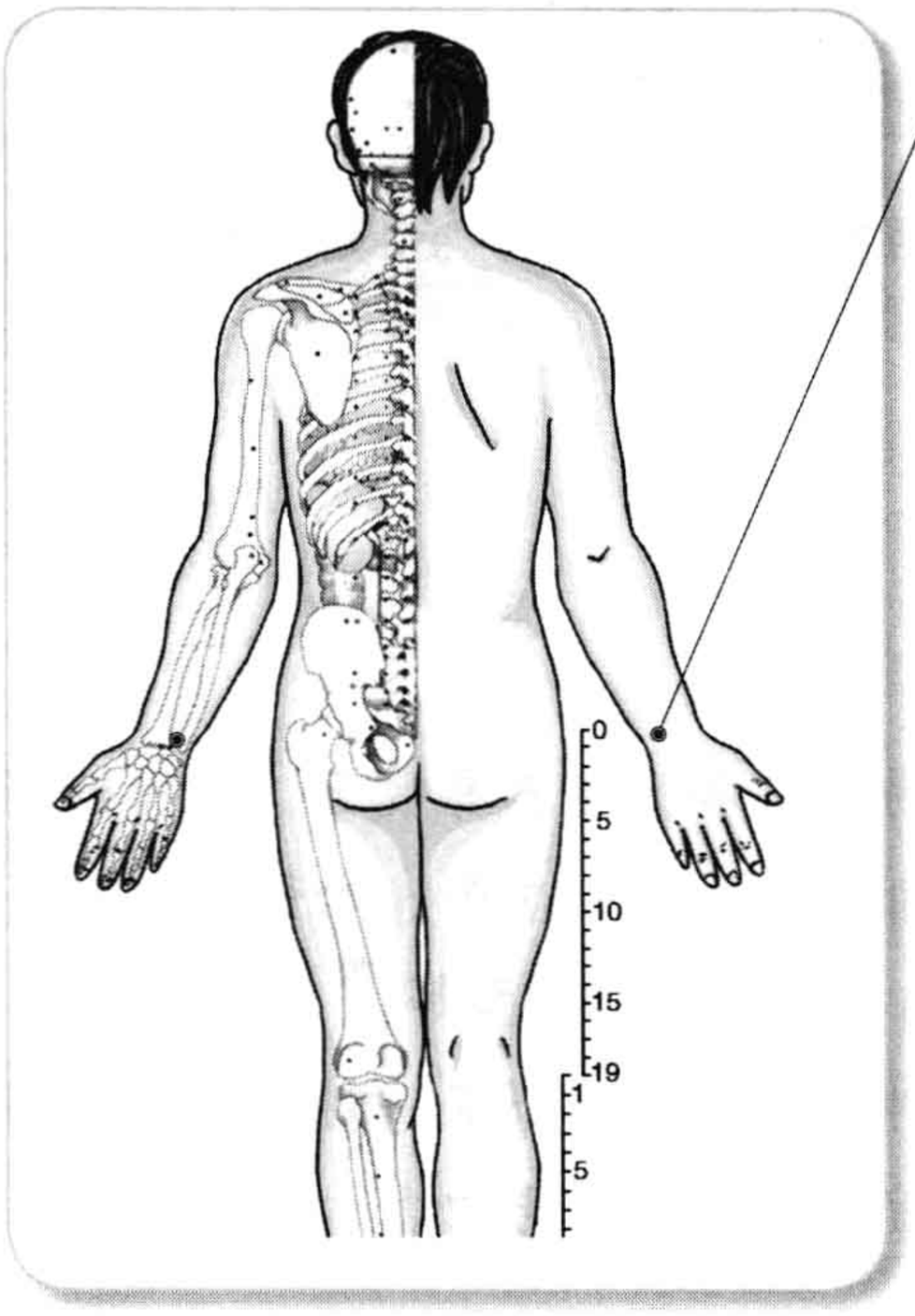
灸法

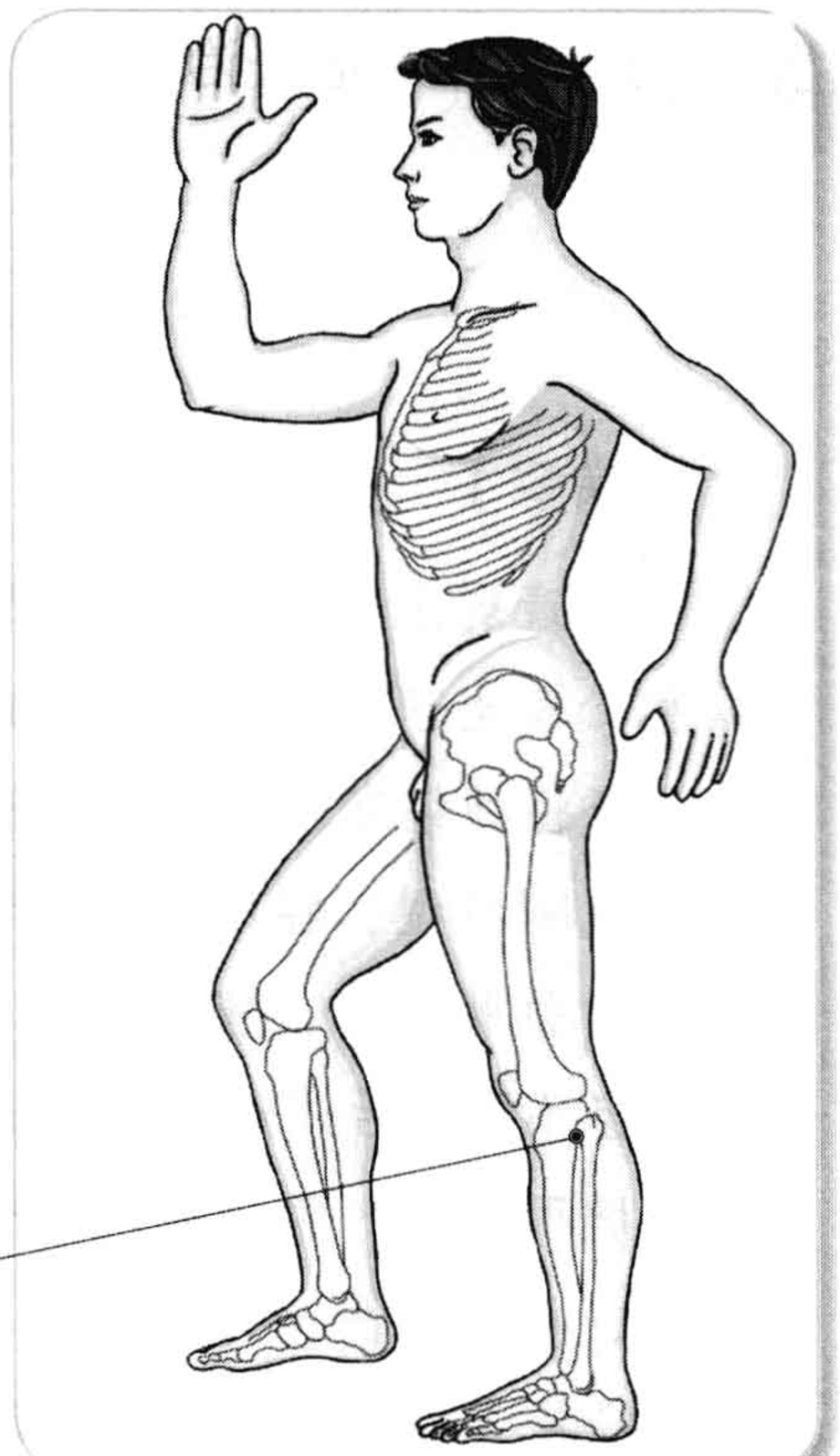
悬灸，每次10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，间隔2日可行下一个疗程。对于运动损伤或天气变化导致的肌肉酸痛，可以在养老穴的基础上加灸阳陵泉穴，也可以不选穴位，只用艾条在疼痛的肌肉部位进行回旋灸，利用温热作用和艾叶的温经通络作用进行治疗；对于没有明确原因的肌肉酸痛，可直接灸养老穴。

【自我取穴】

❶ 养老穴　在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹缘中。

❷ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。





健康贴士

对局部肌肉酸痛可进行静力牵拉练习，保持伸展状态2分钟，然后休息1分钟，重复进行这种伸展牵拉练习有助于缓解肌肉痉挛。

口服维生素C有助于加速受损组织的修复和缓解酸痛。另外，经常参加运动的人比普通人更需要补充维生素，这是因为充足的维生素供应不仅能提高运动效果、预防运动性疾病，还能减轻肌肉酸痛。



神经衰弱：灸安眠

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

神经衰弱主要表现为精神容易兴奋和大脑容易疲乏，常有情绪烦恼和心理生理症状，属中医的郁病、失眠、虚劳、心悸等范畴。中医辨证将神经衰弱分为肝气郁结型、心脾两虚型等。

肝气郁结型：临床表现为精神抑郁、夜卧不安、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛、痛无定处、脘闷嗳气、不思饮食、大便不调、女子月经不调、舌淡红苔薄、脉弦。

心脾两虚型：临床表现为饮食不节、慢性失血、多思善疑、头晕神疲、心悸胆怯、失眠健忘、腹胀纳呆、面色不华、倦怠乏力、女子月经量少、舌淡苔薄白、脉细弱。

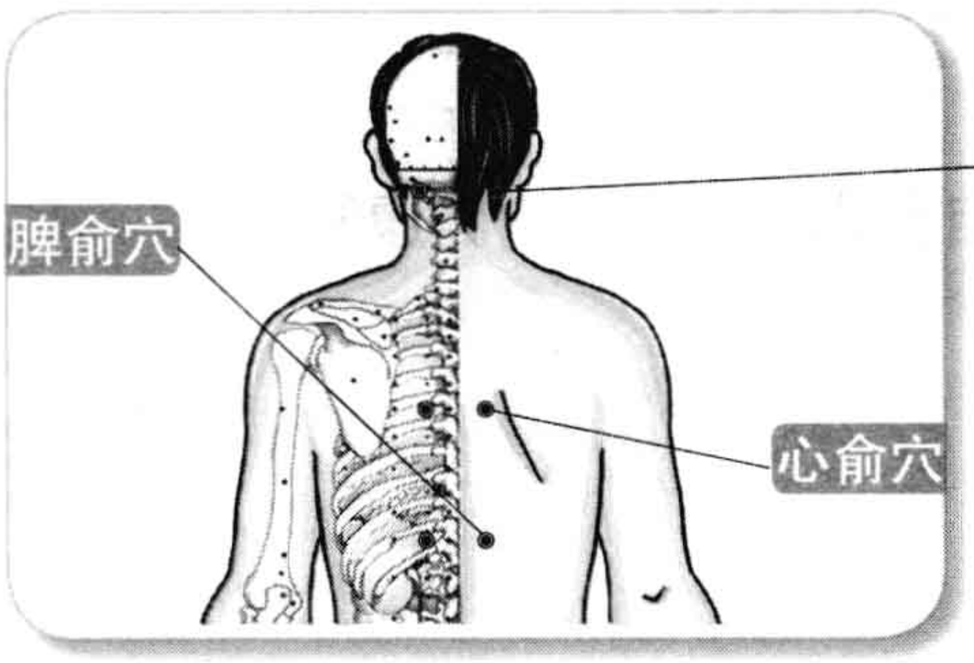
【对症灸治】

主穴　安眠

灸法

肝气郁结者加灸阳陵泉、行间、太冲穴；心脾两虚者加灸大陵、三阴交、心俞、脾俞穴。采用温和灸，每次选2~3个穴位，每穴至少灸15分钟。也可以采用艾炷无瘢痕灸法，每穴灸3~7壮，每日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



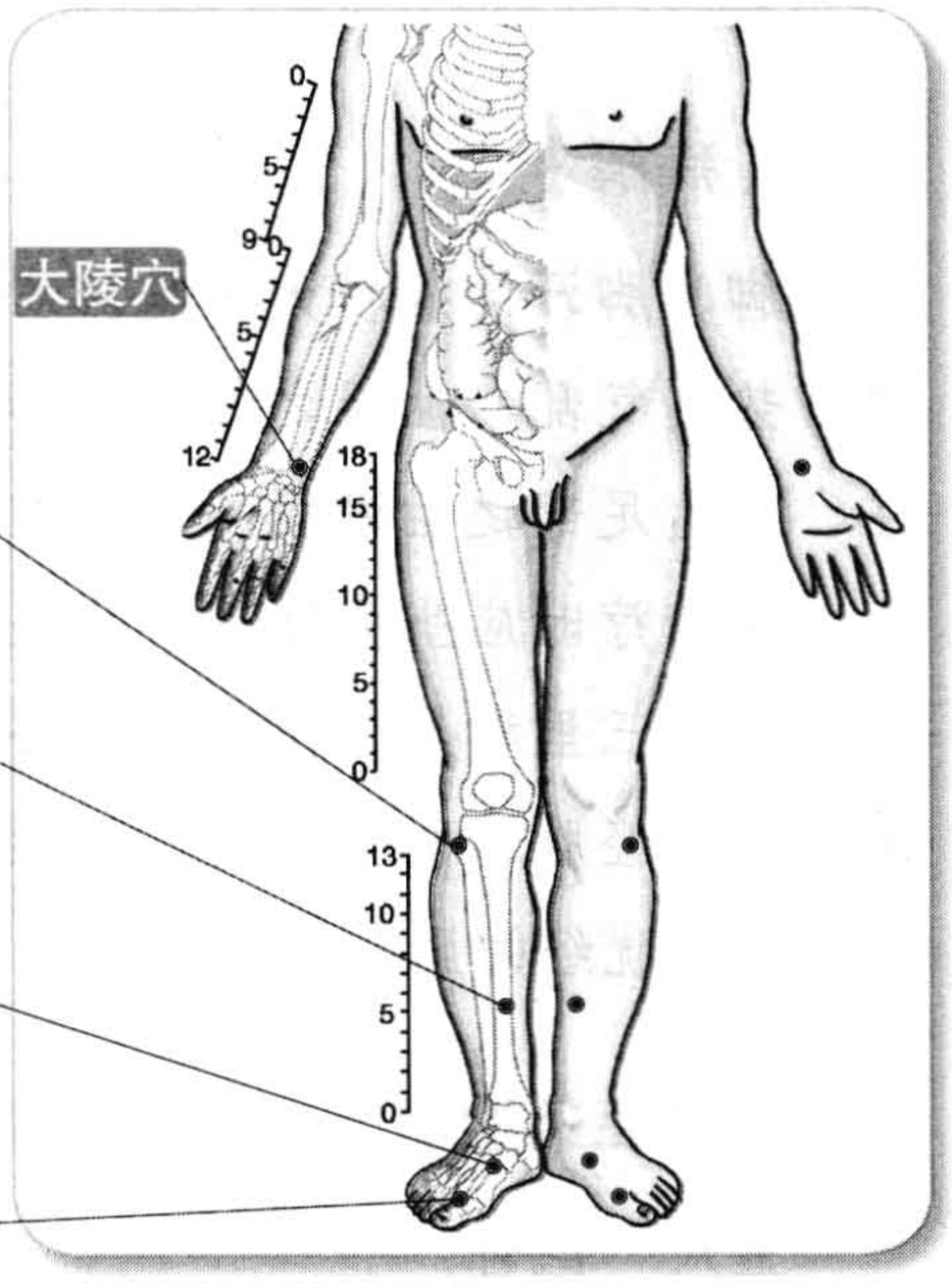
❶ 安眠穴　在颞部，胸锁乳突肌止部乳突下陷中（翳明穴）和胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处（风池穴）的连线中点处。

❷ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❸ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❹ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

❺ 行间穴　在足背侧，当第1、第2趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



健康贴士

深呼吸法，呼吸时做到深长缓慢，腹部上下起伏，注意体会呼吸时的声音和躯体越来越松弛的感觉。根据自己的情况和条件，选用一些古典轻音乐，清晨或下午工作疲劳时，或入睡前，边休息边听听轻音乐。通过自我暗示法加以自我调节，比如在睡前通过言语暗示放松身体各部位。



脚臭脚汗：灸昆仑

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

脚臭脚汗的病机大多是脾胃湿困，湿热下注引起。湿浊蕴积化热，热则气乱，浊湿之气不从膀胱流出，反而沿着脾经胃经向下流注，到达足部之后淤积不动，在足部成为臭汗，由肌肉毛孔而出。所以在治疗时应当先调理脾胃经脉，化湿热，利气机，选取足阳明胃经的足三里和足太阴脾经的公孙；在脾胃调治的基础上，才可以疏导膀胱经脉，引热上行，使湿热之气从小便排出，所以最后选取足太阳膀胱经的昆仑灸治。

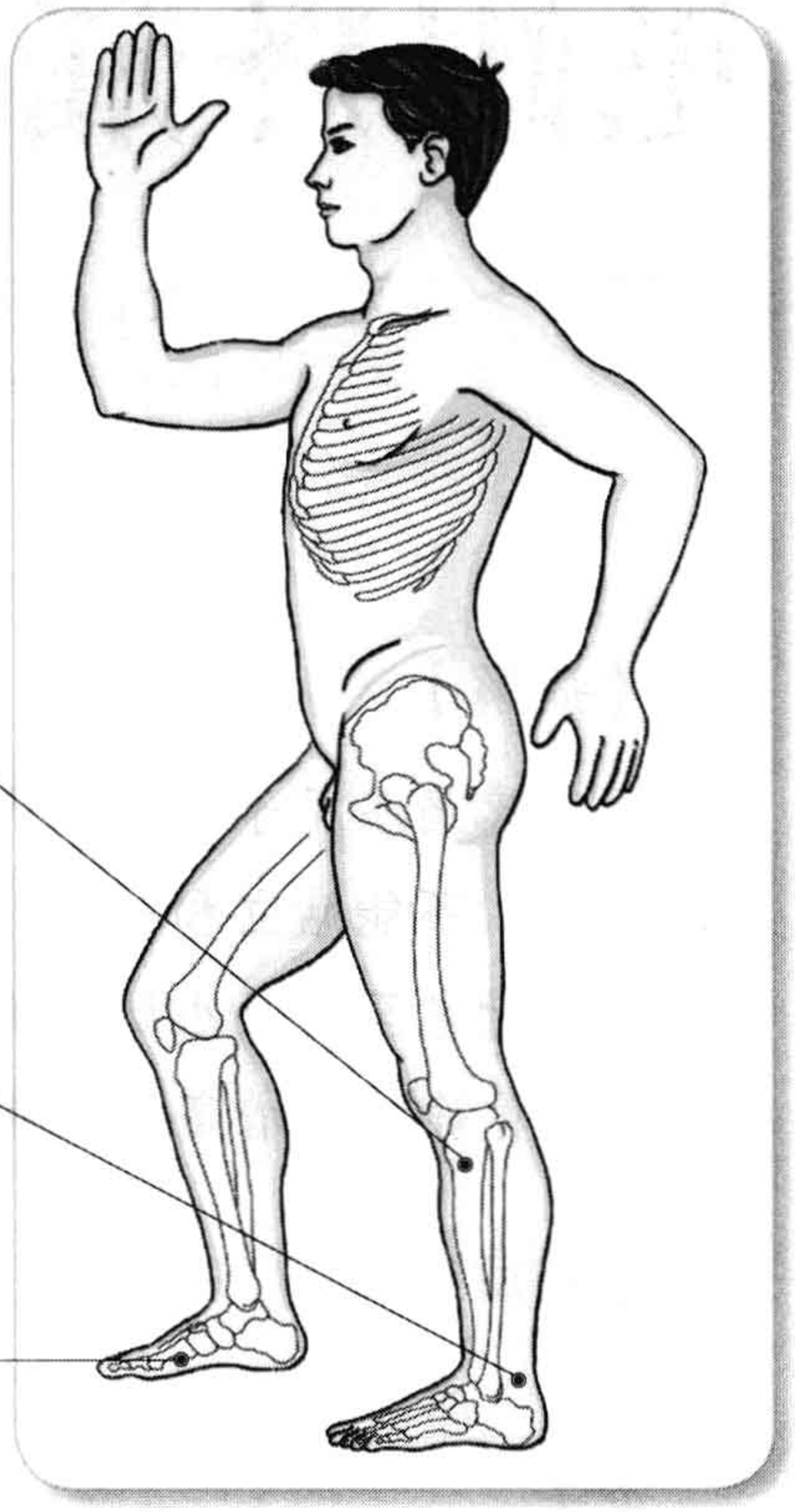
【对症灸治】

主穴　昆仑

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。若配灸公孙、足三里穴效果会更好。灸治顺序为公孙→足三里→昆仑。灸感以温热为度，不可火力过强。初期治疗可集中进行2~3个疗程，症状消失或明显减轻后就可以停止治疗。在随后的2~3个月中，每个月再进行1个疗程，以巩固疗效。

【自我取穴】



❶ 足三里　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❷ 昆仑穴　在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

❸ 公孙穴　在足内侧缘，当第1跖骨基底部的前下方。

健康贴士

1.用明矾3～6克，每天临睡前在泡脚水中加入明矾，待明矾溶化后泡脚10～15分钟，每晚1次，连续泡脚一个星期，可缓解脚臭脚汗的症状。

2.要穿通风、透气的棉质袜，每天更换清洗。避免穿胶鞋或不透气的球鞋，最好要有两双鞋换穿。

3.不与他人共穿鞋及袜子；脚底、趾间痒，尽量不要用手抓，以防传染于手指。



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。

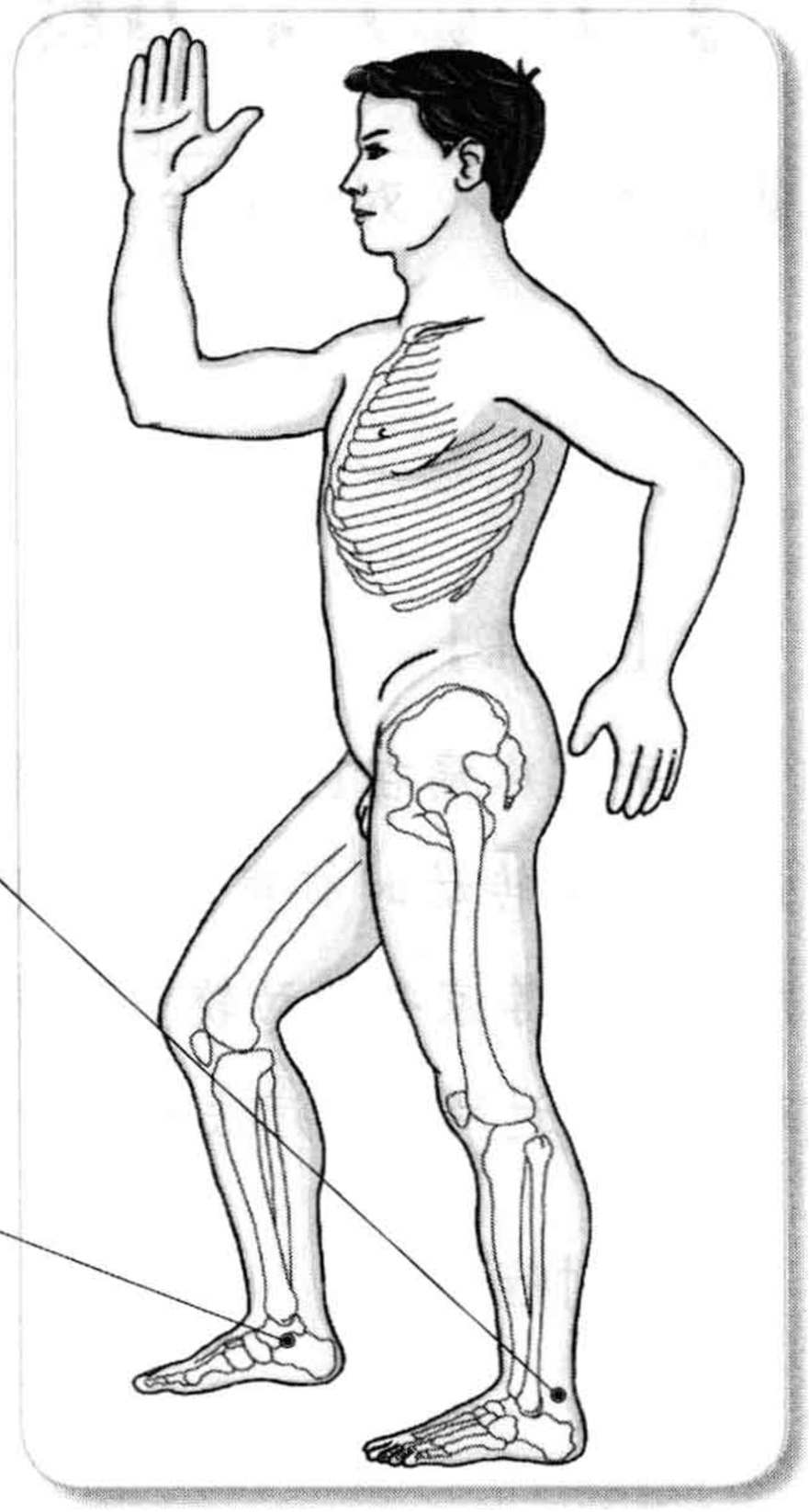
【对症灸治】

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】



❶ 昆仑穴　在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

❷ 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。



手腕疼痛：灸阿是

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

手腕疼痛在医学上称“腕道症候群”，临床表现为稍微的疼痛，并在转动时有声音，多因两手腕用力过度，或抱小孩和洗衣服、尿布等家务劳动较多而导致。治疗此病，医学上常用的方法是理疗，不过用艾灸疗法也能起到辅助治疗的效果。

【对症灸治】

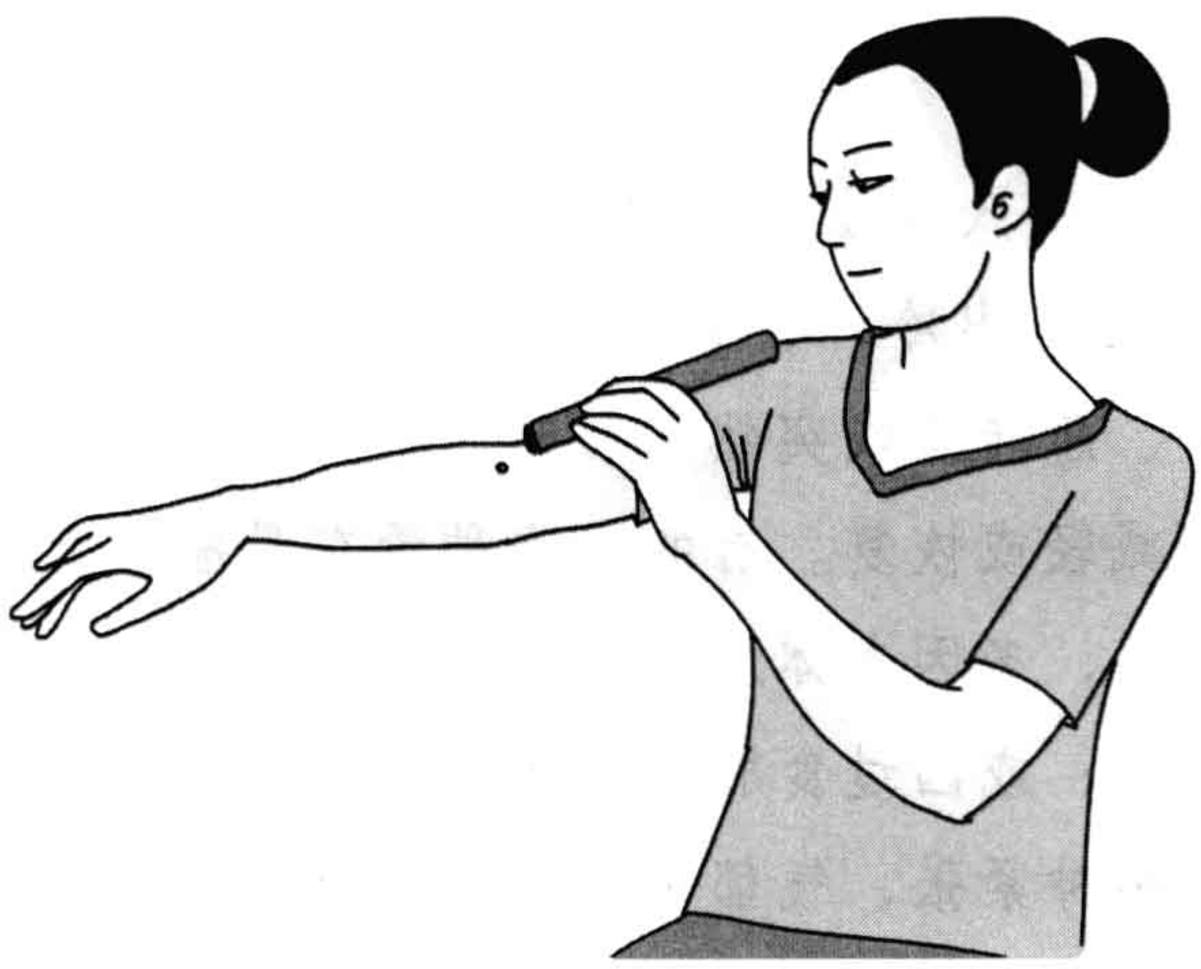
主穴　局部阿是穴

灸法

悬灸或旋灸，用中、小艾炷直接施灸，将艾炷置于手腕或者肘部痛点，患者有温热感时，用压舌板或者特制竹片将其压灭，在其上按一艾炷继续施灸。对某些病程长及症情顽固者，亦可在病人感到灼热后继续灸3~5秒钟。轻症也可以采用温和灸的方法施灸，每日1次。

【自我取穴】

取站姿或坐姿，抬起双手与肩高，用拇指指腹轻压痛区，继而找到痛点。



健康贴士

手部若有刺痛感，应做些温和的手部运动，如旋转手腕。将手抬过头部，一边旋转手臂，一边旋转手腕，可帮助肩膀、颈部及上背部调整位置，并缓解压力及张力。让手肘高于肩膀，以桌面支撑手肘，或将手靠在椅把，是让手获得休息的好方法。



晕车晕船：灸百会

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

生活中常有些人坐上汽车或船只后没多久就觉得头晕，上腹部不舒服、恶心、出冷汗，甚至呕吐；尤其当汽车或船只行驶不稳，如急刹车、急转弯或突然起动时症状更厉害，下车或下船休息片刻即可逐渐减轻或恢复。有的人这种晕车晕船的症状还可持续几天。本病的发生，多因身体虚弱、心脾亏虚、气血不足，不能上充髓海，头目失养；或因过食肥甘厚味、痰湿壅盛、上蒙清窍；或素体阳亢，加之精神紧张、气郁化火、上扰清窍。以上几种原因往往彼此影响，互相转化夹杂，但临床仍以体质虚弱、气血不足者为多见。治宜健脾胃、补养气血。

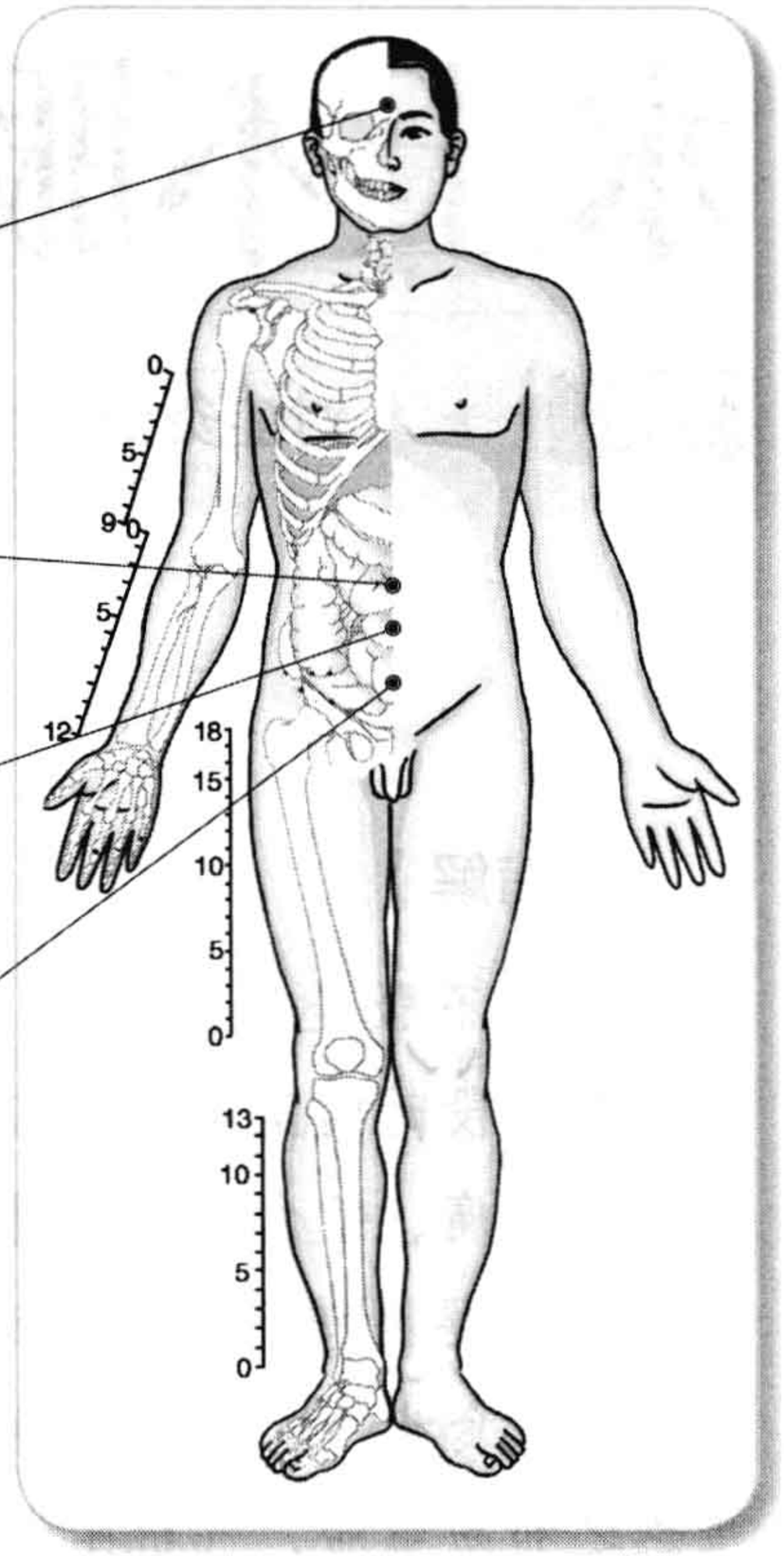
【对症灸治】

主穴　百会

灸法

悬灸，每次灸10~15分钟，乘车或乘船前灸1~2次即可。若精神紧张者，可配灸印堂、神阙穴；若素体虚弱者，可配灸气海、关元、脾俞穴。

【自我取穴】

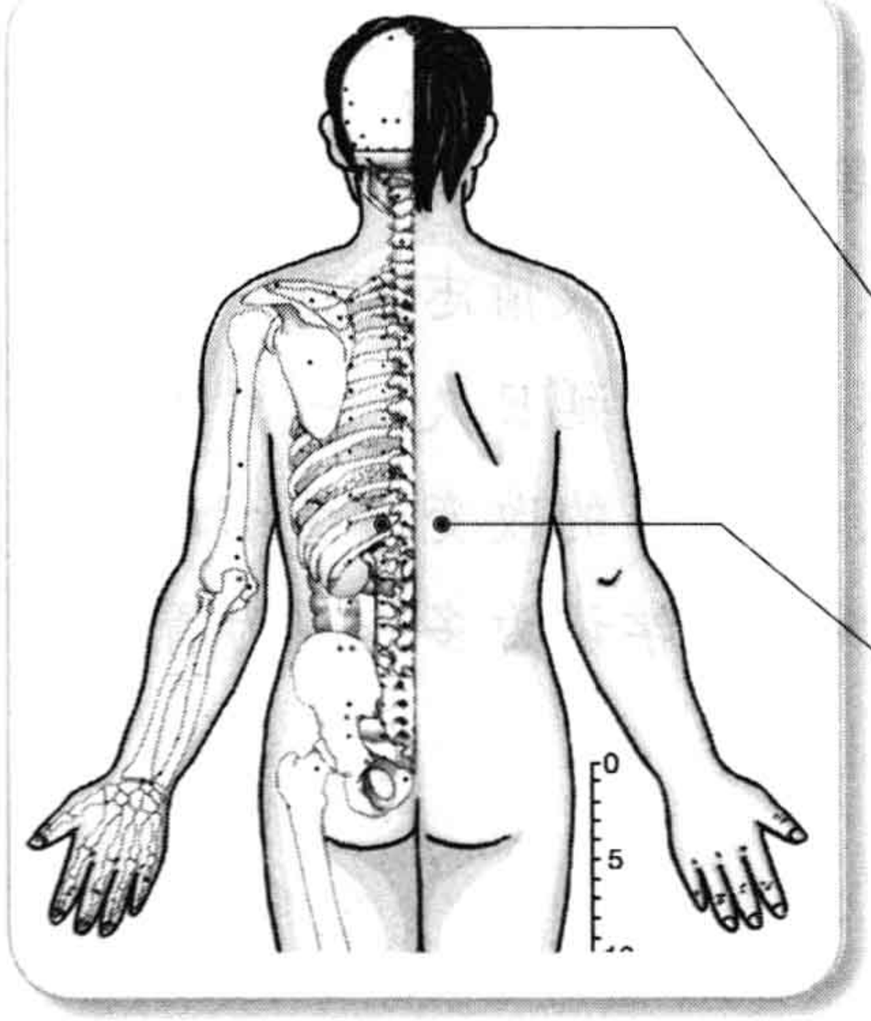


❶ 印堂穴　位于人体前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。

❷ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❸ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下 1.5 寸。

❹ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下 3 寸。



❺ 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。

❻ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

健康贴士

预防晕车晕船，出行前要保证充足的睡眠，乘车前尽量不要吃东西，选择前排的座位就座，行车途中可用与人聊天或听音乐等方式分散注意力。



水土不服：灸神阙

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

水土不服是指因出差、旅游、乔迁等接触到一个新的生活环境，在一段时间里难以适应当地气候、饮食、生活习惯等而出现以腹泻、腹痛、饮食减退、神疲乏力、睡眠差等一些不适症状。本症的发生主要因脾胃虚弱所致。可因旅途、异地保养不善而感受寒邪，或过食生冷、辛热、油腻、不净等食物，阻滞脾胃运化水谷，寒热之邪易留滞，气机阻滞而致腹痛、腹胀；或情志抑郁、休息欠佳、肝失系达、气血不畅或久病气虚、外邪迁延日久、脾胃素虚、精神紧张，难以适应异地气候、水土、饮食等的改变，受纳运化失职、水湿内停、清浊不分而下为泄。现代医学认为多表现为胃肠功能紊乱、过敏性肠炎等。

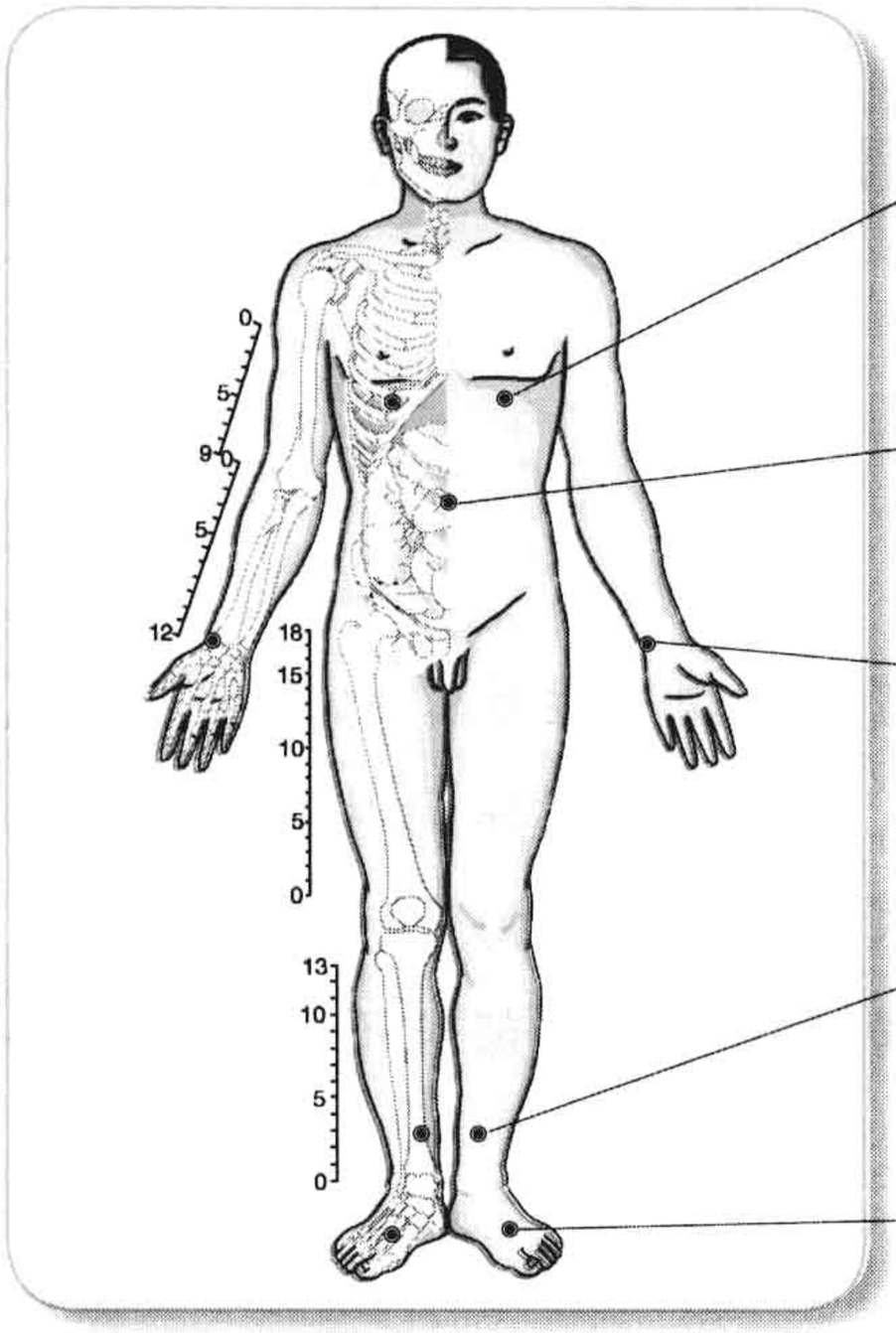
【对症灸治】

主穴　神阙

灸法

悬灸，每次灸10~15分钟，每日1次，7日为1个疗程。若情志不畅者加灸太冲、期门穴；若睡眠不好者加灸神门、三阴交穴。

【自我取穴】



1 期门穴　在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

2 神阙穴　在腹中部，脐中央。

3 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。

4 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

5 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

初到外地时，如果身体不适，不妨采取以下措施：

1.睡前饮用蜂蜜。中医认为，水土不服的发生与脾胃虚弱密切相关，蜂蜜不仅可以健脾和胃，还有镇静、安神的作用，可以促进睡眠。

2.多喝酸奶。酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的平衡，能最大限度避免胃肠道紊乱诱发的腹痛、腹泻等不适。

3.尽量保持原有的生活饮食习惯。选择与原来口味相近的食物，少食辛辣，多吃果蔬、多喝水。



手脚麻木：灸气海

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

手脚麻木是人们日常生活中常常会出现的症状，此症状多由气血不足导致。因为血虚所以麻木，久坐久站或者睡觉时有轻微的压迫就会出现麻木。经常出现手脚麻木者，可灸气海穴来缓解病情。但是，仅灸气海穴远远不够，应根据麻木发生的部位不同，配加其他穴位。

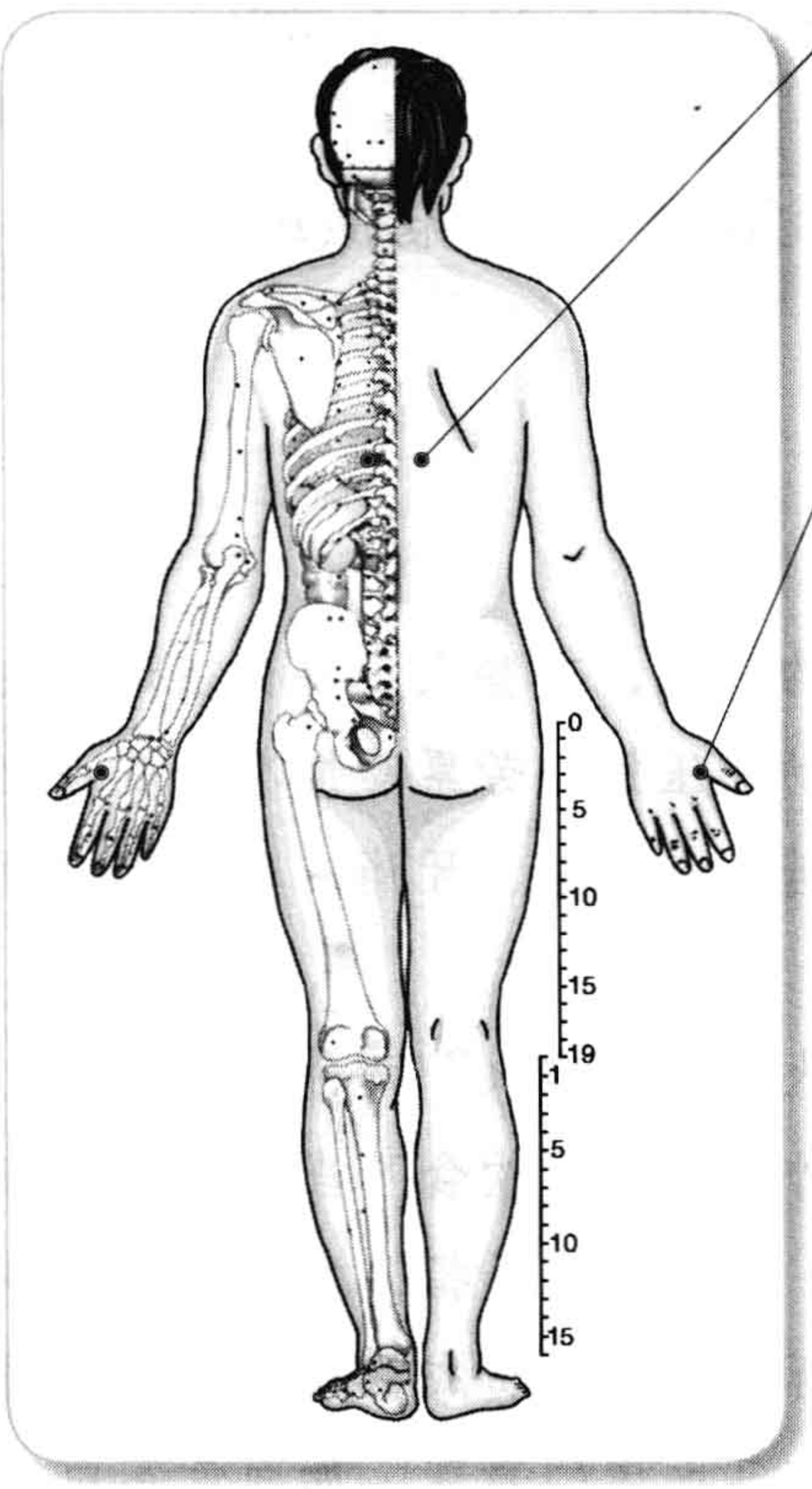
【对症灸治】

主穴　气海

灸法

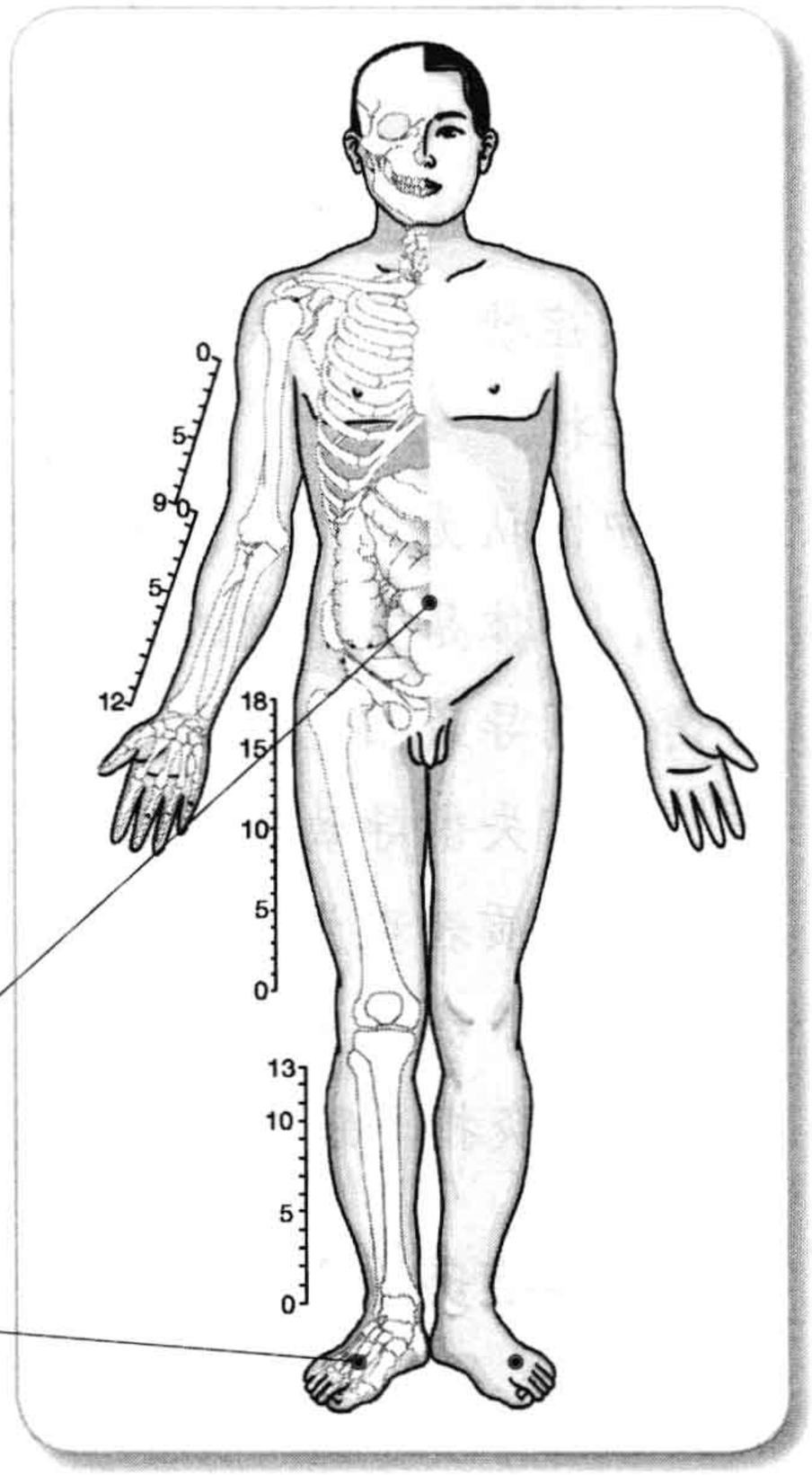
悬灸，或艾炷直接灸，灸10~20分钟，每日1次，5~7日为1个疗程。若上肢麻木，可配加膈俞和合谷穴，灸疗顺序为气海→膈俞→合谷；如果是双侧上肢麻木，两个合谷穴都要选用，悬灸，每次10~20分钟。若单侧下肢麻木，可配加膈俞和陷谷穴，灸疗顺序为气海→膈俞→陷谷；如果是双侧下肢麻木，两个陷谷穴都要选用，悬灸，每次灸10~20分钟。

【自我取穴】



❶ 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。可用一手的拇指第一关节横纹正对另一手虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处即是合谷穴。



❸ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

❹ 陷谷穴　在足背，当第2、第3跖骨结合部前方凹陷处。

健康贴士

本病也可以用活血药、维生素B_1、钙剂等进行调治。中医认为血虚、血不养筋就会出现麻木，所以可以用些补血、活血的方剂或多吃些含有维生素B_1的食物。



容易上火：灸指（趾）端

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

容易上火，是很多人经常遇到的问题，有些人多年存在这样的现象，稍微遇到天气变化、情绪激动或压抑、劳累等情况，就可出现上火症状。一般表现为口干、口苦、起口疮、牙痛、鼻出血、痔疮等症状。

中医认为，上火主要分为“实火”、“虚火”两种。“实火”是指，身体是有基础的，只是由于外界环境及饮食不当引起的阴阳平衡失调导致阳亢，引起功能障碍。“虚火”是指，本身是阴虚体质，阴阳失衡导致表面的阳亢，实际上是阴虚造成的相对阳亢。通常阴虚体质表现为“虚火”，同时有气血虚的表现，如面色苍白、手足冰凉、头痛失眠、多梦、便秘等。无论是何种类型的上火，都可以通过灸指（趾）端穴位通经泻火。

【对症灸治】

主穴　指（趾）端

灸法

悬灸，可灸指（趾）端穴5~10分钟，3~5日灸1次。若是到了春夏容易上火的季节，可以2天灸1次，以提前预防上火。治疗时可以任意选取一侧手脚，并且在以后的治疗时随意更换对侧。治疗时先灸手部穴位，后灸脚部穴位，感觉以温热为度。

【自我取穴】

手掌水平放置，掌心向上取手指第一指节上1/3部分。脚掌心向外，取各脚趾第一趾节上1/3部分，也可取跪姿，扭转头自灸相应趾端。



健康贴士

多吃蔬菜水果及甜味食物，少吃酸味、油腻、味重、生冷的食物。这种饮食习惯能有效地控制肝气过旺。蔬菜水果富含维生素和矿物质，多呈碱性，能有效中和体内酸性物质，解毒排毒。另外，蔬菜水果所含的膳食纤维是清理肠道的有效物质，体内毒素少了，上火现象便会大大减少。因此，常吃些有清火作用的蔬果，比如柚子、梨、白菜、菠菜、芹菜等，有利于防治上火。另外，还要谨防熬夜，熬夜容易耗阴，导致上火。



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】

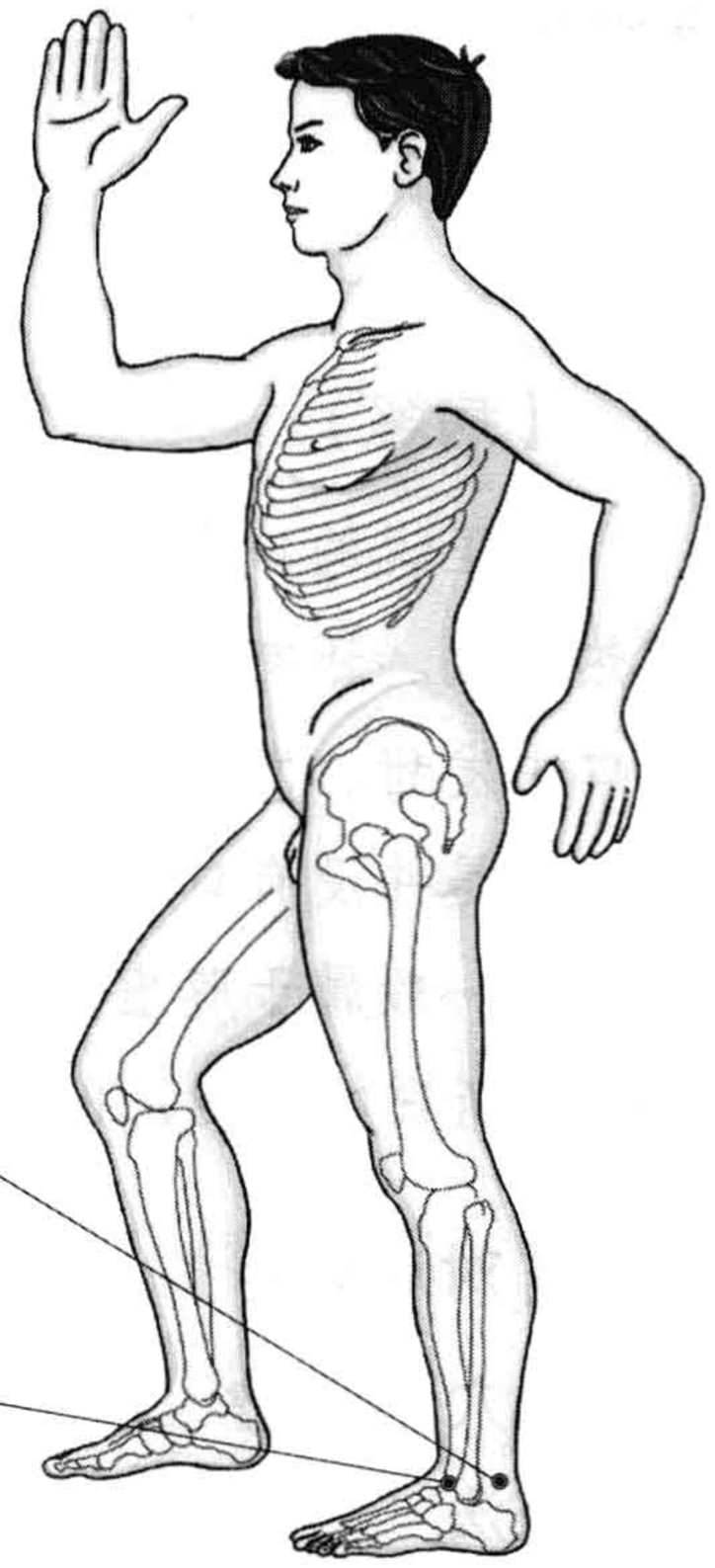


❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

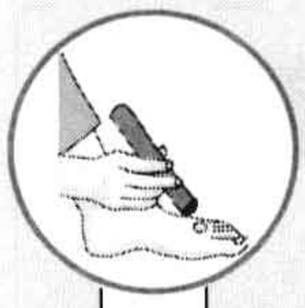
❸ 昆仑穴　在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

❹ 解溪穴　在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇中长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。



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，主要是辅助治疗平时所说的口臭，也就是口中有异常气味。

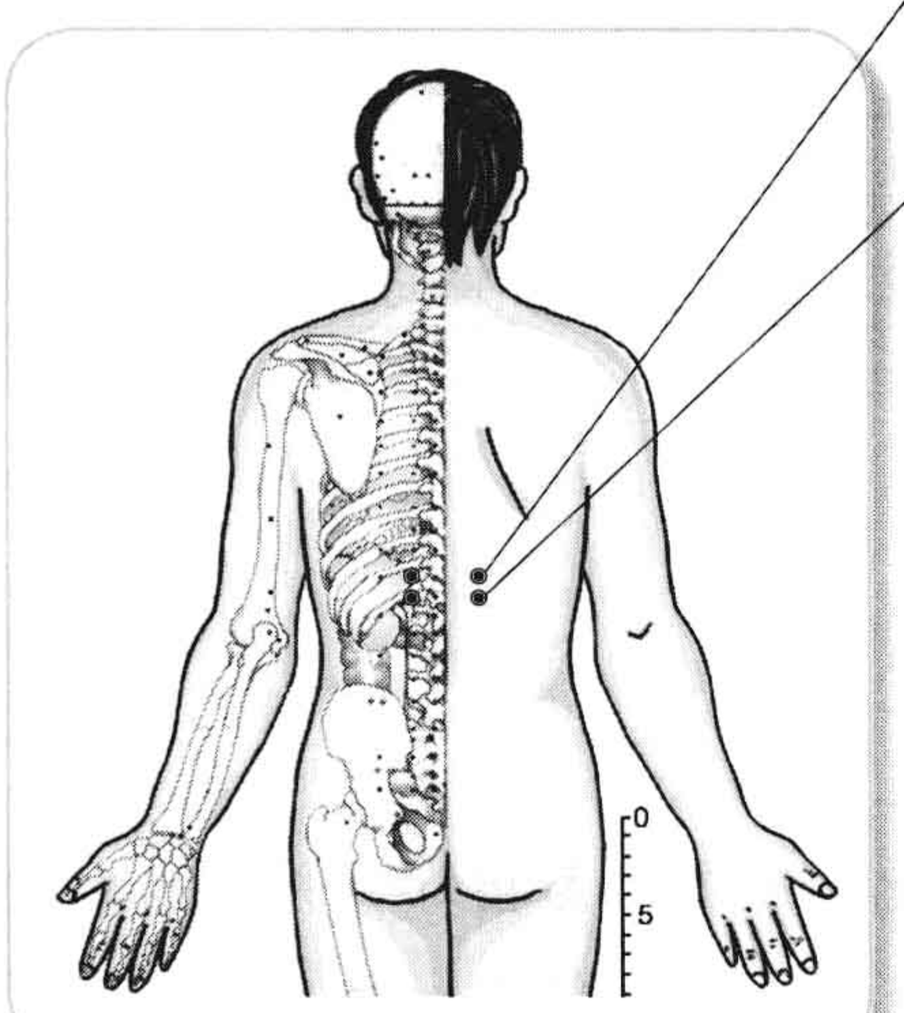
【对症灸治】

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日可行下一个疗程。若口中发甜、发黏，加灸脾俞、中脘穴，每次10分钟；若口中发苦或发酸，加灸阳陵泉、胆俞穴，每次10~15分钟。

【自我取穴】



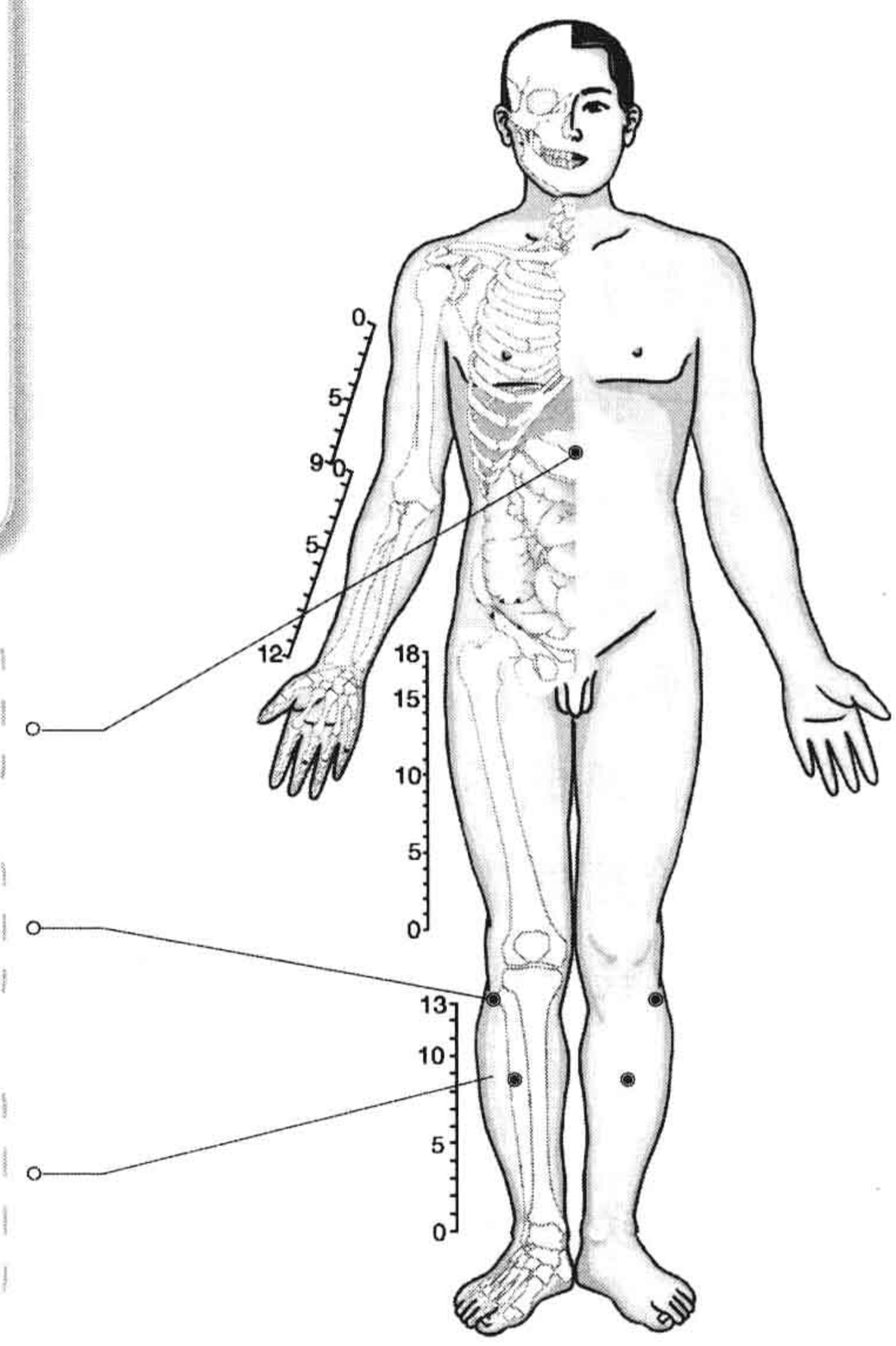
❶ 胆俞穴　在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

❹ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❺ 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。



多汗盗汗：灸复溜

【病解】

多汗一般是指在同样的环境中比别人更容易出汗，并且出汗量很大。盗汗一般是指夜间睡后出汗，醒后就会停止出汗。有些患者不仅盗汗，而且出汗量也较大。盗汗一般还伴有五心烦热（心中懊恼烦热，手心和脚心也自觉虚热，加起来一共是五心，故称为五心烦热）、睡眠不安等症状。中医认为，多汗盗汗的原因多属于阴虚，而治疗的重点则应滋阴养血。复溜本身就是足少阴肾经的穴位，有比较强的滋肾阴的作用，所以，治疗多汗盗汗复溜是最佳选择。

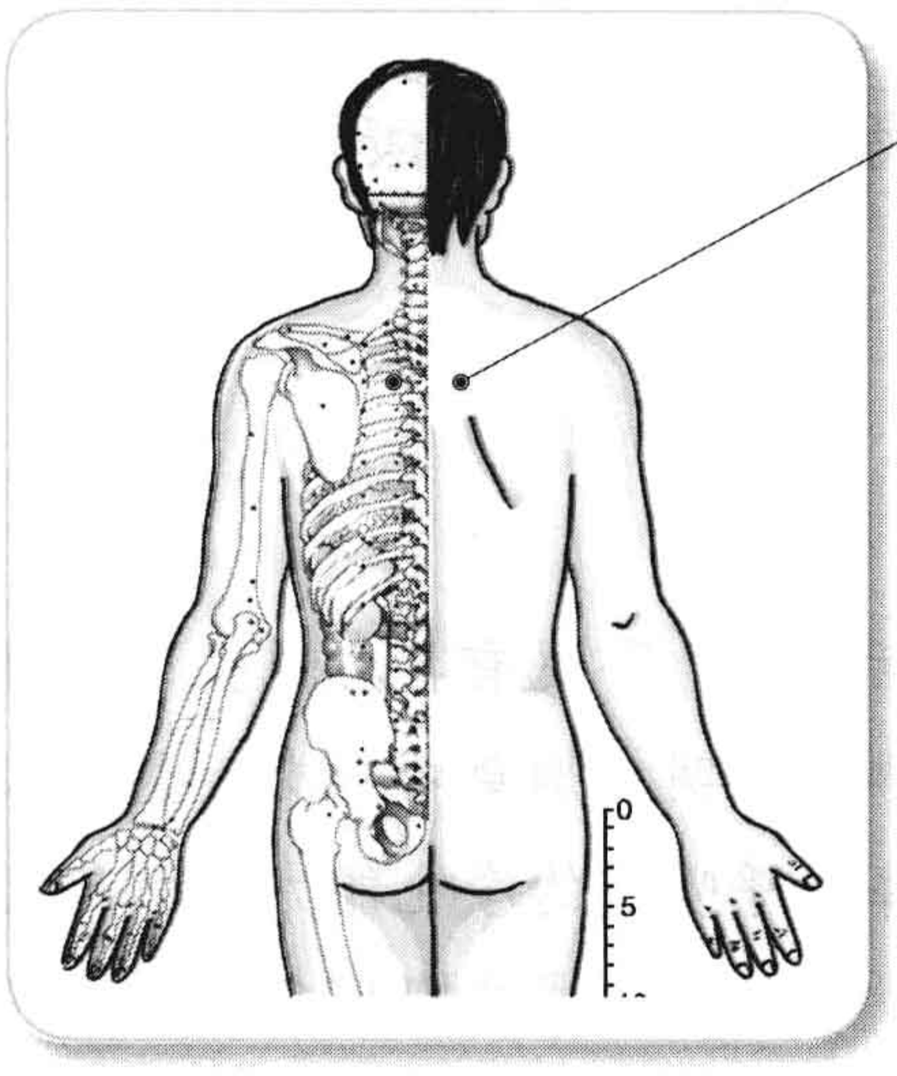
【对症灸治】

主穴　复溜

灸法

悬灸，多汗自汗兼气短、乏力等加灸肺俞、尺泽。每个穴位灸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。

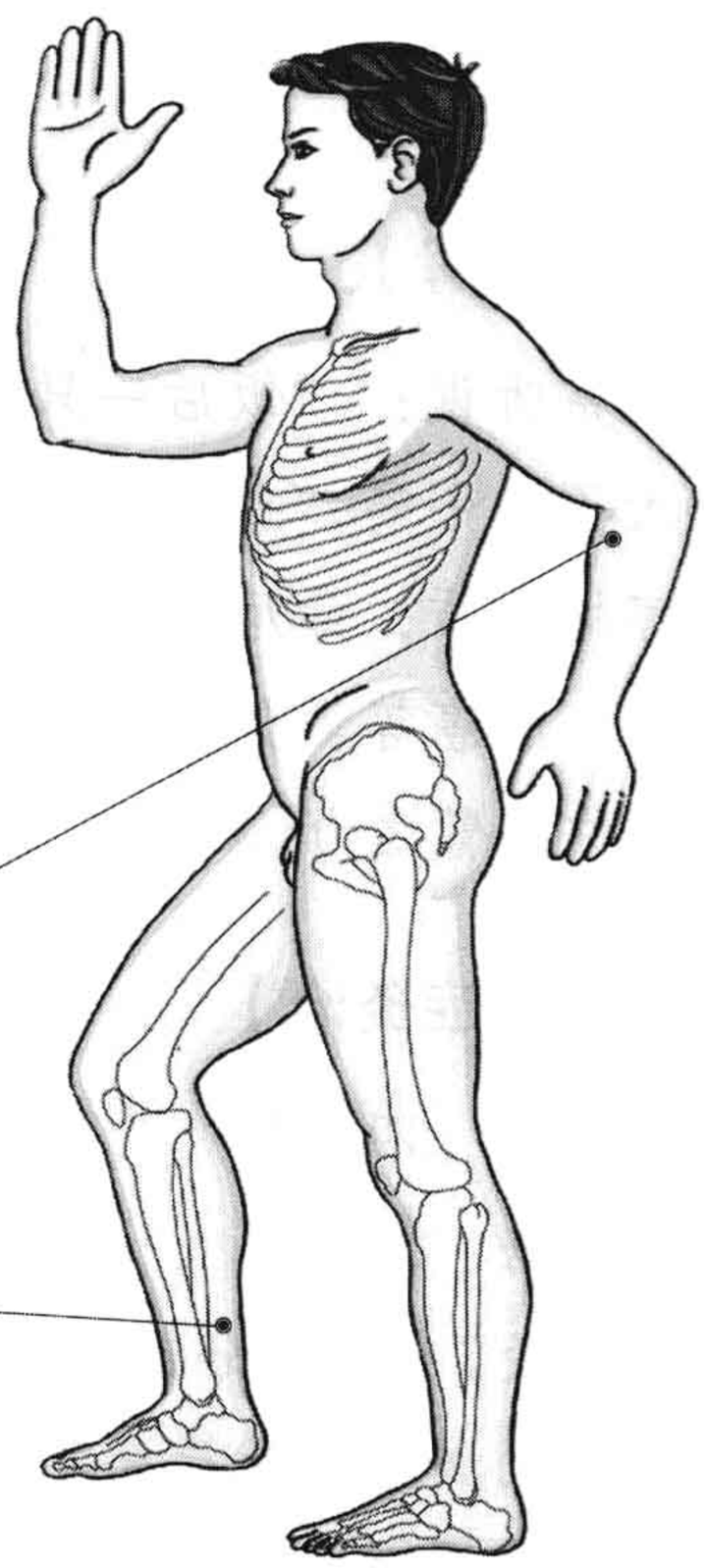
【自我取穴】



❶ 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 尺泽穴　在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

❸ 复溜穴　在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。



健康贴士

出汗过后，特别是大汗淋漓之后易感外邪，发生感冒，应及时擦干汗水，更换衣被，避免受风着凉。血液中离子渗透压和胶体渗透压偏低会出现多汗，故多汗者饮食不能太淡，应及时摄入蛋白质，补充肉、蛋、奶。调料中花椒、大料、辣椒、桂皮、姜等辛温之物多能发汗，不宜多用。



戒烟调肺：灸四神聪

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

常听说：“饭后一只烟，赛过活神仙。”更有甚者说：“宁可一天不吃不喝，也要吸烟。”医学早已证明，烟草中含有大量对人有害的物质，如尼古丁等。吸烟会降低呼吸道的净化能力，引起气管炎、肺癌等。如果你是吸烟一族，那就赶快戒掉吧！灸四神聪穴可助你一臂之力。

【对症灸治】

主穴　四神聪

灸法

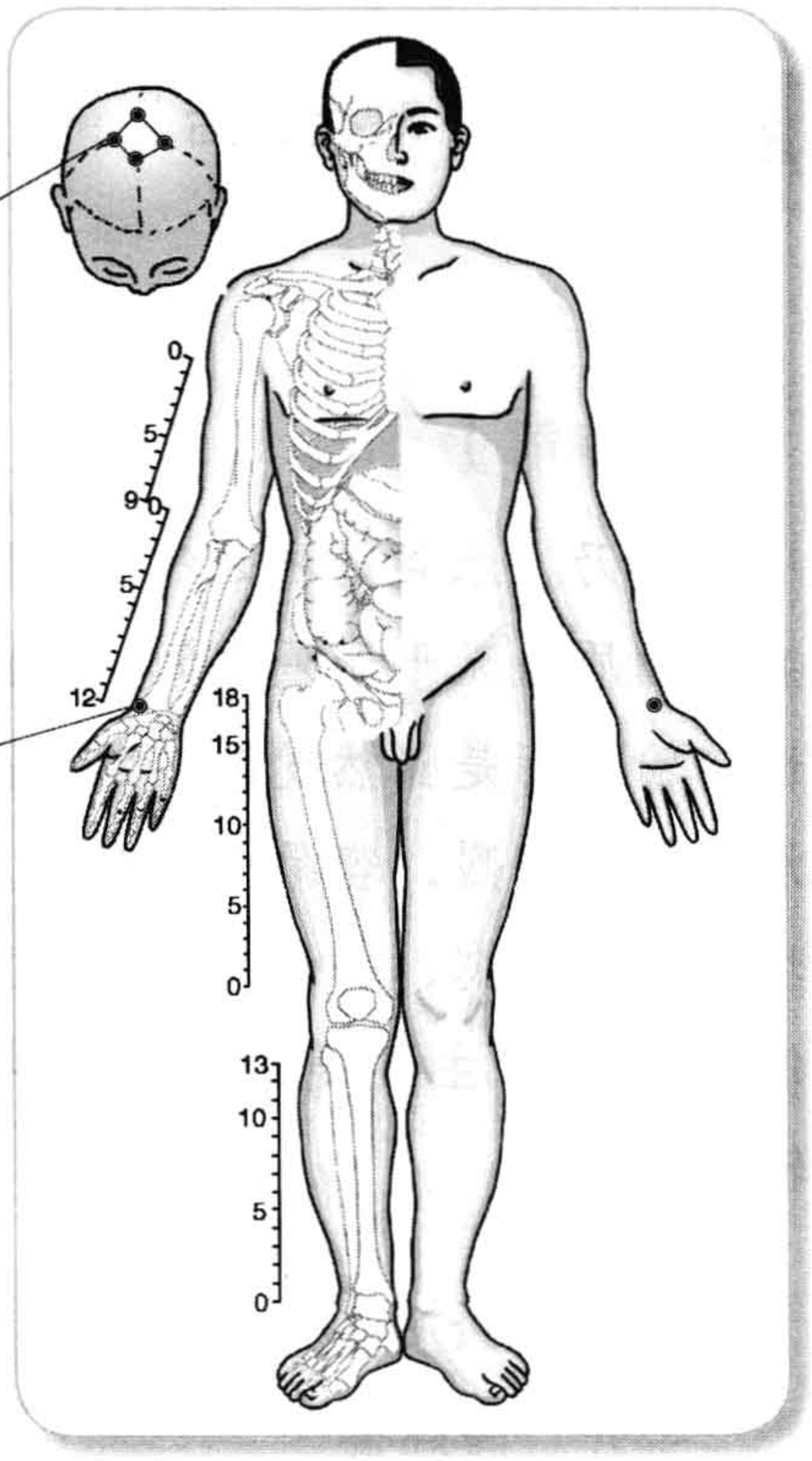
悬灸，10~15分钟，5天为1个疗程，间隔2天可行下一个疗程。若加灸太渊穴，效果会更加明显。灸四神聪时应注意隔开头发以免烧到。四神聪为4个点，每次4个点都要灸到，可以平均分配，顺时针或逆时针依次进行，每次总计时间为10~15分钟。

如果戒烟期间突然烟瘾复发，就在烟瘾复发时立刻进行治疗，这次治疗属于附加治疗，不能因此减少或改变原定的治疗计划。

【自我取穴】

❶ 四神聪　位于头顶部，当百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。

❷ 太渊穴　在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。



健康贴士

当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制。事实证明，水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水。

烟瘾来时，要立即做深呼吸，或咀嚼无糖口香糖，避免用普通零食代替香烟，否则会引起身体过胖；安排一些体育活动，如游泳、跑步、钓鱼等，一方面可以缓解精神紧张和压力，另一方面可以转移注意力。



解酒戒酒：灸膀胱俞

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

酒乃“水谷精壮之气”，比一般饮食的营养物质更猛烈，介于有形物质与无形能量之间。因此，酒入胃肠不会沿着一般的饮食通道传输，而是骤然发散，急入全身血脉肌肉，乃蒸腾全身。又因为酒性猛悍热烈，容易向上窜行，所以酒气尤其对大脑熏染严重，表现为意识恍惚、头晕头痛、头重脚轻等症状。因此，在解酒与戒酒的治疗中，主要是通三焦，收摄酒气，利膀胱，使酒气从小便输出。

【对症灸治】

主穴　膀胱俞

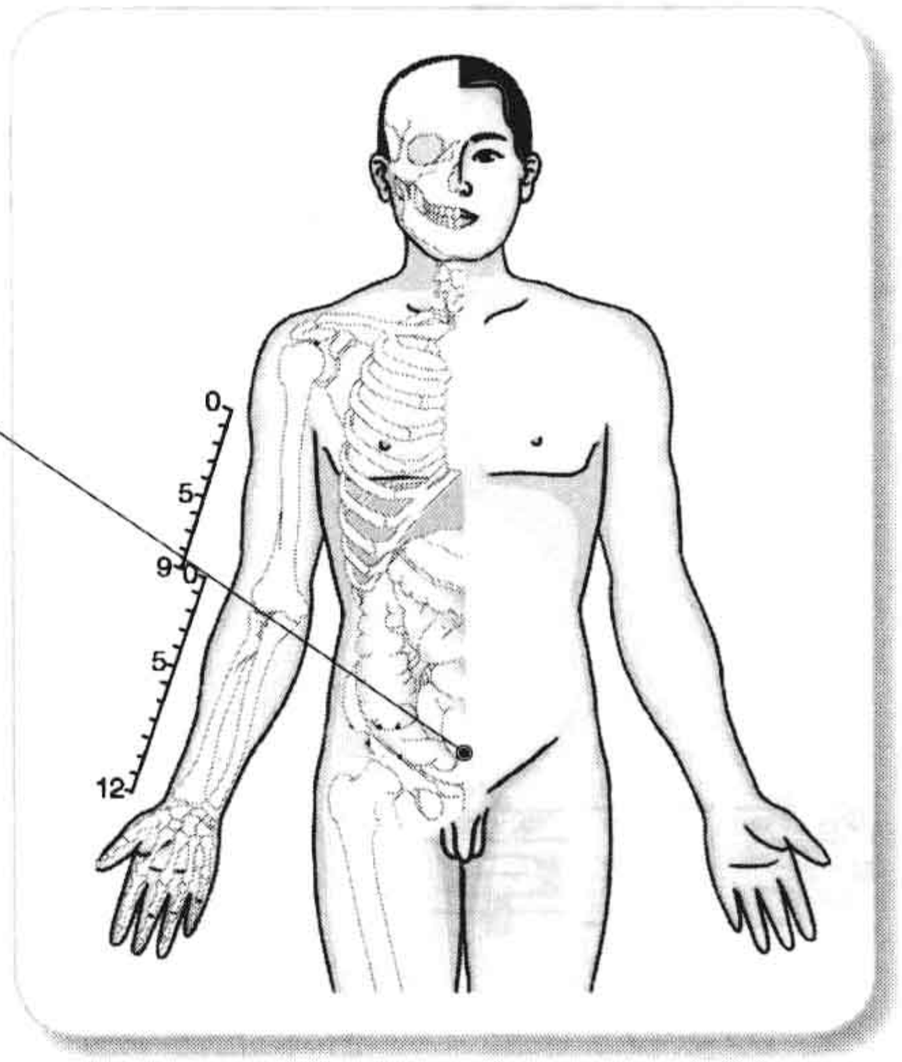
灸法

悬灸，灸膀胱俞10~15分钟，若加灸三焦俞、中极穴效果会更好。灸疗顺序为三焦俞→膀胱俞→中极。

如果用来解酒，可以在饮酒后进行1次；如果用来辅助戒酒，可以每周2次，维持半年至一年。戒酒期间如果出现酒瘾复发，就在酒瘾复发时立刻进行治疗，这次治疗属于附加治疗，不能因此减少或改变原定的治疗计划。

【自我取穴】





❶ 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐下4寸。

❷ 三焦俞　在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 膀胱俞　在骶部，当骶正中脊旁1.5寸，平第2骶后孔。

健康贴士

醉酒后非常难受，如何解酒最快最有效？这里为你推荐两种颇为有效的解酒方法，以供参考：

1.酒后头痛喝蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解，减轻头痛症状，尤其对红酒引起的头痛格外有效。另外，蜂蜜还有催眠作用，能让人快速入睡，第二天起床后也不会头痛。

2.酒后头晕喝番茄汁。番茄汁含有特殊果糖，能帮助促进酒精分解。一次饮用300毫升以上，能使酒后头晕感逐渐消失。饮用前若加入少量食盐，还可起到稳定情绪的作用。

第三章

灸除百病，对症自疗

感冒、咳嗽、头痛、中暑、痔疮、落枕、阳痿……这些疾病到底是怎么引起的，有什么临床表现，该如何利用艾灸进行治疗？同样是感冒、咳嗽，不同症型又该采取什么样的灸疗法？

不打针、不吃药，不花一分钱，从艾灸出发，就能将数百种疾患轻轻松松消除，是你不苦口的“良药”。



第一节　内科疾病艾灸治疗

第二节　外科疾病艾灸治疗

第三节　男科疾病艾灸治疗

第四节　妇科疾病艾灸治疗

第五节　儿科疾病艾灸治疗

第六节　骨科疾病艾灸治疗

第七节　五官科疾病艾灸治疗

第八节　皮肤科疾病艾灸治疗

感冒

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

感冒是一种常见的外感性疾病，一年四季均可发病。一般感冒轻者，俗称“伤风”；病情重者，且在一个时期内引起广泛流行的，称为流行性感冒。感冒患者因外感病邪的不同，主要有风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒和流行性感冒四种类型。

【对症灸治】

1.风寒型感冒

临床表现　浑身酸痛、鼻塞流涕、痰呈白色、发热等。

灸治取穴　迎香、印堂、上星、睛明、攒竹、太阳。

灸治方法　用清艾条从迎香开始顺鼻梁往上灸至印堂、上星；然后从印堂沿睛明、攒竹到太阳。每处灸至皮肤潮红为度。

2.风热型感冒

临床表现　发热重、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。

灸治取穴　大椎、风门、足三里、肺俞、风池。鼻塞加灸迎香；咳嗽加灸天突；头痛加灸太阳、印堂。

灸治方法　采用温和灸施灸，每次灸20~30分钟，每日1~2次，5~7日为1个疗程。

3.暑湿型感冒

临床表现　发热重、恶寒轻，一般没有寒冷感。

灸治取穴　大椎、风门、足三里、肺俞、风池。鼻塞加灸迎香；咳嗽加灸天突；头痛加灸太阳、印堂。

灸治方法　温和灸，每次灸20~30分钟，每日1次，1周为1个疗程。

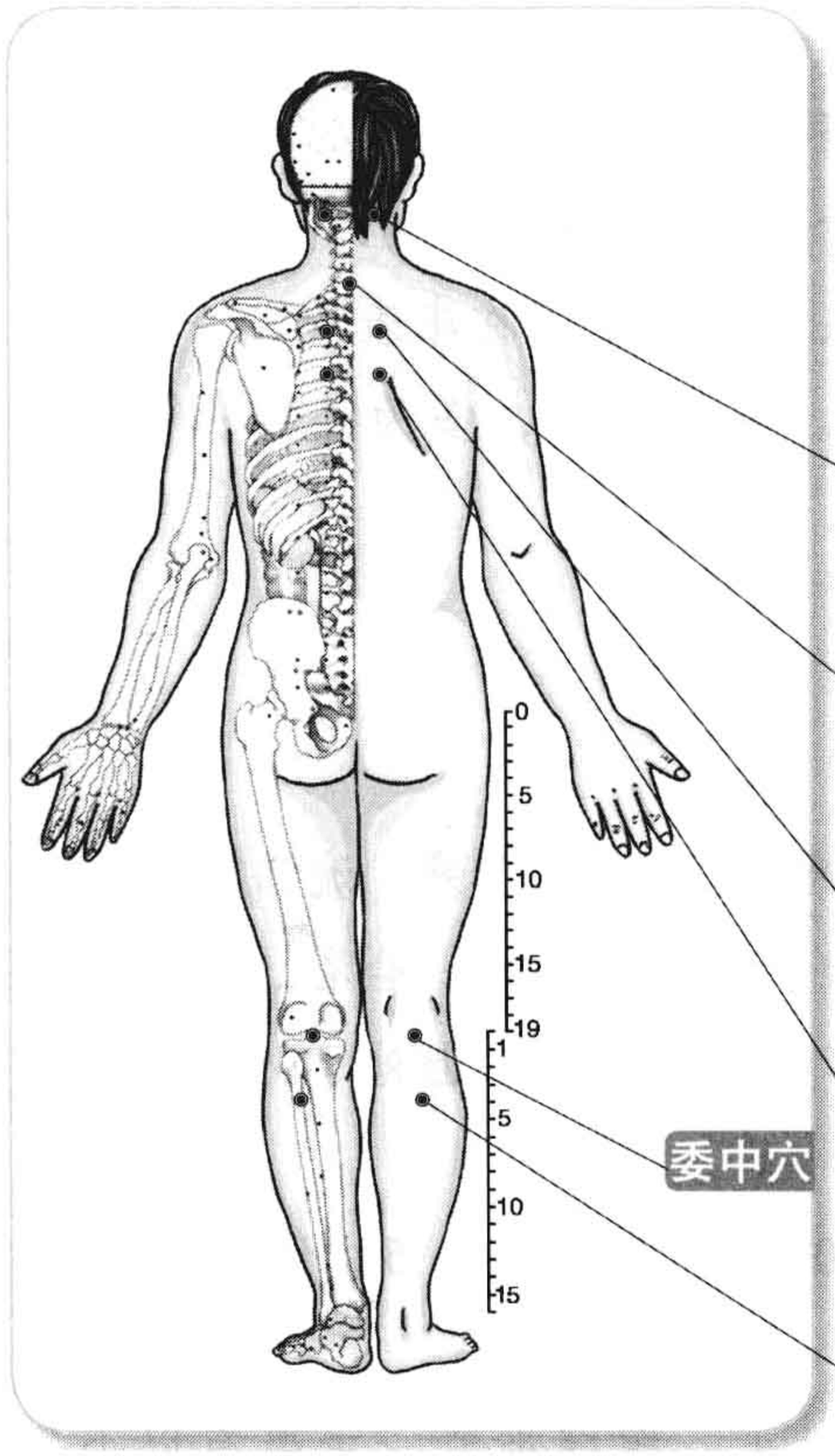
4.流行性感冒

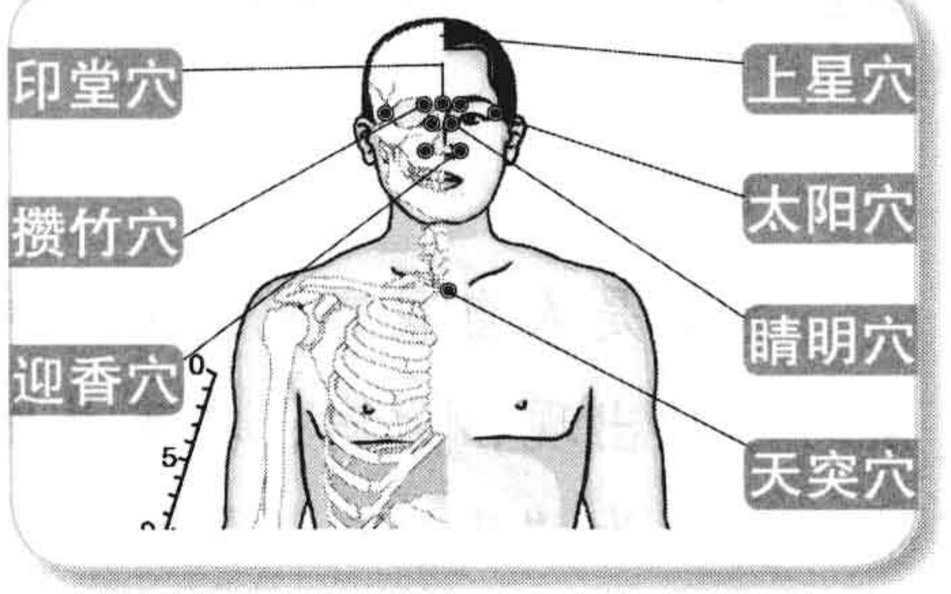
临床表现　发热发冷、出汗、全身酸痛、咳嗽、鼻塞等。

灸治取穴　大椎、肺俞、委中。

灸治方法　用隔姜灸，每穴灸2~3壮，每日2~3次。

【自我取穴】





1. 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
2. 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。
3. 风门穴　在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。
4. 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。
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）。

健康贴士

感冒后喝生姜红糖水是一种简便易行的治疗方法，而蒸桑拿、洗热水澡也同样对感冒有治疗作用。与药物发汗解表的原理相类似，蒸桑拿、洗热水澡也是通过宣展肺气、开达腠理而使风寒邪气随汗而解。



头痛

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

头痛是人自我感觉到的一种病症，在临床上较为常见。头痛，既可单独出现，为病；亦可并发于其他疾病中，为症。中医认为，头痛急性为“头痛”，慢性为“头风”。根据临床表现，一般又可分为外感头痛和内伤头痛两大类。急性头痛，多为外感，慢性头痛，多为内伤。

【对症灸治】

1. 外感头痛

临床表现　起病较急，常伴有恶寒、发热、鼻塞、流涕等表征。

灸治取穴　百会、太阳、头维、上星、列缺、合谷、阿是穴。风寒者，加灸风池、风门；风热者，加灸大椎、曲池、外关；风湿者，加灸风府、足三里。

灸治方法　温和灸，每穴15~20分钟，每日1次，5次为1个疗程。

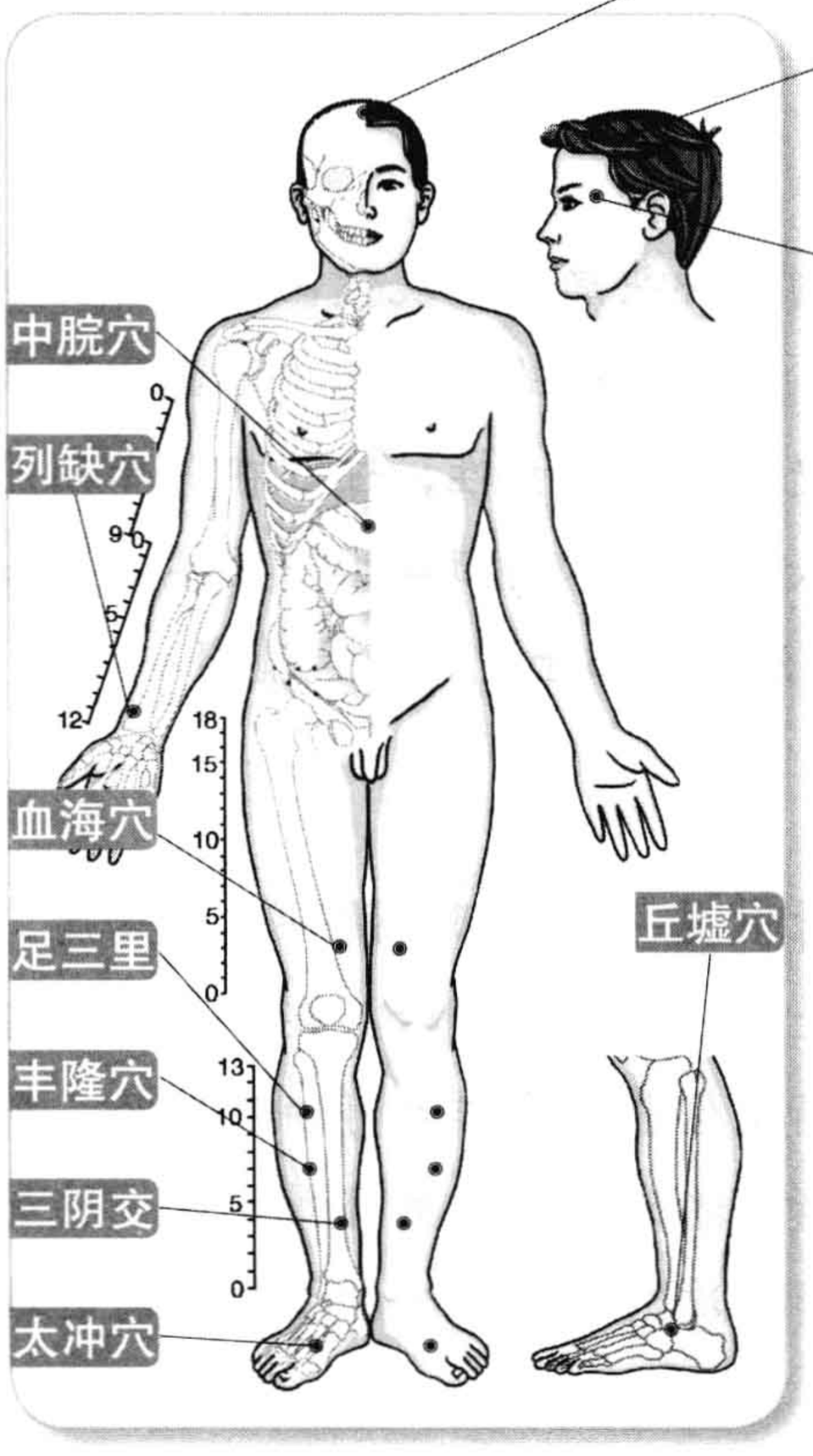
2. 内伤头痛

临床表现　起病缓慢、时发时止、缠绵难愈。主要有以下三型：①肝阳头痛，表现为面红口苦、舌苔薄黄；②肾虚头痛，男性有遗精、女性有带下、舌红、少苔。③血虚头痛，表现为头痛、心慌、舌质淡。

灸治取穴　阿是穴、百会、上星、列缺、合谷。肝阳头痛加灸丰隆、中脘；肾虚头痛加灸太冲、丘墟；血虚头痛加灸血海、足三里、三阴交。

灸治方法　采用艾条温和灸，每次选用6~8个穴位，每穴灸5~10分钟，身体偏寒、体虚者可灸20分钟，每日灸1次。

【自我取穴】



1 上星穴　在头部，当前发际正中直上1寸。

2 头维穴　在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。

3 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。

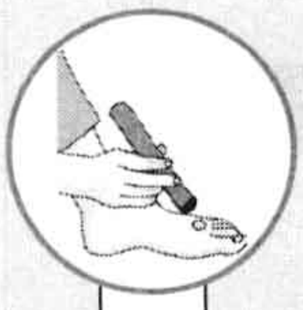
4 百会穴　在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。



健康贴士

1.外感头痛者应膳食清淡、慎用补虚之品。宜食有助于疏风散邪的食物，如姜、豆豉、藿香、芹菜、菊花等。

2.内伤头痛虚证者以补虚为主，宜食蛋类、山药、木耳、核桃、芝麻、莲子等。内伤头痛实证者宜食山药、薏米、橘子、山楂、红糖等。



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。

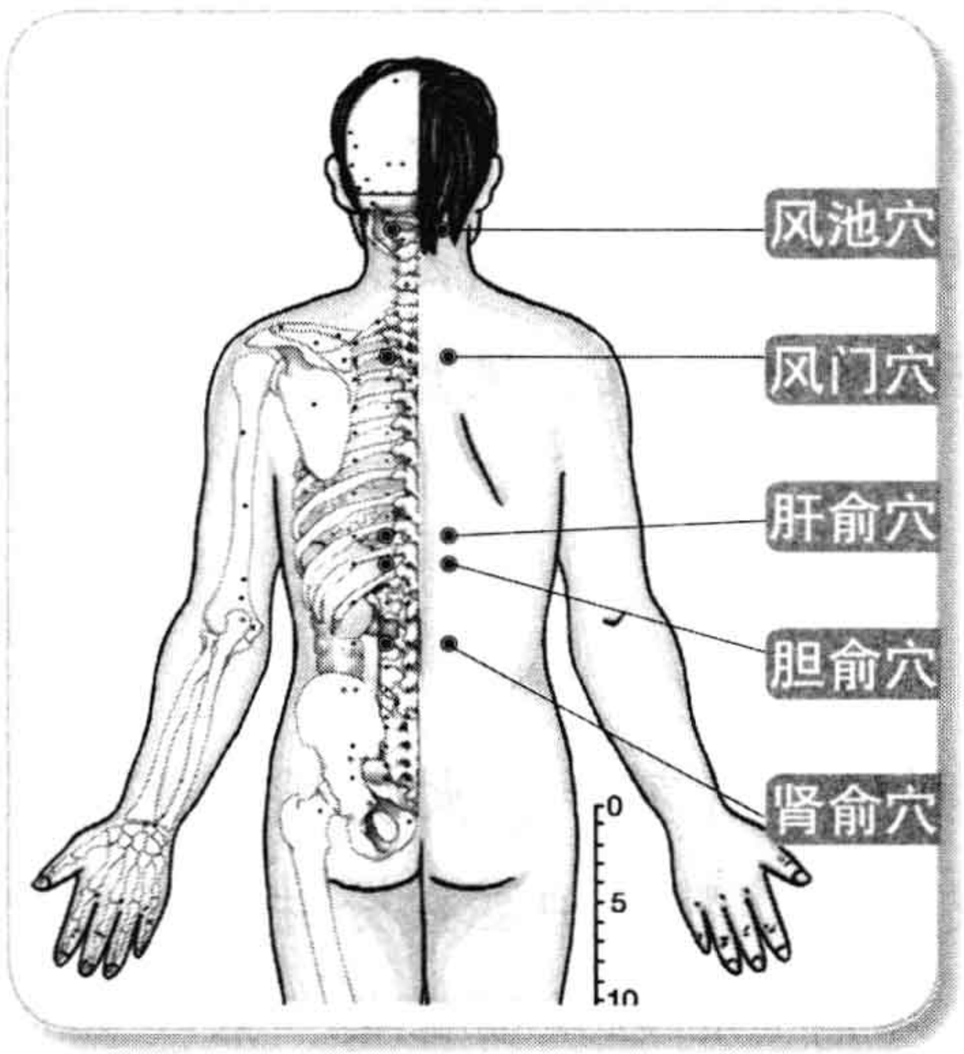
灸治取穴　太阳、颊车、风池、风门、肝俞、胆俞、肾俞、阴陵泉。

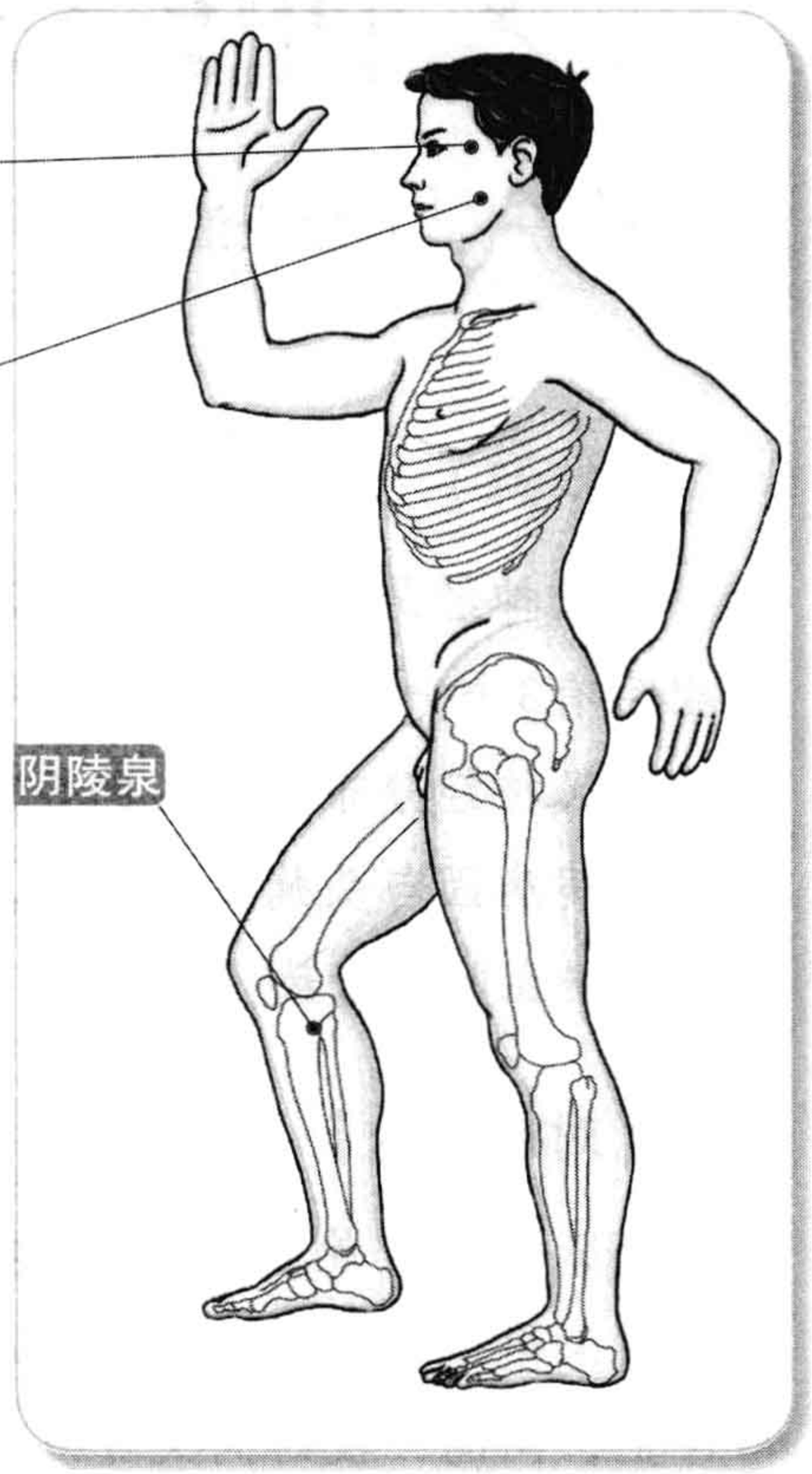
灸治方法　找出偏头痛的具体痛点或压痛点，据足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经各经脉所属而分别取颊车、太阳和风池、风门进行灸疗（温和灸）；其他各穴亦随病情选择1～2处，灸5～10分钟。

【自我取穴】

❶ 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。

❷ 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。





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。



三叉神经痛

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

三叉神经是主管面部感觉和各咀嚼肌运动的神经。因其从脑干发出后有3个分支，故称三叉神经。三叉神经痛是常见疾病，是发生于三叉神经分布区域内的短暂的、反复发作的剧烈疼痛。中医认为，此病病因与头痛基本一致，多因外感风寒、风热扰窍，或风湿阻遏、淤血阻络所致。

【对症灸治】

临床表现　剧烈疼痛，如刀割样、针刺样、火烧样疼痛，以至于涕泪俱下、大汗淋漓。一次发作持续数秒钟至数分钟，疼痛自动停止，间隔一段时间又可复发。疼痛可因触及面部某一点（如谈笑、刷牙、洗脸时）而诱发，该点称为扳机点。通常多发于三叉神经的第二支与第三支，单发于第一支者较少见。疼痛多发于上下唇、鼻翼、眼眶等处，逐渐向外放射。在发作1周或数月后常可自行缓解至数年，即为缓解期。病情越长，发作越剧烈，缓解期越短暂。

灸治取穴　太阳、悬颅。第一支加攒竹、阳白；第二支加颧髎、耳门；第三支加承浆、颊车、翳风；反复发作者，加肝俞、胆俞。

灸治方法　取9～12厘米长的灯草心，或用纸绳蘸香油或其他植物油少许，约浸透3厘米长点燃起火苗，快速对所选的穴位各灼灸一下，每日或隔日1次。

【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 胆俞穴　在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 悬颅穴　在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的中点处。

❹ 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。



健康贴士

饮食要有规律，宜选择质软、易嚼食物；饮食要营养丰富，平时应多吃些含维生素丰富及有清火解毒作用的食品；多食新鲜水果、蔬菜及豆制类，少食肥肉；吃饭、漱口、说话、刷牙、洗脸动作宜轻柔，以免诱发扳机点而引起三叉神经痛；注意头、面部保暖，避免局部受冻、受潮，不用太冷、太热的水洗脸；平时应保持情绪稳定，不宜激动，常听柔和音乐，心情平和，保持充足睡眠。



发热

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

发热是指体温升高超过正常范围。一般认为，正常健康人的体温保持在36.2℃～37.2℃，当口温超过37.3℃、肛温超过37.6℃、腋温超过37.2℃时，说明已有发热。根据发热的高低程度可分为以下几种：低热是指体温在37.4℃～38℃，中热是指体温在38.1℃～39℃，高热是指体温超过39.1℃；根据致热原的性质和来源不同，可分为外感发热和内伤发热两大类。

【对症灸治】

1.外感发热

临床表现　多见于外感热性病中，表现为高热不退、体温多在39℃以上、无汗或伴有其他症状。

灸治取穴　大椎、曲池。恶风或恶寒明显者加风门；咳嗽重者，加肺俞；体质虚弱者，加足三里。

灸治方法　用艾条温和灸，艾条距施灸部位2~3厘米，每穴施灸10分钟，施灸时局部皮肤红润并有灼热感，以不烫伤皮肤为度，每日灸1次。

2.内伤发热

临床表现　多表现为低热，体温并不升高，一般起病缓慢，病程较长，常伴有头晕、疲乏等虚弱之象。

灸治取穴　脾俞、气海、足三里。气虚者加百会、神阙、关

元；血虚者加膏肓、膈俞、合谷、悬钟。

灸治方法　用艾炷隔姜灸，每次选3~5穴，各灸5~7壮，每日灸1次，10次为1个疗程；或用艾条温和灸，每次选3~5穴，各灸10~15分钟，以局部皮肤红润温度为宜，每日灸1次，10次为1个疗程。

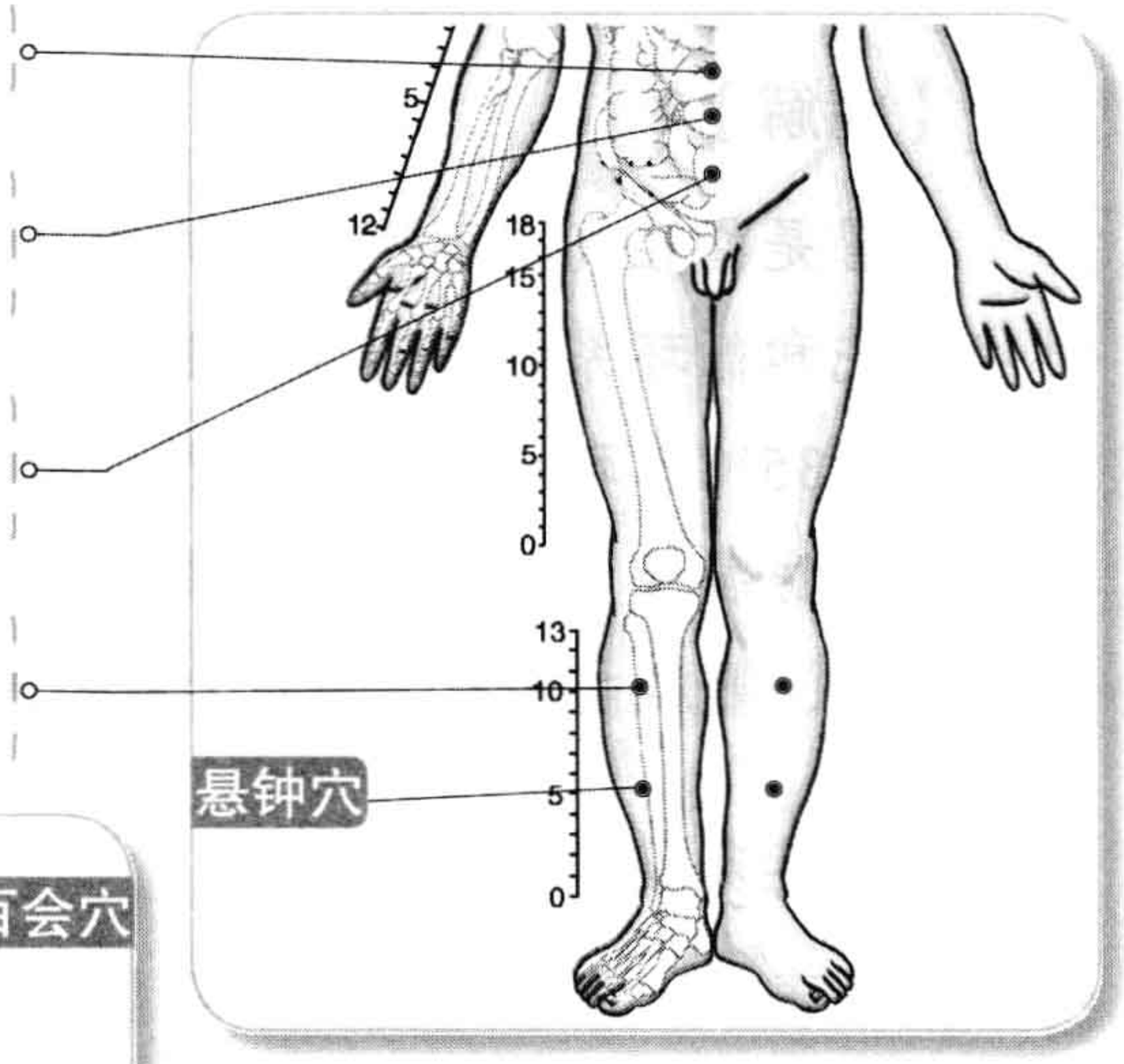
【自我取穴】

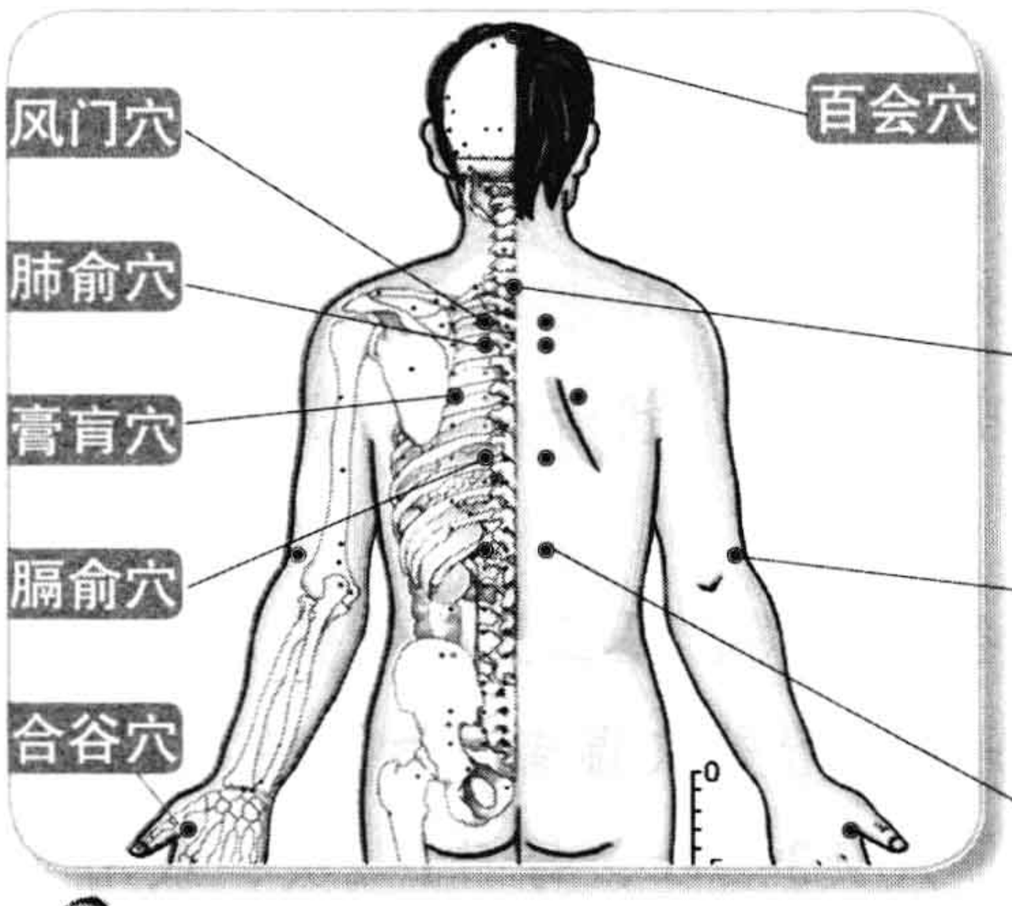
❶ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❷ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸。

❹ 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）。





❺ 大椎穴　在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。

❻ 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。

❼ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

健康贴士

发热患者在饮食上宜选择清淡易于消化的流食或半流食，以补充人体消耗的水分，如汤汁、饮料、稀粥之类，宜多吃富含维生素及膳食纤维的蔬菜瓜果。忌吃黏糯滋腻、难以消化的食品以及高脂肪、油煎熏烤炸类食物。



中暑

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的以中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。在高温（一般指室温超过35℃）环境中或炎夏烈日曝晒下从事一定时间的劳动，且无足够的防暑降温的措施，常易发生中暑。根据临床表现，中暑可分为伤暑、暑风或暑厥。伤暑为较轻者，暑风或暑厥为较重者。

【对症灸治】

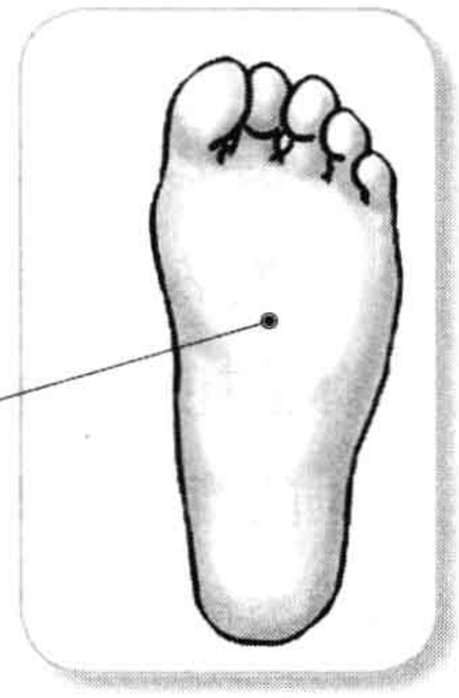
临床表现　多表现为汗多身热、心烦口渴、气粗、四肢疲乏、小便赤涩；或突发高热、神志不清、面赤，甚则角弓反张、牙关紧闭、手足抽搐；或体热汗微、气喘或口张，状若中风，脉多洪濡、滑数。

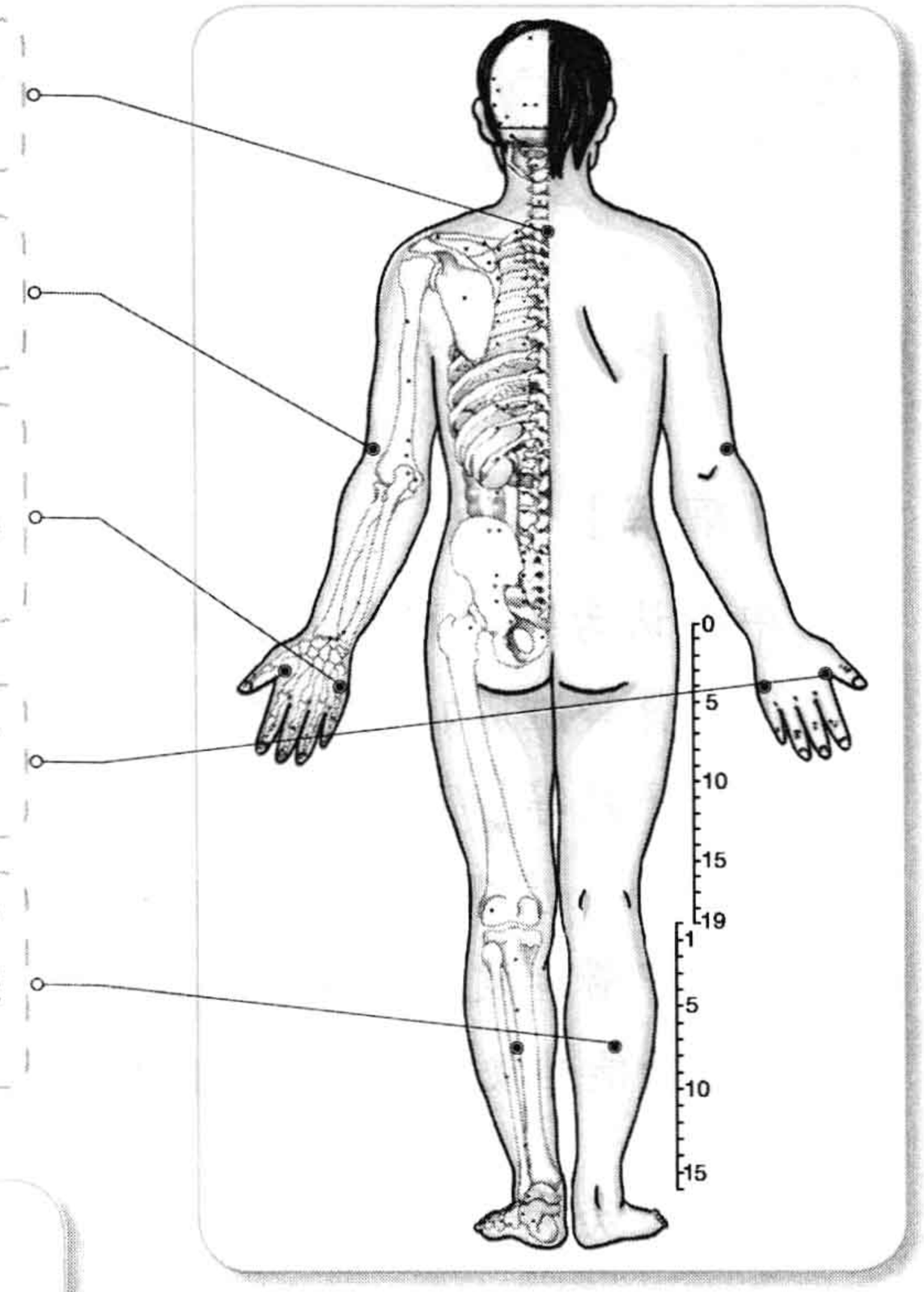
灸治取穴　大椎、曲池、合谷、内关、足三里。牙关紧闭者，加承山；手足抽搐者，加后溪、涌泉；暑热夹湿者，加阴陵泉。

灸治方法　用艾炷隔盐灸，每穴灸3~5壮，每日1~2次；或用艾条温和灸，每穴灸10~15分钟，以苏醒为度。

【自我取穴】

❶ 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。





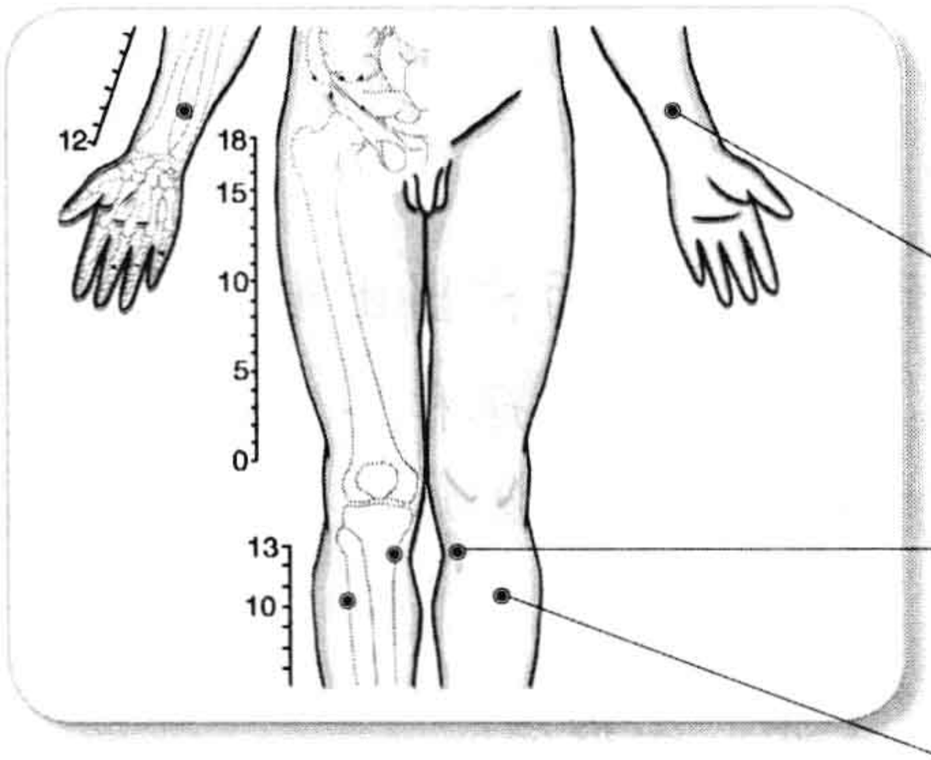
❷ 大椎穴　在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。

❸ 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。

❹ 后溪穴　在手掌尺侧，微握拳，当小指本节(第 5 指掌关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际。

❺ 合谷穴　在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

❻ 承山穴　在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下尖角凹陷处即是。



❼ 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。

❽ 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

❾ 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）。

健康贴士

为防止中暑，应保持室内通风，降低室温，室内起码要有电扇通风、降温；高温下工作时间不宜过久，每天尽量不要超过8小时；降低劳动强度，备好防暑降温饮料，尽量多补充淡盐开水或含盐饮料；保证充足睡眠，多吃些营养丰富的水果和蔬菜。尽量穿透气、散热的棉质衣服。



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

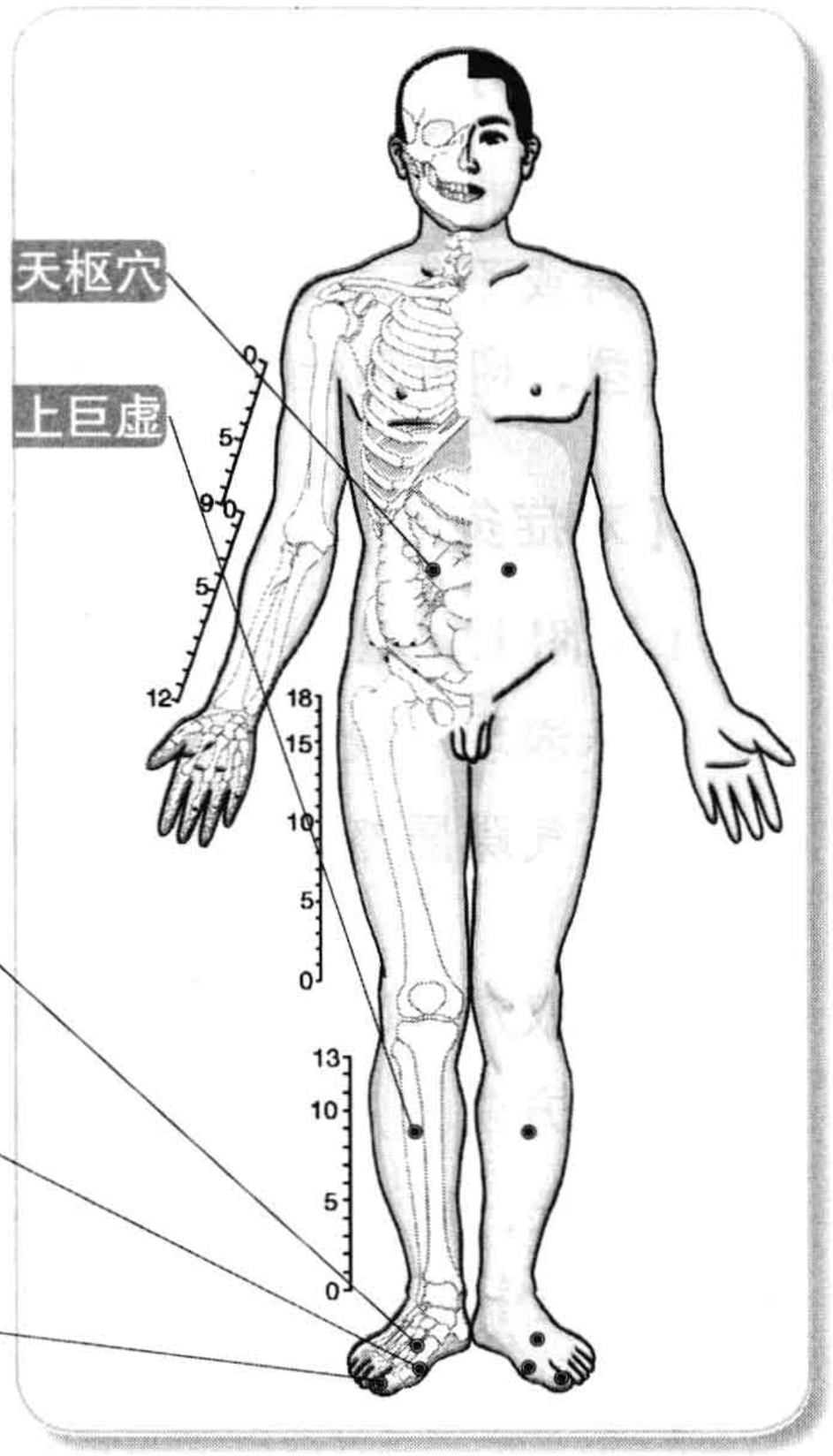
病。若腹部手术后便秘，则应考虑肠粘连的发生。

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】





❶ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

❷ 大都穴　足内侧缘，足大趾第1跖趾关节前下方赤白肉际凹陷处。

❸ 大敦穴　在足大指末节外侧，距趾甲角0.1寸。

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。



眩晕

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

眩晕是指眼花头晕，现代医学认为，眩晕是人体对空间的定向感觉障碍或平衡感觉障碍，是多种疾病的一种症状。临床上将眩晕分为三型，即肝阳上亢型、痰湿中阻型、气血不足型。

【对症灸治】

1.肝阳上亢型

临床表现　表现为面有潮红、少寐多梦、耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、气躁易怒、舌质红、脉细数，且一旦烦劳或恼怒时症状便会加重。

灸治取穴　风池、肝俞、肾俞、行间、太冲。

灸治方法　用艾炷隔芹菜根灸，用鲜芹菜根切成0.2厘米的薄片，置穴上，再放艾炷，各灸3~5壮，每日灸1次，10次为1个疗程。

2.痰湿中阻型

临床表现　表现为头重如蒙、胸膈痞闷、少食多寐、舌苔白腻、脉滑。

灸治取穴　百会、肾俞、命门、太溪、三阴交、涌泉。

灸治方法　用艾条温和灸，每穴灸10~15分钟，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

3.气血不足型

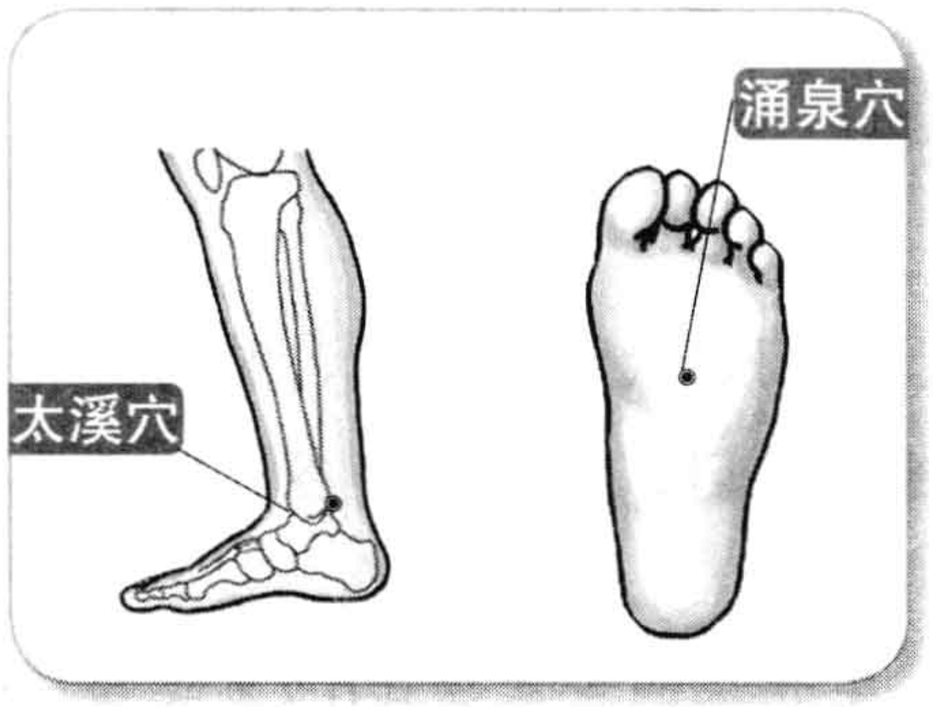
临床表现　头晕目眩、面色苍白、唇白不华、心悸少寐、神疲乏力、舌质淡、脉细弱。

灸治取穴　中脘、内关、太渊、足三里、阴陵泉、丰隆。

灸治方法　用艾炷隔姜灸，每穴各灸3~7壮，每日或隔日灸1次，5~10日为1个疗程。

【自我取穴】



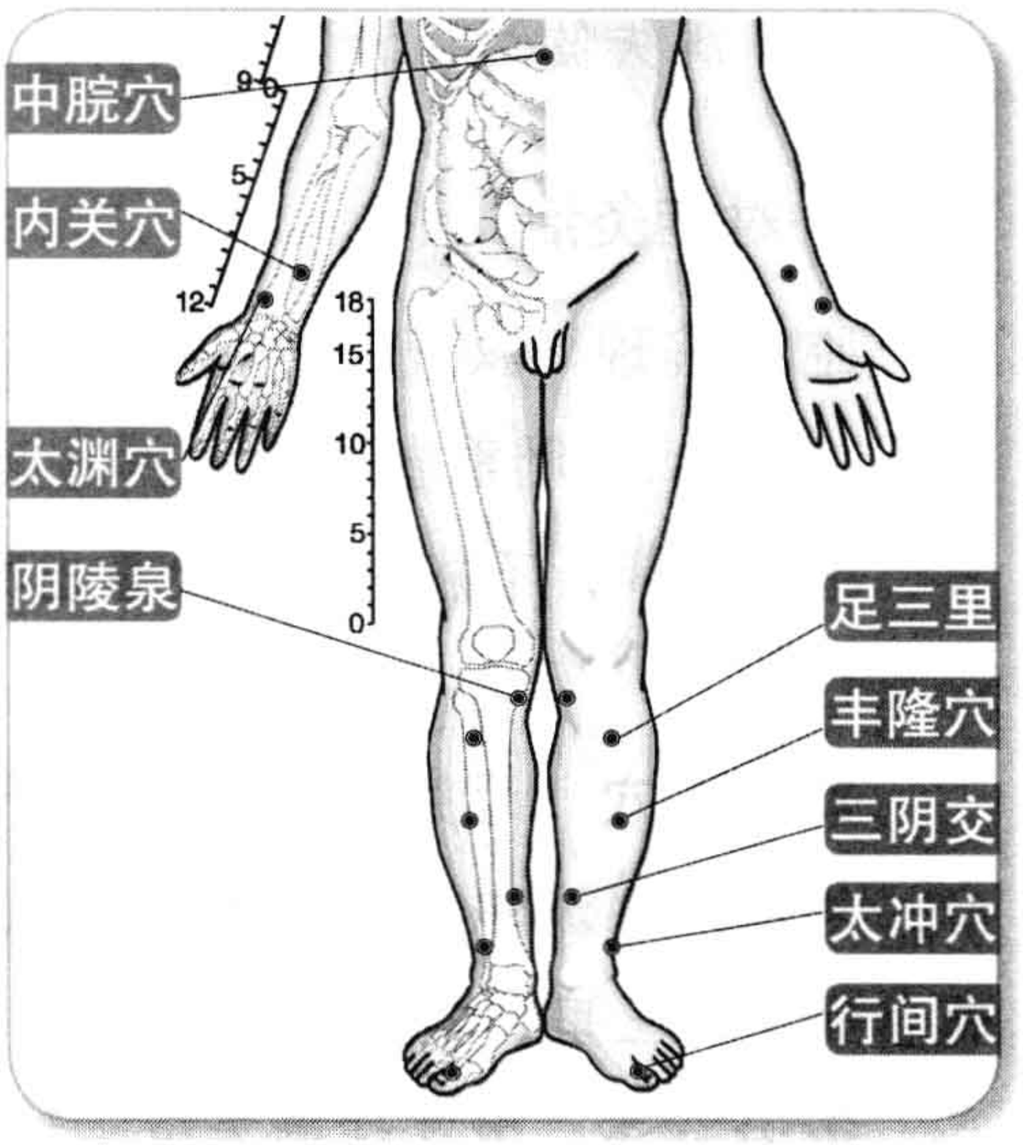


❶ 百会穴　在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

❷ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❸ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 命门穴　在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。



健康贴士

保持心情舒畅，避免劳累过度， 注意饮食营养。发作时应卧床休息，室内宜安静，空气要通畅，光线尽量暗些。避免刺激性食物及烟酒，饮食宜清淡。发作间歇期不宜单独外出，以防事故。



支气管哮喘

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

中医认为，支气管哮喘属“哮喘”范畴，系由宿痰内伏于肺，每因外邪、饮食、情志、劳倦等诱因而引发，以致痰阻气道、肺失肃降、气道挛急所致。病位主要在肺，但亦与脾、肾关系密切。肺失宣降、脾失健运、肾失摄纳为本病发病的根本原因。

【对症灸治】

临床表现　反复发作的胸闷、咳嗽、呼吸困难，呼气时喉中会发出啸鸣音，严重者持续发作时间较长，病人常张口抬肩呼吸，口唇、指甲青紫，不能平卧，大量出冷汗，甚至可导致昏迷、呼吸衰竭或死亡。

灸治取穴　天突、膻中、中府、云门、大椎、定喘、肺俞、肾俞；外感风寒流涕、鼻塞者加灸风池、风门、太渊、合谷；痰多胸满者加灸足三里、丰隆。

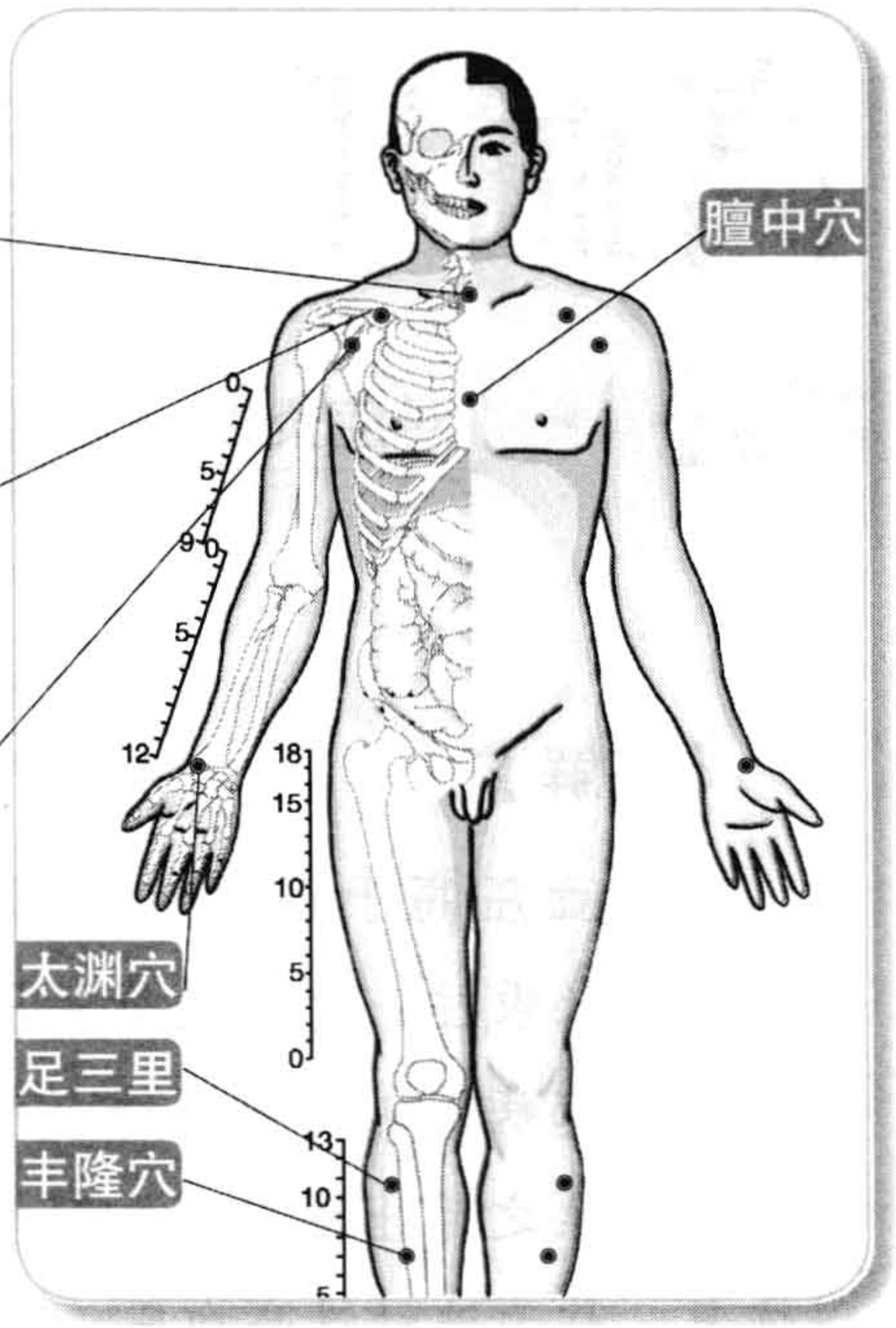
灸治方法　用艾炷隔姜灸，把大于艾条的生姜切成0.3厘米厚的生姜片，置于穴位。艾炷点燃置生姜片上，以患者感觉皮肤灼热为度，或以可忍受热度为度，即把生姜片及艾炷火置另一穴位上。以此类推，灸完所需灸的穴位为止。每日灸1次，20次为1个疗程，一般灸1~2个疗程。

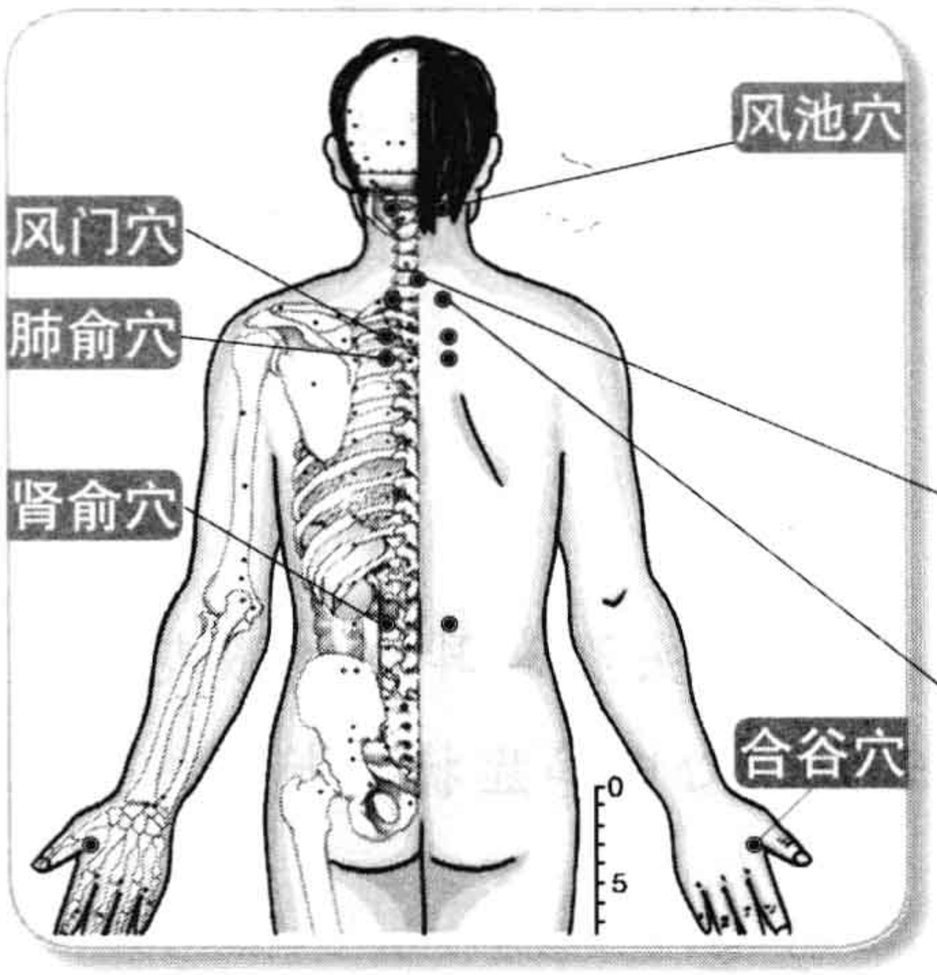
【自我取穴】

❶ 天突穴　在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。

❷ 云门穴　在胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

❸ 中府穴　在胸外侧部，云门下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。





❹ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❺ 定喘穴　位于人体背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

健康贴士

支气管哮喘患者打扫卫生或者寒冷外出时，要戴上口罩。老年人冬季不要到人多的地方去，注意预防感冒。由于洗澡常常是哮喘发作的诱因，所以在容易引起发作的季节，要在身体状况好时入浴，注意保持适宜的水温。另外，过劳和过食都容易引起发作，应避免过劳和过食。慎重进行预防接种，少食生冷瓜果。



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。

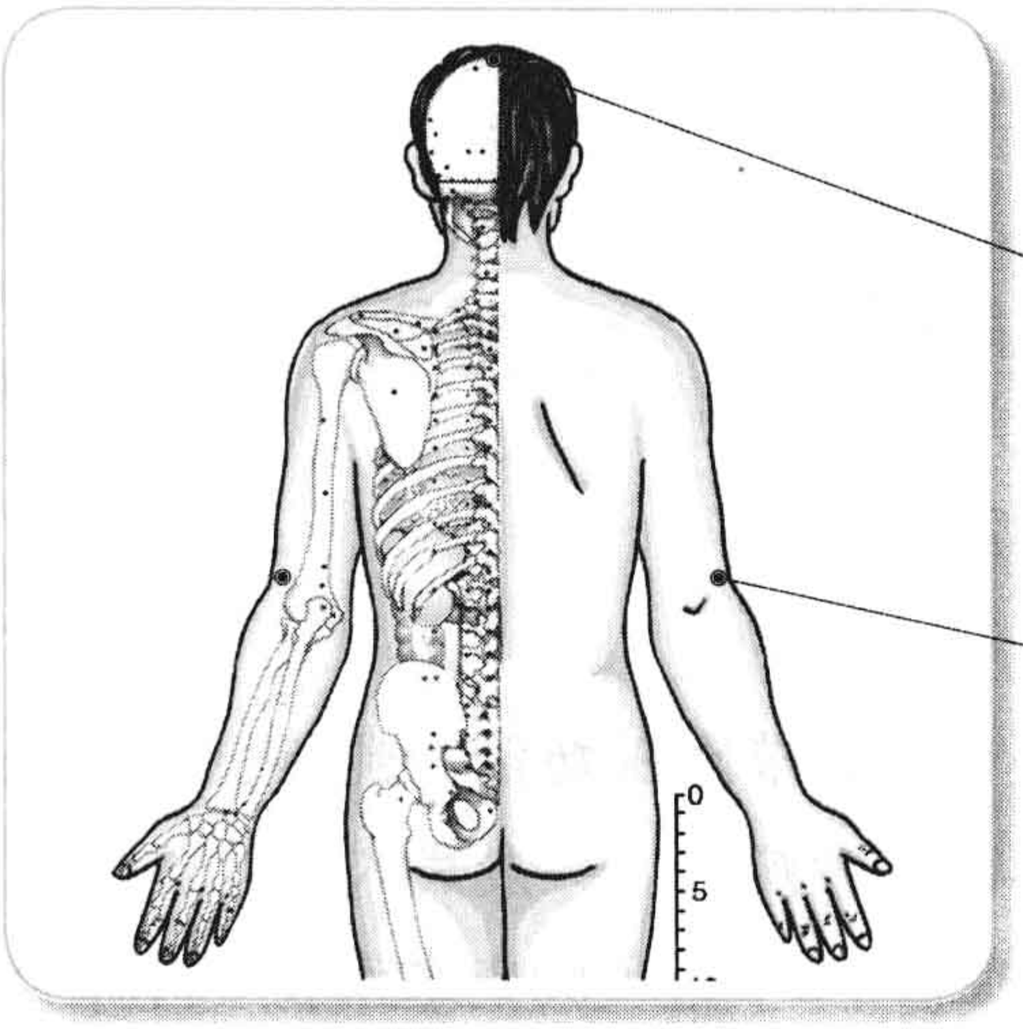
【对症灸治】

临床表现　患者可出现头痛、头晕、头涨、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】

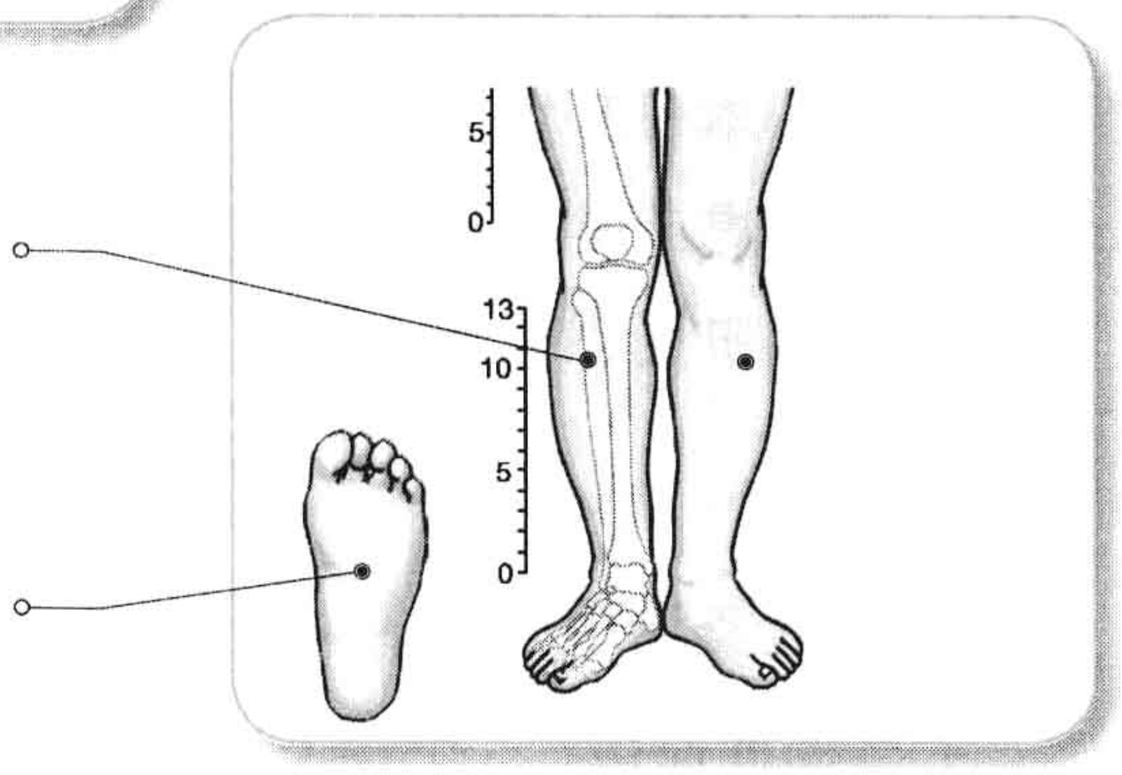


1 百会穴　在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

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%。

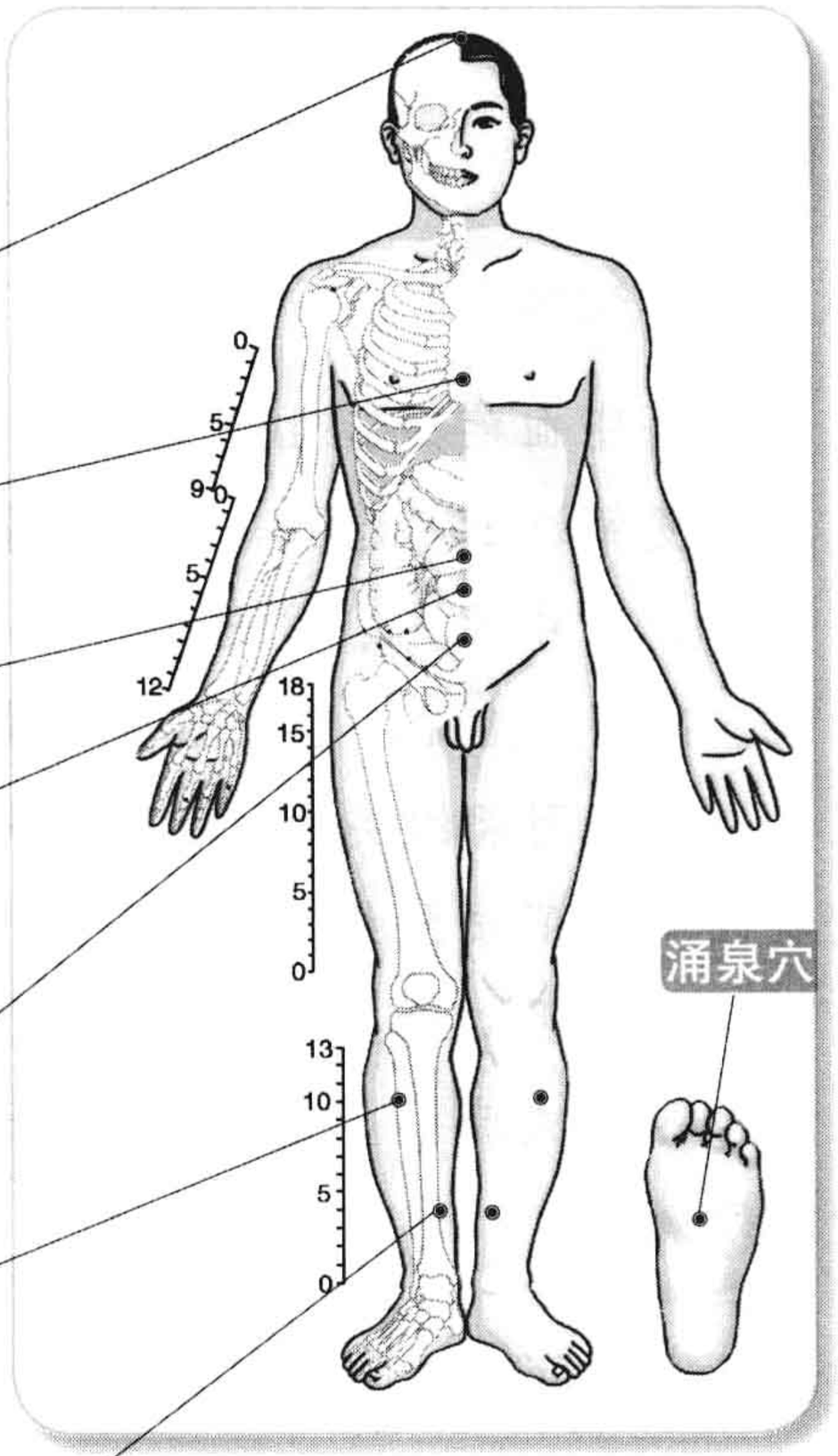
灸治取穴　神阙、关元、足三里、百会、脾俞、肾俞、涌泉。

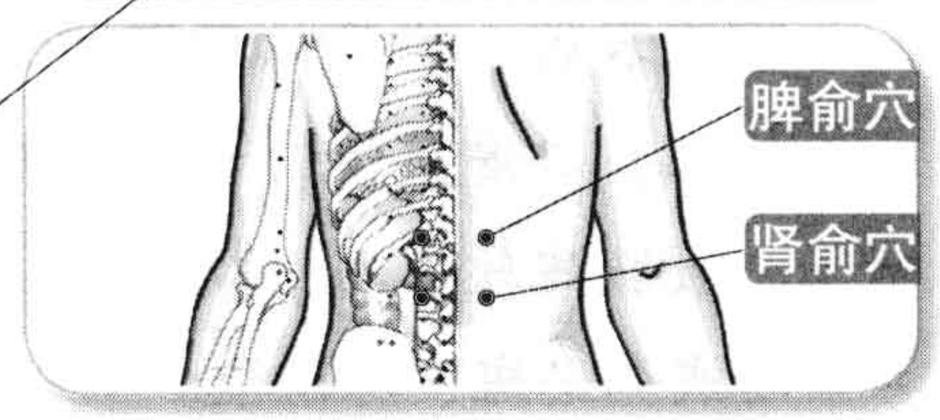
灸治方法　采用艾条灸，每穴灸10分钟；也可用艾炷灸，每穴

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】

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. 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。
3. 神阙穴　在腹中部，脐中央。
4. 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。
5. 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。
6. 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）。
7. 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。



高脂血症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

高脂血症是指由于脂肪代谢或运动异常使一种或多种血浆脂质浓度超过正常范围。在中医学中无此病名，但其症状可见于“眩晕”、“中风”、“脑痹”等病症中，属“痰浊”、“痰痹”范畴。高脂血症是一组以脏腑功能失调、膏脂输化不利而致以痰浊为主要致病因素的疾病。痰浊致病周身无处不到。在临床上，有的患者因脾虚痰淤阻络而肢麻；有的因肝肾不足聚痰生淤而致头痛眩晕；有的因心脾不足痰淤阻痹胸阳而致胸痹；有的因脾肾两虚痰淤阻窍而成痴呆。这些病人通过化痰浊、行痰淤治疗均可取得一定疗效。

【对症灸治】

临床表现　症见体型肥胖、心悸眩晕、胸脘痞满、腹胀纳呆、乏力倦怠、口渴不欲饮水、苔腻、脉濡；或耳鸣健忘、失眠多梦、咽干、腰膝酸软、五心烦热；或憋闷不适、性情急躁、刺痛拒按、舌紫暗或见淤斑、脉滑涩。

灸治取穴　①关元、丰隆、悬钟、足三里。②脾俞、肝俞、丰隆、内关、足三里、三阴交、中脘。

灸治方法　用药艾条温和灸，将①组的每个穴位灸15分钟，每日1次，共灸30天；也可用艾炷灸，每穴灸5~7壮，20次为1个疗程；或用艾条温和灸法，从②组中每次取3~5穴，各灸10~15分钟，每日或隔日1次，15次为1个疗程。

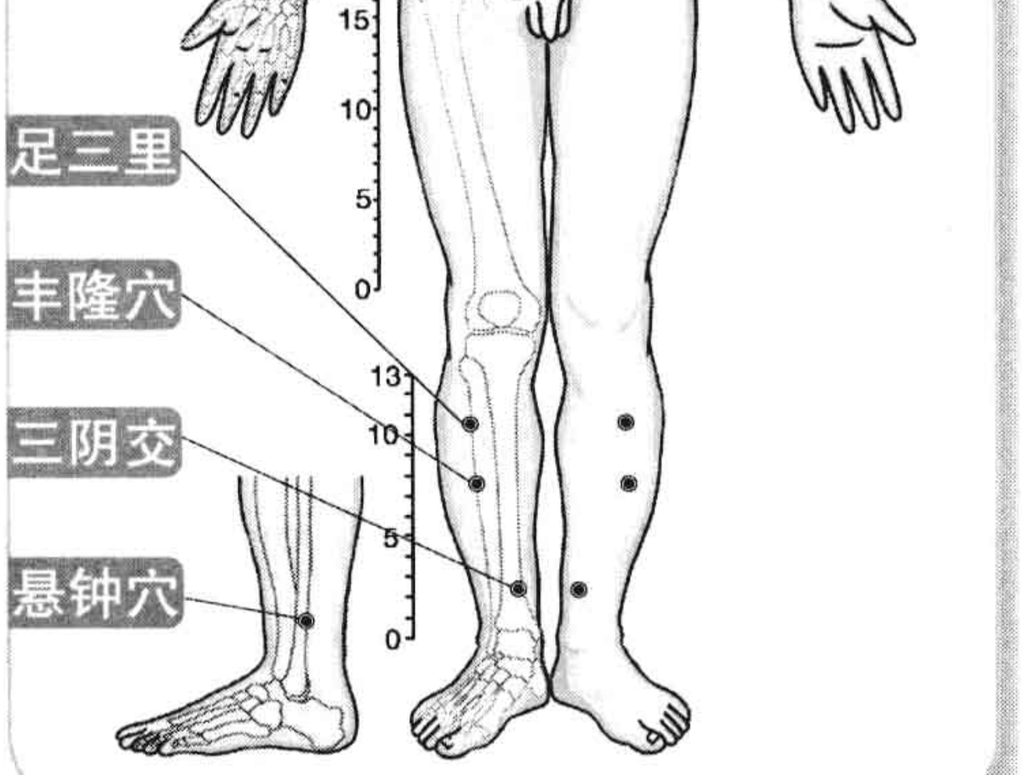
【自我取穴】

1. 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

2. 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

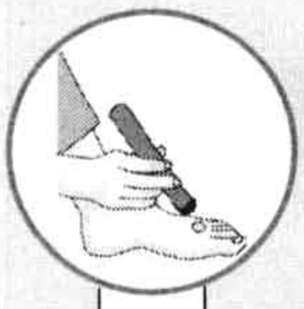
3. 内关穴　在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。





健康贴士

高脂血症患者提倡清淡饮食，但不宜长期吃素，否则饮食成分不完善，反而可引起内生性胆固醇增高。宜限制高脂肪、高胆固醇类饮食，如动物脑髓、蛋黄、鸡肝、黄油等。糖类食品也要限制，不吃甜食和零食。多吃蔬菜和水果。宜低盐饮食，饥饱适度，每餐进食量以下一餐就餐前半小时有饥饿感为度。绝对戒烟忌酒，香烟中的尼古丁能使周围血管收缩和心肌应激性增加，使血脂升高，诱发心绞痛发作。



冠心病

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

冠心病，是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍或器质性病变，故又称缺血性心肌病。本病相当于中医学“胸痹”、“胸痛”、“真心痛”、“厥心痛”等范畴。生气、劳累、紧张、失眠、过饥、过饱、气候变化等均可诱发本病。此外，本病也与遗传有关。

【对症灸治】

临床表现 表现为胸闷、心悸、痰多、腰膝酸软、耳鸣，阵发性胸骨后、心前区疼痛，可放射至左肩、左前臂内侧达无名指与小指，有濒死感，一般1～5分钟可自行缓解。常由劳累、情绪激动、受寒或饱餐诱发。病情发展可引起心肌梗死。

灸治取穴 膻中、内关、心俞、厥阴俞、巨阙、劳宫。恶寒者加肺俞、风门；胸闷者加足三里、中脘；痰多口黏者加太渊、丰隆；腰膝酸软且耳鸣者加肾俞、太溪、三阴交。

灸治方法 用温和灸，每次取4~5穴，各灸10~20分钟，每日或隔日灸1次，7~10次为1个疗程，每疗程间休3日，再行下一个疗程；或用艾条温和灸，每次取5~6穴，各灸10~15分钟，灸至皮肤潮红透热为度，每日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

1. 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。

2. 巨阙穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。

3. 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。

4. 心俞穴　在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。





健康贴士

当冠心病患者突发心律不齐时，用拇食和食指从手掌的正、反两面用力同时按压劳宫穴，左右手交替进行，各70～80次，心律会很快恢复正常。患者在冠心病恢复期或缓解期需充分休息，居室应清静，避免噪声；可适当活动，但不能做剧烈运动，要避免疲劳；用药要针对病情，不宜过多；心绞痛或心肌梗死突发时，应立即舌下含服硝酸甘油或消心痛、速效救心丸等，病情不缓解可再次含药，并且及时去医院救治疗。



糖尿病

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

糖尿病是一种多病因的代谢疾病，以高血糖为主要标志。伴有因胰岛素分泌缺陷或作用缺陷引起的碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢紊乱。糖尿病的发病原因有很多，不过大部分人是因为平时不注意饮食。进食太多，且多为甘甜油腻等高热量的食物，这样就使脂肪在身体内积累，长此以往将造成胰岛素抵抗、胰岛功能受损，最终导致糖尿病。

【对症灸治】

临床表现　糖尿病患者的典型症状有多尿、多食、多饮及消瘦。患者尿意频频，多者一昼夜可有20余次，夜间多次起床小便还会影响睡眠。不仅尿次多，量也大，一日总尿量常在2升以上，偶可达10余升。多尿失水后便口渴频饮，饮水次数及饮水量均大增。善饥多食，食欲常亢进，易有饥饿感，一日进食5～6次，主食多达0.5～1千克，食菜量也比正常人多1倍以上，但仍不满足。有的还伴有疲乏、虚弱、面容憔悴、精神不振、阳痿不育、月经失调、便秘、视力障碍等。

灸治取穴　①脾俞、肺俞、大椎、神阙、关元、足三里。②气海、关元、中脘、足三里、身柱、肾俞、大椎、梁门、肝俞。③肺俞、脾俞、胃俞、大椎、足三里、太溪。

灸治方法　用艾条温和灸或艾灸盒置于腹部施灸，每日1~2次，每次灸①组穴每穴15~20分钟。每10天为1个疗程，期间休息3~5

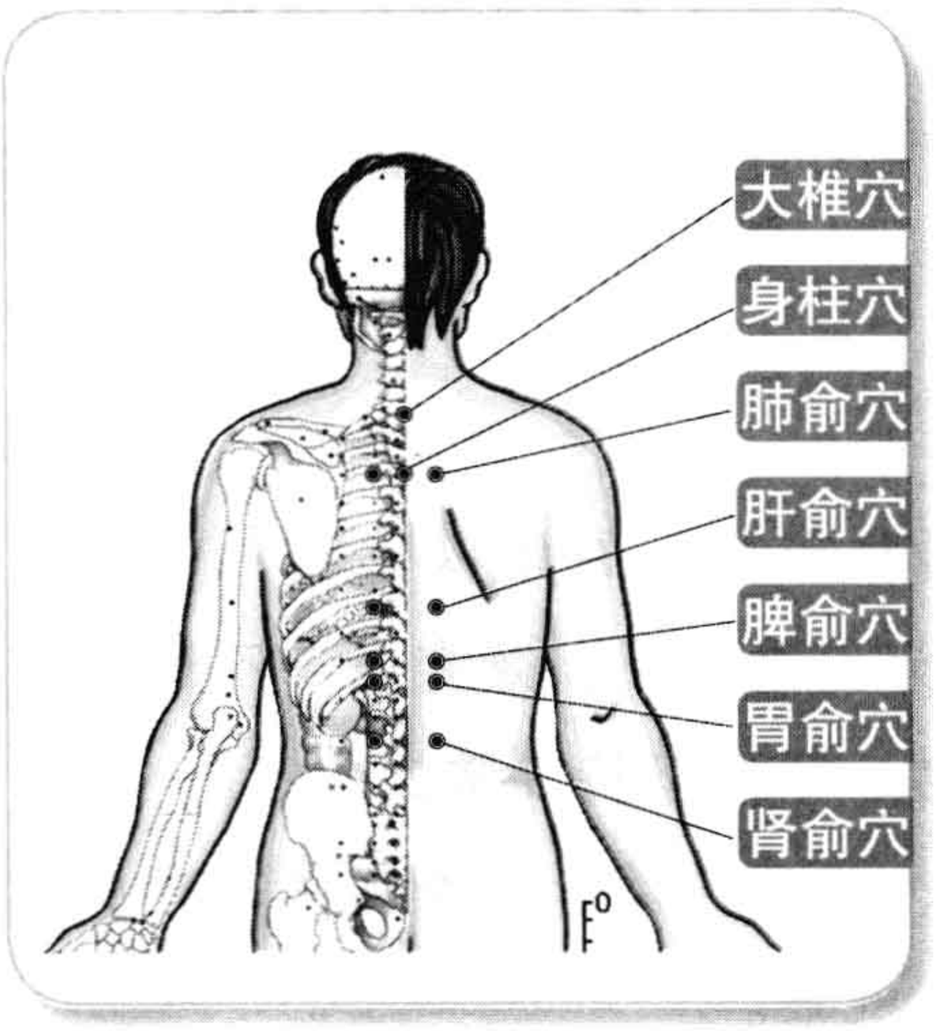
天再继续下一个疗程，3个疗程基本可见理想效果。其他两组的灸疗方法同①组。

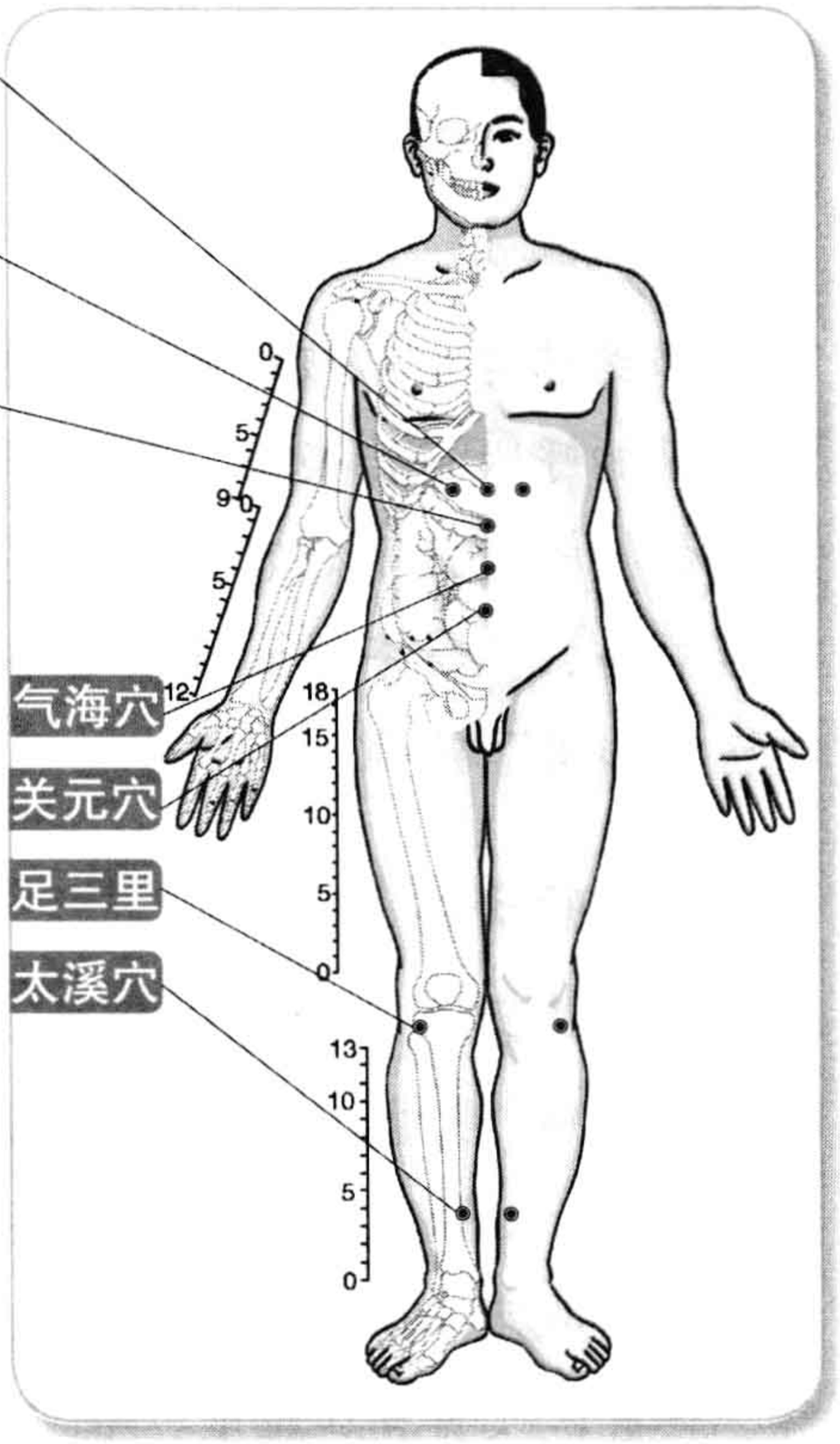
【自我取穴】

❶ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❷ 梁门穴　在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

❸ 神阙穴　在腹中部，脐中央。





健康贴士

糖尿病患者应避免情志过激和精神紧张，长期坚持劳逸结合；忌食辛辣热性食物，包括热性补药，如红参、鹿茸、附子、肉桂、胡椒、生姜、桂圆、鹿肉、狗肉等；饮食宜选低糖、高蛋白、低脂肪及高膳食纤维食品；控制主食（如米、面、杂粮）和糖的摄入量。



肺结核

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肺结核是由结核杆菌引起的慢性传染病，俗称“痨病”，是一种常见的呼吸道传染病。排菌病人是传染源，主要经呼吸道传播，在人体抵抗力低下时容易感染发病。本病可累及所有年龄段，但青壮年居多，男性多于女性，近年来老年人发病有增加趋势。本病属中医“肺痨”范畴。

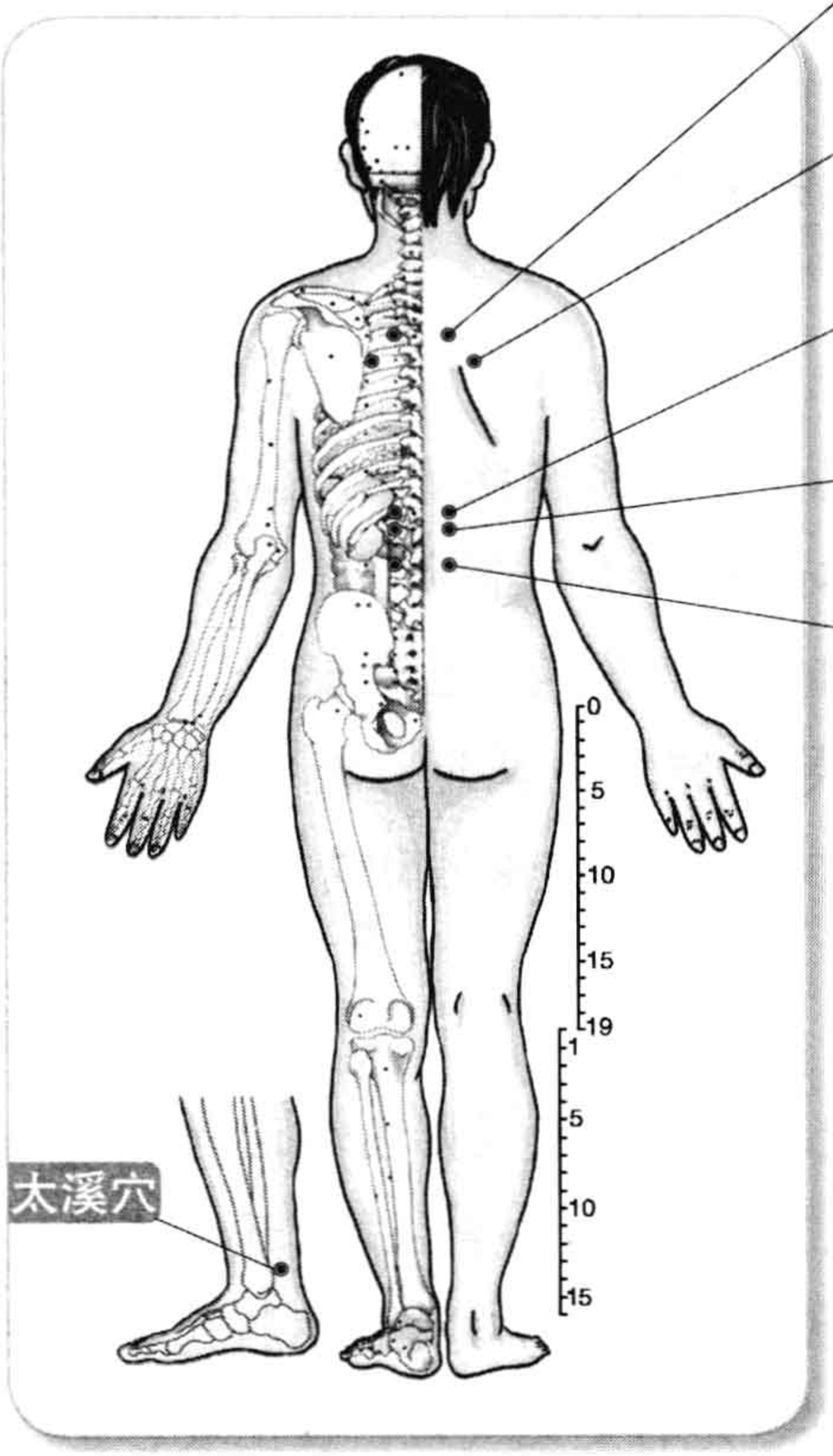
【对症灸治】

临床表现　一般起病缓慢，病程较长，临床以咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、发热盗汗、体重减轻为主要表现，兼有全身不适、乏力、倦怠、心悸、烦躁、月经不正常、不能坚持日常工作等。

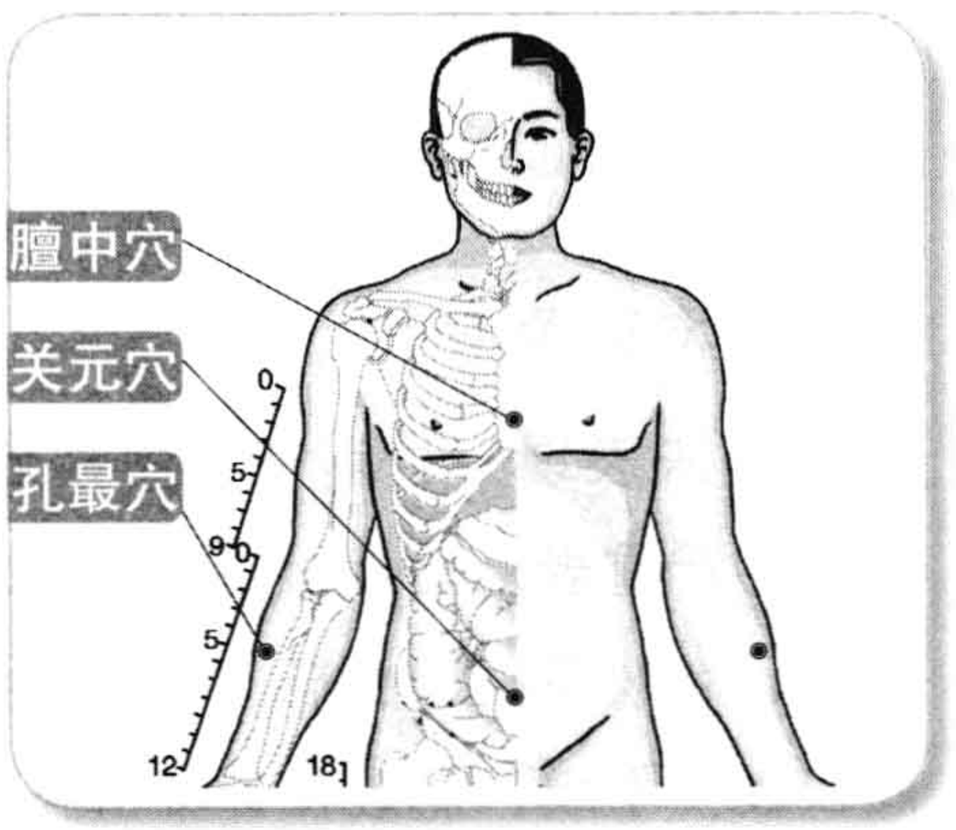
灸治取穴　肺俞、膏肓、太溪、关元、肾俞。食欲缺乏者加胃俞、脾俞；气喘者加膻中；咯血者加孔最。

灸治方法　用艾条温和灸或回旋灸每次取2~5穴，各灸15~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔姜灸，每次取1~3穴，用枣核大的艾炷，各灸5~7壮，每日或隔日灸12次，10次为1个疗程；或用艾炷瘢痕灸，每次取3穴，用如麦粒大的艾炷直接放于穴位上，各灸7~10壮，灸完后贴上灸疮膏。

【自我取穴】



1. 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。
2. 膏肓穴　在背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。
3. 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。
4. 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。
5. 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



健康贴士

肺结核病人在家中要实行隔离。肺结核病人是散布结核病的根源，病人的分泌物、用具等均须与健康人分开；病人的衣被要经常用日光曝晒消毒；病人痊愈后，房间要进行彻底消毒。可将艾草卷点燃熏或将米醋稀释放在炉上蒸熏，再用3%漂白粉上清液或3%来苏水向空间、地面喷雾，关闭门窗1~2小时；病人的用品、食具、痰液、呕吐物等都要消毒，特别注意病人痰液要吐在纸上或痰盂里，进行焚烧或消毒后倒去。



肺气肿

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肺气肿，古谓“肺胀”，多见于呼吸系统疾病之晚期。老年患者较多，病程缠绵，根治颇难。本病常因支气管炎、喘息、咳嗽、百日咳使肺部的弹性减退、肺泡内的空气充满、出纳迟缓、肺泡膨大，造成肺气肿。久咳不愈，必导致肺功能减退，迁延而致肺气肿。临床所见尤以慢性支气管炎、支气管哮喘转化而成者居多。

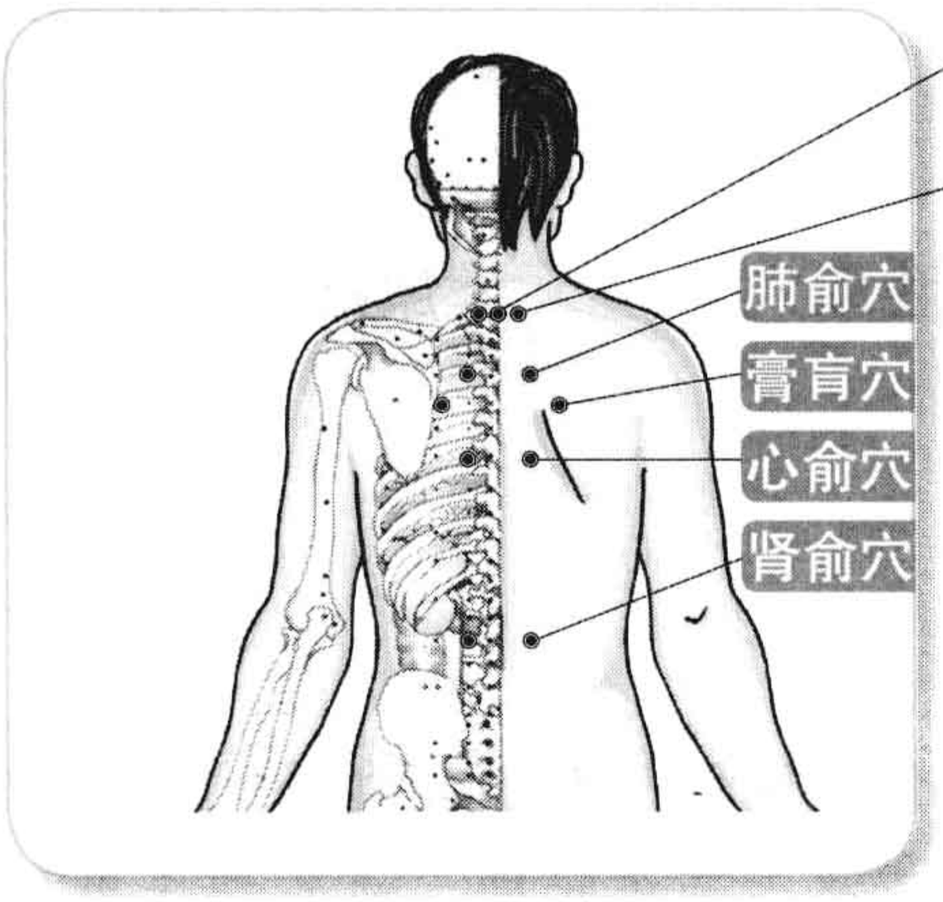
【对症灸治】

临床表现　早期可无明显症状，随病情发展则出现活动后气短现象，严重者活动后出现呼吸困难、紫绀、心悸等；同时还有咳嗽、咳痰、食欲不振、头痛、哮喘等症状。按呼吸困难的程度肺气肿可分成四级：Ⅰ级，能胜任日常工作，在平地行走无气短，但上坡、登楼时出现气短症状，易劳累；Ⅱ级，勉强可工作，慢走无气短，一般速度走路时气急，冬季病情加重，往往需休息；Ⅲ级，不能正常工作，穿衣、洗脸、说话、大便等日常活动都会出现气短，劳动能力基本丧失；Ⅳ级，休息时也有气短现象，完全丧失劳动能力。

灸治取穴　①肺俞、心俞、肾俞、膏肓 、足三里；②大椎、定喘、太渊、太溪、膻中。

灸治方法　用艾条温和灸①组穴，其中先悬灸肺俞穴，每穴灸5~10分钟，培元固本以纳气；再用艾炷隔姜灸②组穴，各灸10~15分钟，以祛邪平喘。均以局部皮肤温热潮红为度，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

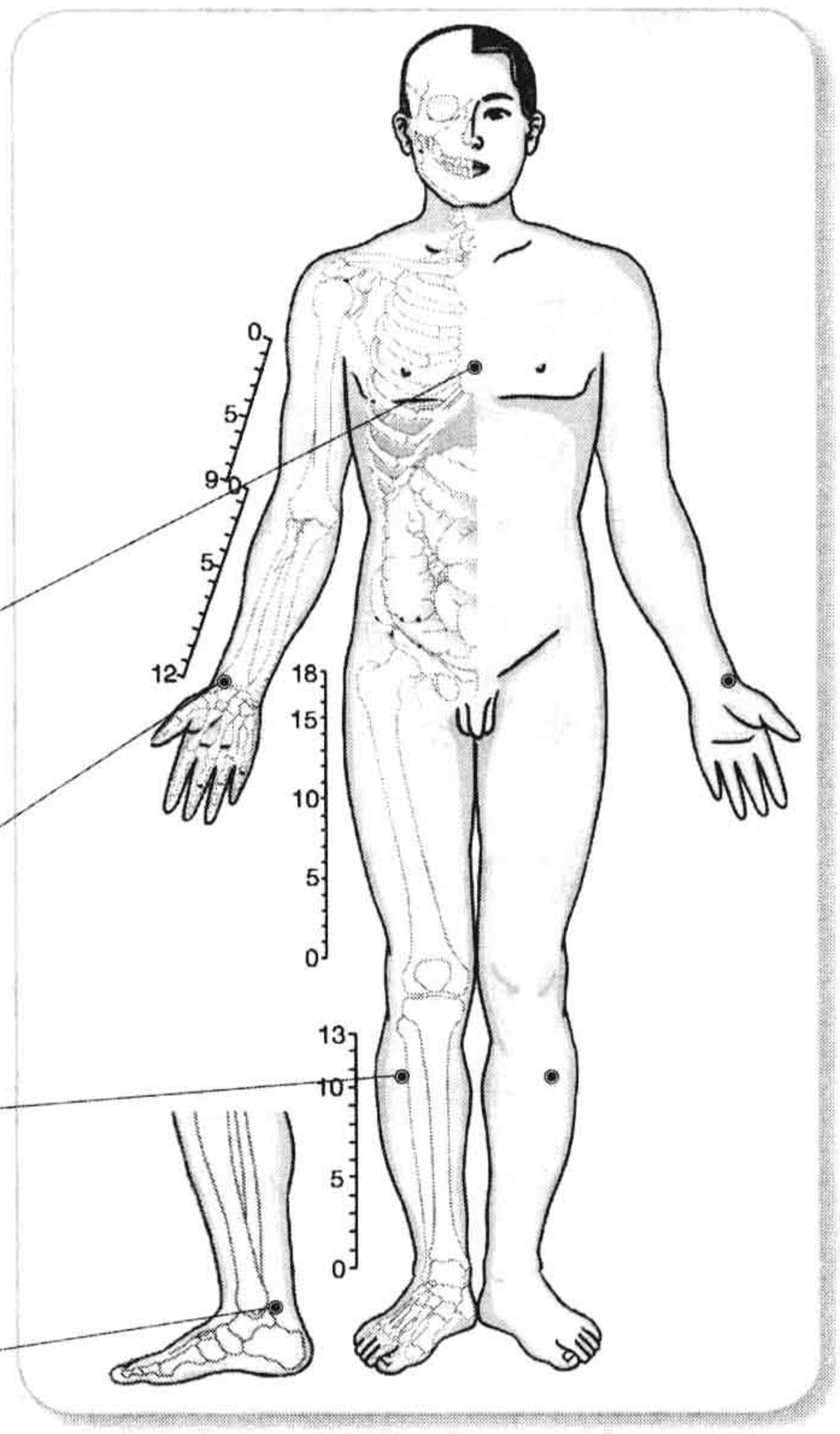
❷ 定喘穴　位于人体背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

❸ 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。

❹ 太渊穴　在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

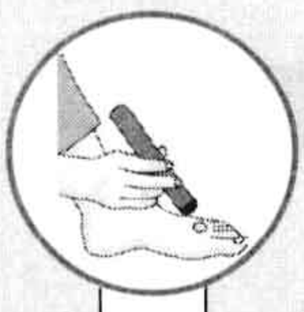
❺ 足三里　在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

❻ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



健康贴士

多做舒缓运动，增加耐受力，经常在空气新鲜的地方做适度运动；保持环境卫生，减少空气污染，远离工业废气；必要时用鼻呼吸，吸气时闭嘴深吸，吐气慢，嘴微开；少去公共场所，预防感冒；注意食具的消毒，勿随地吐痰；努力培养良好的兴趣爱好，保持身心健康；饮食定量定时，戒烟、酒，避免过度劳累和剧烈运动。



反胃

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

反胃，又称翻胃，是指食入不化、脘腹痞胀、朝食暮吐的一种病症，西医称幽门梗阻。多因饮食不节，酒色过度，或长期忧思郁怒，损伤脾胃而导致中焦虚寒，食滞胃中，终形成痰凝、气滞、血淤而引起幽门痉挛、梗阻或胃中肿物阻塞所致。

【对症灸治】

临床表现　脘腹胀满、朝食暮吐、吐出宿食痰涎、吐尽始舒、不思饮食、形瘦神疲、便少乏力；或眩晕耳鸣、腰膝酸软、四肢不温；或口燥唇干、大便不行、舌淡苔白或干红苔少、脉细弱或沉思无力。

灸治取穴　脾腧、胃腧、中脘、章门、足三里、中魁。肾阳虚加肾腧、气海、关元；气阴两虚者加梁门、天枢、三阴交。

灸治方法　用艾炷无瘢痕灸，每次取3~5穴，以中魁穴为主，每穴各灸10~15分钟，每日灸1~2次；或用艾炷隔姜灸，每次取3~5穴，各灸15~20分钟，每日灸1次；或用灯火灼灸，每次取3穴，各灼灸1次，3日1次。

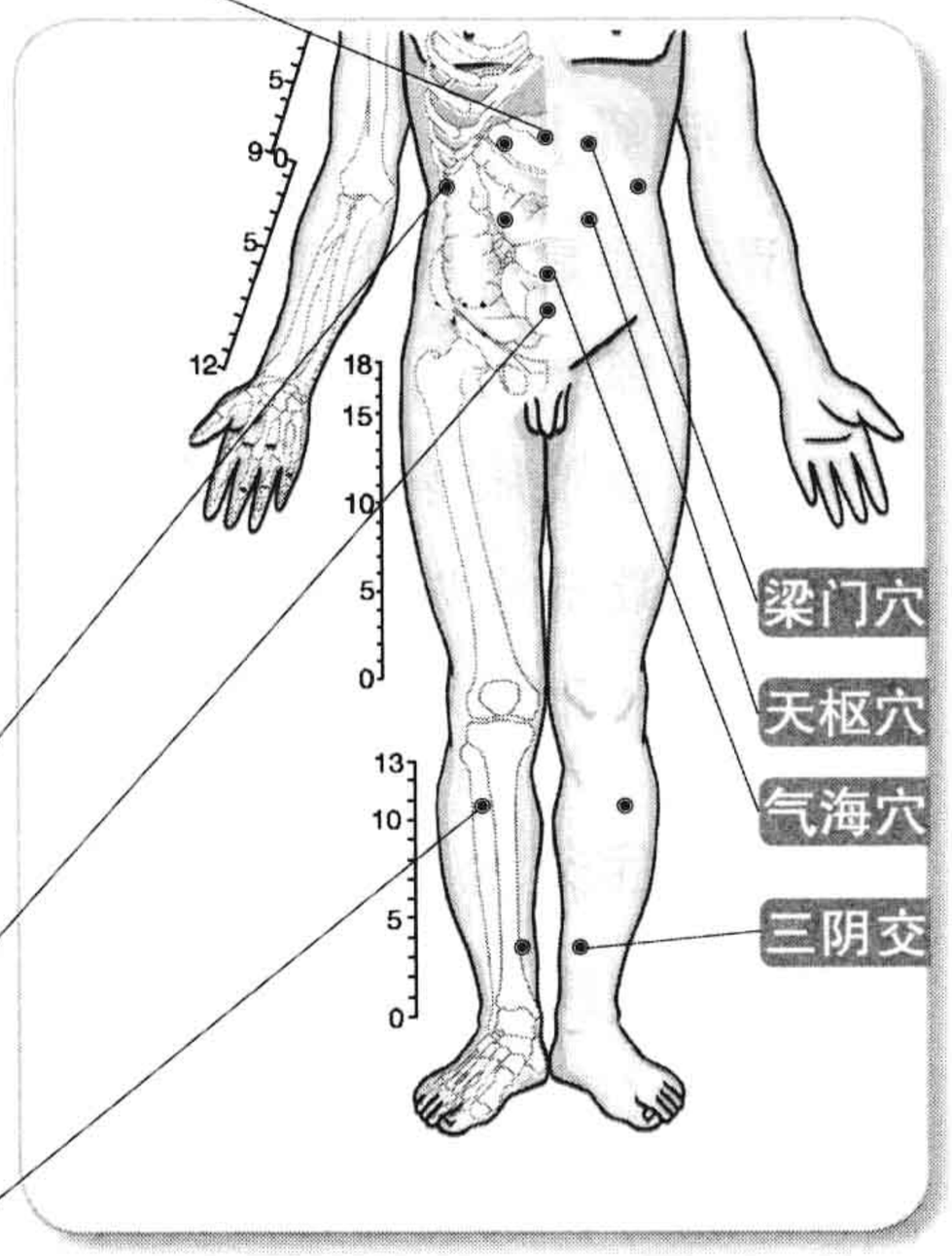
【自我取穴】



❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。



❹ 中魁穴　位于手中指背侧，近侧指间关节的中点处。

❺ 章门穴　在侧腹部，当第11肋游离端的下方。

❻ 关元穴　在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❼ 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）。

健康贴士

尽可能食用养胃的食物，如热粥、糊类食品、麦片、热牛奶等，尽量少吃刺激性强的食物，如咖喱、辣椒、酒等。如果确实因工作需要而无法按时就餐，要先用温开水、粥、饼干、面包等容易消化的食物应急垫底。但是要注意千万不要喝冷饮，以及进食芋头、牛肉等难以消化的食物。



胃下垂

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

胃下垂是内脏下垂中最常见的疾病。正常人的胃呈牛角形，位于腹腔上部。如果胃由牛角形变成鱼钩形垂向腹腔下部，出现食欲减退、饭后腹胀等消化系统症状，即患了胃下垂。胃下垂是胃体下降至生理最低线以下的位置。多因长期饮食失节，或劳倦过度，致中气下降、升降失常所致。

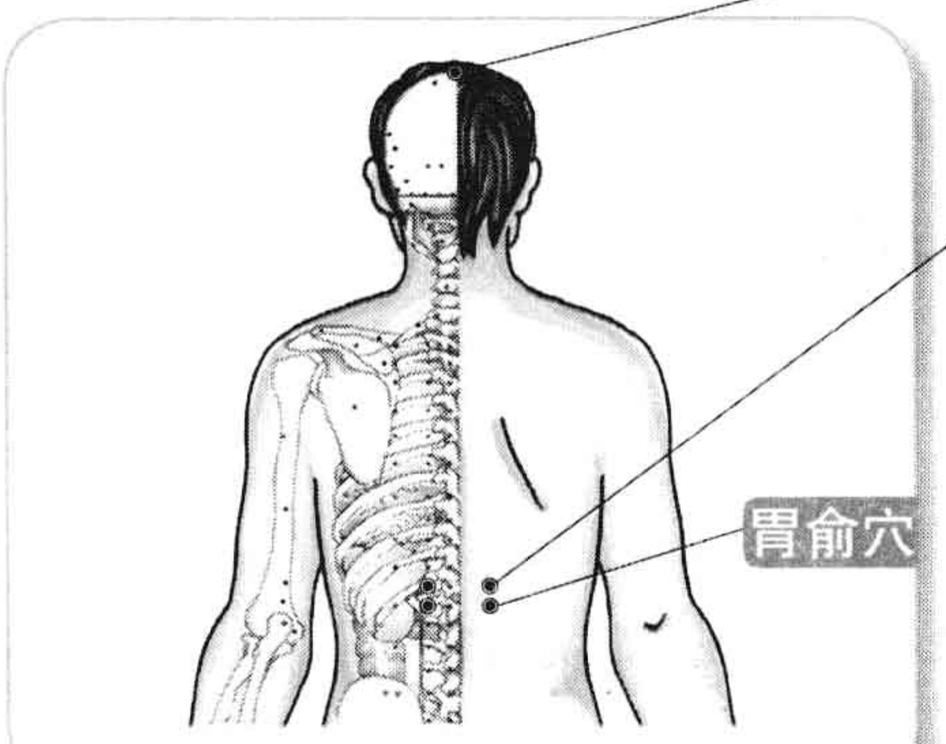
【对症灸治】

临床表现　患者感到腹胀（食后加重，平卧减轻）、恶心、嗳气、胃痛（无周期性及节律性，疼痛性质与程度变化很大），偶有便秘、腹泻，或交替性腹泻及便秘。患此病者多为瘦长体型，可伴有眩晕、乏力、体位性低血压、昏厥、食后胀满、食欲差、心悸等症状。

灸治取穴　百会、脾俞、胃俞、中脘、梁门、气海、关元、足三里。

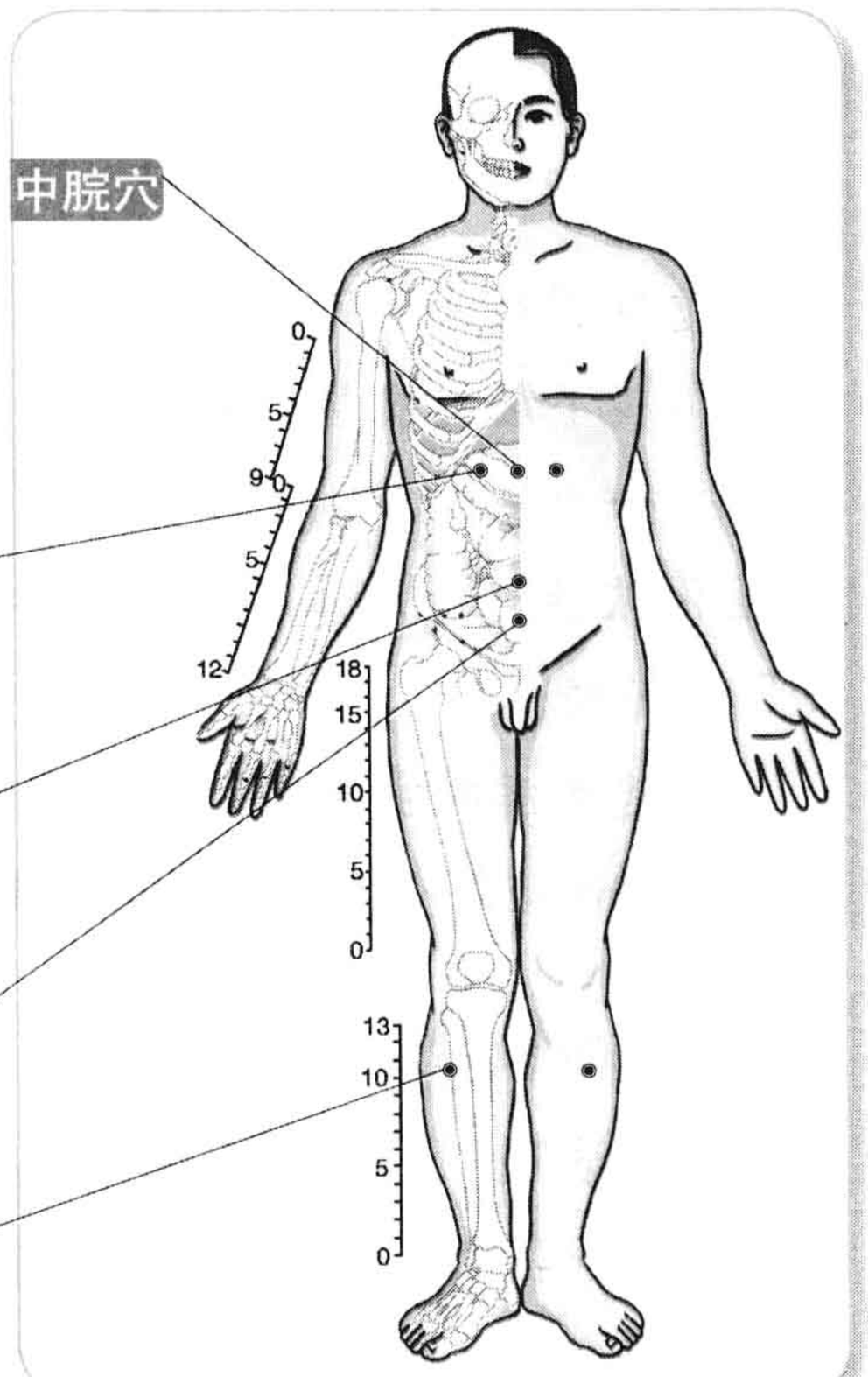
灸治方法　用艾炷隔姜灸或艾条温和灸，每次取3~5穴，各灸10~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用温针灸，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，隔日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❸ 梁门穴　在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

❹ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❺ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❻ 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）。

健康贴士

胃下垂患者卧床宜头低脚高，可以在床脚垫高两块砖头。选用的食品应富有营养、容易消化，但体积要小。高能量、高蛋白、高脂肪食品适当多于蔬菜水果，以求增加腹部脂肪而上托胃体。少食多餐，以减轻胃的负担，避免暴饮暴食。不宜久站和剧烈跳动，性生活对体质衰弱者是较大的负担，应尽量减少房事次数。



急性胃炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

急性胃炎系由不同病因引起的胃黏膜急性炎症。病变严重者可累及黏膜下层与肌层，甚至深达浆膜层。本病按病因及病理变化的不同，分为急性单纯性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性化脓性胃炎。本病多属于中医的“胃痛”、“呕吐”、“恶心”等范畴。

引起此病的主要因素有细菌和病毒的感染，理化因素的刺激，机体应激反应及全身疾病的影响等。

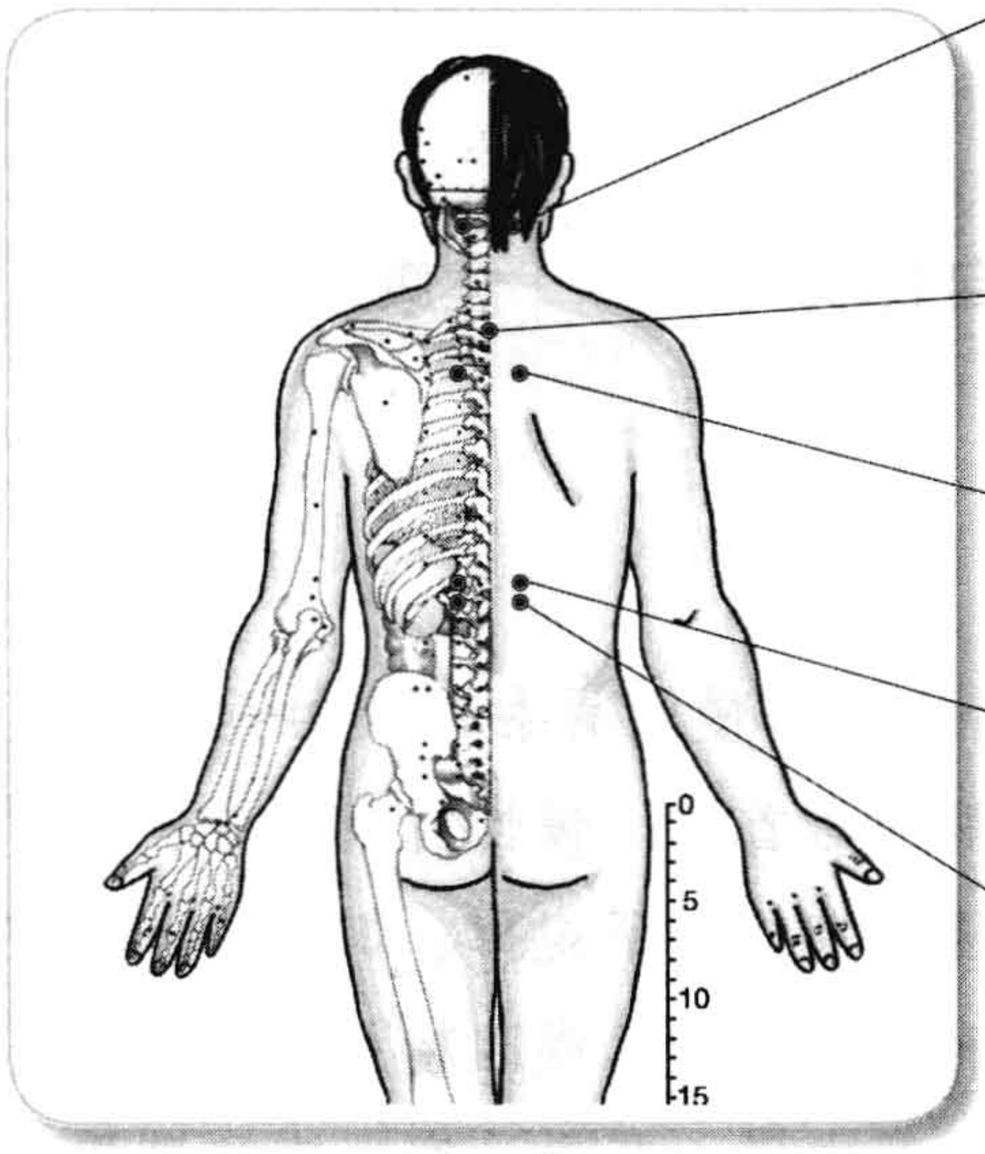
【对症灸治】

临床表现　上腹部不适、疼痛、恶心、呕吐、吐血、便血等，胃脘部不同程度压痛。伴随消化道出血时可观察到吐血或黑便。

灸治取穴　中脘、足三里、神阙、脾俞、胃俞。恶寒发热者，加风池、大椎、风门；呕吐痰涎者，加丰隆、章门、公孙；宿食不化者，加下脘；干呕者，加间使；肝郁者，加太冲、阳陵泉；呕吐者，加丘墟。

灸治方法　用艾条温和灸，每穴各灸10~15分钟，每日灸2~3次，7日为1个疗程；或用艾炷隔姜灸，将姜片置穴上，取如花生米大的艾炷置姜片上点燃，每穴各灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔盐灸，取神阙穴，填满食盐，上置如枣核大的艾炷，点燃灸之，每次灸5~7壮，每日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



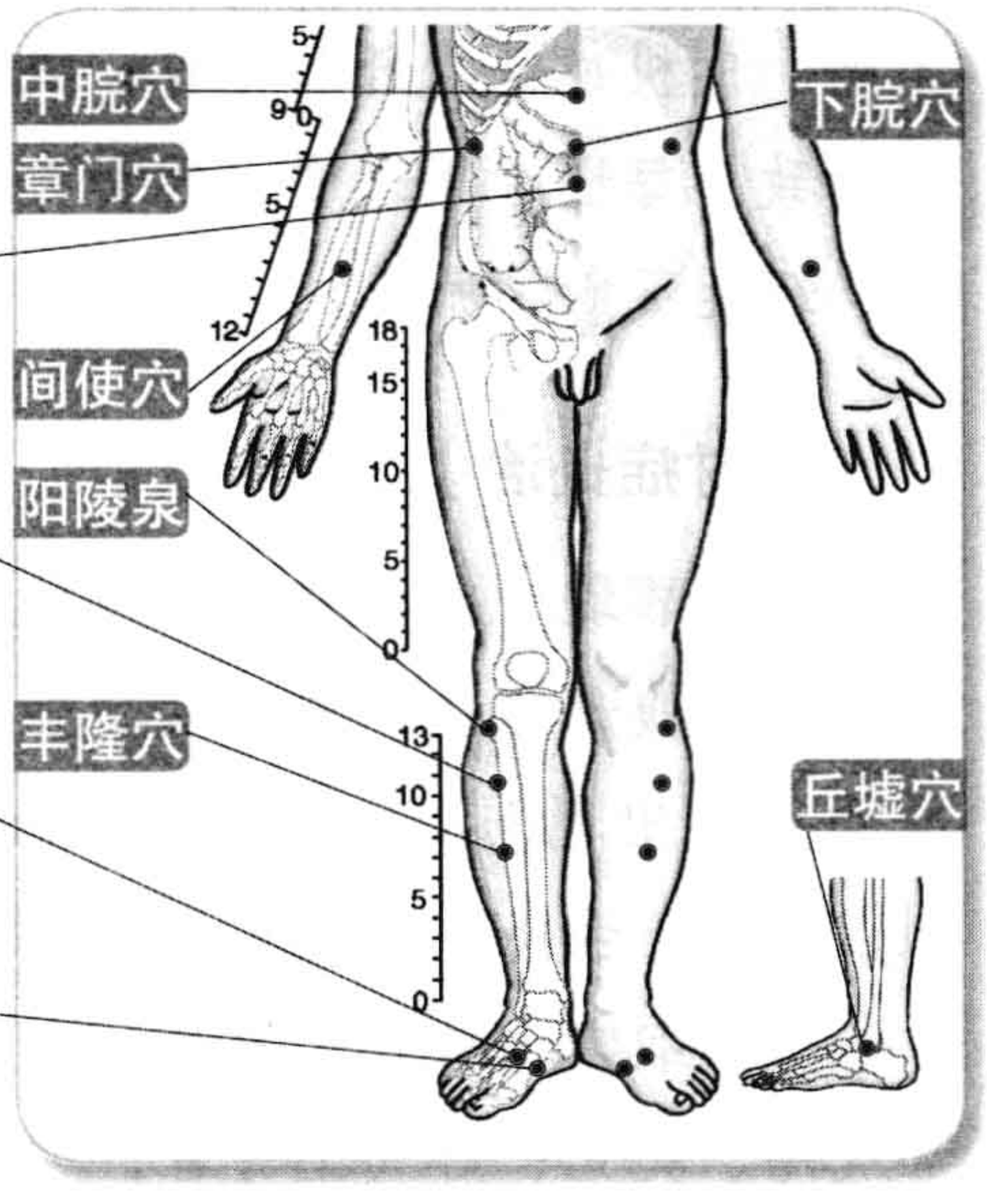
❶ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❷ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❸ 风门穴　在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❺ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❻ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❼ 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）。

❽ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

❾ 公孙穴　在足内侧缘，当第1跖骨基底部的前下方。

健康贴士

注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐烂瓜果和变质食品；不暴饮暴食，慎食肥甘厚味油腻之品。



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、气机逆乱、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。

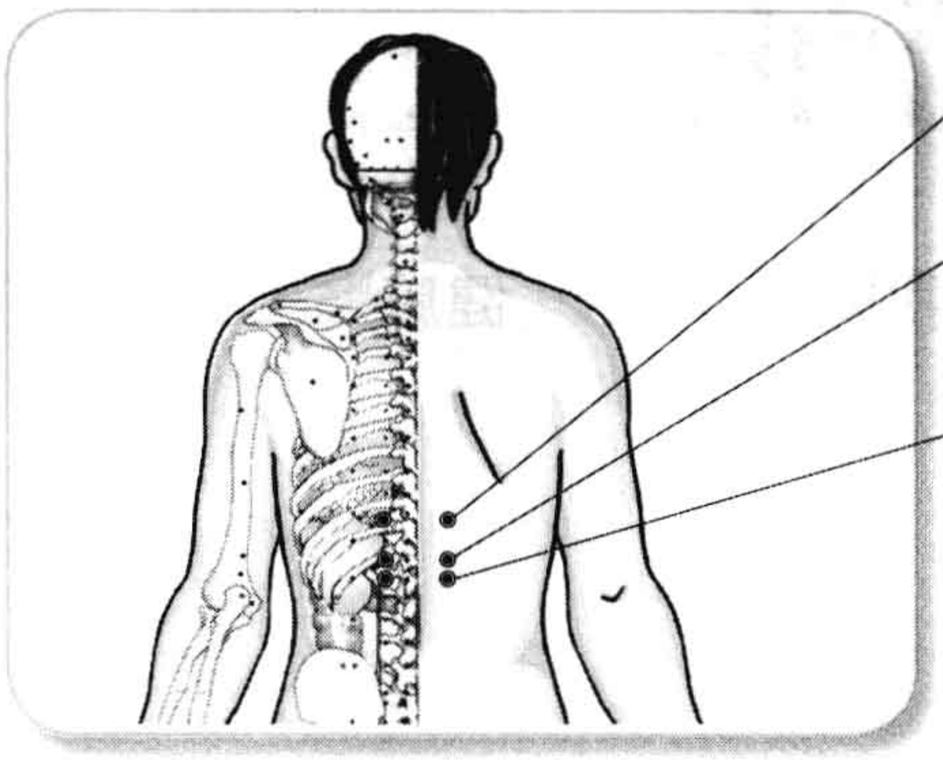
【对症灸治】

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；或用艾炷隔姜灸，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。

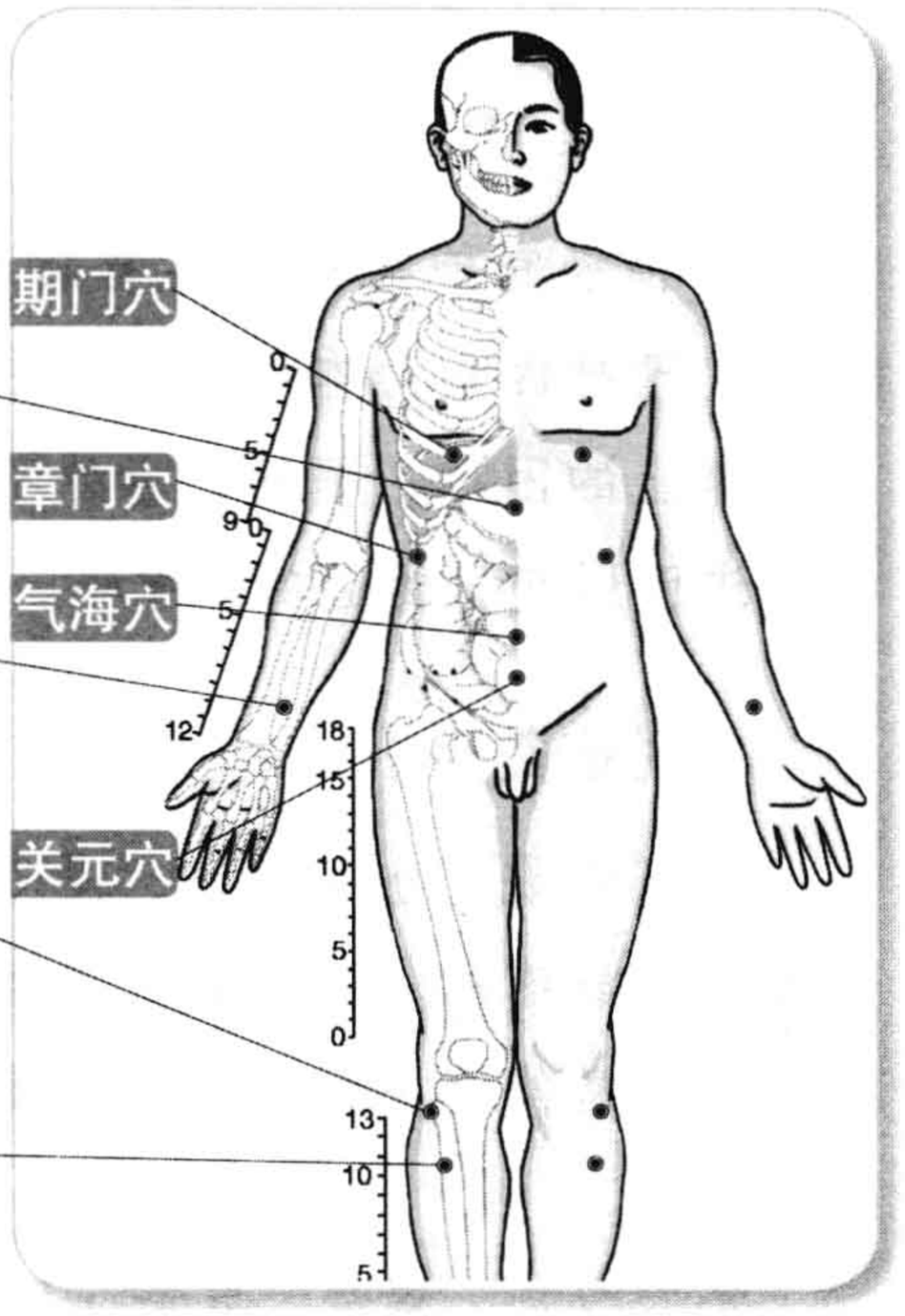
【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❹ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❺ 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。

❻ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❼ 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）。

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。

胃神经官能症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

胃神经官能症，又称胃肠道功能紊乱，是一组胃肠综合征的总称，精神因素为本病发生的主要诱因，如情绪紧张、焦虑、生活与工作上的困难、烦恼、意外不幸等，均可干扰中枢神经的正常活动，进而引起胃肠道功能障碍。

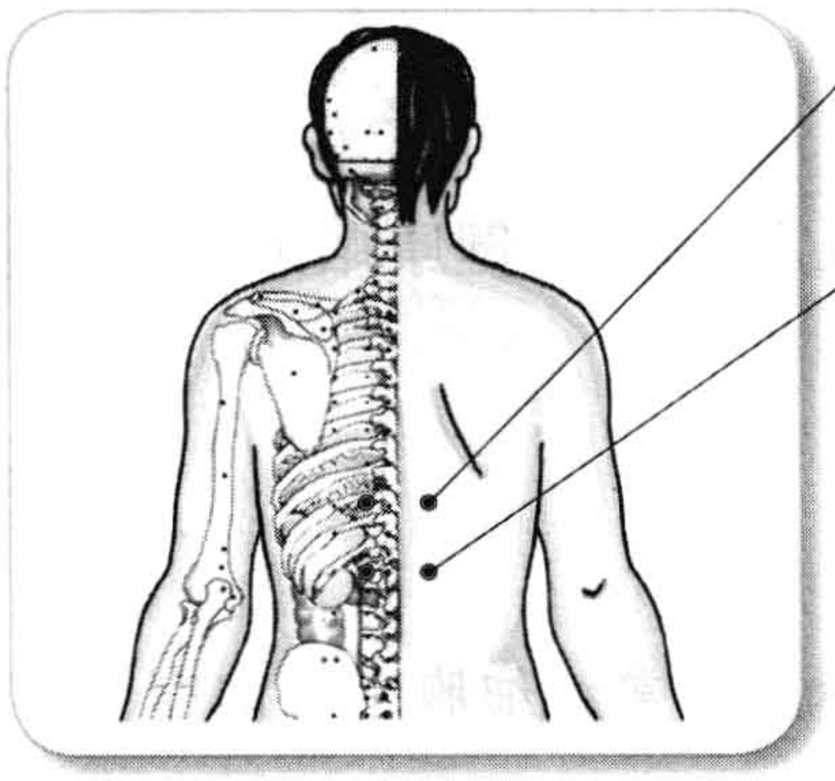
【对症灸治】

临床表现　出现呕吐、恶心、厌食、反酸、嗳气、食后饱胀、上腹不适或疼痛。肠部症状表现为腹痛或不适、腹胀、肠鸣、腹泻或便秘。常伴有失眠、焦虑、精神涣散、精神失常、头痛等其他功能性症状。

灸治取穴　胃俞、肝俞、足三里、内关。

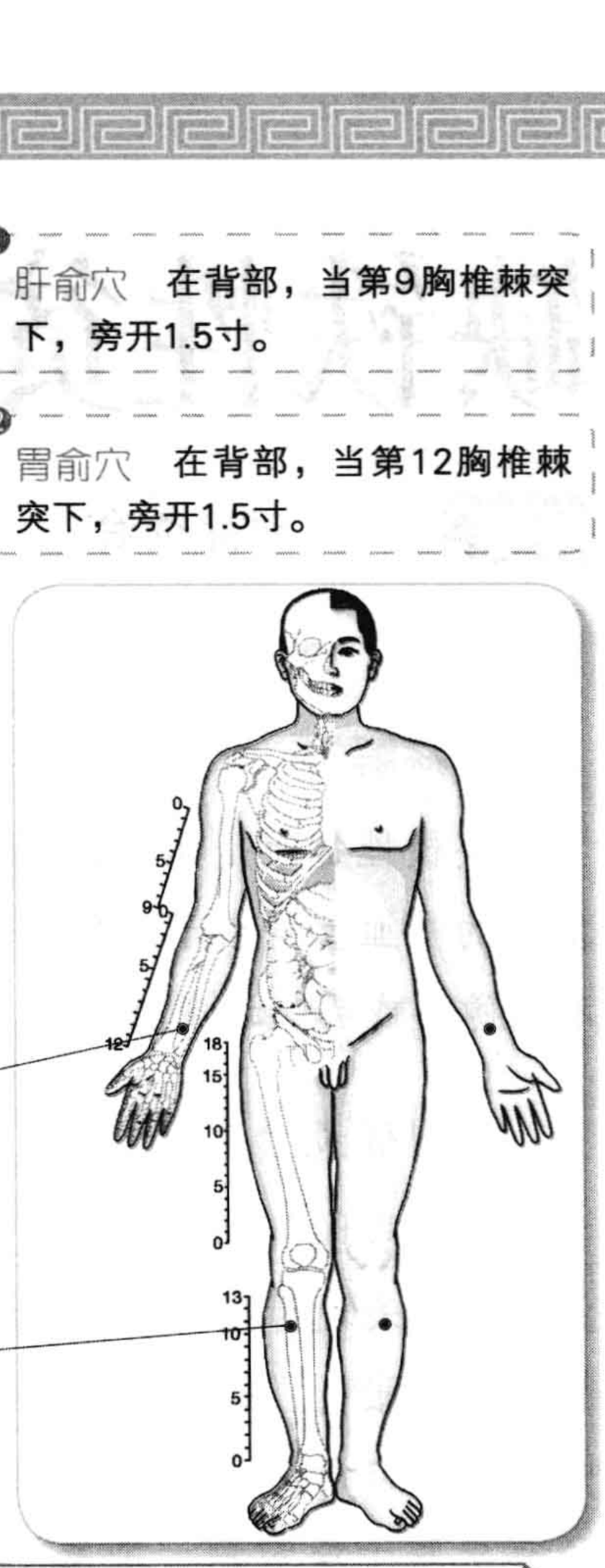
灸治方法　用艾炷隔姜灸或艾条温和灸，每穴各灸10~15分钟，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❸ 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。

❹ 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）。

健康贴士

胃肠神经官能症患者要重视心理卫生，解除心理障碍，调节脏器功能；适当参加体育锻炼和娱乐活动，学会幽默可以减少心理上的挫折感，求得内心的安宁，增加愉快的体验；生活起居应有规律，少熬夜，不过分消耗体力、精力，主动适应社会及周围环境，注意季节、气候变化及人际关系等因素对机体的不良影响，避免胃肠道功能紊乱的发生或发展；注意饮食卫生，吃饭时一定要细嚼慢咽，使食物在口腔内得到充分的磨切，减轻胃的负担，使食物更易于消化；尽量少吃刺激性食品，更不能饮酒和吸烟。



缺铁性贫血

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

缺铁性贫血是体内铁的储存不能满足正常红细胞生成的需要而发生的贫血。是由于铁摄入量不足、吸收量减少、需要量增加、铁利用障碍或丢失过多所致。

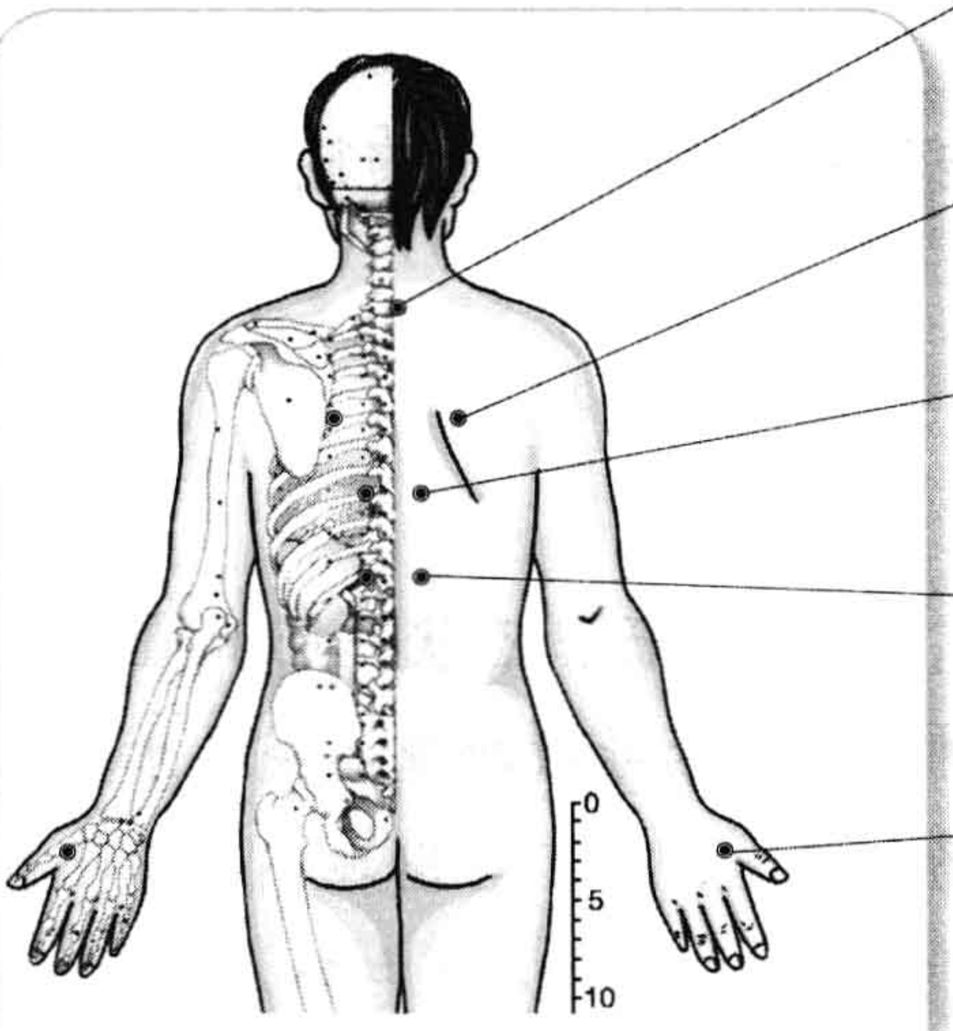
【对症灸治】

临床表现　一般有疲乏、烦躁、心悸、气短、头晕、头疼等症状。儿童表现为生长发育迟缓、注意力不集中。部分病人有厌食、胃灼热、胀气、恶心及便秘等胃肠道症状。少数严重病人可出现吞咽困难、口角炎和舌炎。缺铁性贫血患者体检会发现，除贫血外，还有皮肤干燥皱缩、毛发干枯易脱落及指甲薄平、不光滑、易碎裂，甚至呈匙状甲（见于长期严重贫血病人）。

灸治取穴　①膈俞、脾俞穴。②足三里、合谷、膏肓、气海、大椎穴。

灸治方法　用温和灸，灸①组穴位，每次每穴15~20分钟，长期坚持。刺激这两个穴位可以促进骨骼的造血功能。背部的穴位不容易艾灸，可以使用艾灸盒。或采用艾条温和灸法，灸②组穴位，每穴灸5~10分钟，以局部温热潮红为度，每日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



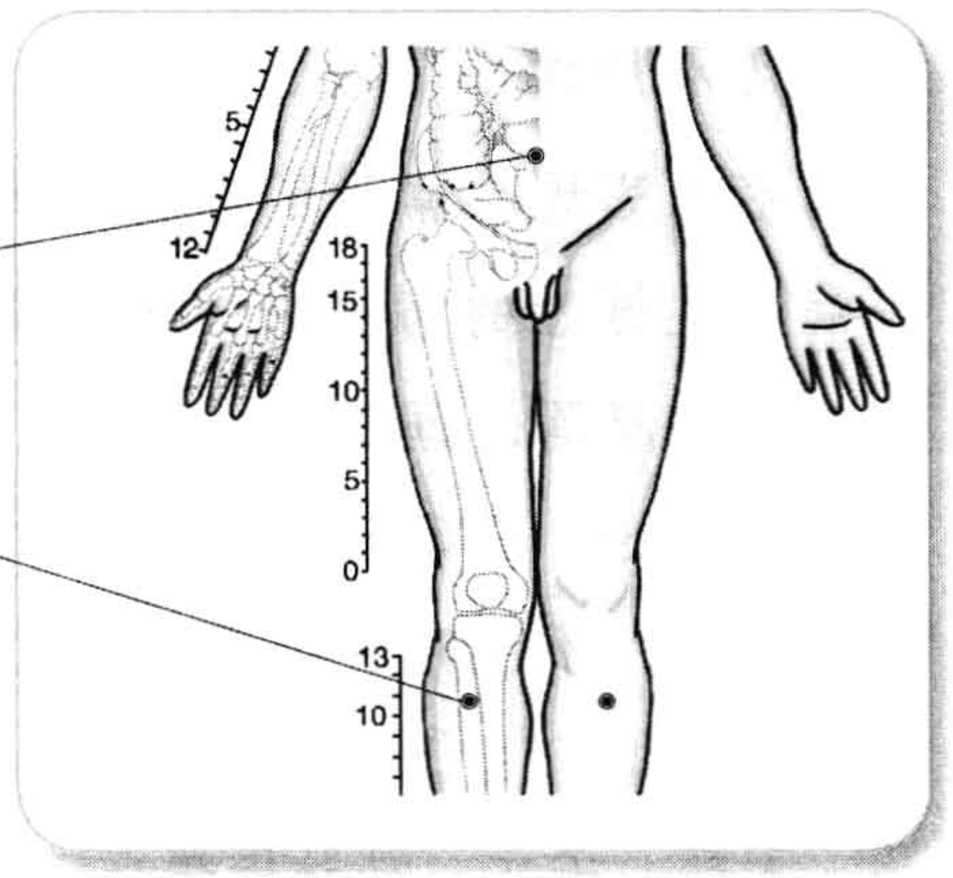
❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❷ 膏肓穴　在背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。

❸ 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❺ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。



❻ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❼ 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）。

健康贴士

缺铁性贫血患者可多吃动物的内脏，如心、肝、肾以及牛肉、鸡蛋黄、大豆、菠菜、红枣、黑木耳等。多补充富于营养和高热量、高蛋白、多维生素、多矿物质的饮食，以助于恢复造血功能。避免过度劳累，保证充足的睡眠。



结肠炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

结肠炎属于肠道疾病的一种，是以结肠、乙状结肠和直肠为发病部位的肛肠病。表现为因各种致病原因导致肠道的炎性水肿、溃疡、出血病变。发病部位在结肠黏膜上，而且会出现小的囊状区域。结肠炎有急性与慢性两类。通常发生在年轻人及中年人身上。

【对症灸治】

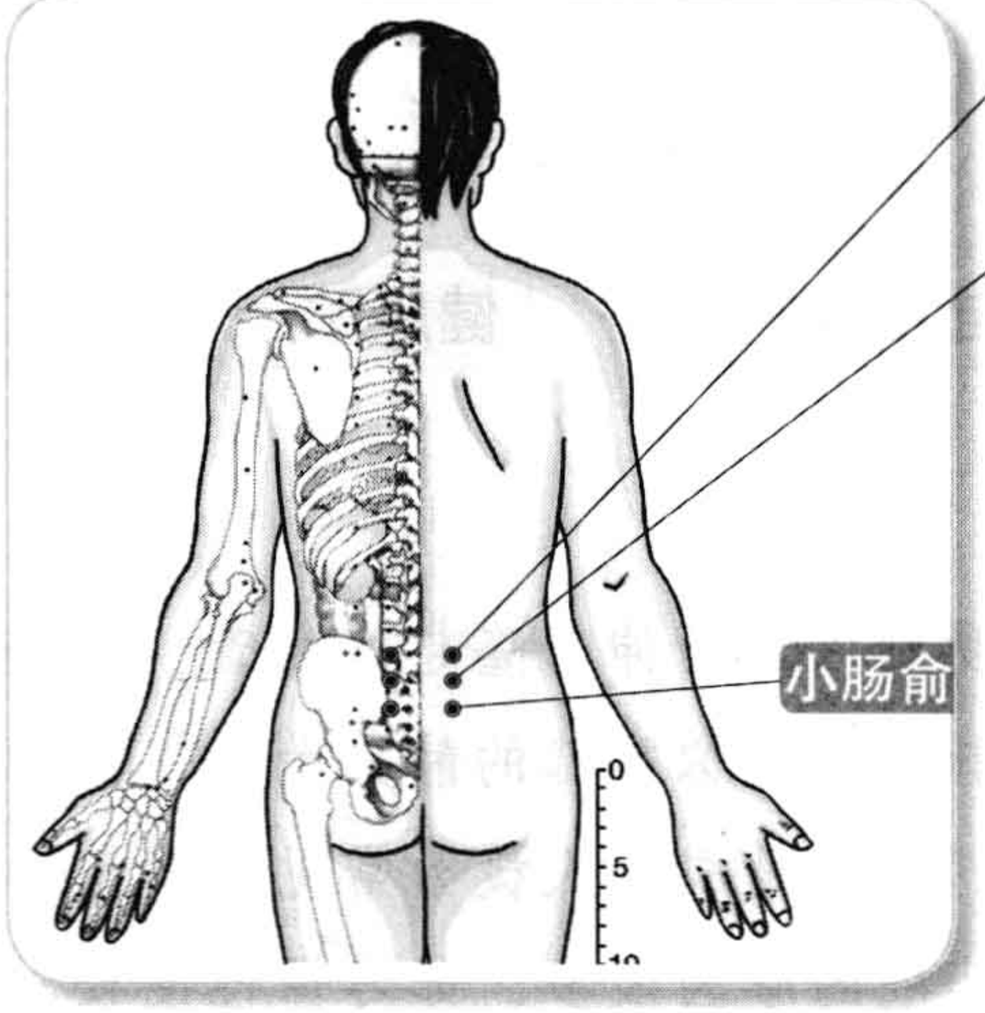
临床表现　常见的症状有消瘦、乏力、发热、贫血等。有少部分病人在慢性的病程中，病情突然恶化或初次发病就呈暴发性，表现为严重腹泻，每日10～30次，排出含血、脓、黏液的粪便，并有高热、呕吐、心动过速、衰竭、失水、电解质紊乱、神志昏迷甚至结肠穿孔，不及时治疗可以造成死亡。

灸治取穴　①神阙、中脘、关元、足三里、梁丘。②中脘、神阙、天枢、关元、结肠压痛点、足三里、大肠俞、小肠俞、关元俞。

灸治方法　对①组穴位采用温和灸法，每天灸1~2次，每穴10分钟，10天为1个疗程；或用艾炷无瘢痕灸②组穴，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，10天为1个疗程，每疗程间隔5日。

所有穴位都可用移动灸，每天1次，长期坚持可见疗效。

【自我取穴】



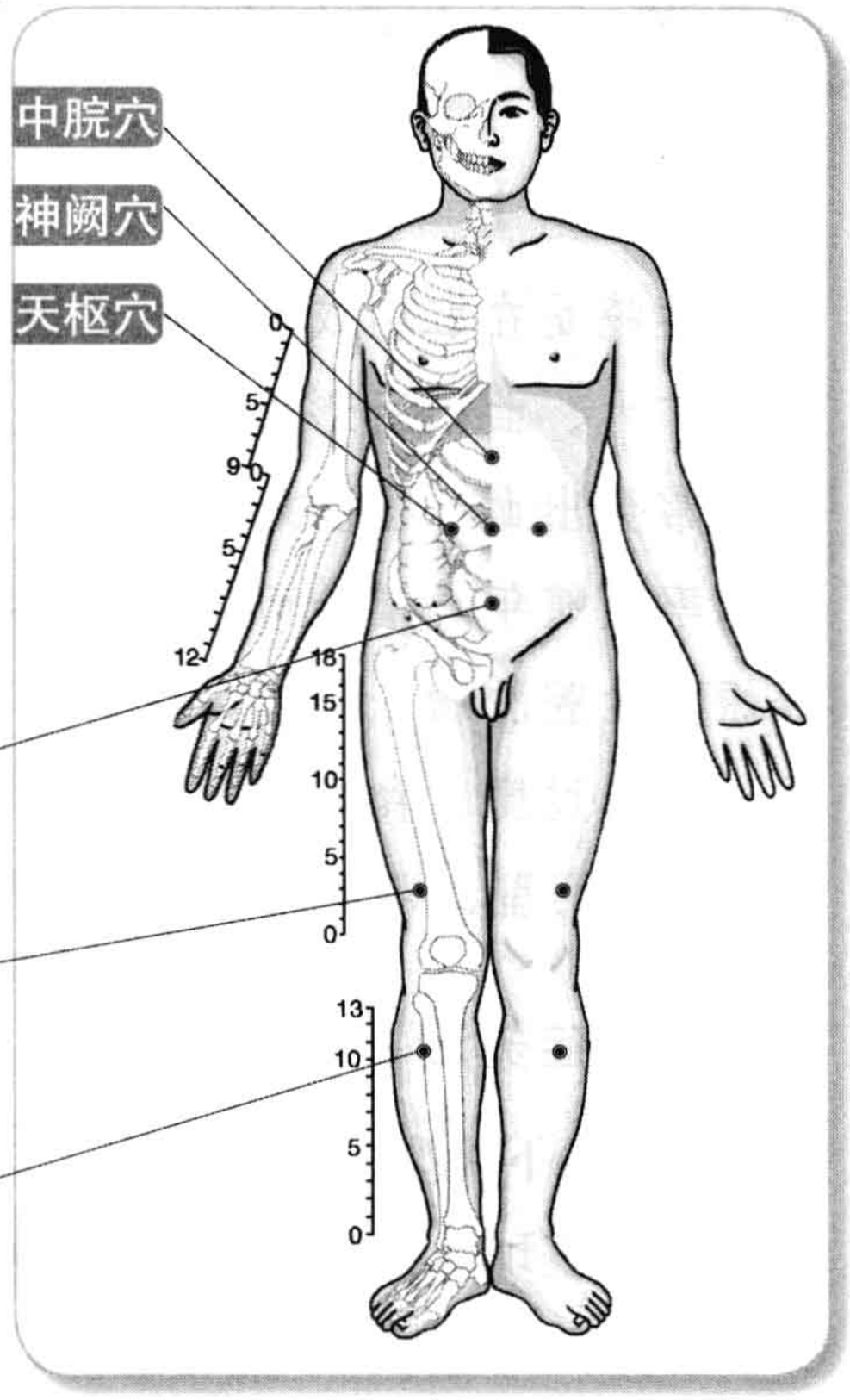
❶ 大肠俞　在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 关元俞　在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❹ 梁丘穴　用力伸展膝盖时，肌肉凸起处的凹陷处即是。

❺ 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）。



健康贴士

注意蛋白质及维生素的摄入。在日常饮食中适当多选用一些易消化的优良蛋白质食品，如鱼、蛋、豆制品以及含维生素丰富的嫩绿叶蔬菜、鲜果汁和菜汁等，注意饮食卫生。慢性肠炎病人身体虚弱，抵抗力差，尤其胃肠易并发感染，因而更应注意饮食卫生。不吃生冷、坚硬及变质食物，禁食酒类以及辛辣、刺激性强的食物和调味品，尽量不在饭店、街头摊位用餐。



第二节　外科疾病艾灸治疗

痔疮

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

痔疮是在肛门或肛门附近因受到压迫而伸出隆起的血管，这些由于扩大、曲张所形成的柔软静脉团，类似腿部的静脉曲张，但痔疮常常会出血、栓塞或团块脱出。本病是成年人极为常见的疾病，发病率会随年龄增长而增高。得痔疮的原因很多，如习惯性便秘、妊娠、盆腔肿物、年老久病、体弱消瘦、长期站立或久坐、运动不足、劳累过度、食辛辣食物过多、肠道慢性炎症等。临床上将痔疮主要分为两型，即湿热下注型和气血两虚型。

【对症灸治】

1.湿热下注型

临床表现　肛门坠胀疼痛、便血且血色混浊、排便不畅、排便时有物脱出、里急后重、身重困乏、核痔渐红、舌红苔黄腻、脉弦滑。

灸治取穴　肾俞、大肠俞穴。

灸治方法　在腰部的肾俞穴至大肠俞穴之间寻找淤点，一般为红色或紫色点。可采取直接灸、隔姜灸、悬灸3种方法。直接灸一般每个穴位灸1～3壮，隔姜灸一般灸3～7壮，悬灸为10～15分钟，均为3天1次，5次为1个疗程。

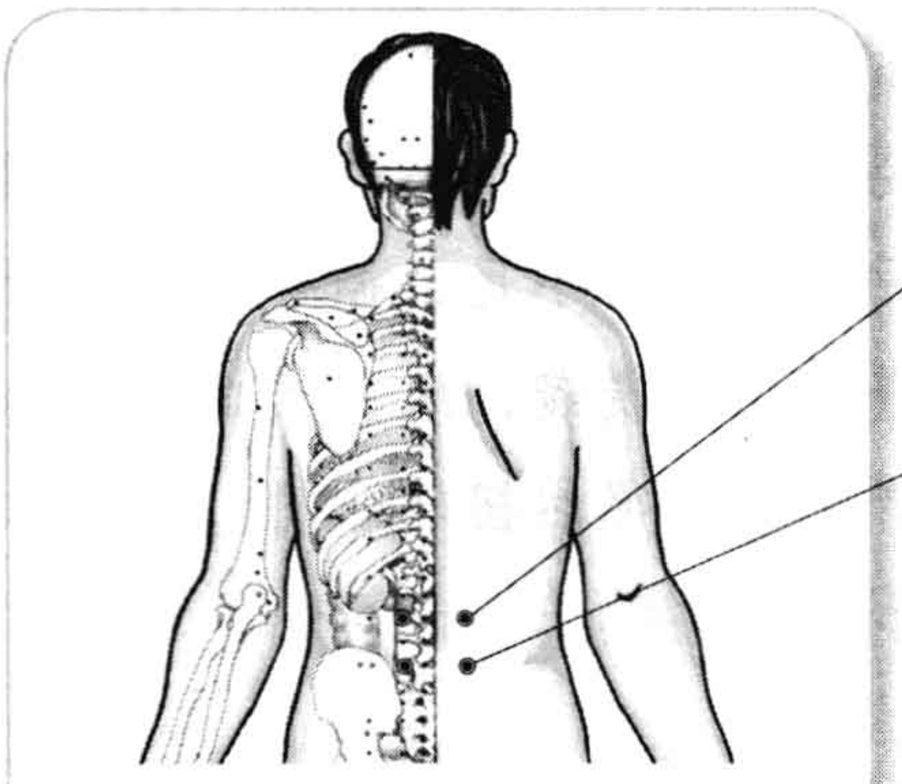
2.气血两虚型

临床表现　以痔脱出为主，肛门坠胀、排便时有物脱出、需用手还纳、少气懒言、便色多淡量多、头晕目眩、舌淡苔白、脉细无力。

灸治取穴　中脘、神阙穴。

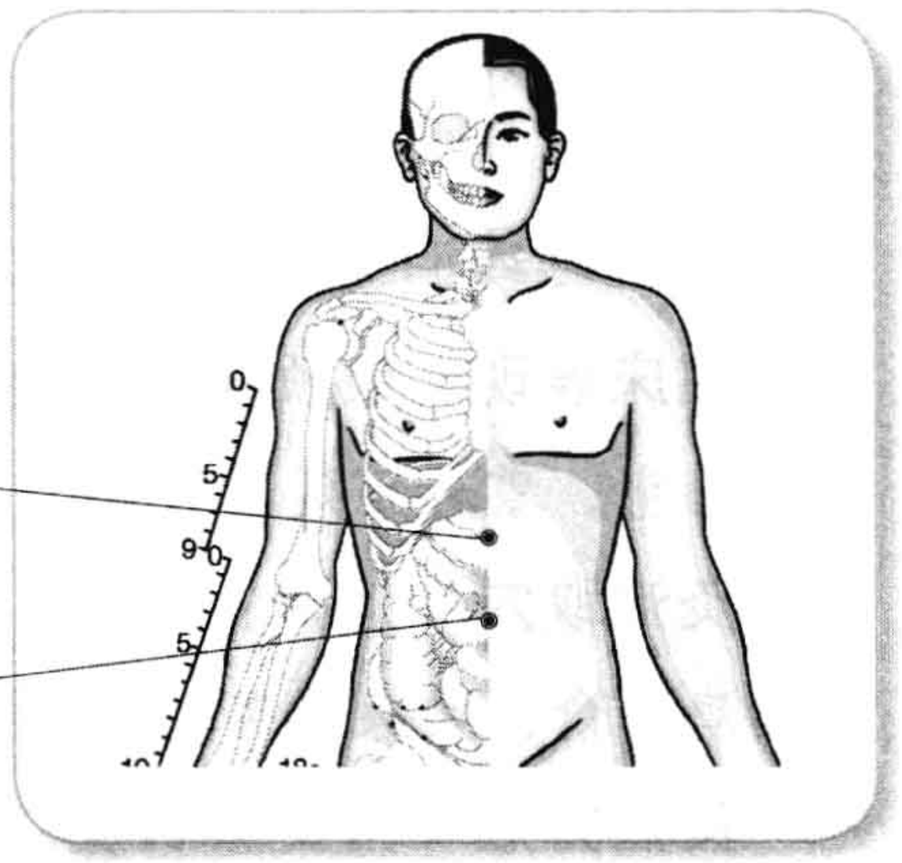
灸治方法　采用隔姜灸，将鲜姜切成0.2~0.3厘米的薄片，用针在中间扎些小孔，放在中脘和神阙穴上，点燃艾炷施灸，当患者感到疼痛不可忍受时，可将姜片稍稍向上提起，稍停片刻后放下再灸。每灸4~5壮需更换姜片。

【自我取穴】



❶肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❷大肠俞　在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。



❸中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❹神阙穴　在腹中部，脐中央。

健康贴士

1.患者出现便血时，应先到医院检查，以排除直肠癌、直肠息肉等疾病。得到明确诊断后，才可采取灸疗法进行治疗。

2.平时要注意休息，从事长时间伏案工作的人，在休息时应做适当的锻炼。

3.注意饮食，少吃辛辣等刺激性食物，禁止饮酒，多吃蔬菜，养成每天定时排便的习惯，保持大便通畅。



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】

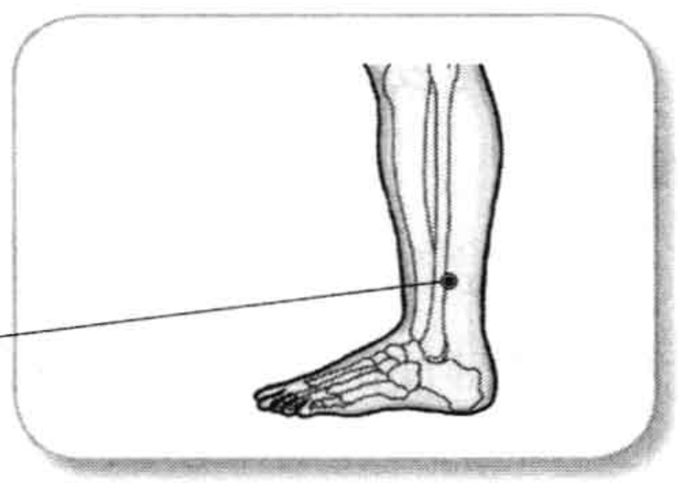
临床表现　颈项强直、酸胀、转动失灵、强转可痛剧。轻者可自行痊愈，重者可延至数周。

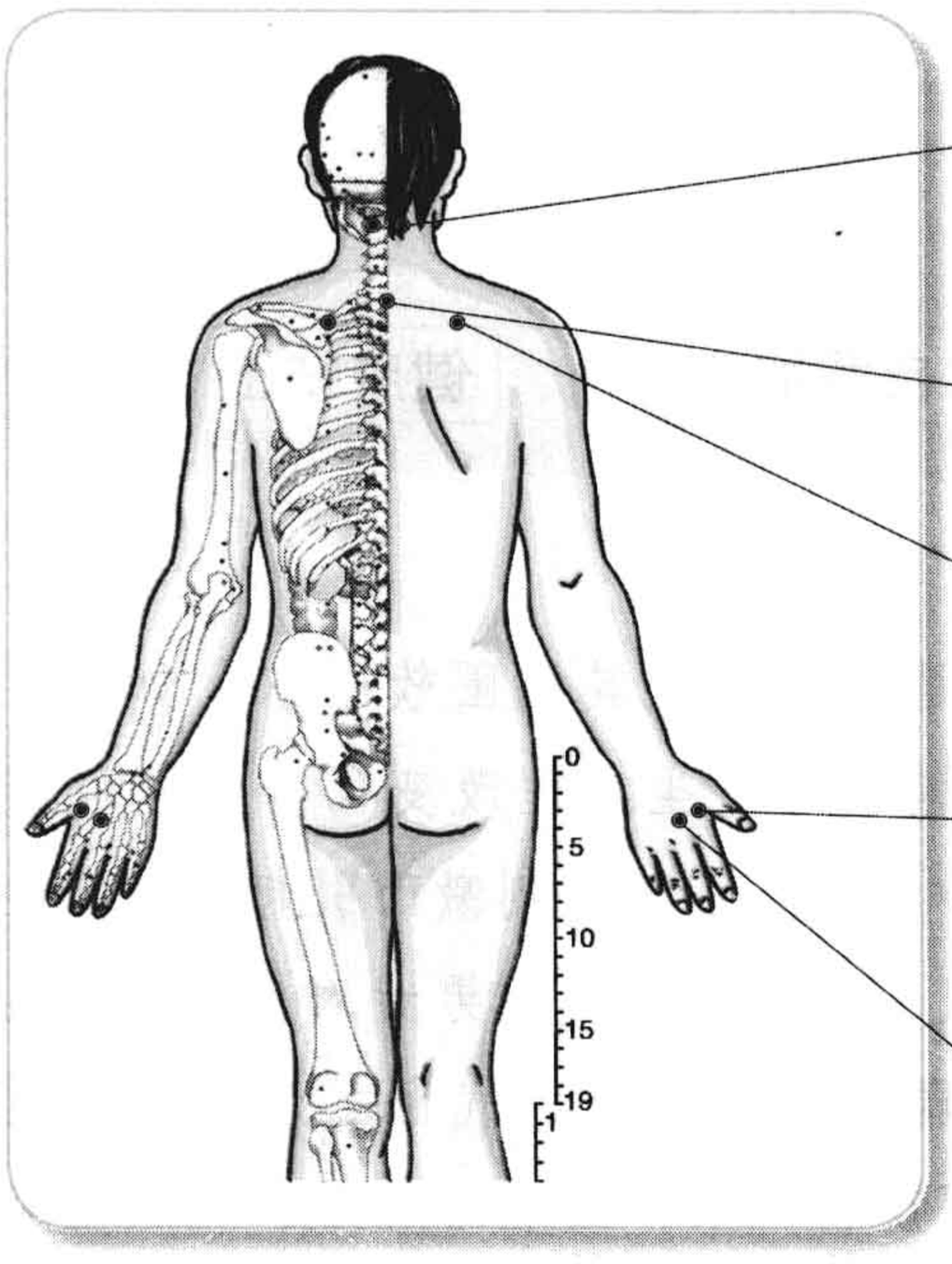
灸治取穴　落枕、阿是、悬钟、天柱穴。肩痛者加肩髃；背痛者加肩外俞；风寒侵袭者加大椎、合谷。

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】

❶ 悬钟穴　在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。





❷ 天柱穴　在项部大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开 1.3 寸。

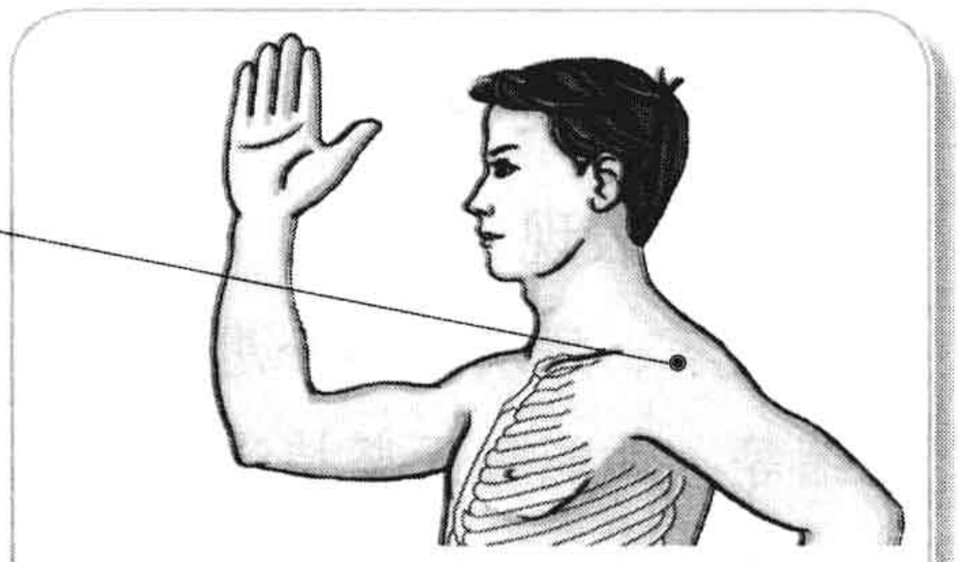
❸ 大椎穴　在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。

❹ 肩外俞　背部，当第 1 胸椎棘突下，旁开3寸。

❺ 合谷穴　在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

❻ 落枕穴　在手背侧，当第2、第3掌骨之间，掌指关节后约0.5寸处

❼ 肩髃穴　在锁骨肩峰端下缘，当上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。

颈椎病

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

颈椎病又称颈椎综合征，是指颈椎及其周围软组织，如颈间盘、后纵韧带、黄韧带、脊髓鞘膜等发生病理改变而导致颈神经根、颈部脊髓、椎动脉及交感神经受到压迫或刺激而引起的综合症群。该病好发于40岁以上成年人，发病人群不分男女，是临床常见的多发病。颈椎病多因身体虚弱、肾虚精亏、气血不足、濡养欠乏；或气滞、痰浊、淤血等病理产物积累，致经络淤滞、风寒湿邪外袭，痹阻于太阳经脉，经隧不通、筋骨不利而发病。

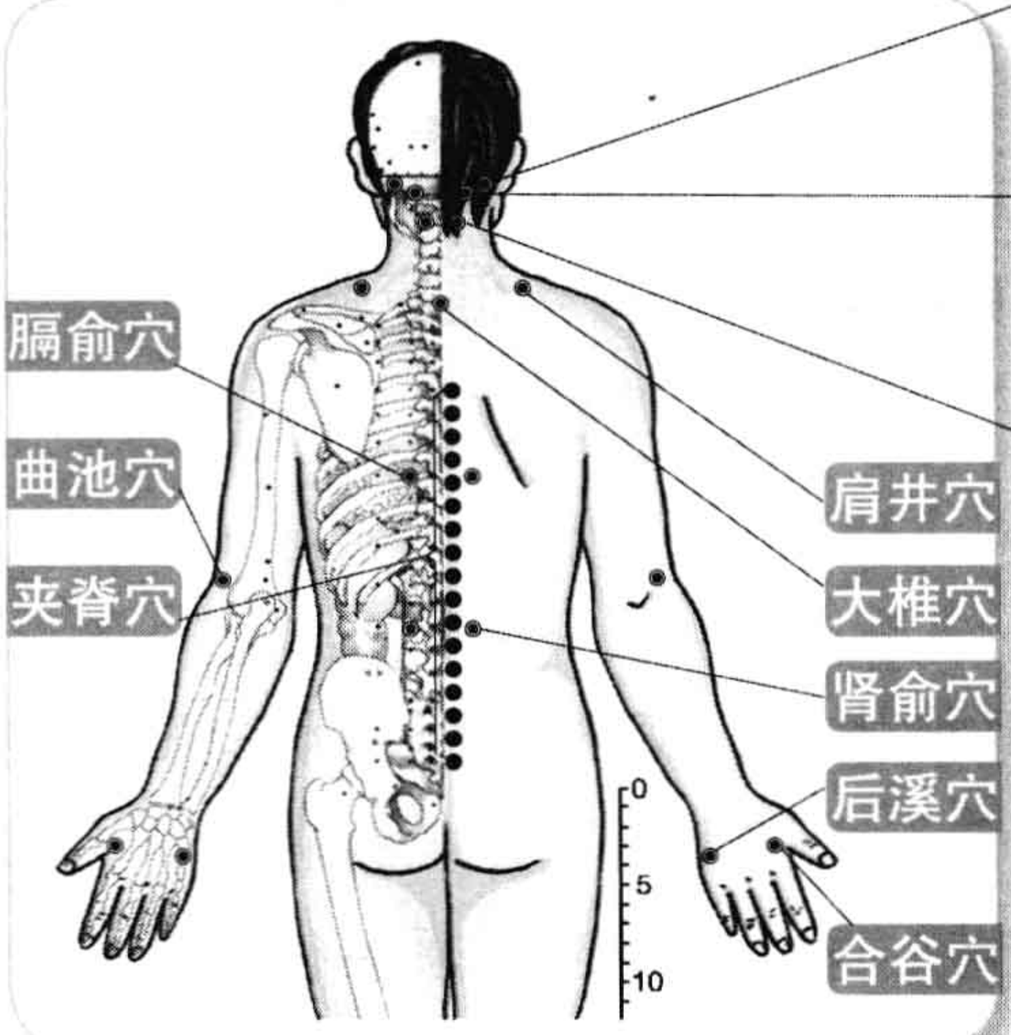
【对症灸治】

临床表现　头颈、肩臂麻木疼痛，重者肢体酸软乏力，甚则大小便失禁、瘫痪。部分患者可有头晕、耳鸣、耳痛和握力减弱及肌肉萎缩等。如能每天坚持泡脚按摩，多数患者都会收到很好的效果。

灸治取穴　阿是、风池、肩井、天柱、膈俞、肾俞、大椎、曲池、列缺、合谷、后溪。经脉闭阻者，加夹脊穴；气滞血淤者，加血海、三阴交；肝肾不足者，加夹脊穴、完骨、太溪、太冲、三阴交。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴（以局部及上肢穴为主），各灸15~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用温针灸，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，每日1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔活络丹灸，每次取3~5穴，将大活络丹切成薄片，贴在穴位上，上置艾炷施灸，各灸15~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。

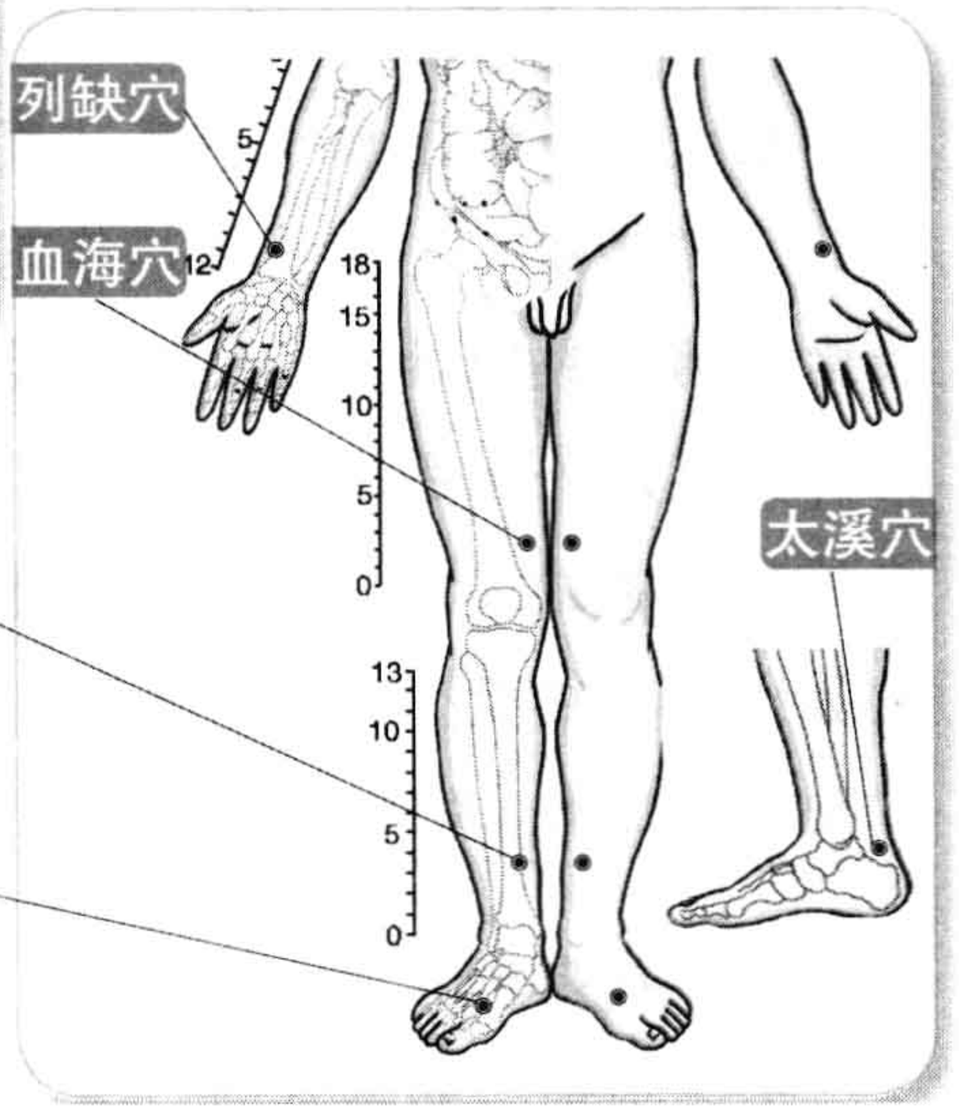
【自我取穴】



❶ 完骨穴　在头部，当耳后乳突的后下方凹陷处。

❷ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❸ 天柱穴　在项部大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开 1.3 寸。



❹ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❺ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

要防治颈椎病，睡眠时枕头应高低适中，一般仰卧时枕头要低，侧卧时枕头要稍高，以保持颈部轻度伸位，恢复脊柱的生理曲度，防止因不正确的睡姿而引起病情加重，可用药枕辅助治疗；注意颈肩部保暖，避免受风寒而加重病情；矫正不良的看书姿势，桌椅的高度要适当，以防颈椎长期处于过度屈位或伸位而疲劳；中老年人和长期低头工作的人要做到劳逸结合，多做颈部的活动，并学会颈部的自我按摩；平时加强颈部肌肉的功能锻炼。



肠梗阻

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肠梗阻即肠道一部分或全部被堵塞，使消化过程无法完成的一种症状。肠梗阻属于中医“腹胀”、“便闭”、“腹满”、“寒疝”、“痰饮”、“关格”等范畴。导致肠梗阻的原因很多，其中最常见的是绞窄性疝、粘连性肠堵塞，或组织束缚（通常由先前的某种炎症或外科手术造成）等。不过，肠梗阻也可能是由诸如结肠癌等赘生物造成的。有时部分健康的肠会打结或绕缠，这种情形叫做肠扭转。在极少数的情形下，肠梗阻还可能是由于误吞的硬币或骨头等无法消化的物体滞留肠内造成。

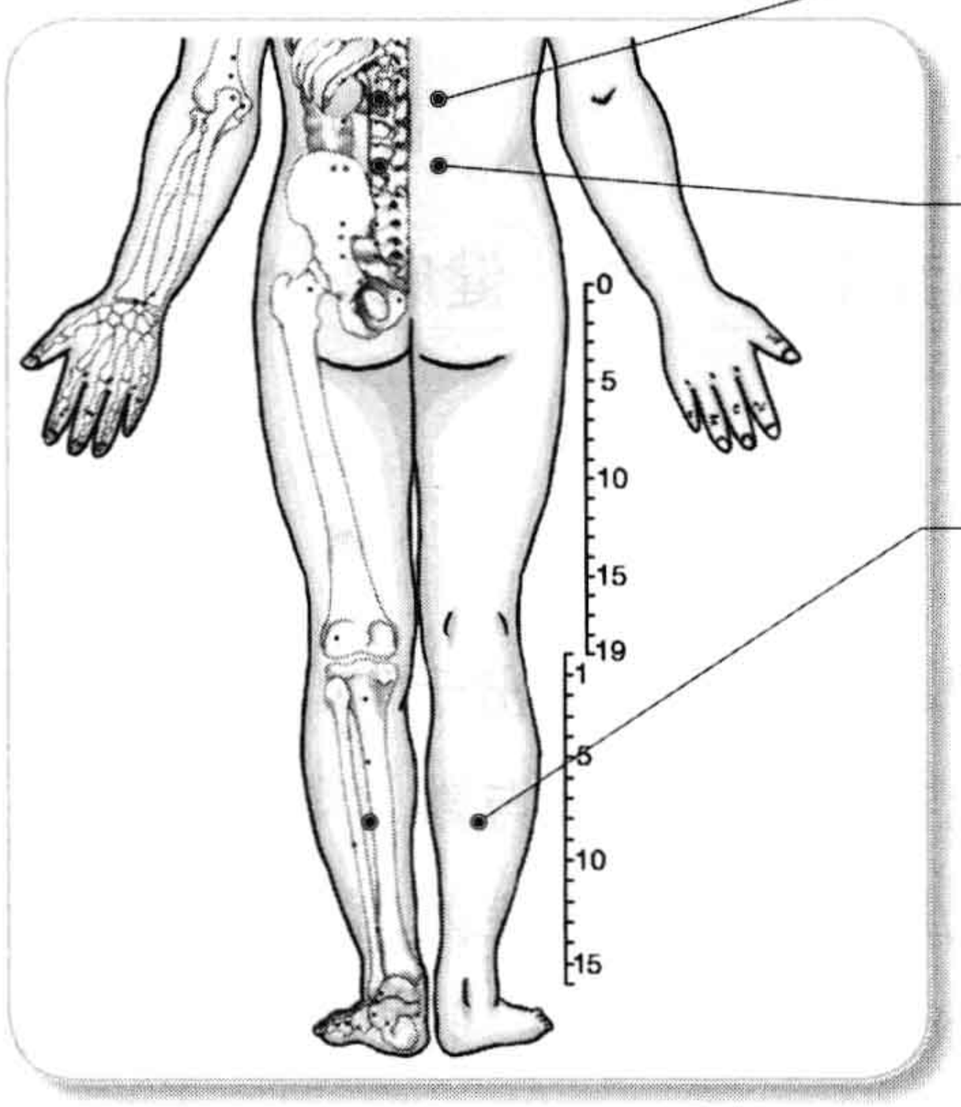
【对症灸治】

临床表现　腹部绞痛、呕吐、无大便、肛门不排气，听诊或可闻及尖锐的肠鸣音。

灸治取穴　①中极、气海、大肠俞、三焦俞、承山、上巨虚。②神阙、关元。

灸治方法　用艾炷隔姜灸或艾炷温和灸，每次取①组3~5穴，各灸10~15分钟，每日灸1~2次；或用艾炷隔葱盐灸，取食盐、葱白各适量，共捣烂如泥做成小圆饼状，厚约0.5厘米，直径大于艾炷底部，覆盖在②组穴位上，上置艾炷，点燃各灸10~15分钟，每日灸1~2次，治愈为止。

【自我取穴】



❶ 三焦俞　在腰部，当第 1 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❷ 大肠俞　在腰部，当第 4 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❸ 承山穴　在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下尖角凹陷处。

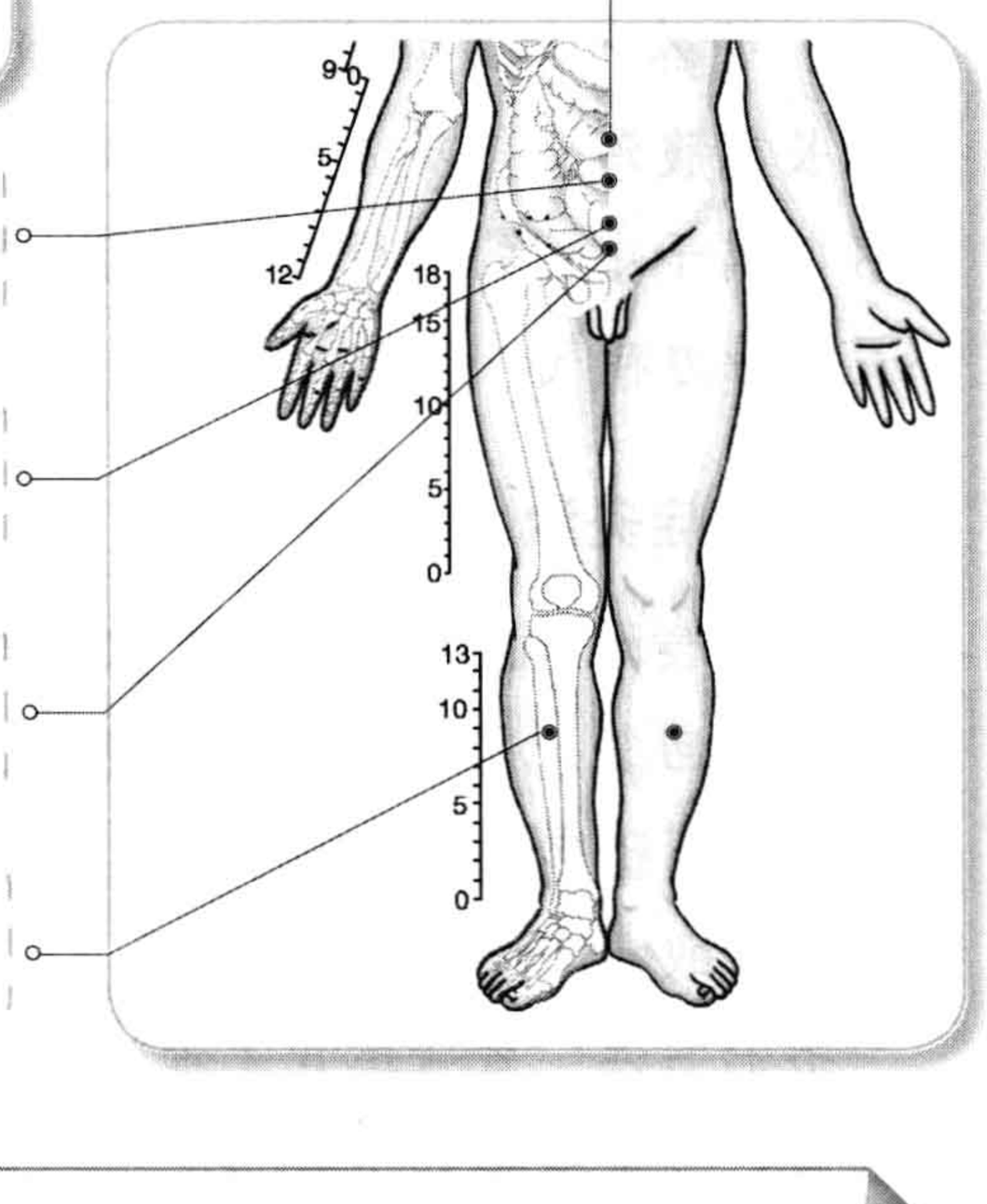
❹ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❺ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❻ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❼ 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 4 寸。

❽ 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

不要暴饮暴食，饭后忌冷饮；注意饮食卫生，预防蛔虫病，青少年应每半年口服1次驱蛔虫药；老年体弱者，要经常保持大便通畅；有腹部外伤及腹部手术史者，应及时治疗并注意腹部锻炼，以防粘连性肠梗阻的发生。



脱肛

【病解】

脱肛又名直肠脱垂，是指肛管、直肠向下脱出于肛门之外。多见于老年人和1~3岁的儿童。现代医学认为本病与解剖缺陷有关，多见于小儿身体发育未完全时出现脱肛或因先天性发育不全、年老久病、营养不良致盆底组织松弛无力出现脱肛；也可因习惯性便秘、长期腹泻、多次分娩、重体力劳动使腹内压增高而致脱肛。本病可归属于中医的“脱肛”范畴。其病因、病机为素体虚弱、中气不足、劳力耗气、产育过多或大病、久病而使气虚失摄所致。

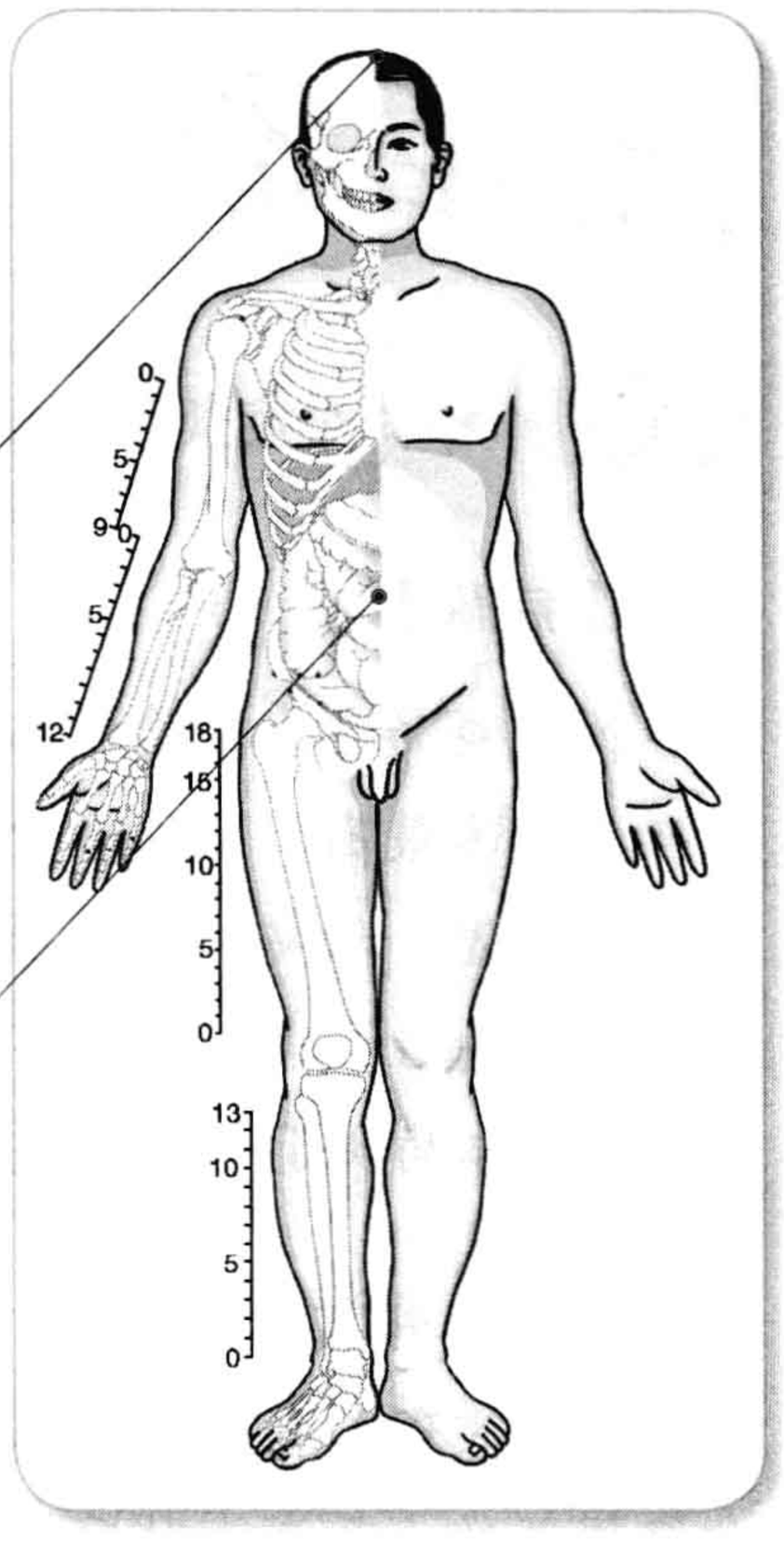
【对症灸治】

临床表现　便后有黏膜自肛门脱出，并可自行缩回，以后渐渐不能自行回复，需用手上托才能复位，常有少许黏液自肛门流出，排便后有下坠感和排便不尽感，排便次数增多。

灸治取穴　神阙、百会。

灸治方法　置薄姜片于神阙穴，艾炷于其上，成人灸10壮，儿童酌减；再置薄姜片于百会穴上，用艾条悬灸，以患者感觉温热为度，成人每次5~7壮，小儿酌减。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

健康贴士

1.要及时治疗肠炎、腹泻，特别是小儿尤要注意。

2.有习惯性便秘或排便困难的人，平时要多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果，并治愈便秘。排便时不要用猛力，或久蹲厕所看书、看报。

3.要及时治疗可使腹压增加的疾病如百日咳、肺气肿等。

4.女性分娩后要充分休息，产后如有会阴撕裂要及时缝合，以保持肛门括约肌的正常功能。如有子宫脱垂及内脏下垂要及时治疗。

5.每日做2次提肛运动，每次紧缩、放松肛门30回，有增强肛门括约肌功能的作用，对预防直肠脱垂有积极作用。



阑尾炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

阑尾炎是临床常见的急腹症之一，可发生于任何年龄，但以青壮年发病率最高，多见于女性。临床上分为急性和慢性两种。此病多因寒、湿、邪夹淤积于肠道所致，若是由湿热夹淤所致则发病迅速，此为急性；若因寒湿淤血互结、郁久化热而起则发病缓慢，此为慢性。本病属于中医“肠痈”、“腹痛”范畴。

【对症灸治】

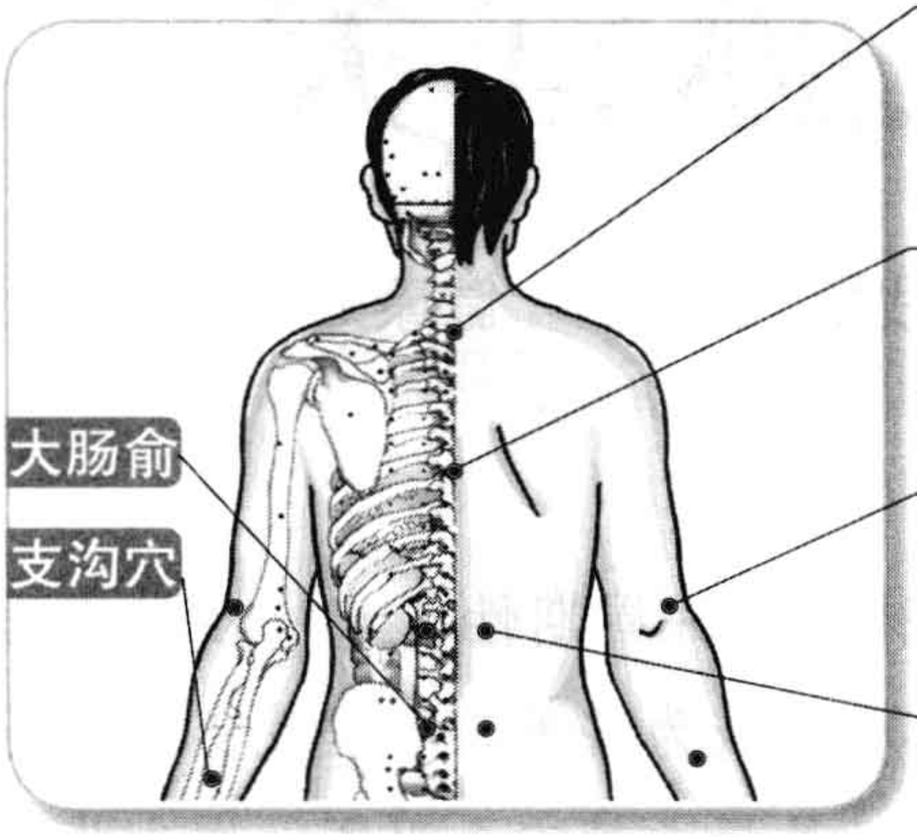
临床表现　初起时，发病急，突然发生腹痛。腹痛常是由下腹和脐周开始，几个小时后转移至右下腹部。腹痛的同时，还可有恶心、呕吐、乏力、排便次数增多、发烧等症状。如果阑尾化脓还会出现里急后重的症状。阑尾炎引起腹膜炎会使肠麻痹，出现腹胀及整个腹部按之都有疼痛，特别是抬手以后也痛，叫反跳痛。腹肌紧张呈板状。

灸治取穴　阑尾、天枢、气海、上巨虚、灵台。发热者加大椎、曲池，热甚者加太溪、三阴交；便秘者加大肠俞、支沟；呕恶者加中脘、内关；湿热盛者加阴陵泉、三焦俞。

灸治方法　用艾炷无瘢痕灸，每次取3~5穴，取麦粒大的艾炷着肤直接灸，各灸10~15分钟，灸至以局部皮肤红润、不起水疱为度，每日灸1次，10次为1个疗程。

此灸法适宜于慢性阑尾炎患者。若为急性阑尾炎，一般不宜使用灸疗，建议求医治疗。

【自我取穴】



❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❷ 灵台穴　在背部，当后正中线上，第6胸椎棘突下凹陷中。

❸ 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。

❹ 三焦俞　在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

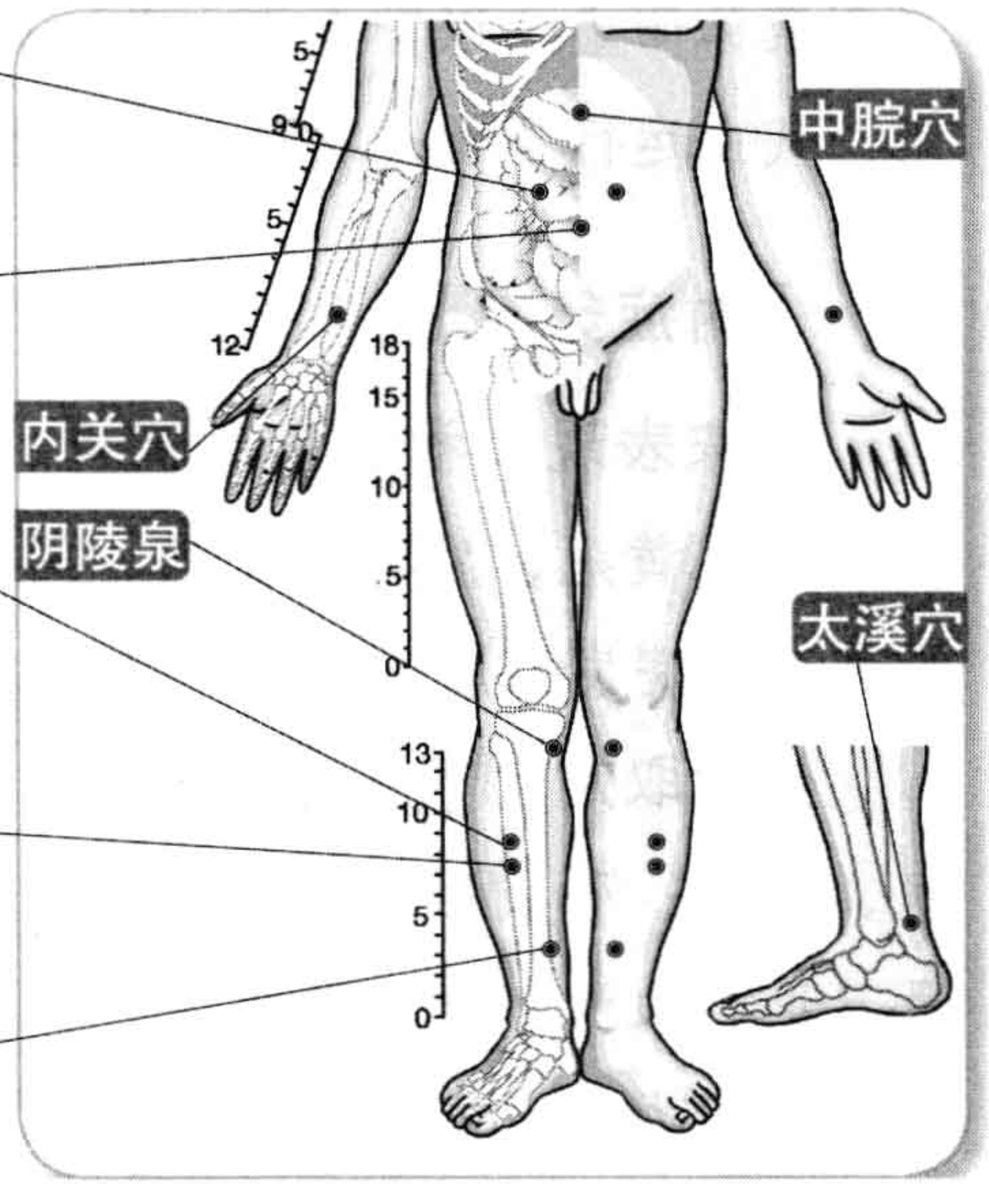
❺ 天枢穴　在腹中部，平脐中，距脐中2寸。

❻ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❼ 阑尾穴　位于小腿前外侧上部，当犊鼻下5寸，髌骨中线下5.5寸，胫骨前缘旁开一横指处。

❽ 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）。

❾ 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.预防感染，驱除肠道寄生虫，清除机体感染病灶。

2.避免饮食不节和进食后剧烈运动，养成规律的排便习惯。

3.如有阑尾炎迹象，千万不要服轻泻通便剂，否则会导致发炎的阑尾穿孔。不可用热水袋敷痛处，热水袋的热力透入腹内，只会使病情加剧。



血栓闭塞性脉管炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

血栓闭塞性脉管炎是动脉和静脉的一种周期性、节段性炎症病变。病变多数发生在四肢血管，尤其是下肢为常见。病理改变首先是血管内膜增厚，随后有血栓形成，以致最后血管完全阻塞。发生此病多因素体阳虚（以肾虚为主）；或肝肾不足，外邪乘虚袭入，邪郁淤阻，气血运行不畅；或邪郁化热生毒，由淤变损所致。

【对症灸治】

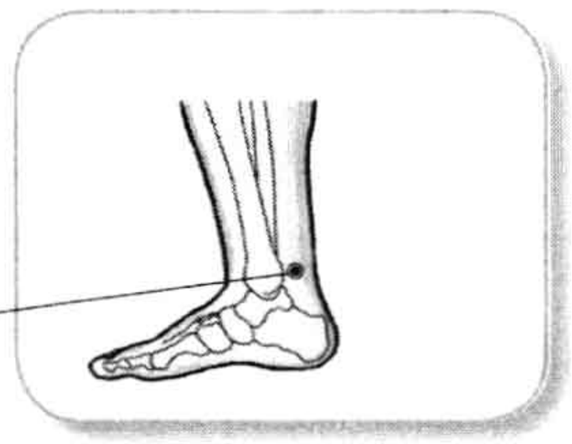
临床表现　初起患肢沉重、麻木，步履不便，疼痛，皮色苍白，渐起黄疱，发紫、变黑，间接跛行，至晚期破溃腐烂，以致筋骨坏死。病发四肢，尤以下肢为多见。

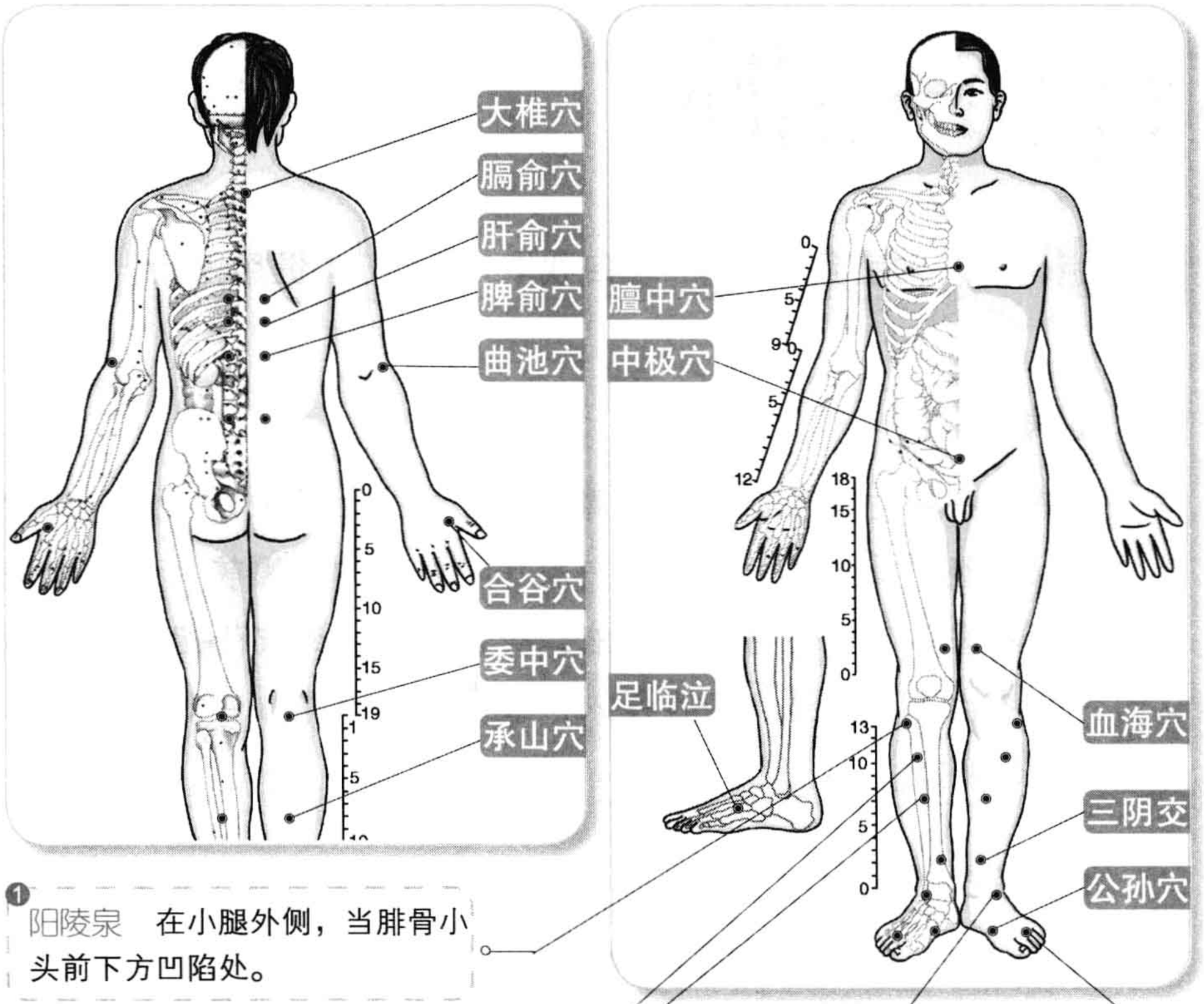
灸治取穴　下肢前缘部受累，可取阳陵泉、条口、足三里、内庭、解溪；下肢后外侧受累，可取承山、委中、阳陵泉、足临泣、足三里、血海；气血两虚型，加太溪、三阴交、中极、血海；气滞血淤型，加膈俞、肝俞、膻中、血海、脾俞；热毒蕴结型，加大椎、合谷、委中、曲池、公孙。

灸治方法　用艾条温和灸，对症取穴，每穴灸3~5分钟，灸至局部皮肤灼热潮红为度，每日灸1次。

【自我取穴】

❶ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。





❶ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❷ 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）。

❸ 条口穴　在小腿前外侧，当犊鼻下8寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

❹ 解溪穴　在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

❺ 内庭穴　在足背，第2、第3趾间缝纹端。

健康贴士

气滞血淤型病人可进食生姜羊肉汤、鸭、鹿血、山楂、桂枝、桂圆肉；忌生冷。热毒蕴结型病人宜食清热解毒、易消化的食物，如绿豆、梨、西瓜、马齿苋等，可饮用菊花茶、金银花露或用荷叶、竹叶、鲜车前煎汤代水。气血两虚型患者宜食营养丰富、易消化的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等，可用党参、黄芪、白术、大枣炖牛肉食用。



疔疮疖肿

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

疔疮是一种毛囊及所属皮脂腺的急性化脓性感染，好发于皮脂腺丰富以及经常受摩擦的部位。一般疔疮红肿的范围较大，如被挤压或处理不当，可使病菌侵入血液，炎症常扩大到皮下组织。中医认为疔疮多由皮肤不洁、邪毒侵入，或多食辛热厚味致脏腑蕴热、毒热内发等所致。

【对症灸治】

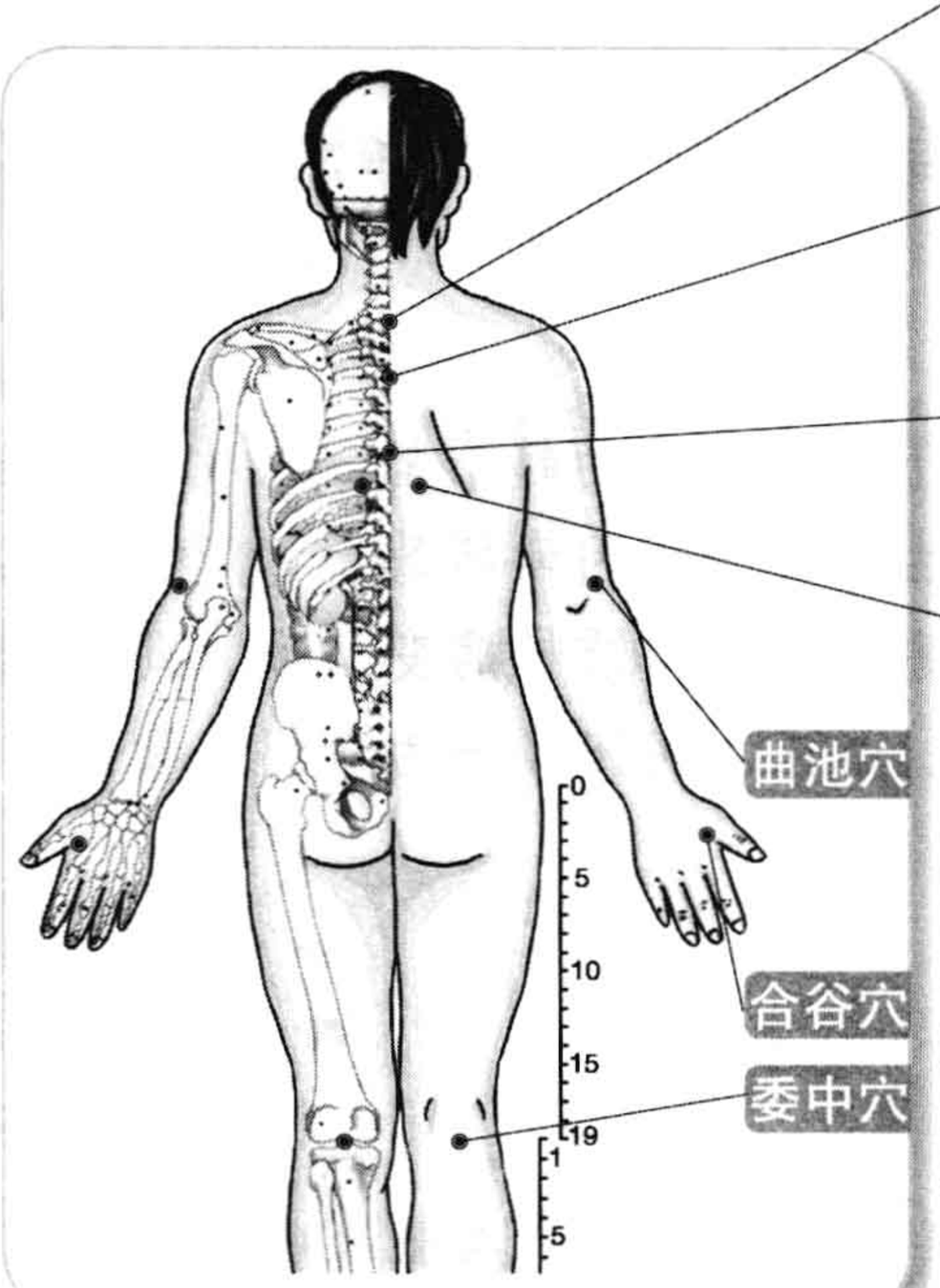
临床表现　小的疔局部红、肿、痛、热，范围多在3厘米左右。疔多生于头面及四肢部，初起如栗粒之状，白色或黄紫，坚硬如钉，局部麻痒，继则剧痛。3~5天中心变软、突出，形成黄白色脓栓，7~10天破溃出脓。多伴全身症状。

红肿期患处肿胀，表皮暗红，灼热疼痛，有的伴有恶寒发热、头痛、恶心等症；成脓期局部红肿燃热，剧烈跳痛，且有波动感，可有恶寒发热、口干口渴、头痛身痛、小便黄赤、大便秘结。

灸治取穴　阿是、身柱、灵台、曲池、大椎、膈俞。红肿期加血海；成脓期加神门；疔生面部加刺合谷；疔生背部加刺委中。

灸治方法　用艾灸罐熏灸，每次选3~5穴，每穴灸10~15分钟；或用隔蒜灸，每次选4穴，每穴灸10~15分钟，每日1次，6日为1个疗程。

【自我取穴】

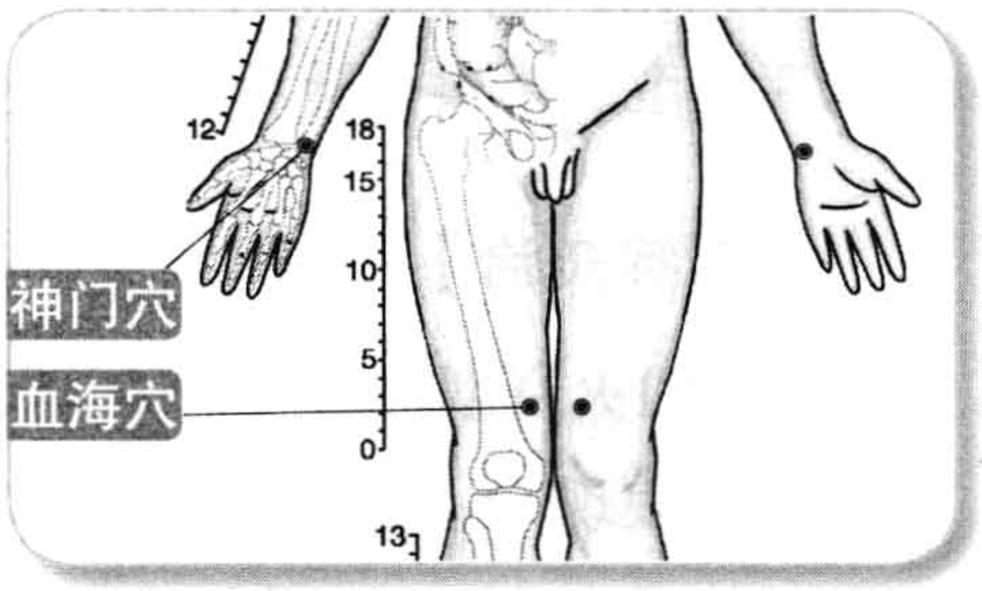


1 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

2 身柱穴　在背部，当后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。

3 灵台穴　在背部，当后正中线上，第6胸椎棘突下凹陷中。

4 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。



健康贴士

为防止疔疮的发生，平时要注意个人卫生，穿衣服应宽松、舒适。灸后局部保持清洁，以防感染，可涂搽一些消炎膏。饮食上应少吃油炸食品、少吃白糖。炎热的夏季宜饮清凉饮料，常服三黄片、牛黄解毒片；经常保持大便通畅。同时注意休息，补充多种维生素，多食水果、青菜及清淡食品。如有糖尿病史，应及时治疗原发病。发生在口鼻、危险三角区部位的疔疮，如被挤压或处理不当，可使病菌侵入血液，造成炎症扩散，有引起局部脓肿、败血症和全身性感染的危险，因此疔肿不宜随意挤压。

阳痿

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

阳痿是指成年男子出现阴茎不能勃起或勃起不坚，以致不能完成性交的一种病症。多数患者是由精神心理因素所致，如疲劳、焦虑、紧张、情绪波动等，也有的患者是由器质性病变所致，此病理一般很少见，也不容易对症治疗。临床上将阳痿分为命门火衰型、心脾两虚型、恐惧伤肾型三种。

【对症灸治】

1.命门火衰型

临床表现　多表现为阳事不举、精少清冷、头晕耳鸣、面色白而虚浮、精神不振、腰膝酸软无力、怕冷、四肢不温、舌淡、苔白。

灸治取穴　心俞、肾俞、命门、腰阳关、神阙、关元、中极、三阴交、太溪。

灸治方法　用艾炷瘢痕（化脓）灸，每次取2穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，3次为1个疗程。

2.心脾两虚型

临床表现　多表现为阳事不举、失眠多梦、头晕、记忆力下降、食欲不振、倦怠乏力、面光无泽、舌质淡嫩。

灸治取穴　心俞、脾俞、肾俞、气海、关元、内关、足三里。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取4~6穴，各灸15~20分钟，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

3.恐惧伤肾型

临床表现　多表现为阳事不举、举而不坚、胆怯多疑、心慌易

惊、失眠、苔薄腻。

灸治取穴　膀胱俞、关元、曲泉、阴陵泉、三阴交、然谷。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，15次为1个疗程。

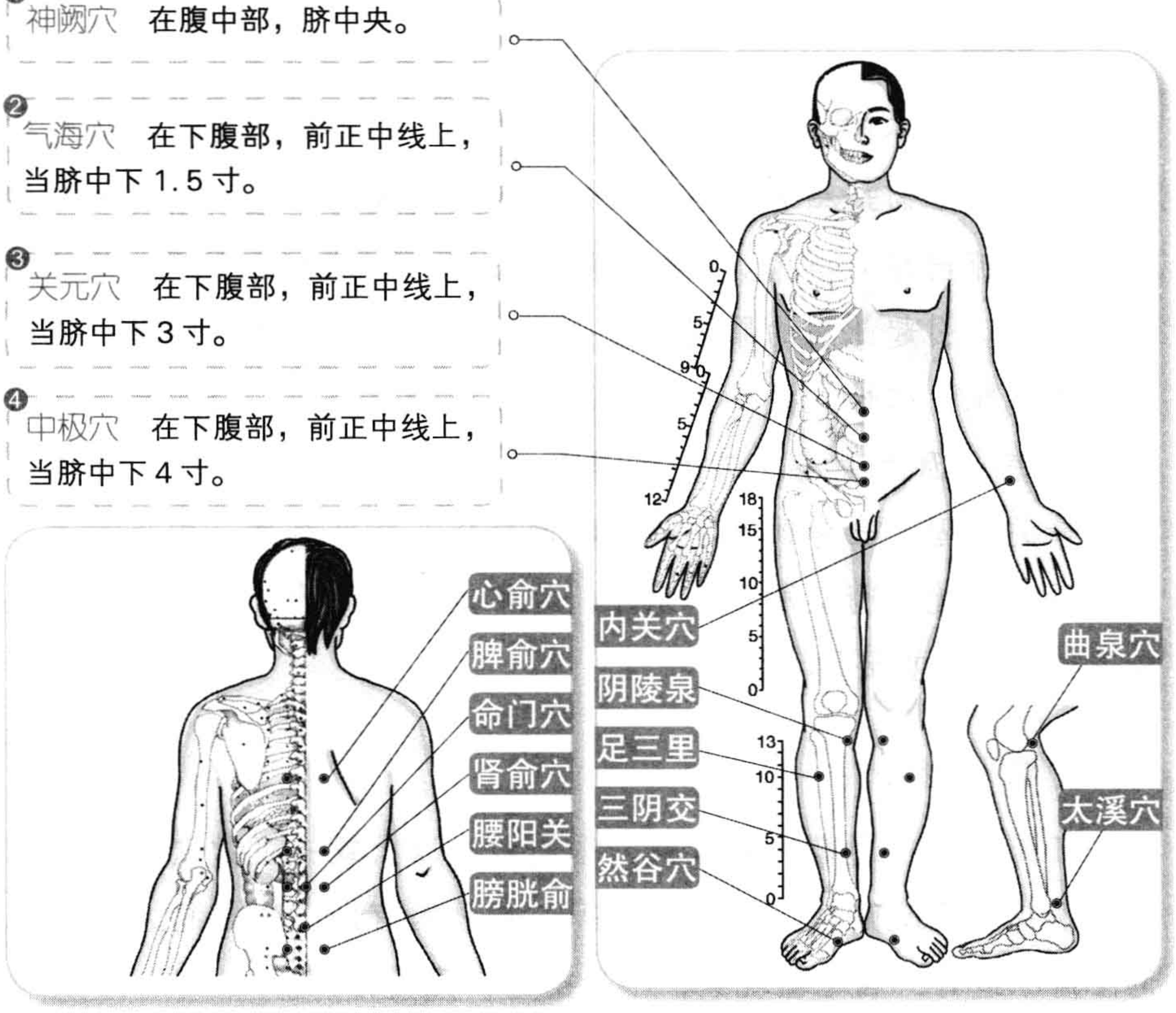
【自我取穴】

❶ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❷ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸。

❹ 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 4 寸。



健康贴士

阳痿患者要正确对待性生活，治疗期间应节制性生活，必要时可以停止一段时间，积极配合治疗。灸疗法用于治疗阳痿效果很好，但疗程较长，而且一般要用3个疗程才能见效，要持之以恒，不要半途而废。



遗精

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

遗精是指不因性交而精液自行外泄的一种男性性功能障碍性疾病，如果有梦而遗精者称为梦遗；无梦而遗精者，甚至清醒的时候精液自行流出称为滑精。因均为精液外泄，故统称为遗精，是男性的常见病。引起此病的原因有三：一为烦劳过度，阴精暗耗；或由于多思妄想，恣性纵欲，损伤肾阴，以致阴液不足，阴虚生内热，热扰精室，因而致病。二为手淫频繁或早婚，损伤肾精，肾虚失藏，精关不固。三为饮食不节，醇酒厚味，损伤脾胃，内生湿热，湿热下注，扰动精室所致。此外，经常偷看淫秽读物及影视也是造成遗精的一个重要因素。

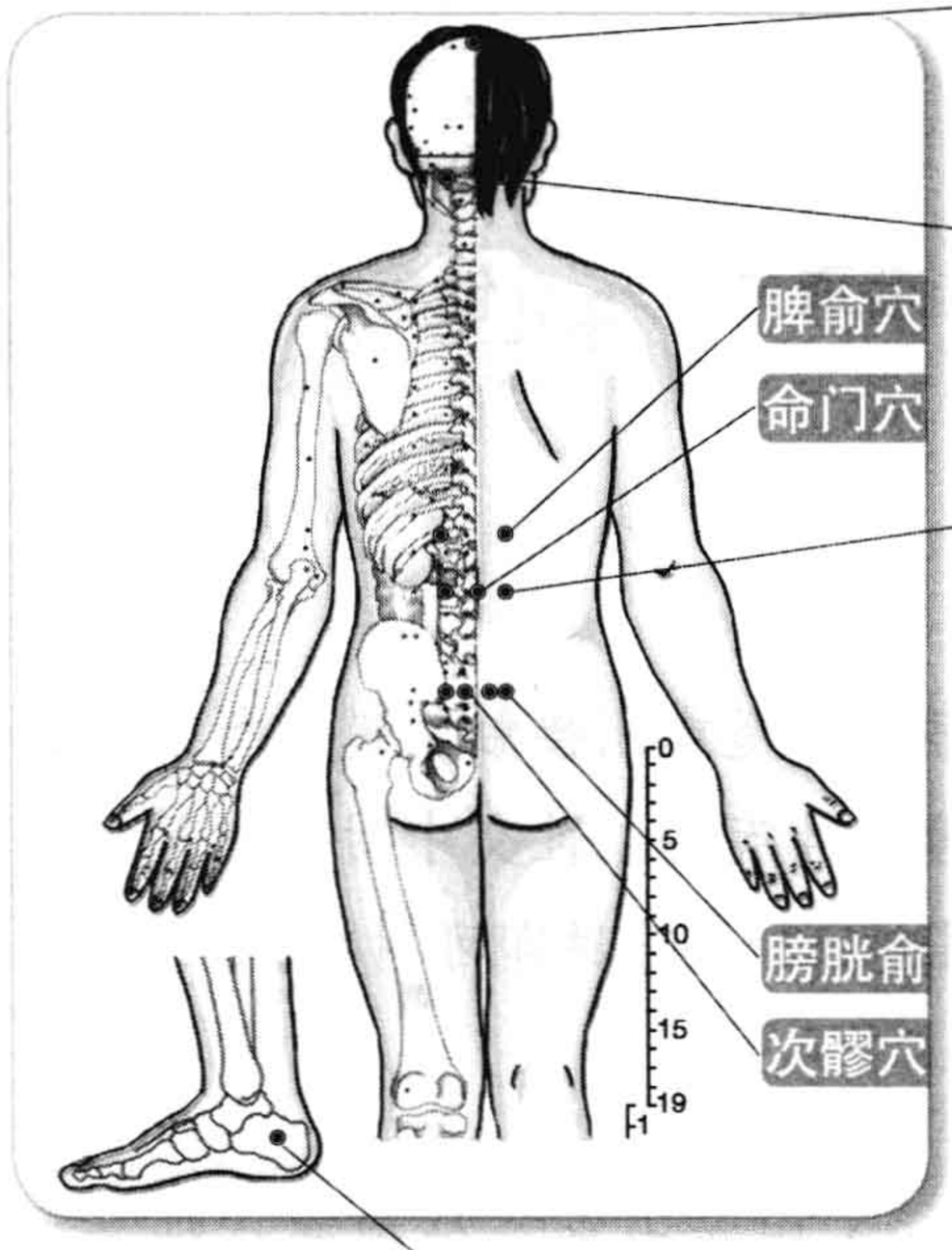
【对症灸治】

临床表现　遗精次数过频，每周两次以上或一夜数次，且伴有头昏眼花、腰腿酸软、两耳鸣响等。若月偶有1~2次遗精，且次日无任何不适者，属生理现象，不是病态，无需治疗。

灸治取穴　肾俞、三阴交、关元、太溪。头晕目眩者加风池、百会；小便热涩不爽者加膀胱俞、中极、次髎；神倦便溏者加脾俞、足三里；夜寐不眠者加神门；精关不固者加神阙、命门。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取4~6穴，各灸15分钟，每日灸1次，7次为1个疗程；或用温针灸，每次取4~6穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。

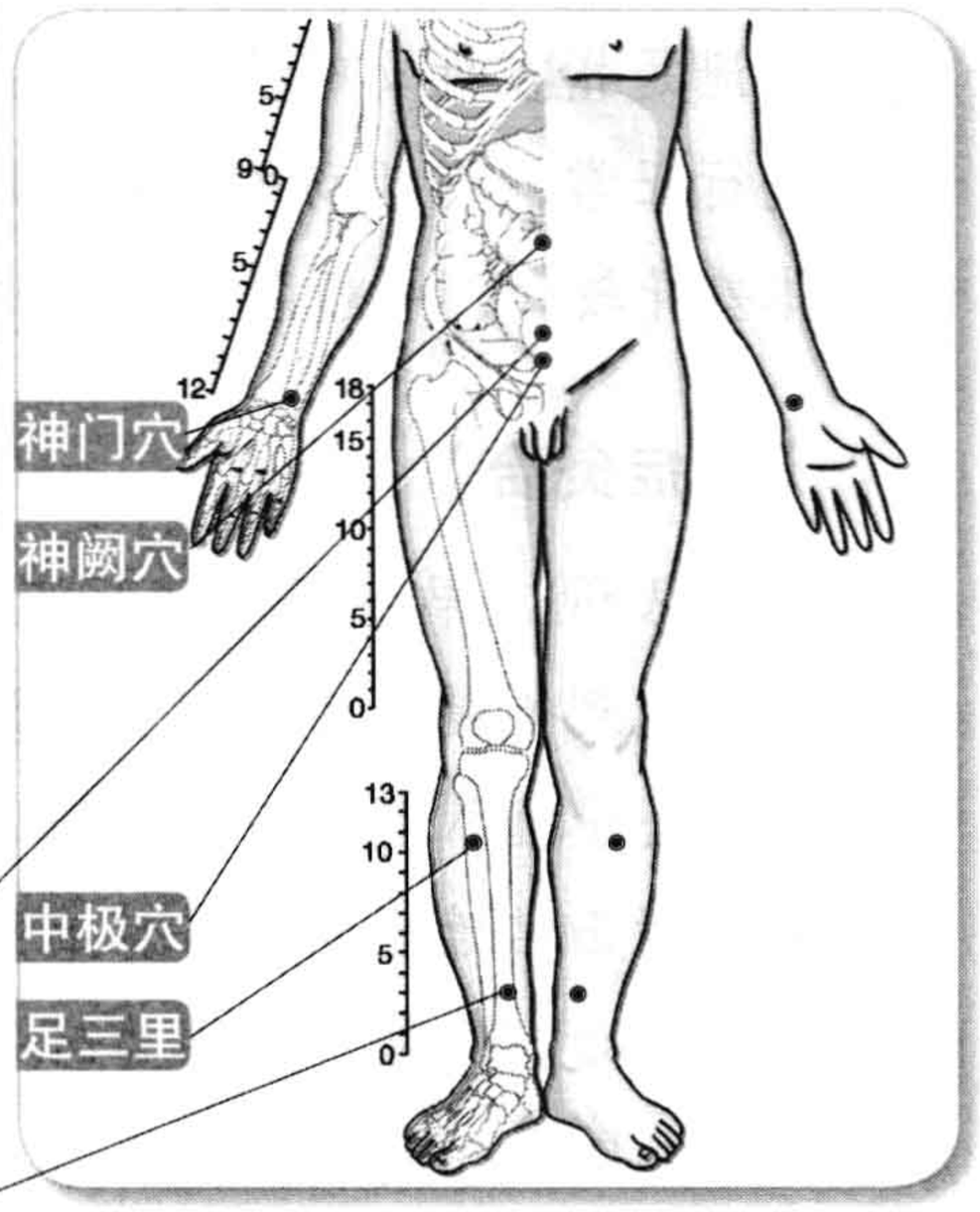
【自我取穴】



❶ 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。

❷ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❸ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



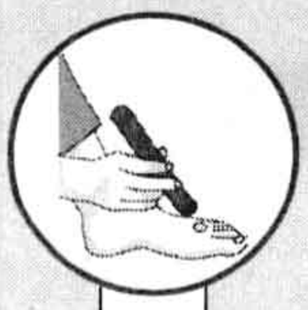
❹ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

❺ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❻ 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

平时养成有规律的生活，晚上不要过多饮水，以免膀胱充胀；贴身衣裤不宜过紧，被褥厚薄适宜。患病之后，不要过分紧张。遗精时不要中途忍精，不要用手捏住阴茎不使精液流出，以免败精贮留精宫，变生他病。遗精后不要受凉，更不要用冷水洗涤，以防寒邪乘虚而入。少进食酒、茶、咖啡、葱蒜等辛辣刺激性食品。



早泄

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

早泄是指在性交时阴茎尚未插入阴道或刚接触阴道即行射精，不能进行正常性交活动的性功能障碍性疾病。性交中射精时间的早晚个体差异较大，一般阴茎插入阴道后2～6分钟即可射精。

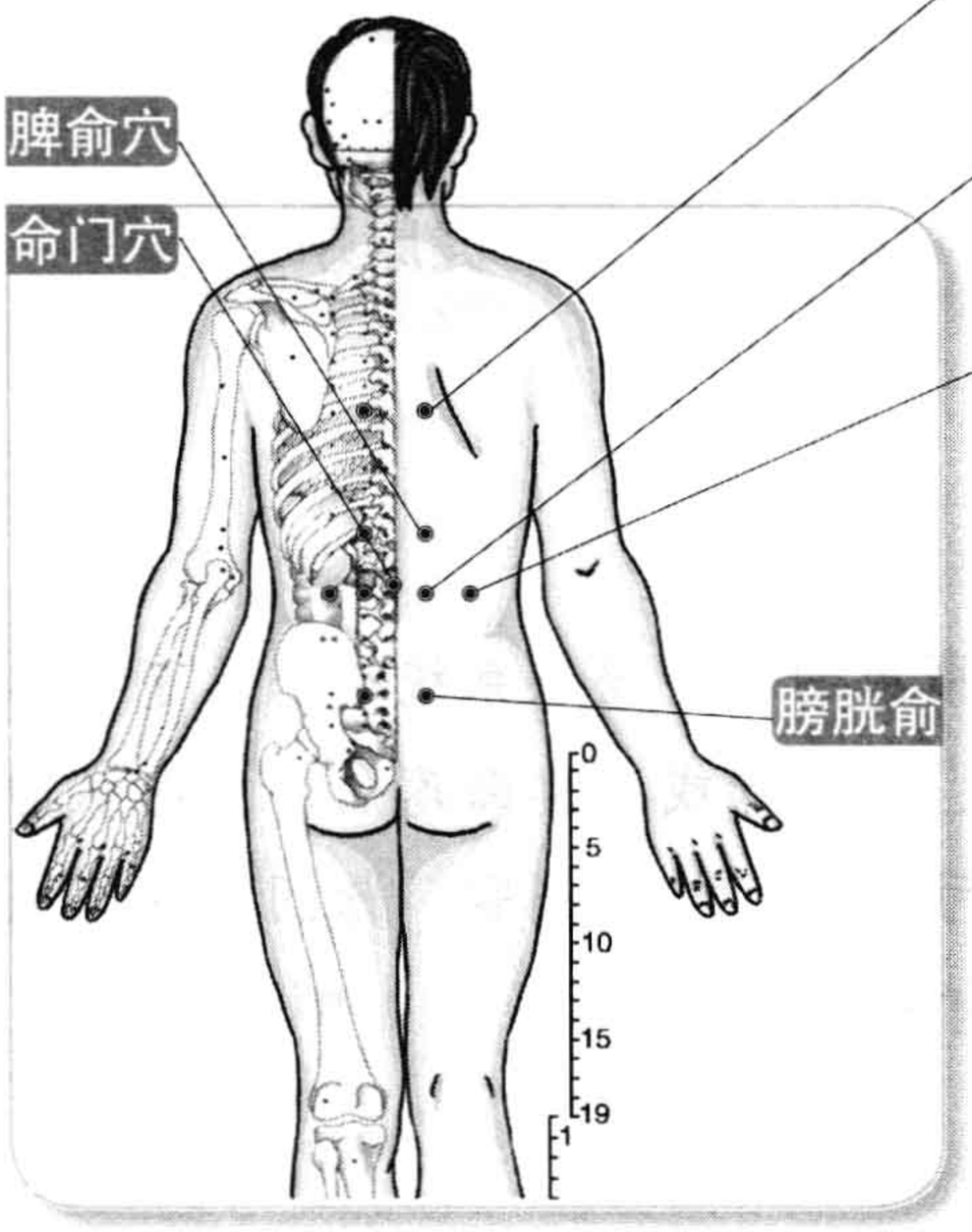
【对症灸治】

临床表现　早泄轻者当阴茎插入阴道内半分钟到两分钟，双方均没有达到性满足时即射出精液；重者则表现为男女身体刚刚接触，阴茎还没插入阴道，或刚进入或进入阴道仅抽送数次即射精，而不能进行正常性生活，并伴有腰膝酸软、夜尿多、精神委靡、失眠多梦，或心虚胆怯、潮热盗汗等症状。若因新婚激动、疲劳、酒后偶尔发生早泄，不属病态。

灸治取穴　关元、神门、心俞、肾俞、志室、三阴交、大赫穴。若肾气不固者，加灸命门、太溪穴；阴虚火旺者，加灸内关；心脾两虚者，加灸中极、命门、脾俞、足三里；肝经湿热者，加灸中极、足三里、膀胱俞、丰隆穴。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取5～6穴，各灸10～20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。或采用艾炷隔姜片施灸，每次取3～5穴，各灸5～7壮，每日或隔日灸1次。

【自我取穴】



❶ 心俞穴　在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

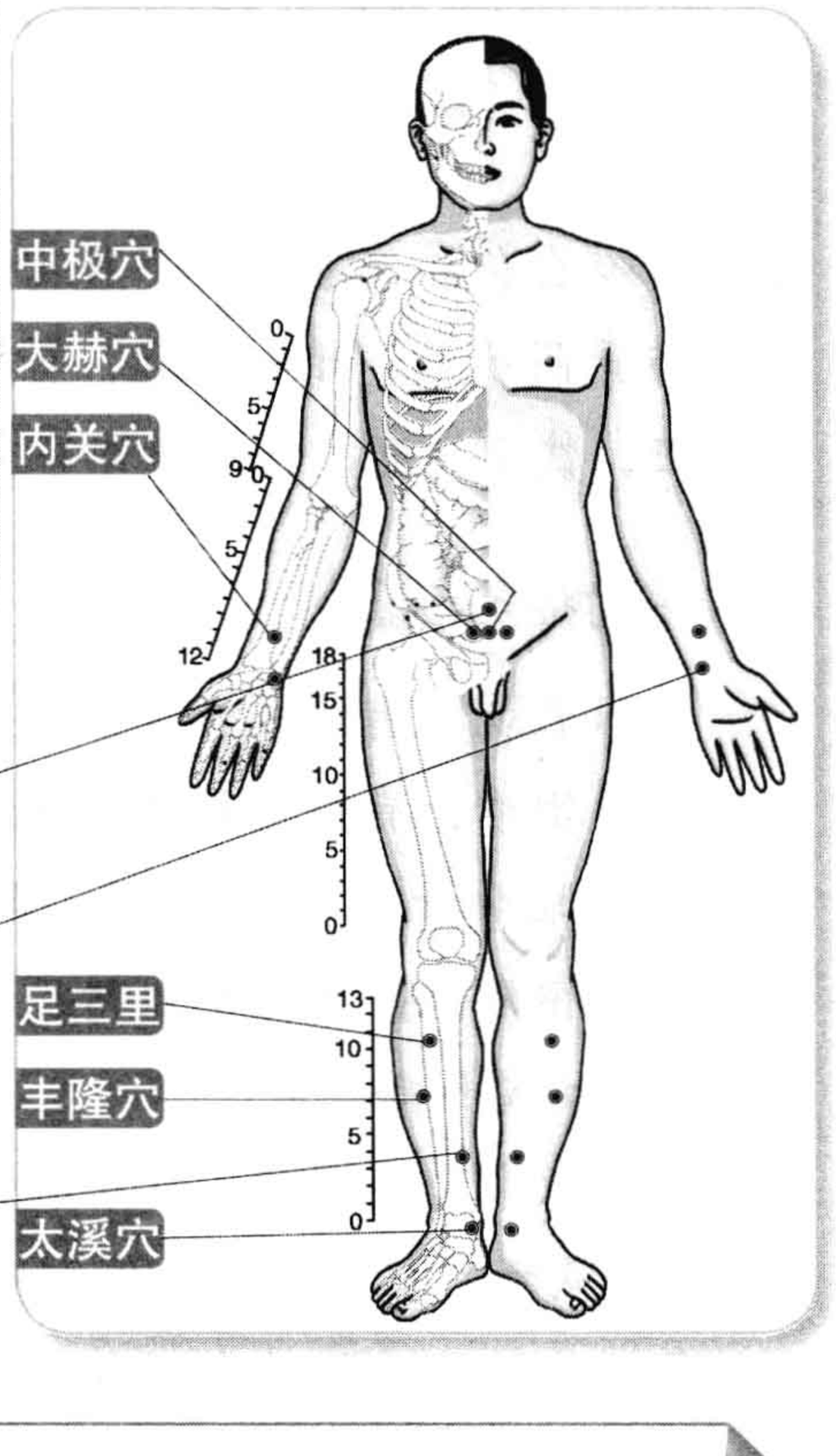
❷ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1。5寸。

❸ 志室穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。

❹ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❺ 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。

❻ 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

早泄患者要解除精神紧张，节制房事；掌握规律的性生活，如果身体处于疲劳状态，不要进行性生活；发生早泄次数较多的人，最好暂时停止一段性生活；如果发生了早泄，妻子要更加亲切地关怀和体贴丈夫，帮助丈夫消除心理上的不安。



前列腺炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

前列腺炎是青壮年男性容易罹患的一种泌尿系统疾病。患者尿道口常有白色黏液溢出，下腹部、会阴部或阴囊部疼痛，中医认为本病与肾阴不足、相火旺盛，肾亏于下、封藏失职，肾阴亏耗、服损及阳，饮酒过度、损伤脾胃等有关。

【对症灸治】

临床表现　有排尿异常症状，表现为尿频、尿急、尿痛、夜尿多、排尿困难，有白色黏液自尿道滴出，会阴部、肛门、腰骶部、下腹部、耻骨上及大腿内侧、睾丸、阴茎、尿道等部位不适或疼痛，或射精痛，并常伴有血精、阳痿、早泄、性欲减退、乏力、忧郁、记忆力减退等症状。

灸治取穴　会阴穴。伴有腰骶不适者加灸肾俞穴；伴有小腹不利者加灸关元、三阴交穴；伴有睾丸坠胀者，在大敦穴点刺放血。

灸治方法　采用艾灸温和灸法，令患者仰卧，暴露阴部，臀部略垫起，用艾灸架固定在会阴穴上施灸。每次灸20~40分钟，以灸至局部温润红热为度，每日下午灸治， 10次为1个疗程，疗程间隔2~3日，灸后短时间内不能饮茶、不进食，以养气血。

【自我取穴】



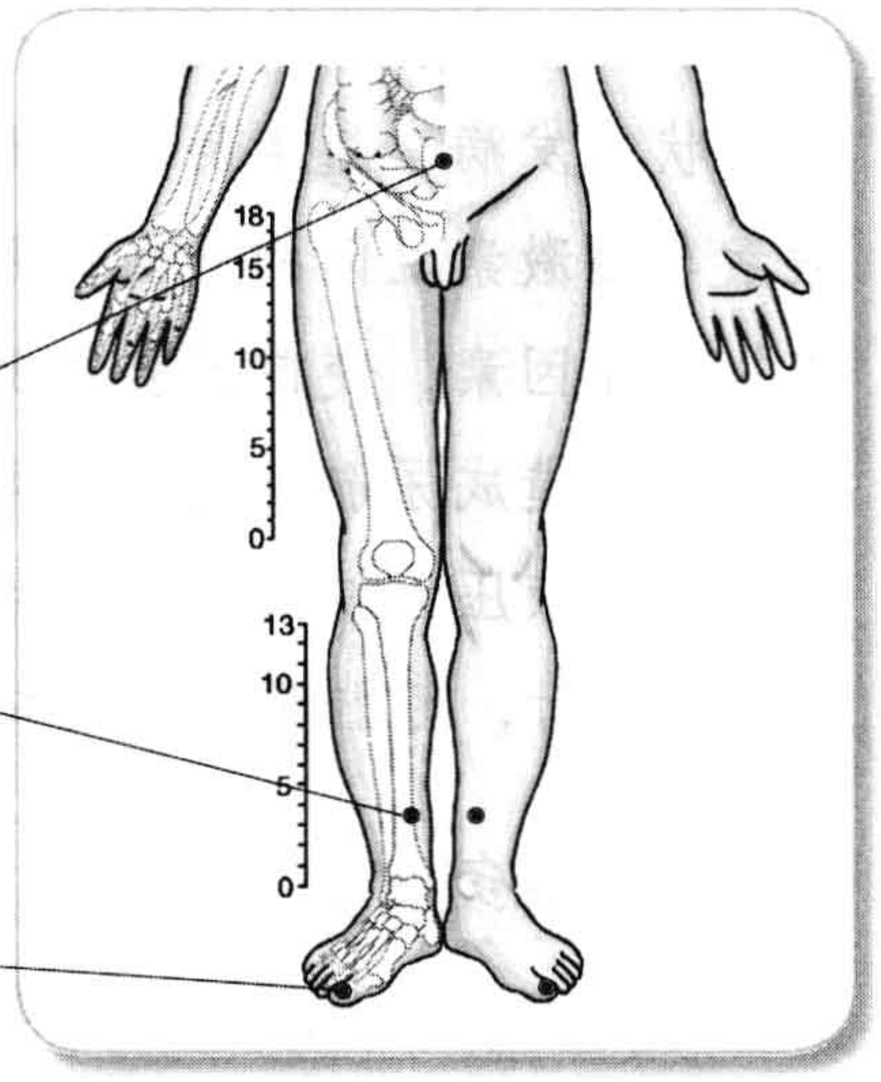
❶ 会阴穴　在会阴部，男性当阴囊根部与肛门连线的中点。

❷ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

❹ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❺ 大敦穴　在足大趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。



健康贴士

前列腺炎患者应饮食有度，不过食肥甘厚味、辛辣刺激之品，多食蔬菜、水果，保持大便通畅；起居有规律，性生活要有节制，避免房事过度，强忍精出；不要骑车时间过长和久坐；加强锻炼，经常做提肛、收臀运动，绷紧会阴部肌肉及活动骨盆，对于改善会阴部位的血液循环、促使炎症消散有好处；用药适度，详察病情，辨证施治，不可妄食壮阳之品，坚持热水坐浴。



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溢性尿失禁；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。

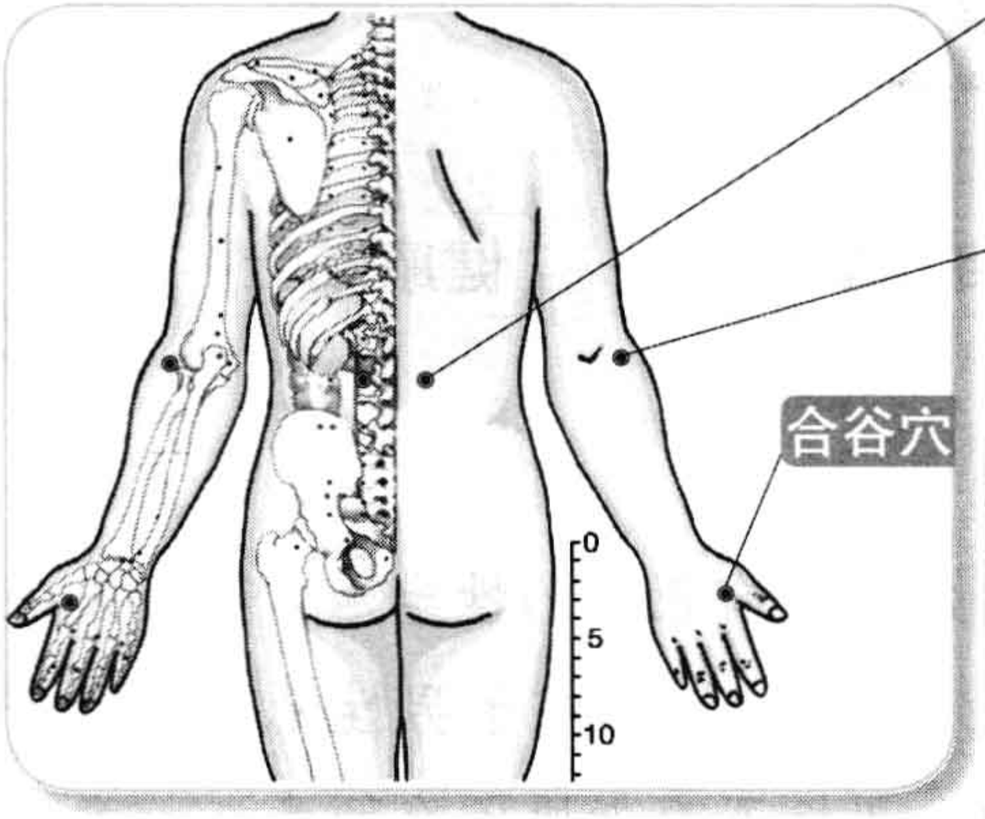
【对症灸治】

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】



❶ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

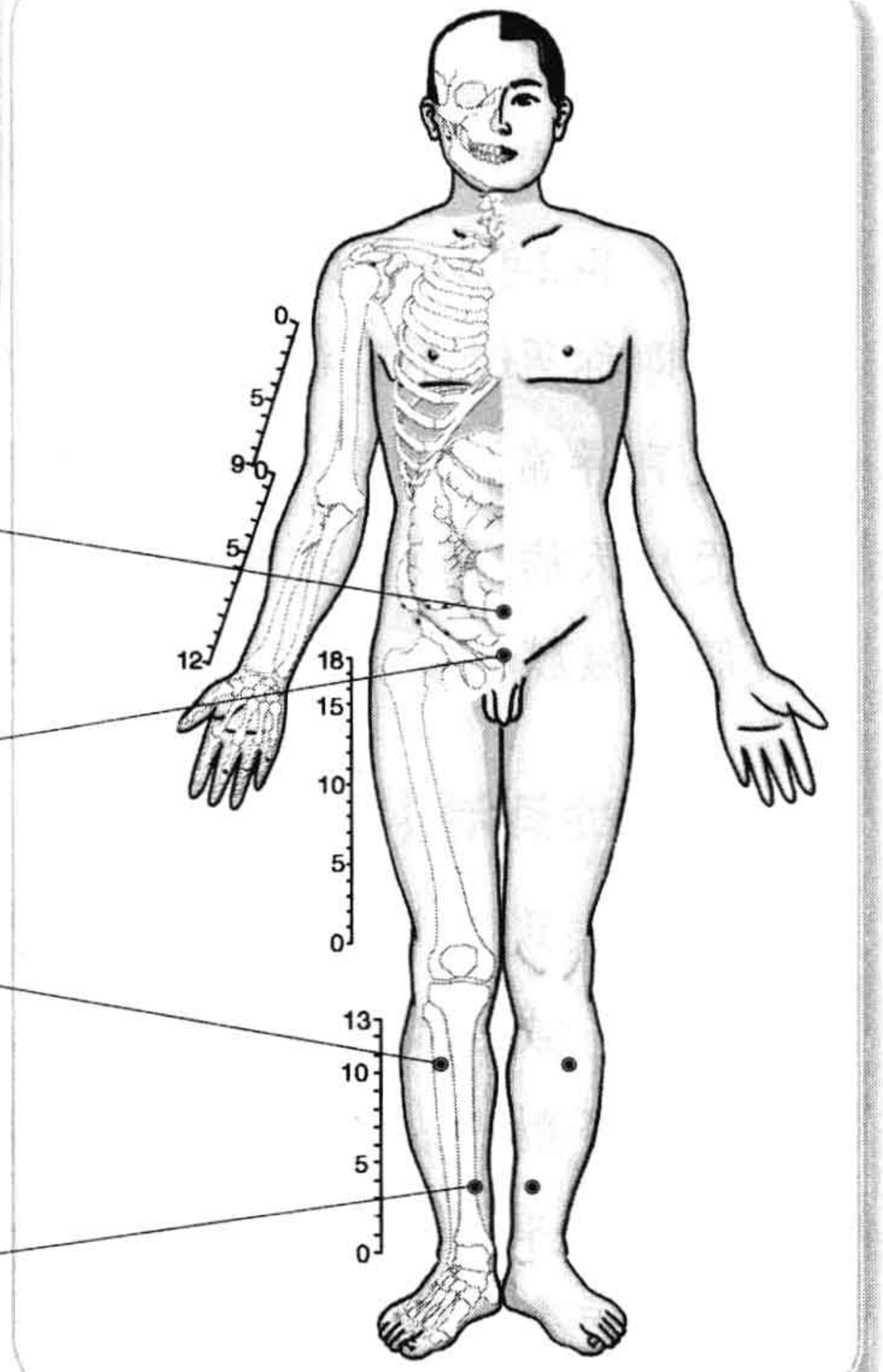
❷ 曲池穴　在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❹ 曲骨穴　在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

❺ 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）。

❻ 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

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。



男性不育症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

男性不育症是指处于生育年龄的夫妇有正常的性生活，而且未采取避孕，但2年以上女性尚未受孕，而究其原因在于男性无生育能力所致，即称男性不育症。中医认为，男性不育者原因有两类，一类是先天发育异常，一类是后天病理改变。先天发育异常这里不多做解释，而后天病理改变主要是由于房劳过度或病久伤阴致肾气不足，或过食肥甘滋腻，痰湿内生，湿热下注或气血两虚而致不育。

【对症灸治】

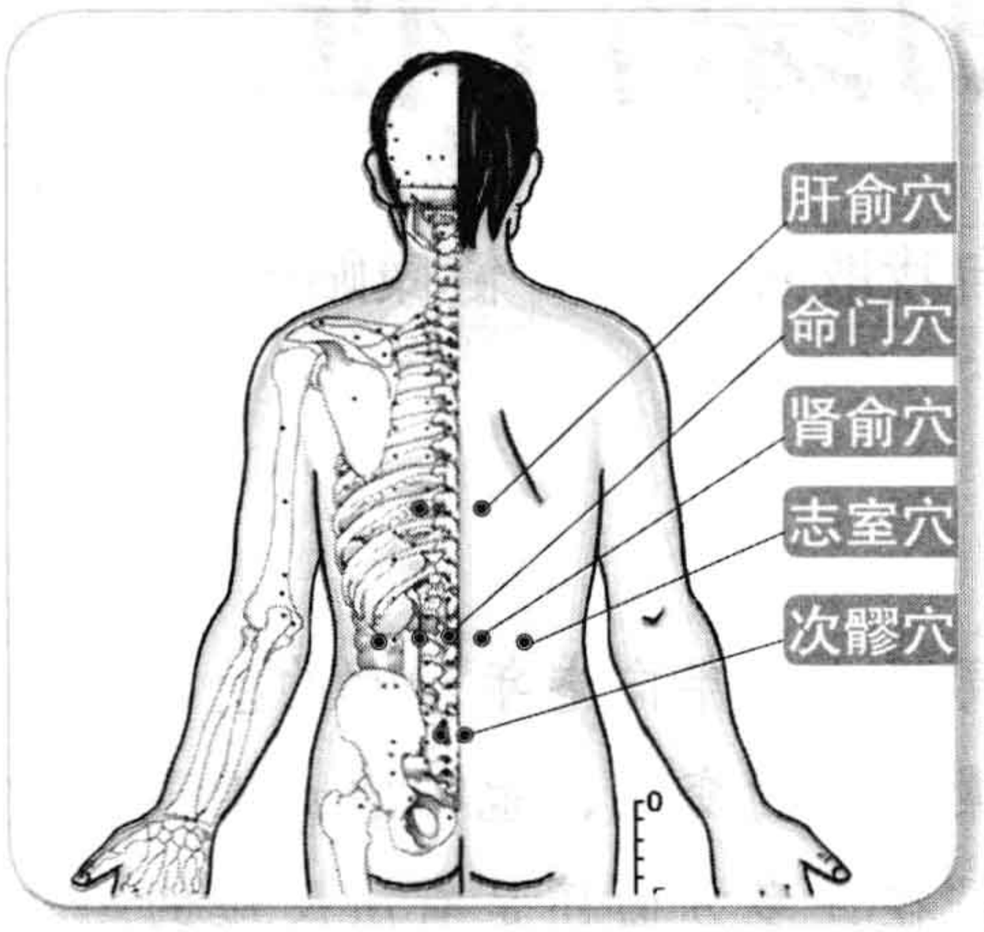
临床表现　肝气郁结症见情志忧郁、胸胁胀痛、阳痿不举或举而不坚，或性交精液不能射出，或胸闷烦躁，见色动情、阳事易举、交媾不射精。肾虚症见腰酸膝软、早泄阳痿、性欲减退、有时遗精，或兼有夜尿多、形寒肢冷。湿热下注见头晕身中、少腹急满、小便短赤、阳事不举。

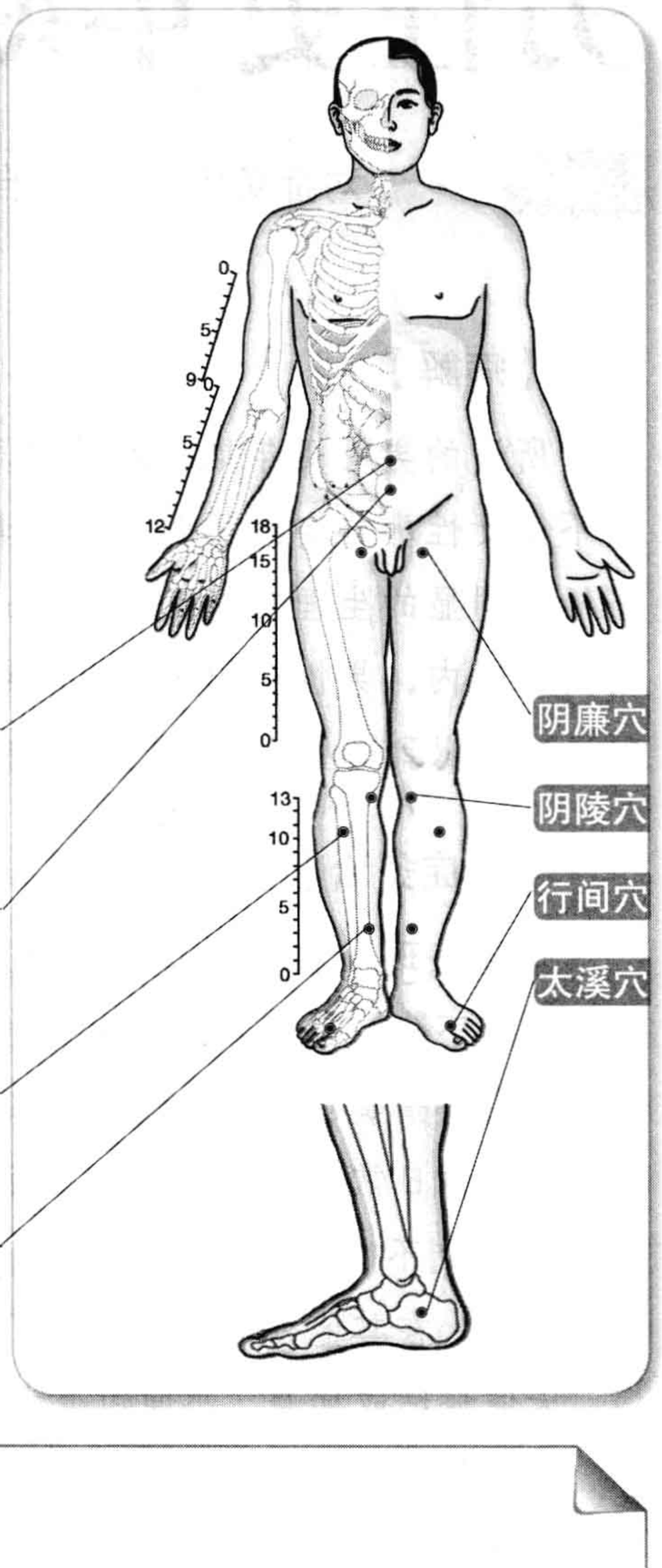
灸治取穴　关元、气海、三阴交、足三里。肾阴虚者加肾俞、太溪；肾阳虚者加命门、志室；肝郁加肝俞、次髎；肝郁化火者加行间、阴廉；湿热者加次髎、阴陵泉。

灸治方法　艾罐熏灸或温和灸，每次取3~5穴，每穴灸10~15分钟；或着肤灸或隔姜灸，每穴3~5壮，隔日1次，15次为1个疗程。

灸法治疗男性不育症效果较好。灸治前应查清引起不育症的原因，根据不同病因给予治疗。如能结合中药助治，则对缩短疗程、提高疗效有裨益。

【自我取穴】





❶ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❷ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 3 寸。

❸ 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）。

❹ 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

改变不良的生活饮食习惯，戒烟戒酒；不要吃过于油腻的东西，否则会影响性欲；还要注意避免接触生活当中的有毒物品，如：从干洗店拿回来的衣服要放置几天再穿，因为干洗剂会影响男性的性功能；不要长时间骑自行车、泡热水澡、穿牛仔裤等。



男性更年期综合征

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

所谓的男性更年期，就是指男性由壮年向老年过渡的阶段，虽然不像女性那样会经历明显的激素水平的变化，也不像女性那样有停经等明显的生理功能变化，但是在许多方面还是有所反应的。在这段时间内，男性会出现一些症状，有的人明显，有的人不明显，但应当意识到这些症状可能与更年期综合征有关。

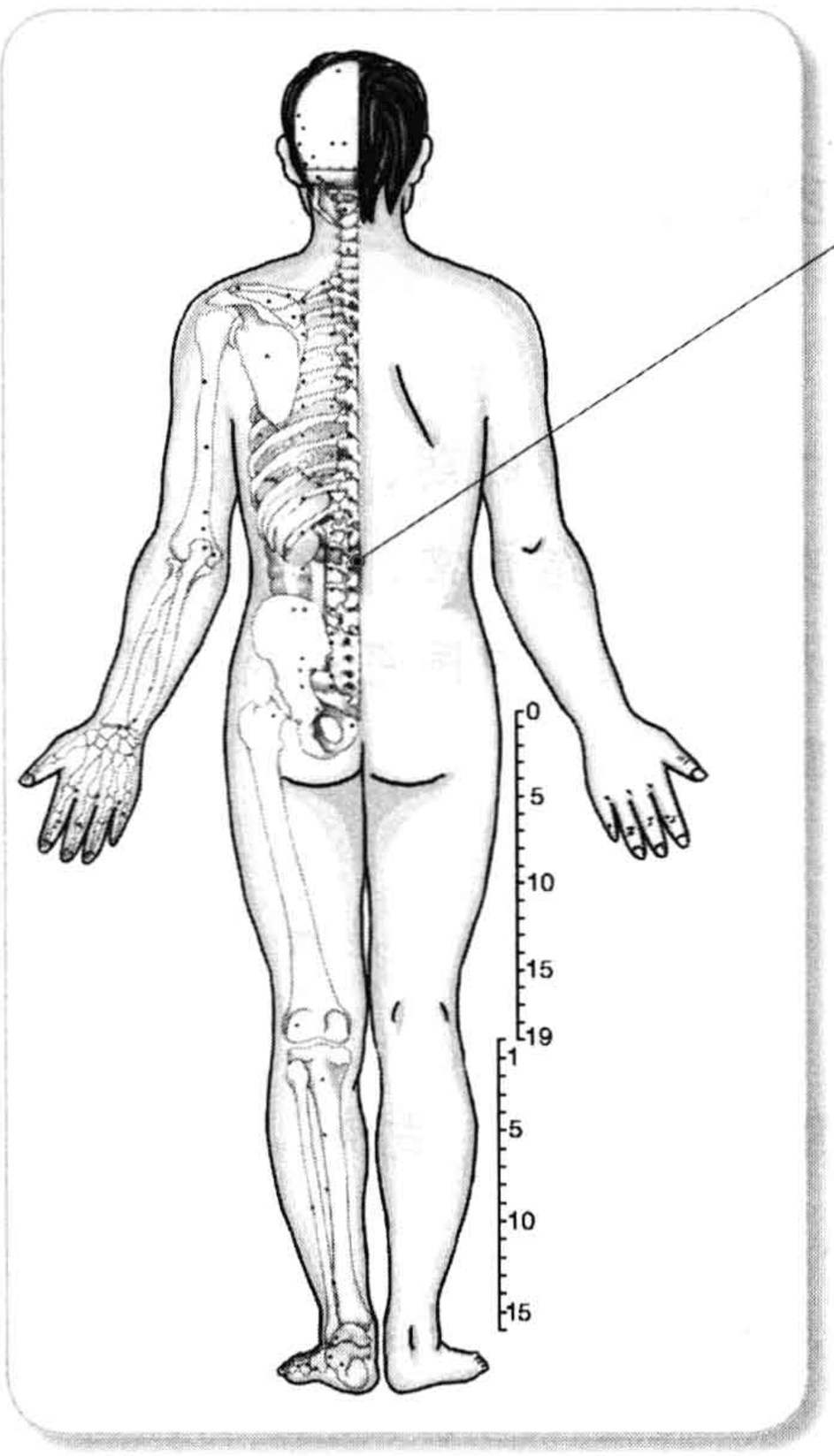
【对症灸治】

临床表现　在精神心理方面，注意力不集中，办事缺乏信心，工作能力下降，记忆力、应变力均较差，处理事情优柔寡断，陷于悲伤、焦虑、猜疑、偏执、烦恼状态中。自觉体力不支，需要更多的休息才能应付日常工作。性功能方面，患者性欲、性反应、性能力持续减弱，性交不应期延长，精液量减少，精子质量下降，有时出现阳痿、早泄。在其他方面，患者还可出现头晕耳鸣、失眠多梦、食欲不振、大便秘结或稀溏，小便短少或清长等多种脏腑功能失调的症状。

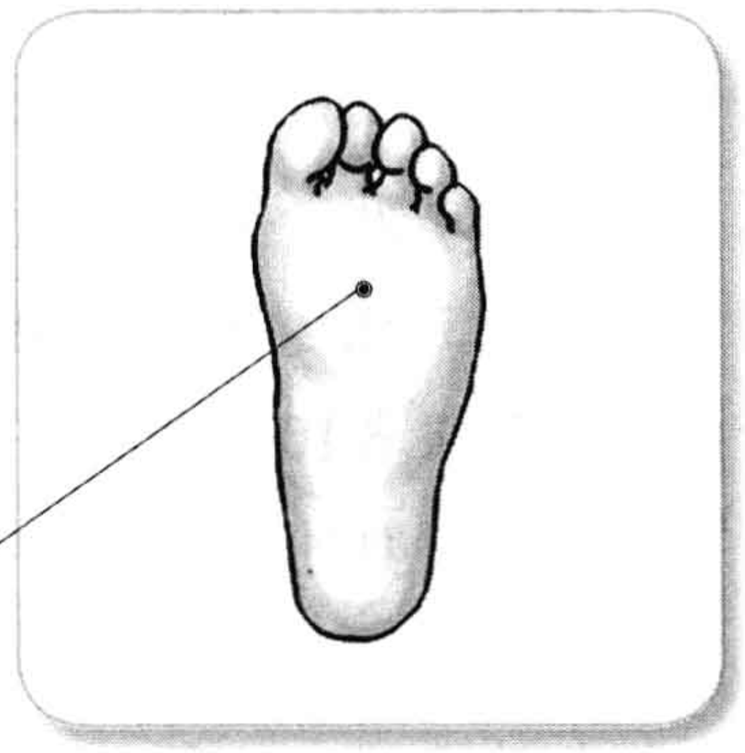
灸治取穴　命门、涌泉。

灸治方法　悬灸，每穴每次灸10~20分钟，隔日1次，每月灸7~10次。先灸命门，再灸涌泉，感觉以温热为度。

【自我取穴】



❶ 命门穴　在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。



❷ 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

更年期是一个过渡阶段，对于男性而言，同样需要调理养护，以减缓衰老过程，减轻症状，使自己更容易度过这个阶段。灸疗作用是养生调护，以防出现较严重的更年期症状。一般建议在55岁之后就开始预防治疗。

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。

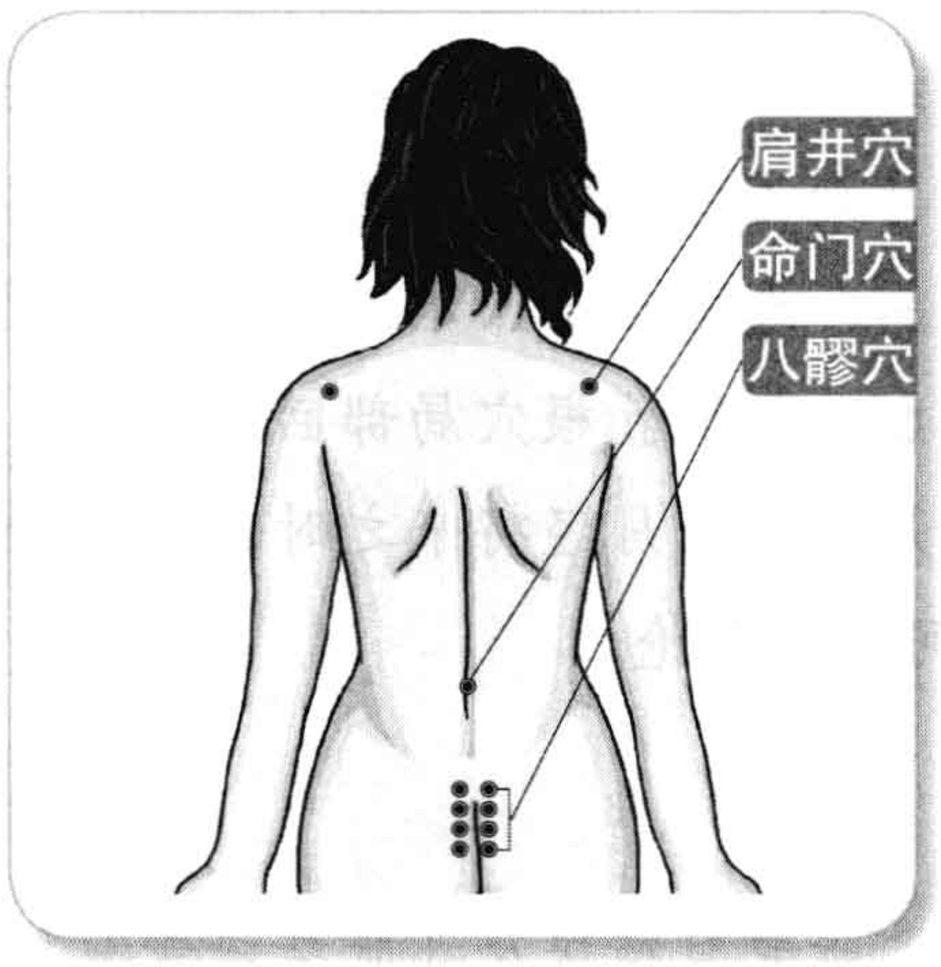
4.气郁型月经不调

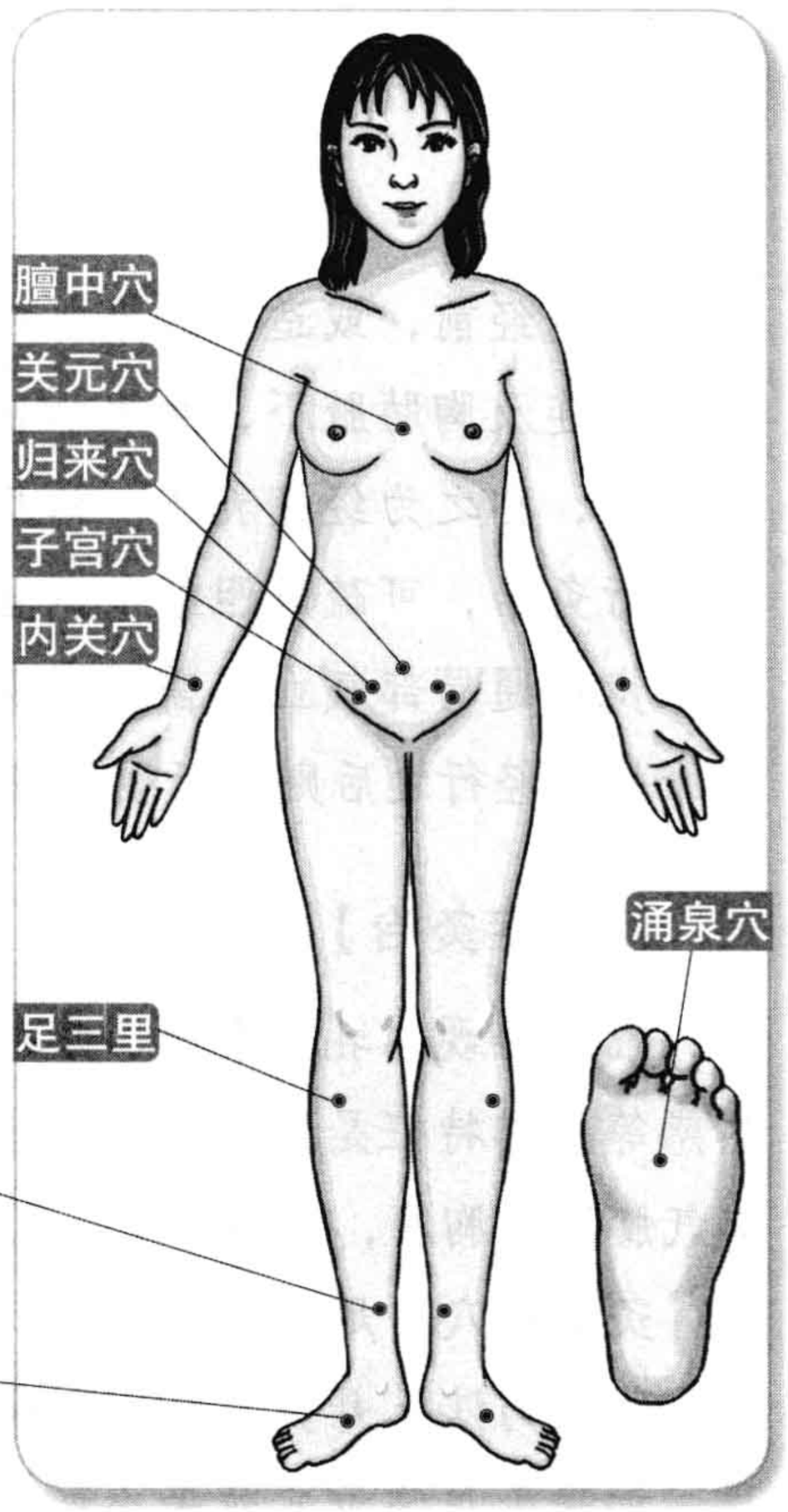
临床表现　症见月经色暗，有块，伴有少腹胀痛、脉弦涩。

灸治取穴　关元、命门、肩井、太冲。

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

【自我取穴】





❶ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❷ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

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。



经期乳胀

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

每逢经前，或适值经期，或月经过后1~2天内出现乳房或乳头胀痛，连及胸胁腋下，触之加剧，甚则不能触衣，影响正常工作与学习者，称之为经期乳胀。治疗本病，选取足少阳胆经穴位足临泣穴进行灸治，可疏肝胆经、调理气血。加配乳根穴局部回旋灸疗，进一步疏通局部气血。需要提醒的是，如果月经将来之时，乳房轻度胀痛，经行之后则自行缓解者，可不作病论。

【对症灸治】

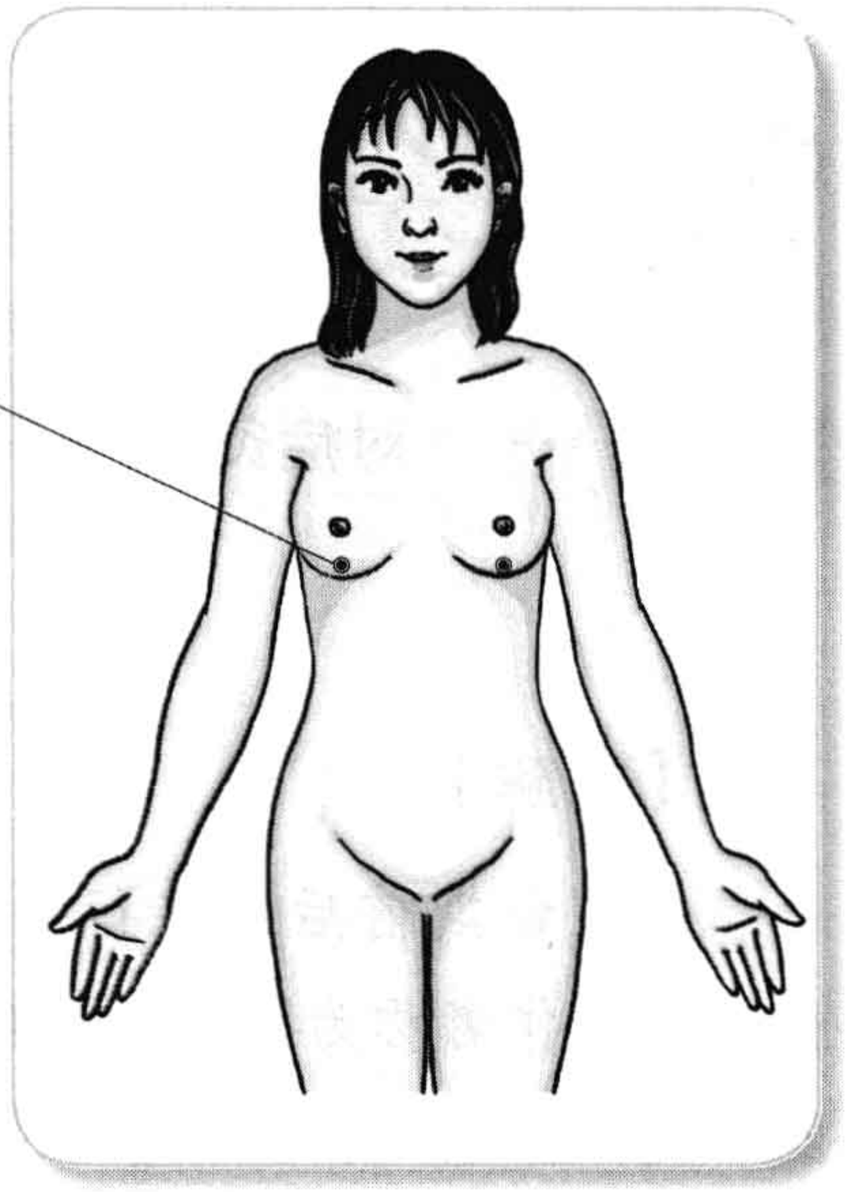
临床表现　乳房发胀、疼痛，乳胀兼有结块及乳胀结块兼有灼热感等。其特征是感觉胸胁闷胀，乳部作胀，小腹饱胀，往往自感有气膨胀于胸腹，非常难受，胀甚则疼痛。

灸治取穴　足临泣。

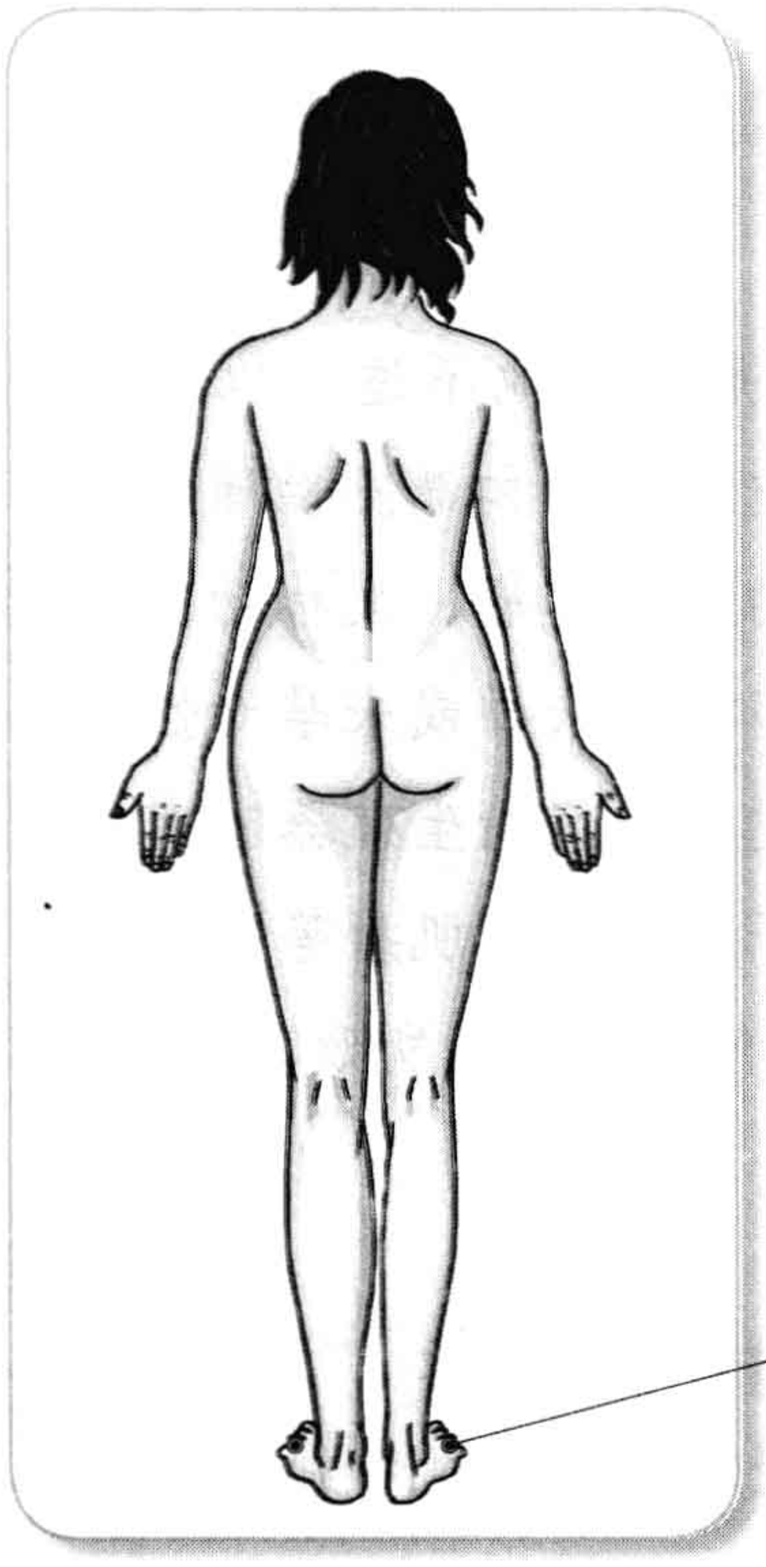
灸治方法　悬灸，每次灸10~20分钟，每日1次，5~7日为1个疗程。如果灸足临泣穴效果不理想，可以加灸乳根穴，治疗时双乳的乳根穴采用回旋灸法，感觉以温热为度，每次5~10分钟，每次治疗时先灸足临泣，再灸乳根。

习惯性经期乳胀的患者，可以每月进行1次治疗，数月之后，一般病症会总体好转。如果连续两个月没有出现乳胀现象，即可停止灸疗。此法不适宜孕妇使用。

【自我取穴】



❶ 乳根穴　在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。



❷ 足临泣　在足背外侧，当第4趾关节的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

健康贴士

经前乳胀的病人经期应尽可能保持情绪舒畅；平时注意乳房的保护，佩戴合适的乳罩；在饮食上也有一些要求，注意均衡和营养，忌辛辣刺激的食物，戒烟酒。还可以在经前或经期喝一些佛手饮，佛手6克，用开水冲泡代茶，频饮；或者橘叶15克，水煎代茶，频饮。



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者称为痛经。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。

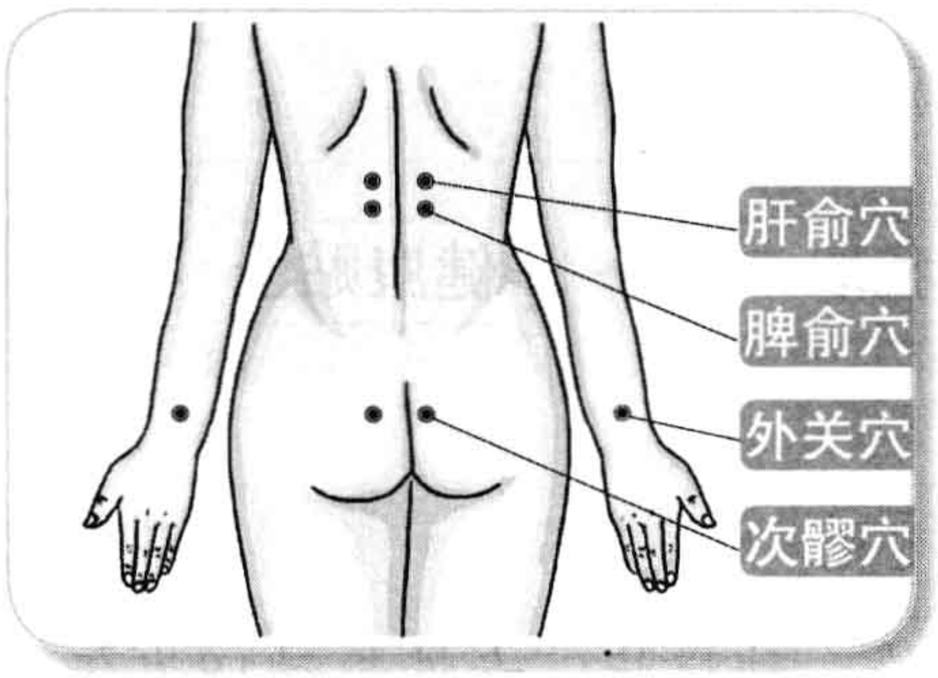
【对症灸治】

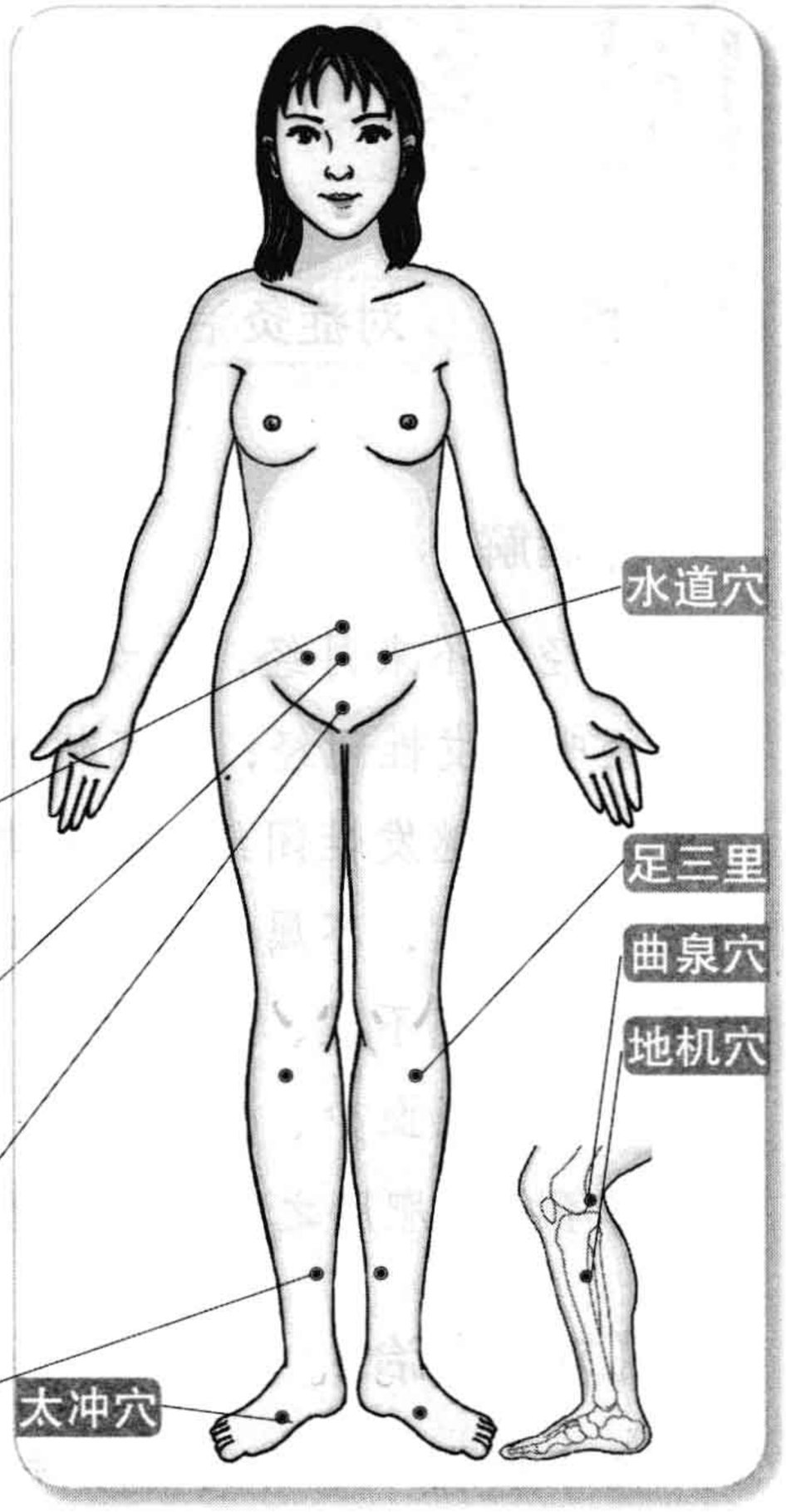
临床表现　行经或经前、经后小腹痛，或伴腹胀、乳房胀痛，或胸胁胀痛。经前痛多属于寒凝；痛在经期多属于气滞血淤；痛在经后多属于气血亏损。

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】





❶ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❷ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❸ 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

❹ 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。



闭经

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

闭经即不来月经，是女性常见的一种症状。女性超过18岁仍不来月经叫原发性闭经；已经建立了正常月经周期后，连续3个月以上不来月经叫继发性闭经。青春期前、妊娠后、哺乳期及绝经期后的闭经是正常的，不属于病态。此病多由先天不足、体弱多病，或多产房劳、肾气不足、精亏血少、大病、久病、产后失血，或脾虚生化不足、冲任血少、情态失调、精神过度紧张所致，或受了刺激气血郁滞不行；肥胖之人多痰多湿，痰湿阻滞冲任等引起。

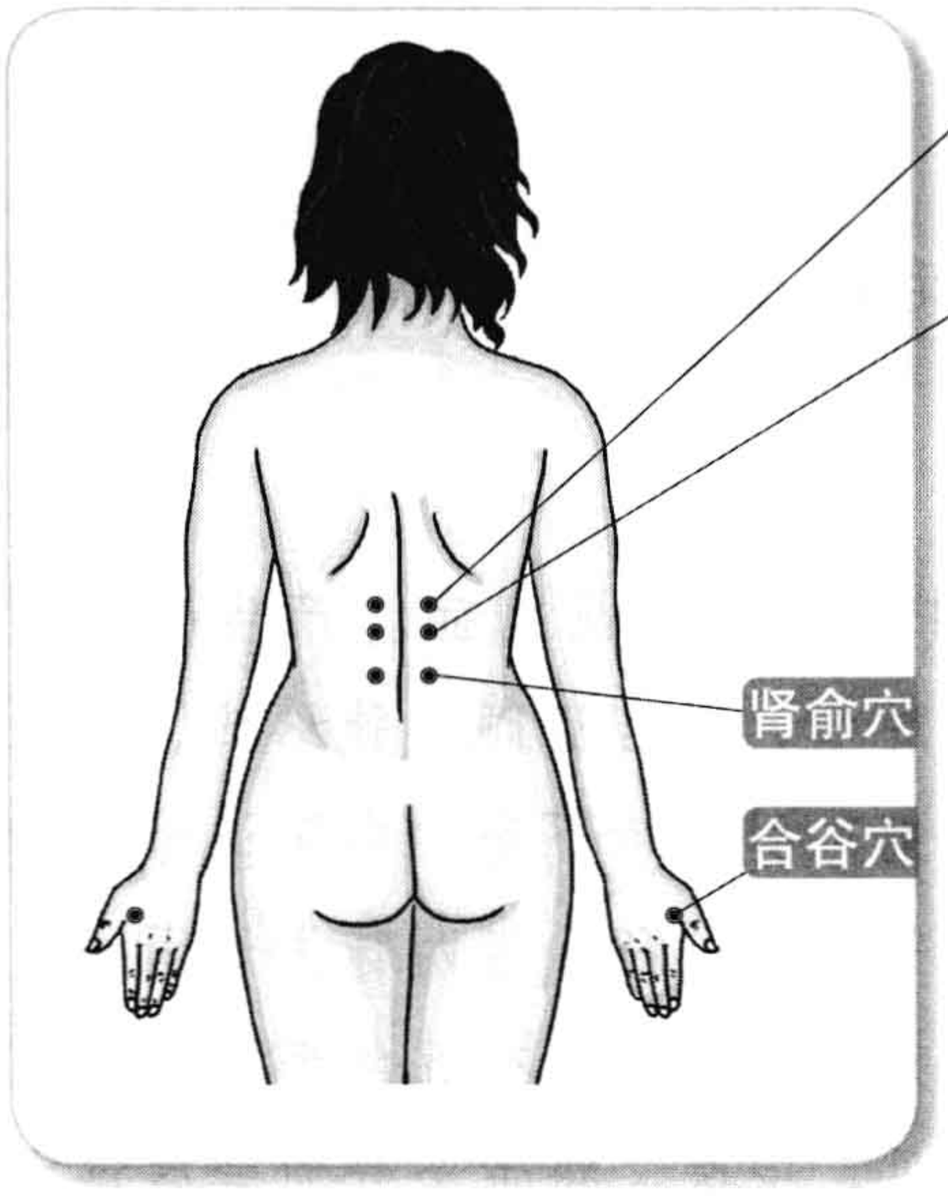
【对症灸治】

临床表现　常有胸胁胀满、小腹胀痛、头晕、腰酸、四肢乏力、消化不良、心悸失眠、消瘦或肥胖等症。

灸治取穴　归来、关元、中脘、气海、三阴交穴。胸胁胀满、小腹胀痛者可加灸太冲、丰隆、合谷、地机穴；头晕、四肢乏力、消化不良、心悸失眠者加灸肝俞、脾俞、肾俞、足三里穴。

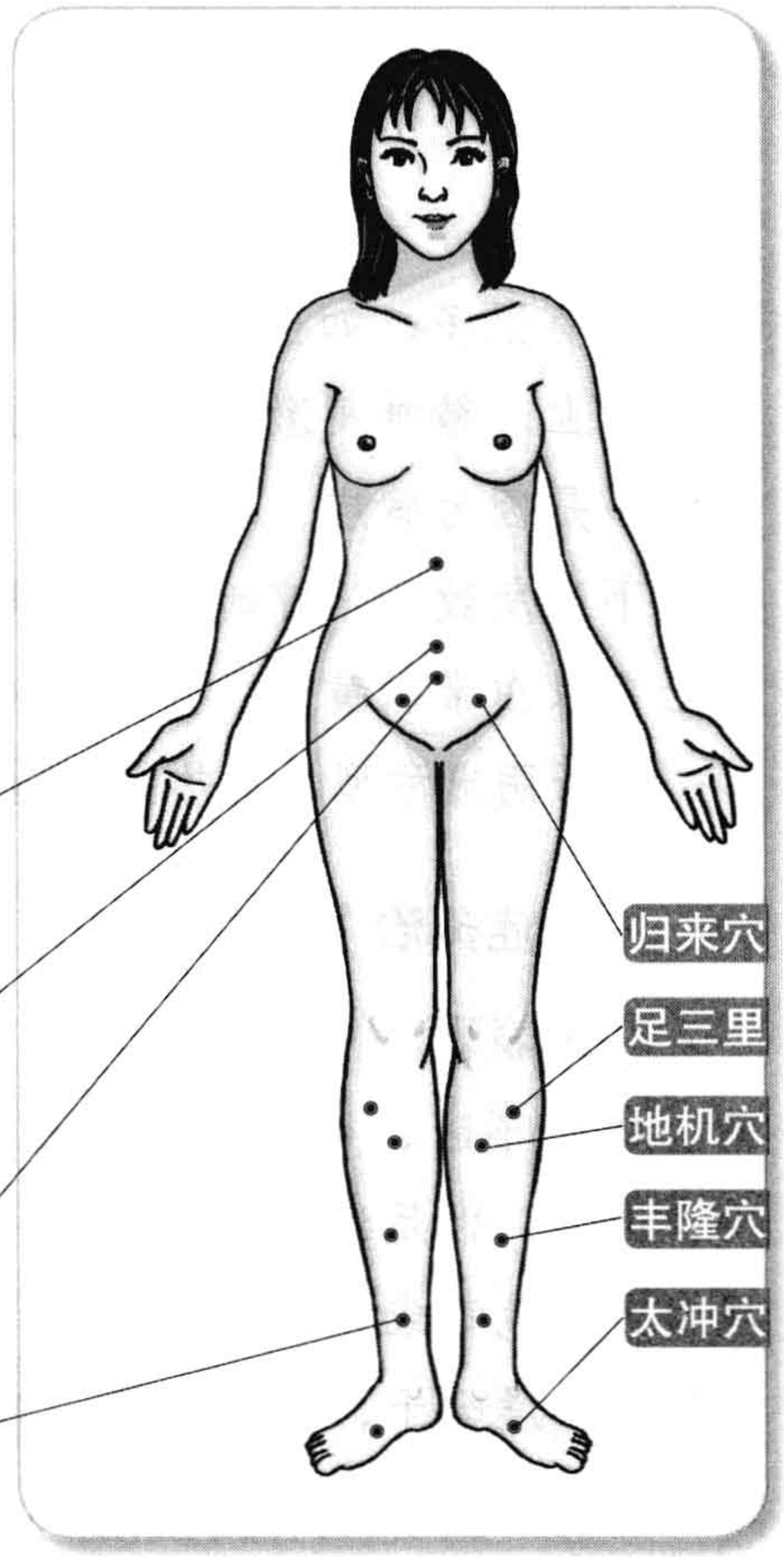
灸治方法　采用温和灸法施灸，将艾条一端点燃，对准穴位，在距离2~3厘米处施灸，每穴灸5~7分钟，至局部红热温润为度，隔日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

❹ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❺ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❻ 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

闭经患者需要加强锻炼，增强体质；保持心情舒畅，避免过度紧张，减少精神刺激；调节饮食，注意蛋白质等的摄入，避免过度节食或减肥，以致营养不良引发本病；注意经期及产褥期卫生。



带下病

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

带下病是女性生殖系统疾病中的一种常见病症。产生带下病的原因有很多，如生殖系统炎症、肿瘤、子宫后倾、肺结核、糖尿病、贫血、精神刺激和阴道异物等都可引起带下病。中医认为，带下病多是因为脾虚，运化失常，肾气不足，任、带两脉失于固约及湿毒下注所致。治疗时尤以调脾最为重要，古代有五色带之名，临床上多以白带、黄带、赤白带为多见。中医又将带下分为脾虚湿困型、肝肾阴虚亏型、湿热内蕴型三种。

【对症灸治】

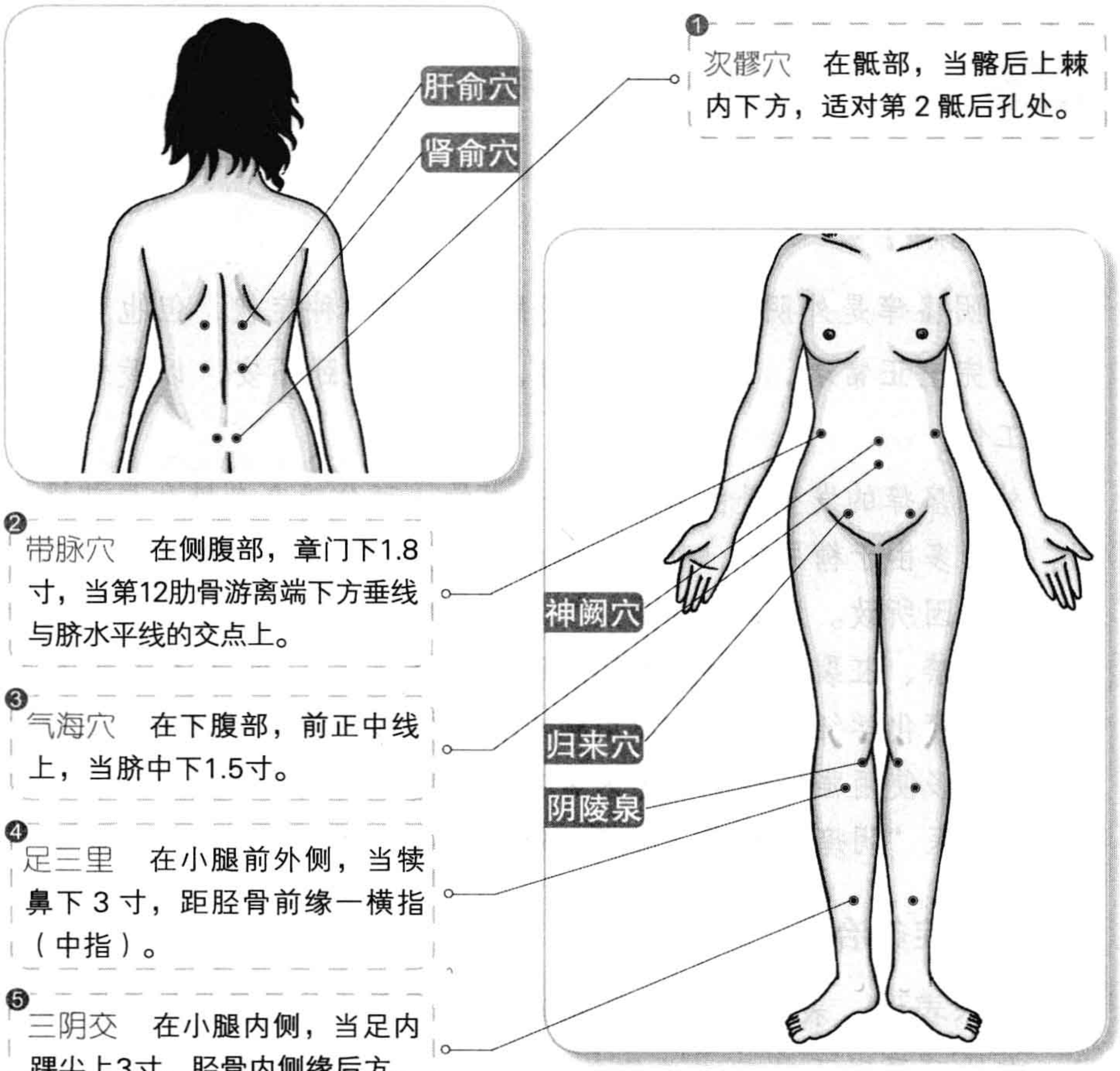
临床表现　脾虚湿困型表现为带下量多色白、质黏稠、无臭气、绵绵不断，面色淡白或萎黄，四肢不温，精神疲倦，恶心纳少，便溏，两足浮肿，舌淡胖，苔白腻，脉缓弱。肝肾阴虚亏型表现为带下色黄或赤，阴中灼热，头晕耳鸣，心烦失眠，手足心烧，腰酸，口燥咽干，舌红少苔，脉细数。湿热内蕴型表现为带下黏稠量多、色黄绿如脓，或夹血液，或混浊如米泔，有腥秽臭气，阴中灼热瘙痒，或小腹痛，小便短黄，或有腹部掣痛，口苦咽干，舌质红，苔黄腻，脉濡数或滑数。

灸治取穴　带脉、三阴交、足三里、气海、次髎。肝肾阴虚型加肝俞、肾俞、神阙；脾虚湿困型加阴陵泉；湿热内蕴型，加归来。

灸治方法　用温针灸，每次取3~5穴，施用常规温针灸法，各灸20分钟左右，隔日灸1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔姜灸（或附片）

灸，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 次髎穴　在骶部，当髂后上棘内下方，适对第 2 骶后孔处。

❷ 带脉穴　在侧腹部，章门下1.8寸，当第12肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。

❸ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❹ 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）。

❺ 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

带下病患者平时应注意外阴清洁，勤洗外阴；注意经期卫生，勤换卫生巾和内裤，以免细菌滋生；经期绝对禁止房事；避免精神忧虑、烦恼，积极治疗阴道炎、盆腔炎等原发病症；饮食宜清淡，加强营养，忌食生冷油腻、辛辣性食物。



外阴瘙痒

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

外阴瘙痒是外阴各种不同病变所引起的一种症状，但也可发生于外阴完全正常者，当瘙痒加重时，患者多坐卧不安，以致影响生活和工作。

外阴瘙痒的发生是由多种因素造成的，可分为全身性和局部性原因。前者多由于糖尿病、黄疸、白血病、精神因素、过度疲劳、条件反射等原因所致。后者常因滴虫性或真菌性阴道炎、老年女性外阴干燥、尿失禁、肛裂、肛瘘使外阴皮肤受尿粪浸渍；阴道内使用避孕药等药物；穿化学纤维内裤，使用橡皮、塑料月经带；经期不注意清洁卫生，过多使用强碱性肥皂等因素直接或间接刺激外阴皮肤所致。本病属于中医“阴痒”范畴，治疗以外治为主。

【对症灸治】

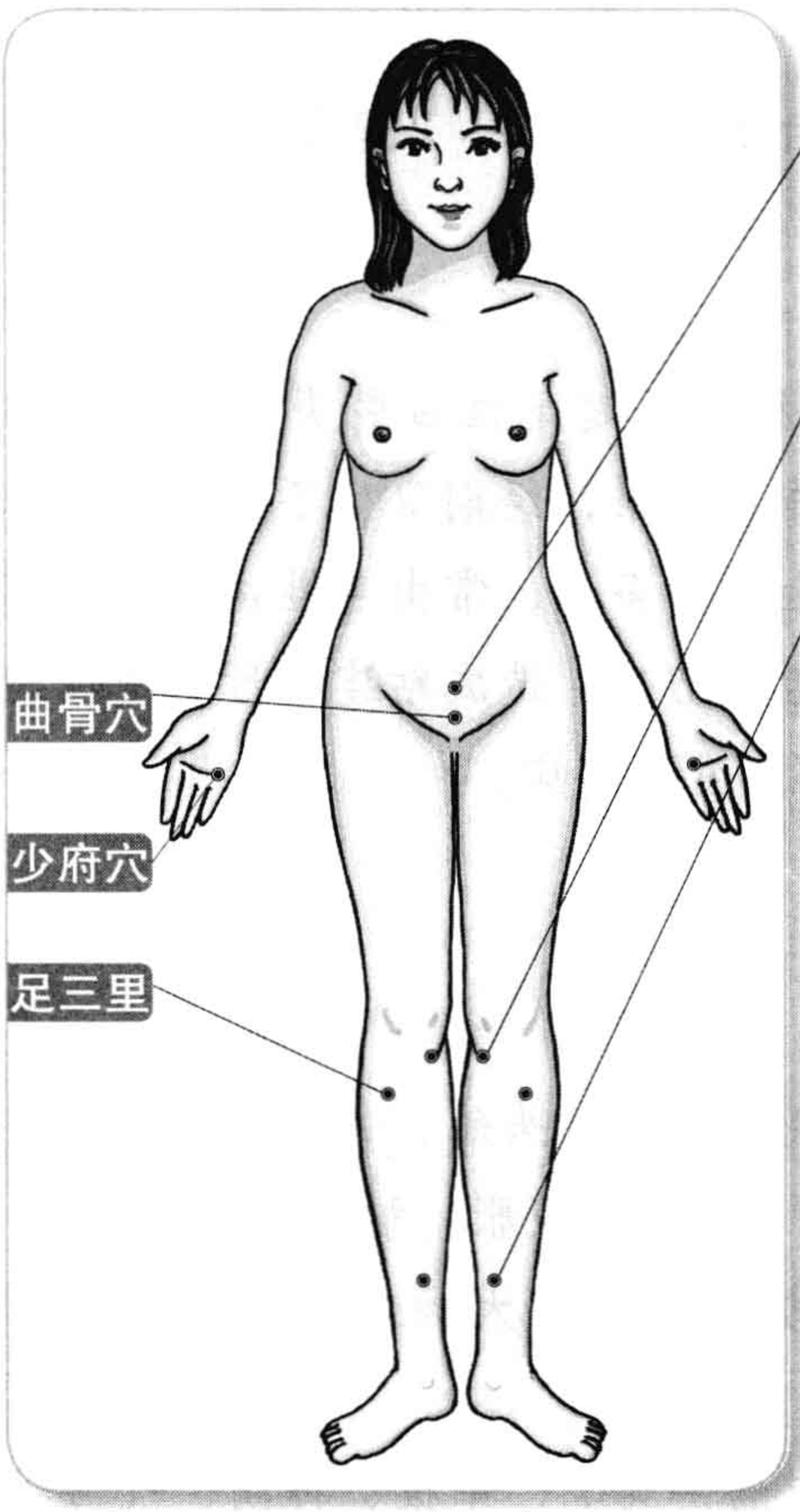
临床表现　表现为外阴及阴道瘙痒不适，有的可波及整个外阴，有的可局限于某部或单侧外阴，有时可累及肛周，常呈阵发性发作，也可为持续性。一般夜间加剧，痒痛难忍，坐卧不安，有的伴有白带，带黄、质稠、有异味。久治不愈者可转变为苔藓样硬化。

灸治取穴　中极、阴陵泉、三阴交。肝经湿热者加曲泉；胸闷纳呆者加脾俞、足三里；虫毒蚀阴者加曲骨、次髎、少府；白带量多者加次髎。

灸治方法　用温针灸，根据辨证每次取3~5穴，各灸5~10分钟后，留针10~15分钟，每日灸疗1次，10次为1个疗程；或用艾条温和

灸，每次取3~5穴，各灸15~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。

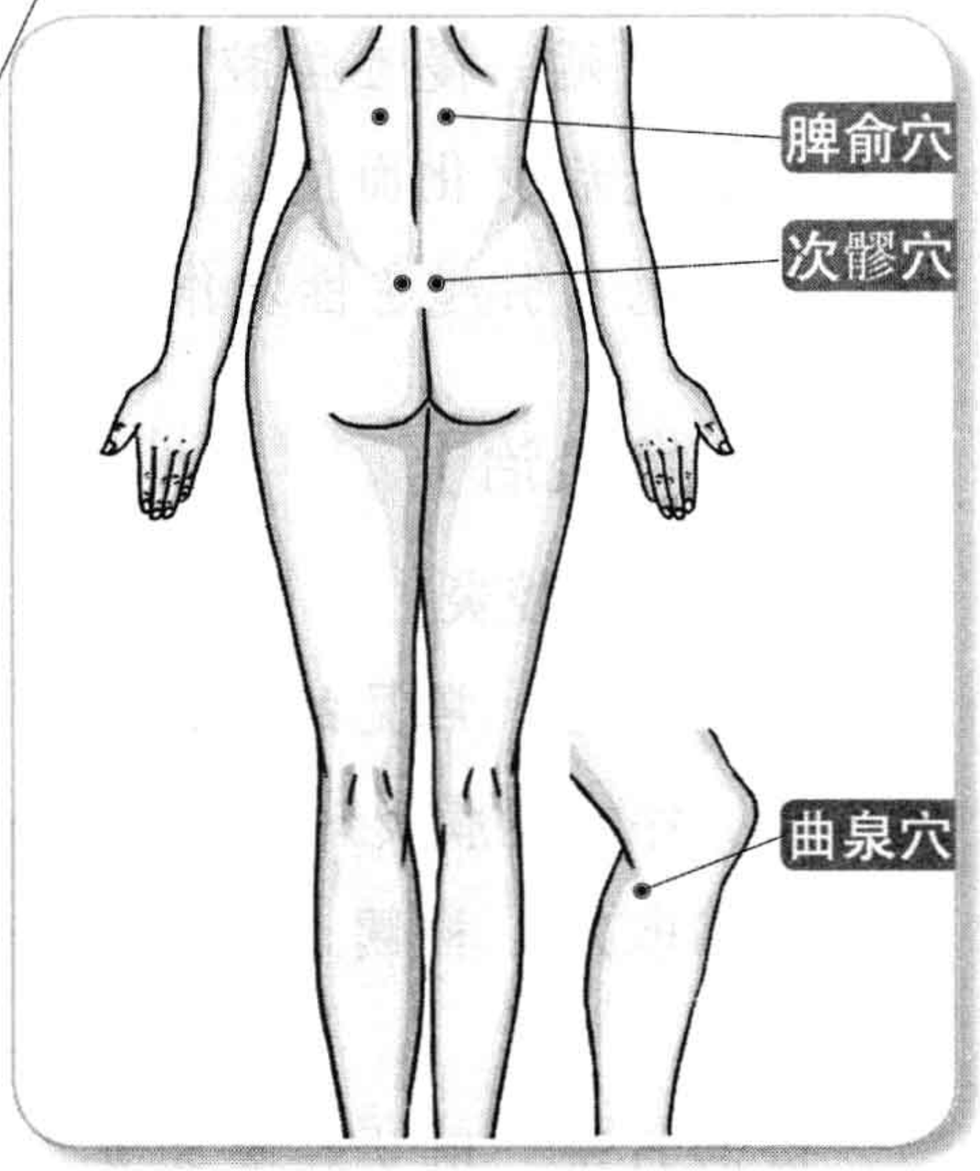
【自我取穴】



1 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

2 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

3 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

外阴瘙痒患者平时要保持外阴干燥、清洁，不要用手搔抓外阴，以防损害皮肤；不要用热水洗烫外阴，忌用肥皂清洁外阴；宜穿宽松棉质内裤；饮食以清淡为主，忌酒及辛辣刺激或过敏性食物；患病后禁止盆浴，禁止性生活，防止互相接触传染；若找到阴虱（长在阴毛间的虱子），应剃除阴毛，煮洗内裤，同时用百部溶液涂擦外阴。



盆腔炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

盆腔炎一般分为急、慢性两种。引起急性盆腔炎的主要原因是产后、流产后、宫腔内手术操作后感染，经期卫生不洁，邻近器官的炎症蔓延。慢性盆腔炎临床上较为多见，常由急性盆腔炎治疗不彻底，炎症变化而使盆腔结缔组织增生，造成粘连并形成慢性病灶。本病也可引起急性发作，且可引发不育症。

【对症灸治】

1.急性盆腔炎

临床表现　常见的症状有高烧、寒战、头痛、食欲不振和下腹部疼痛。伴有腹膜炎时可出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻的症状。

灸治取穴　神阙、归来、中极、气海、大肠俞、次髎、三阴交穴。

灸治方法　用艾炷隔姜灸（或隔饼灸），中极、神阙、气海、归来等穴各灸3~5壮，余穴则施用艾条温和灸，每穴灸5~10分钟，以灸至局部皮肤灼热红润为度，每日或隔日灸1次。

2.慢性盆腔炎

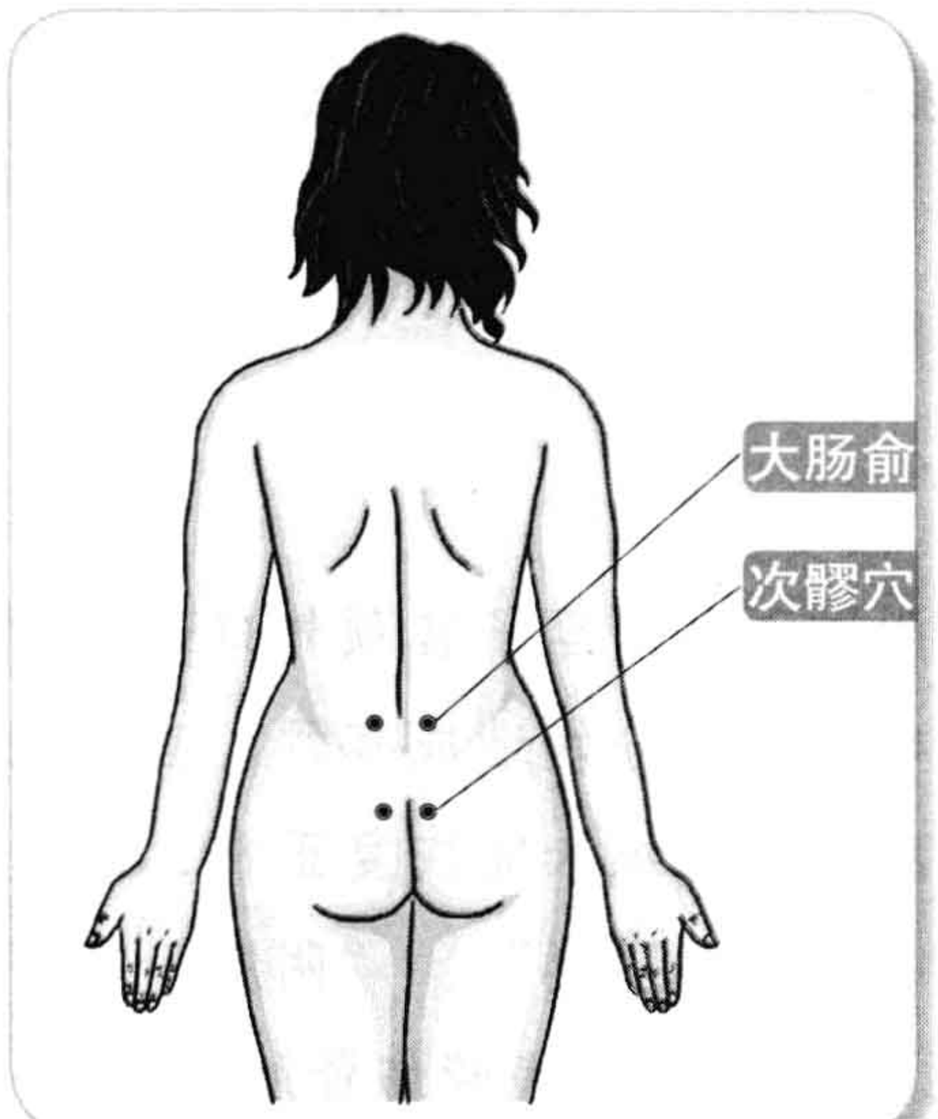
临床表现　全身症状不明显。有时可有低热、易感疲乏、精神不振、周身不适、失眠等。当患者抵抗力下降时，可急性发作。

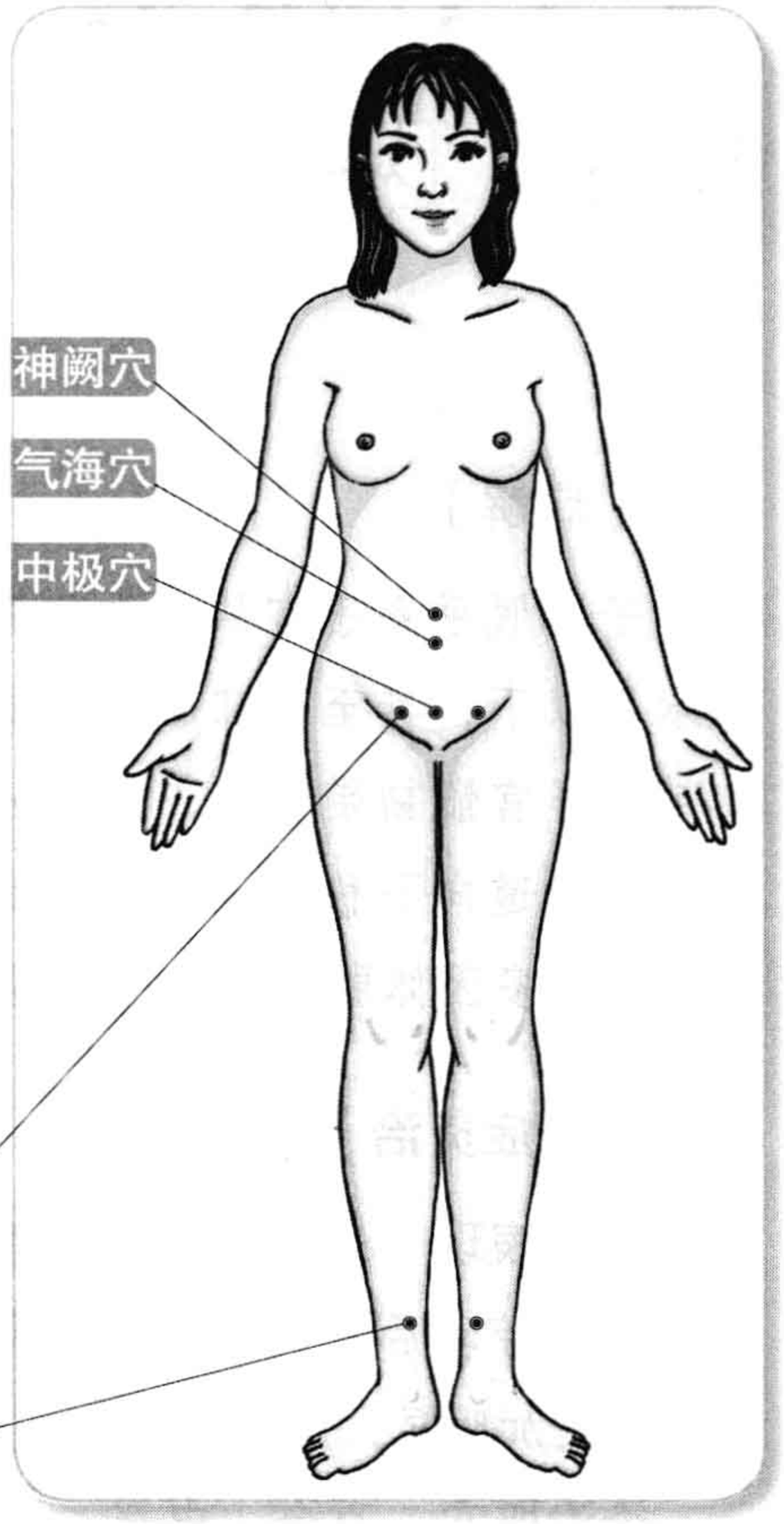
灸治取穴　三阴交。

灸治方法　采用艾条温和灸，对三阴交穴进行施灸，灸至皮肤出现红晕，使患者有温热舒服的感觉，每次灸20~30分钟，7天为1

个疗程，休息1~2天后，再进行下一个疗程，一般灸1~2个疗程。除了灸三阴交穴，也可灸腹部压痛点。

【自我取穴】



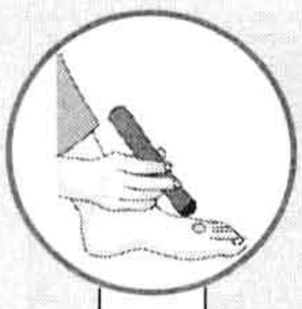


❶ 归来穴　在下腹部，当脐中下4寸，距前正中线2寸。

❷ 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

盆腔炎患者应加强经期、产后、流产后的个人卫生，勤换内裤及卫生巾，避免受风寒，不宜过度劳累；经期禁止性生活。盆腔炎容易导致身体发热，所以要注意多喝水以降低体温；饮食应以清淡为主，忌食生、冷和刺激性的食物；尽量避免不必要的妇科检查，以免扩大感染，引起炎症扩散。



子宫脱垂

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

子宫脱垂系子宫从正常位置沿阴道下降，至子宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至全部脱出阴道外口。多因分娩造成宫颈、宫颈主韧带及子宫骶韧带损伤，或因分娩后支持组织未能恢复正常，导致子宫沿阴道向下移位。本病归属于中医的“阴挺”、“阴脱”等病症范畴。多因体弱消瘦、中气虚陷、孕育过多、房劳伤肾所致。

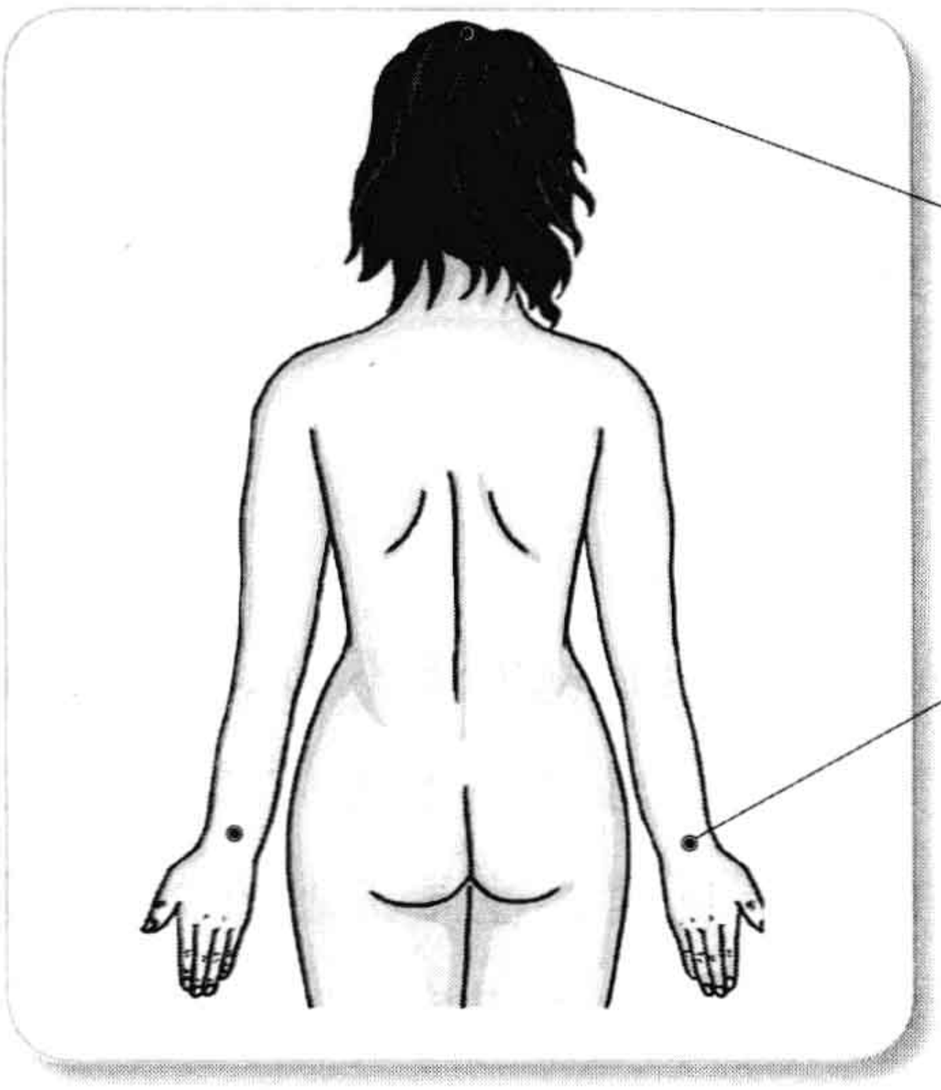
【对症灸治】

临床表现　主要表现为下腹、阴道、会阴部有下坠感，伴有腰背酸痛，劳动后更加明显，自觉有块状物自阴道脱出，行走或体力劳动时更加明显，严重时不能自行还纳。子宫下垂还可导致尿失禁。

灸治取穴　百会、中脘、阳池、子宫、三阴交。

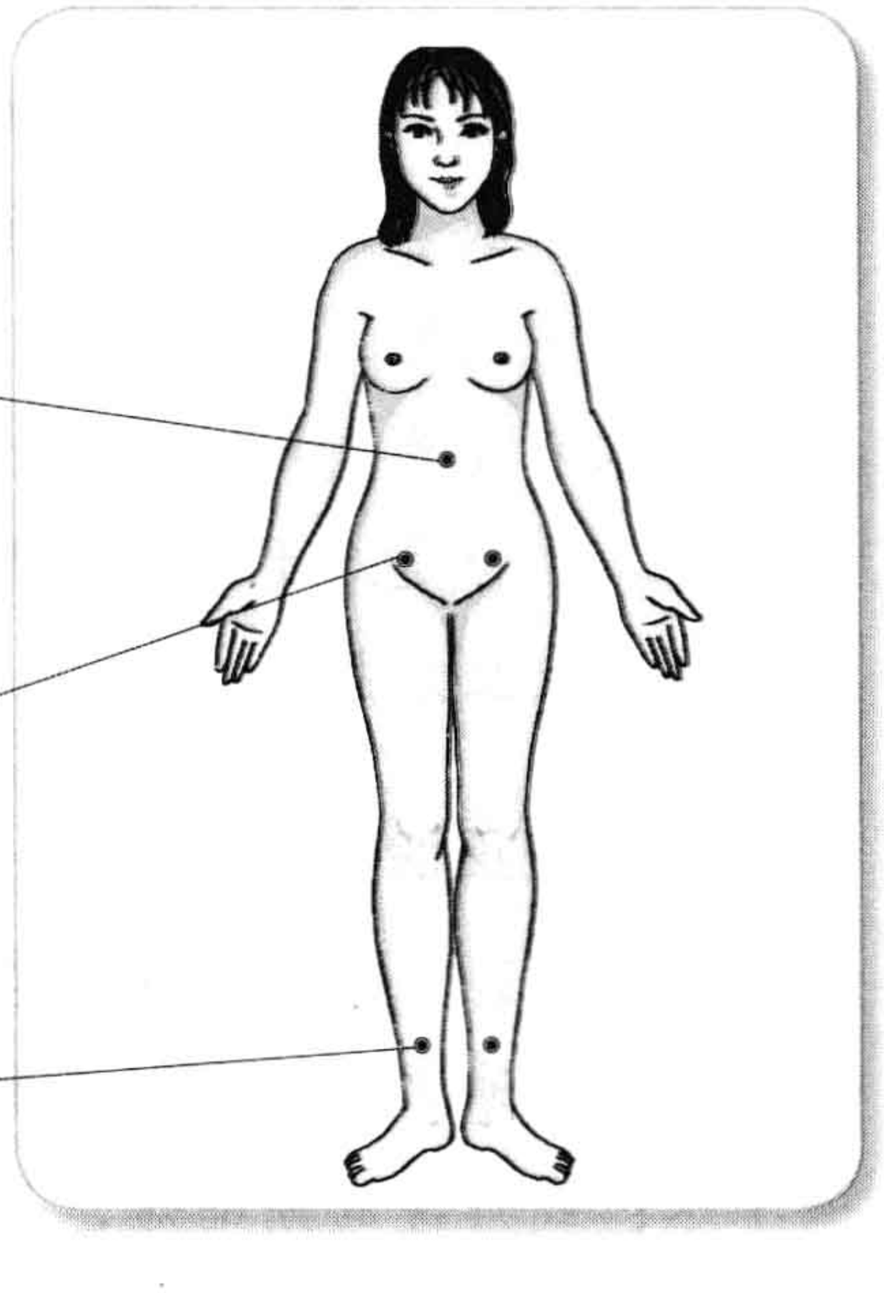
灸治方法　用艾条温和灸，取以上穴位，每穴灸10分钟，每天灸1次，坚持半个月就可见到初步疗效。也可在上述穴位上针刺，在有针感后直接在针柄上放大的艾炷，每次每穴放10分钟，每天进行1次。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 阳池穴　在腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。



❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

❹ 子宫穴　位于下腹部，正中线，脐下4寸，中极穴旁开3寸处。

❺ 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

产后需多卧床，防止子宫后倾；分娩后1个月内应避免增加腹压的劳动。哺乳时间不宜过长。平时保持大便通畅。坚持做骨盆肌肉锻炼，其锻炼方法是取坐位，做忍大便的动作，继而缓慢放松，如此一紧一松连续地做，每天2～3次，每次3～10分钟。



崩漏

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

中医把女性阴道大量流血，或持续下血、淋漓不断，称为崩漏。来势急、出血多者为“崩”，来势缓、出血少者为“漏”，在发病过程中，二者互为转化。崩漏的发生机理，主要是由于冲任损伤，不能固摄，以致经血从胞宫非时妄行。素体阳盛，外感热邪，过食辛辣，致热伤冲任，迫血妄行；情志抑郁，肝郁化火，致藏血失常；七情内伤，气机不畅，或产后余血未净，淤血阻滞冲任，血不归经都可发为崩漏。本病涉及冲任二脉及肝、脾、肾三脏，症候有虚有实。但是对于诸多原因的崩漏，治疗都以调节肝、脾、肾三脏功能和止血为主。

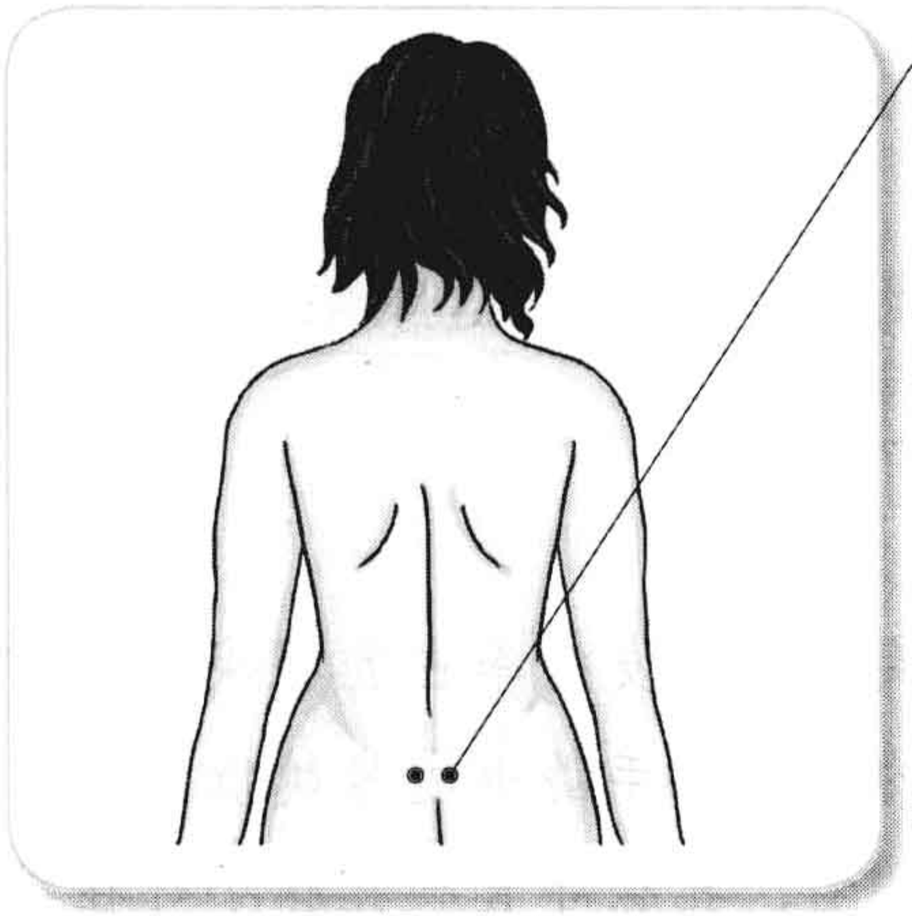
【对症灸治】

临床表现　主要表现为不规则子宫出血，月经周期延长、经期延长、经量增多；或周期正常而经期延长、血量增多，月经前后淋漓不尽；或月经周期缩短，不规则出血；或月经中间出血，反复出血或失血过多者可继发贫血。

灸治取穴　隐白、三阴交、中极、次髎、关元。

灸治方法　取米粒大小艾绒，用隔姜灸，每穴灸15~20分钟，每日1次。只要按照方法坚持治疗，一定会收到好的效果。

【自我取穴】



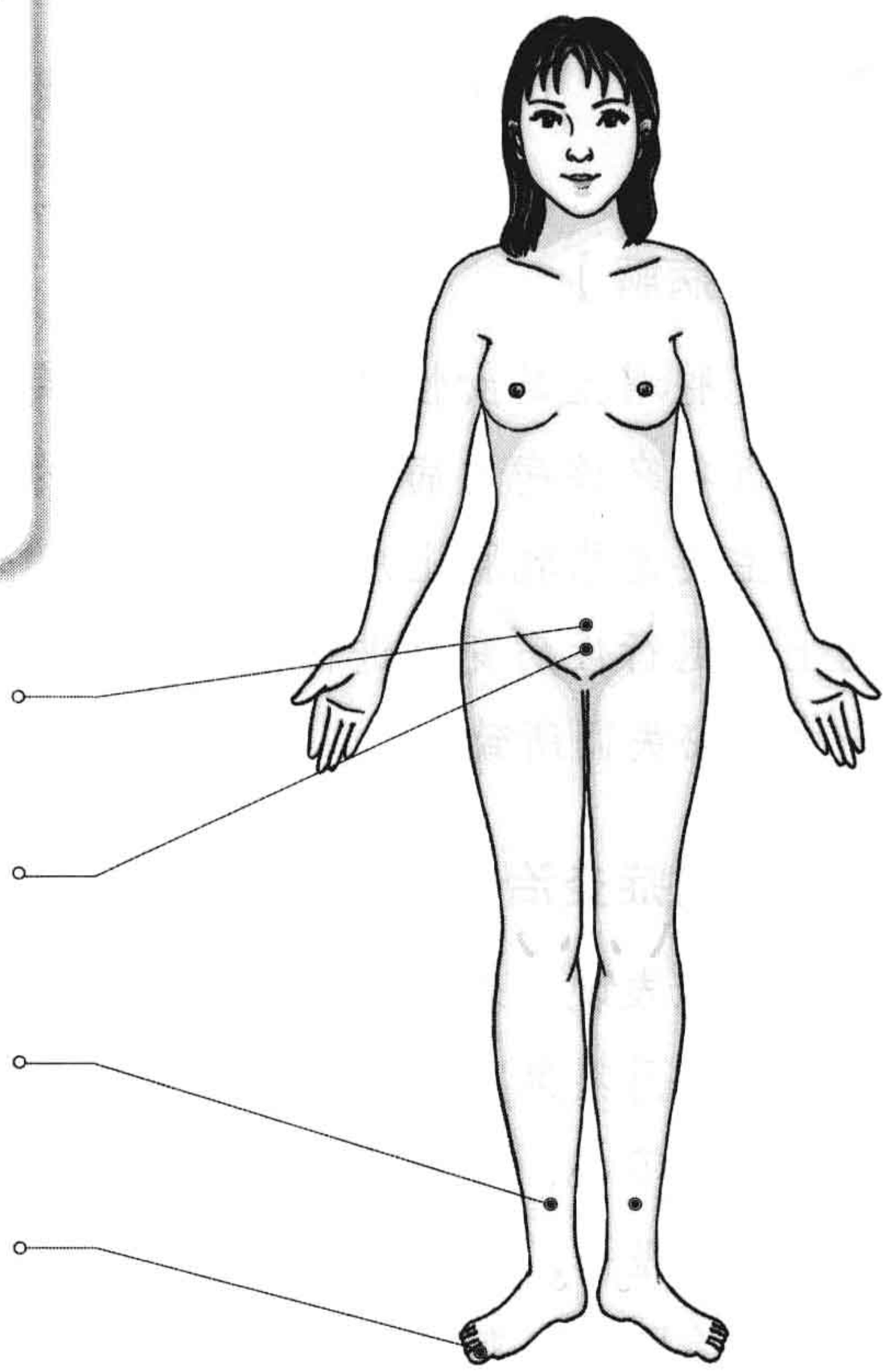
1 次髎穴　在髂后上棘下与后正中线之间，适对第2骶后孔处。

2 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

3 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐下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。

4 隐白穴　在足大趾末节内侧，趾甲角旁开0.1寸。



健康贴士

患者应加强营养，多食含铁、高蛋白质、高热量及高维生素食物，如动物肝脏、新鲜的绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、豆制品等；经期应避免过度劳累及剧烈运动，保证充足的睡眠，做到精神愉快、心情舒畅；禁食辛辣食物，以免造成体内过热；注意经期卫生。对出血量多、服止血药无效，且患者出现脉搏快、血压下降时，应立即去医院就诊。

乳腺增生

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。近年来该病发病率呈逐年上升的趋势，年龄也越来越低龄化。此病主要是指乳腺上皮和纤维组织增生，乳腺导管和乳腺小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长，其发病原因主要是由于内分泌失调所致。

【对症灸治】

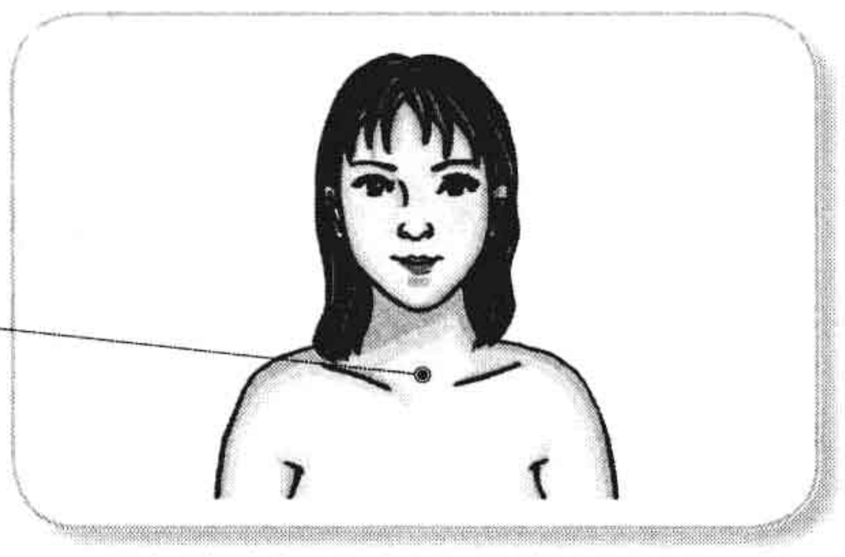
临床表现　表现为乳房胀痛，具有周期性，常发生或加重于月经前期或月经期。乳房肿块，常为多发性、扁平性，或呈串珠状结节，大小不一，质韧不硬，周界不清，推之可动，经前增大，经后缩小，病程长，发展缓慢。

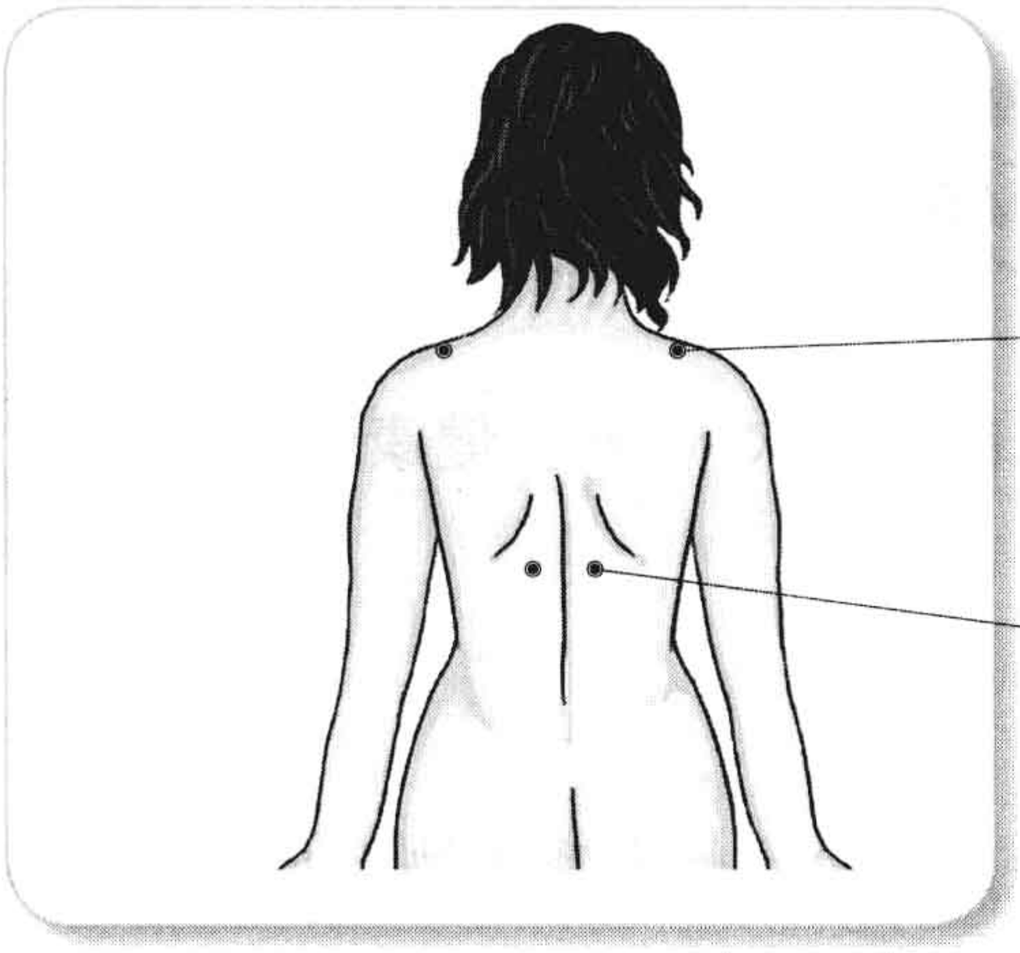
灸治取穴　阿是、肩井、天突、肝俞、三阴交。经前重者加太冲；经后重者加太溪。

灸治方法　用隔姜灸，每天灸1次，每次每穴10~15分钟，10天为1个疗程。此方法可软化结节、减轻症状。

【自我取穴】

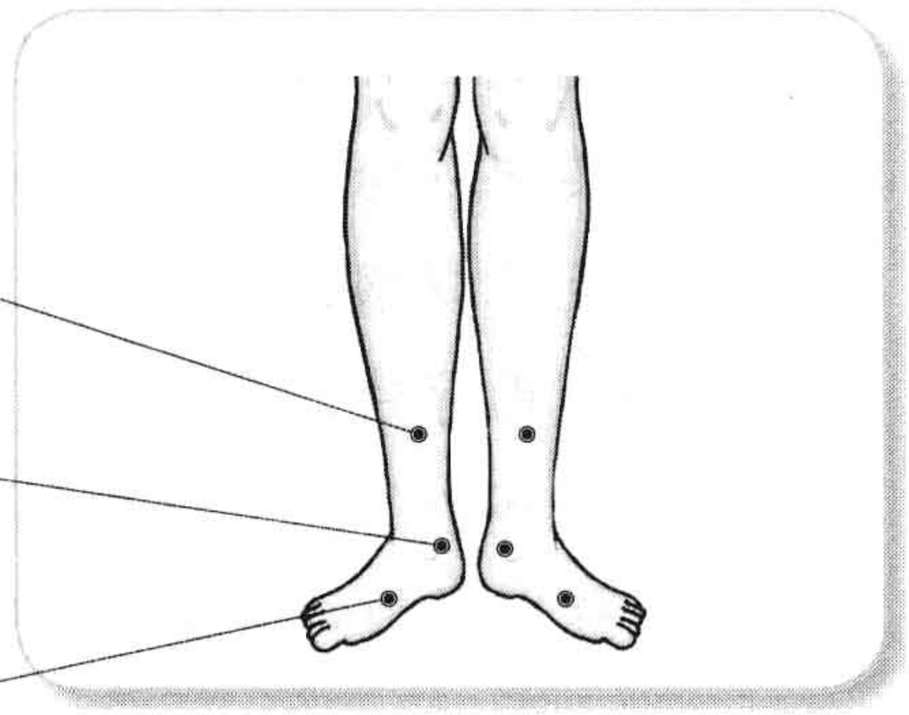
❶ 天突穴　在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。





❷ 肩井穴　在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点上。

❸ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❹ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❺ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

❻ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

乳腺增生会造成人体心理的损害，因缺乏对此病的正确认识，不良的心理因素、过度紧张刺激会造成神经衰弱，加重内分泌失调，促使增生症的加重，故应解除各种不良的心理刺激。心理承受力差的人更应注意，少生气，保持情绪稳定，快乐的心情有利于身体康复；少吃油炸食品、动物脂肪、甜食及补品，多吃蔬菜和水果，多吃粗粮、核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇；生活有规律、劳逸结合、保持性生活和谐，可调节内分泌失调，保持大便通畅会减轻乳腺胀痛，多运动可防止肥胖、提高免疫力。



女性性冷淡

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

女性性冷淡，就是指进行性生活时女性表现为缺乏热情或不感兴趣等。造成这种现象的原因，大多是由于心理原因所致，也有可能是受到传统观念的影响而怀有性肮脏观念，或是对性交后可能出现怀孕产生恐惧感，或是由于身体健康状况以及疾病所致。灸疗通常是一种辅助疗法，虽然能够强化疗效，但仅仅依靠灸法治疗对很多患者来说还不够。灸疗的同时，仍需要尝试改进性生活，解除心理障碍，逐渐增加对性生活的兴趣。

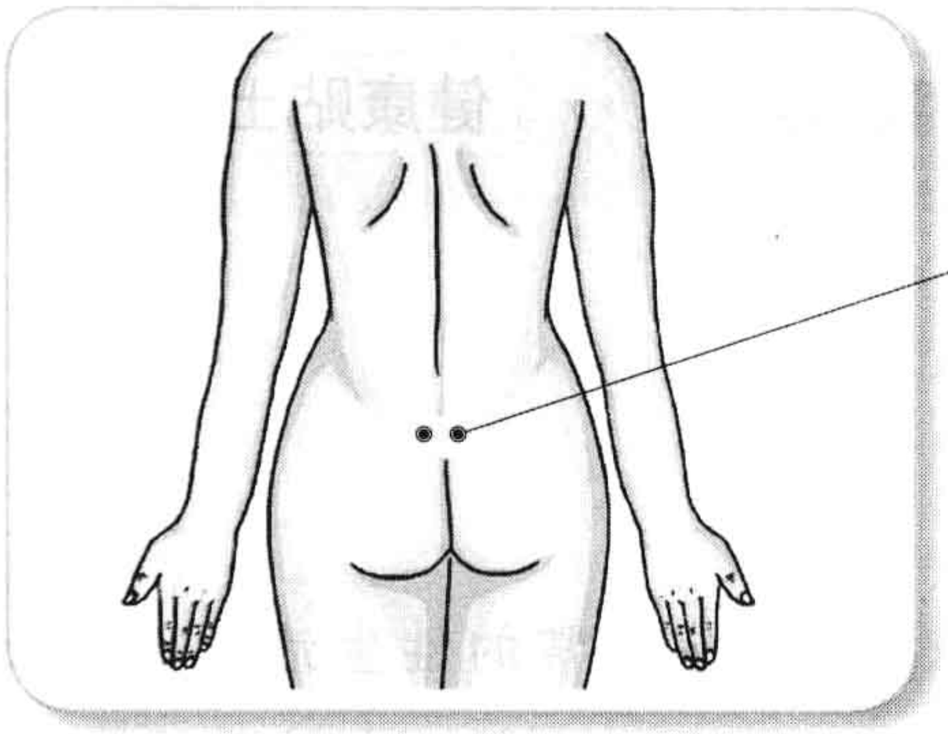
【对症灸治】

临床表现　受到足够和适当的爱抚也没有快感，很难达到性高潮。有些女性连性欲也没有，甚至对性生活有厌恶感，更甚者对性爱有恐惧心理。

灸治取穴　次髎。

灸治方法　悬灸，每次灸10~20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。若配灸膻中、气海、曲骨穴，效果会更加明显。灸疗的顺序是次髎→膻中→气海→曲骨。需要注意的是，灸这些穴位时不可火力过强，要以温热为度。

【自我取穴】

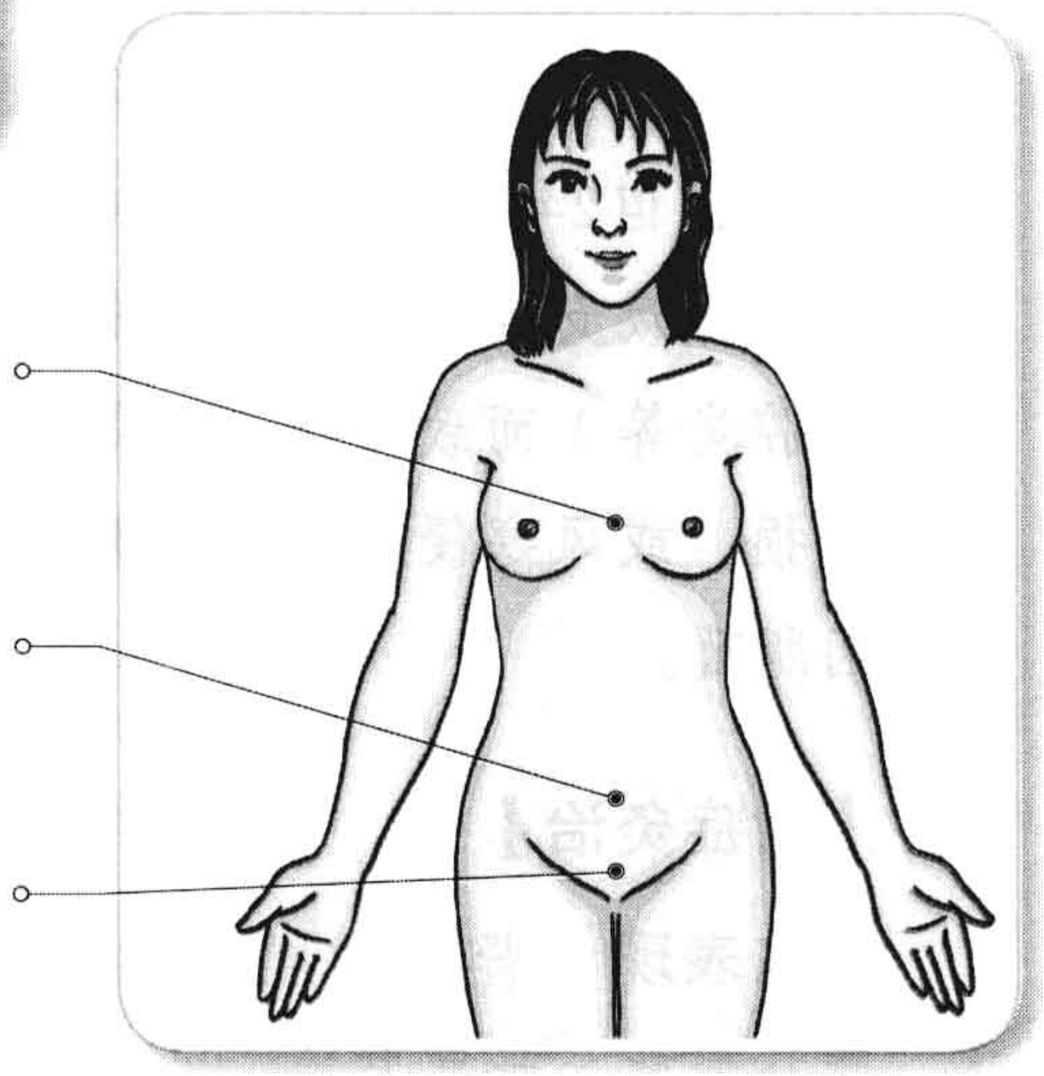


1 次髎穴　在骶部，当髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

2 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。

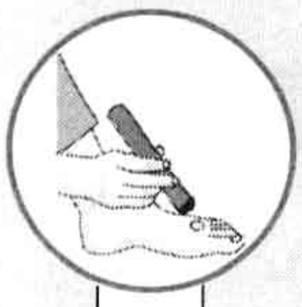
3 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

4 曲骨穴　在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。



健康贴士

学习有关性生活的知识可预防性欲淡漠，切不要谈“性”色变，因为性爱在夫妻的感情生活中充当着不可或缺的重要角色，性爱也是夫妻生活的润滑剂。预防性冷淡还可以从日常的饮食上加以调理，具有补肾强欲功效的食物，如韭菜、狗肉、羊肉、河虾、甲鱼、乌贼、蜂王浆等宜多吃。另外，也可以辅以按摩治疗，具体的方法用手掌或食指指腹附于气海、关元穴，有节律地横向抚摩，每分钟120次，长期坚持，就有效果。



女性不孕症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

女性不孕症是指处于生育年龄的夫妇有正常的性生活，而且未采取避孕，但2年以上女性尚未受孕，究其原因在于女性无生育能力所致。导致女性不孕的原因概括有二：一因病（如月经不调、带下、盆腔炎等）而致不孕；二是某些其他原因致病，如先天不足、冲任亏损，或风寒侵袭、寒凝胞脉、痰淤阻滞，或因内分泌功能紊乱等因所致。

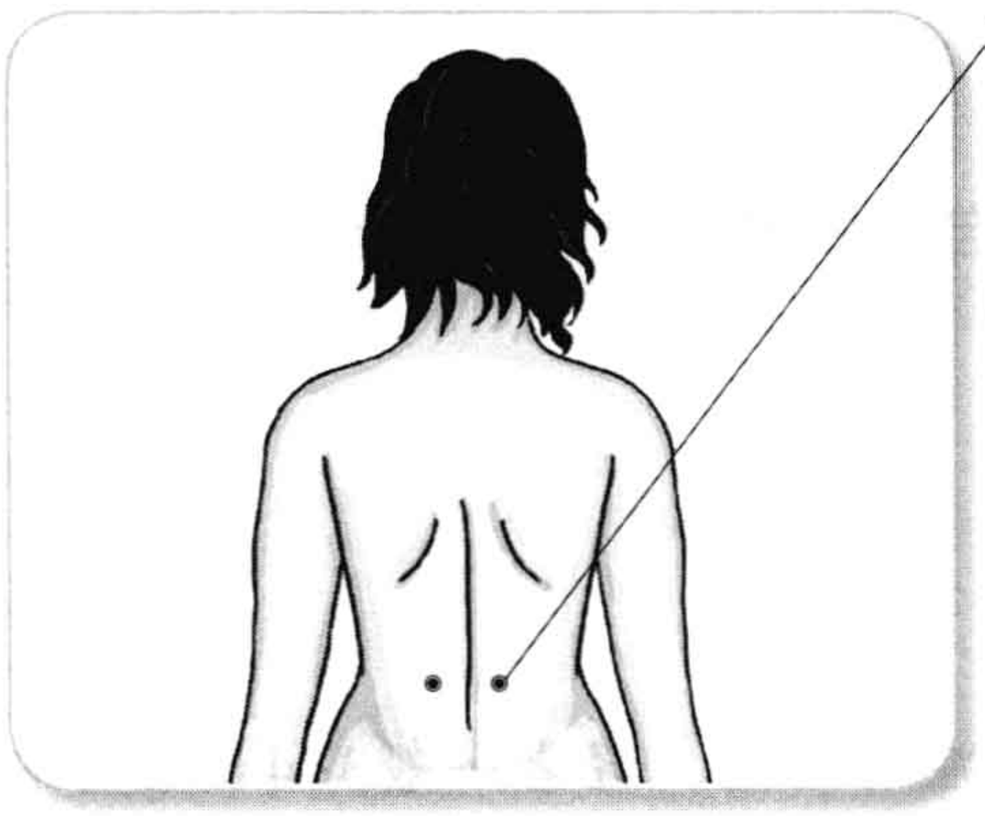
【对症灸治】

临床表现　肾阳亏虚型，表现为经期错后或闭经、经量少色淡、腰脊酸软、形寒肢冷、小腹冷坠、头晕耳鸣、舌淡苔白、脉沉迟；肝郁血虚型，表现为月经不规律，常提前或推后、经血紫红有块量少、面色黄、胸胁乳房胀痛、情志不畅、舌淡苔薄白、脉细弦。

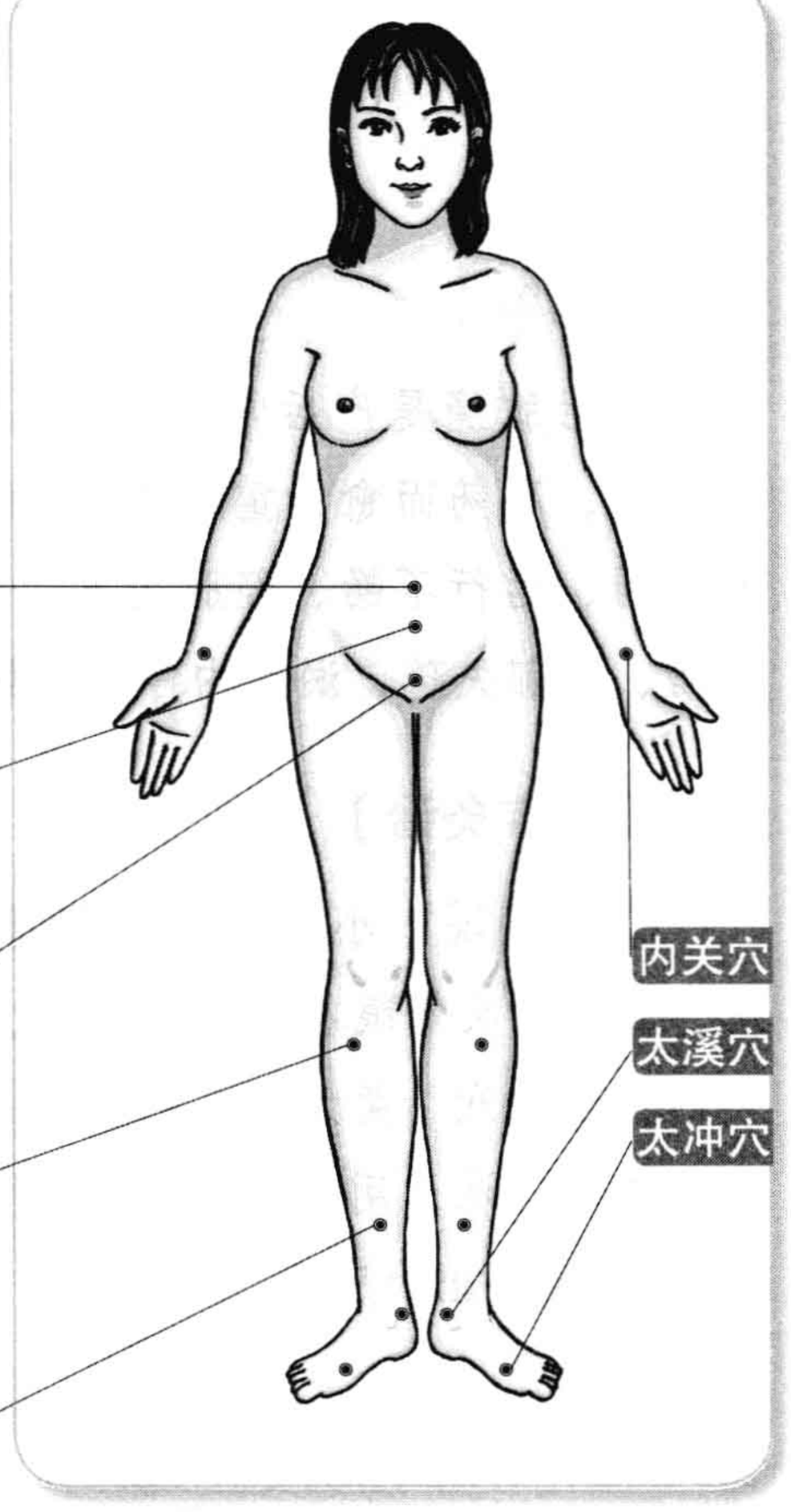
灸治取穴　关元、曲骨、气海、三阴交、足三里。肾阳亏虚者加肾俞、太溪；肝郁血虚者加太冲、内关。

灸治方法　采用灯火隔艾叶灸法，将陈艾叶浸酒后贴在穴位上，用灯心草蘸上植物油点燃后，对准穴位一触即为1壮，每穴灸1~2壮，每日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



❷ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❸ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❹ 曲骨穴　在下腹部，当前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

❺ 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）。

❻ 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

长期不孕的女性心理压力不要过大，不要太着急，焦急的心情不利于怀孕。不孕症的产生有着多方面的原因，必须正确对待和处理。尤其夫妻间感情的调节以及科学的处理方法极为重要。

产后腹痛

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

产后腹痛是产后常见病症。症有轻重，轻者一般3~4日后可自行消失，不药而愈；重者则痛剧或持续腹痛不止。此病多因产后气血虚弱、运行不畅、经脉失养；或因产后受寒、寒凝血淤；或情志不畅、肝郁失疏、淤血内停、恶露不净所致。

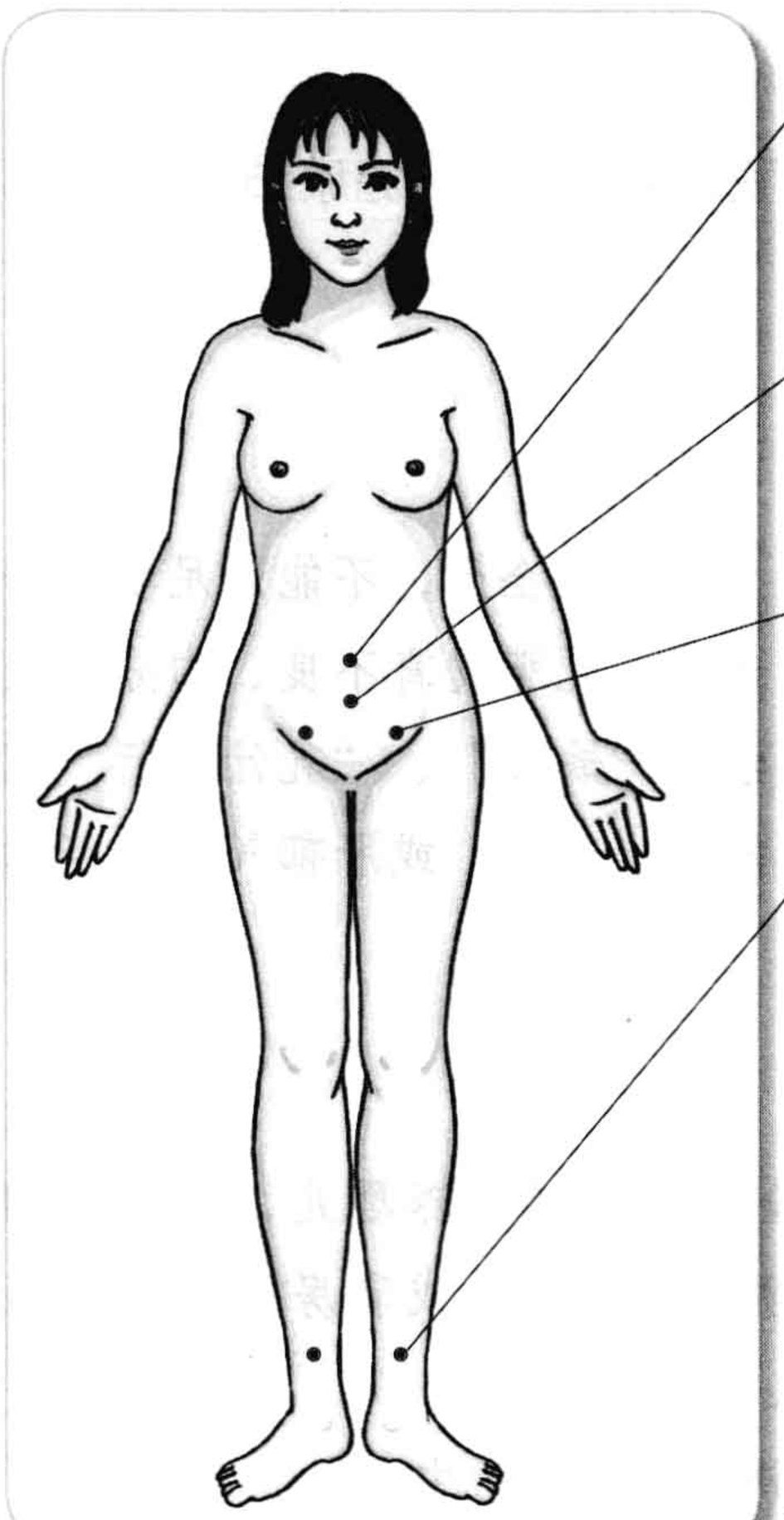
【对症灸治】

临床表现　小腹隐痛或绵绵作痛，持续不解；恶露量少、色淡、质稀；头晕眼花、心悸怔忡、大便干结、胃纳欠佳。

灸治取穴　关元、三阴交、归来、气海。

灸治方法　用艾条温和灸，对上述穴位各灸5~10分钟，每日灸1次，以腹痛止为度。

【自我取穴】



❶ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

❷ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

❸ 归来穴　在下腹部，当脐中下4寸，距前正中线2寸。

❹ 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

保持心情愉快，避免遭受各种精神刺激；注意保暖防风，尤其要保护下腹部，忌用冷水洗浴；休息时应注意随时改变体位，适当活动。



产后缺乳

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

产后缺乳是指产后乳汁分泌量少，甚至全无，不能满足婴儿需要。多因产妇身体虚弱、产期出血过多、乳腺发育不良、内分泌失调等因素所致。本病可归属于中医学的“缺乳”、“乳汁不行”范畴，其病因、病机为气血虚弱，不能化生乳汁，或肝郁气滞、经脉涩滞不通所致。

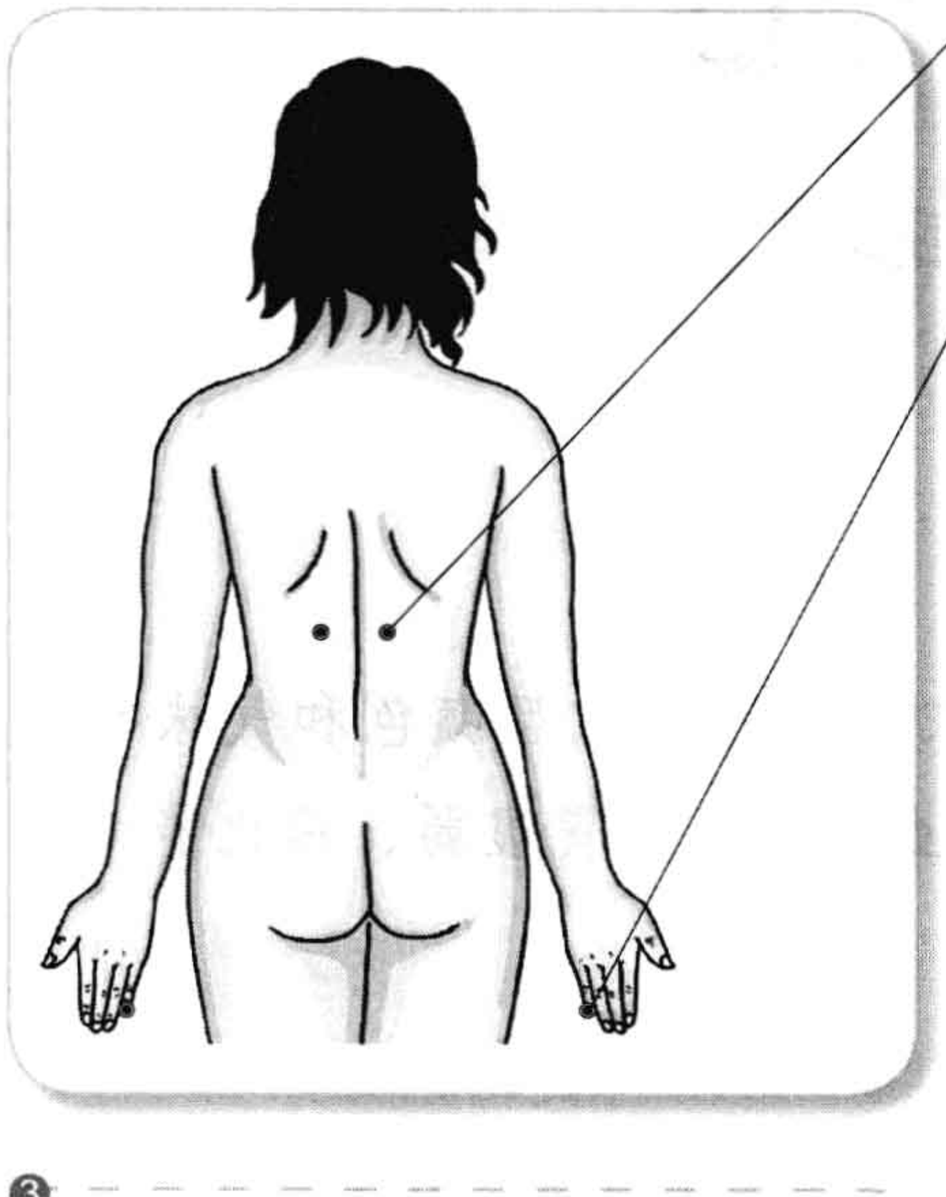
【对症灸治】

临床表现　乳汁量少，甚至全无，不够喂养婴儿，可伴有胸胁、乳房胀痛，情绪抑郁不舒、烦躁易怒等，或乳房柔软无胀痛感，伴有面色口唇苍白、心悸气短、疲乏困倦等。

灸治取穴　脾俞、足三里、少泽、乳根、膻中。

灸治方法　用艾条温和灸，在脾俞、足三里穴各灸15~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用温和灸，在上述穴位上留针各加灸10~15分钟，每日灸疗1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



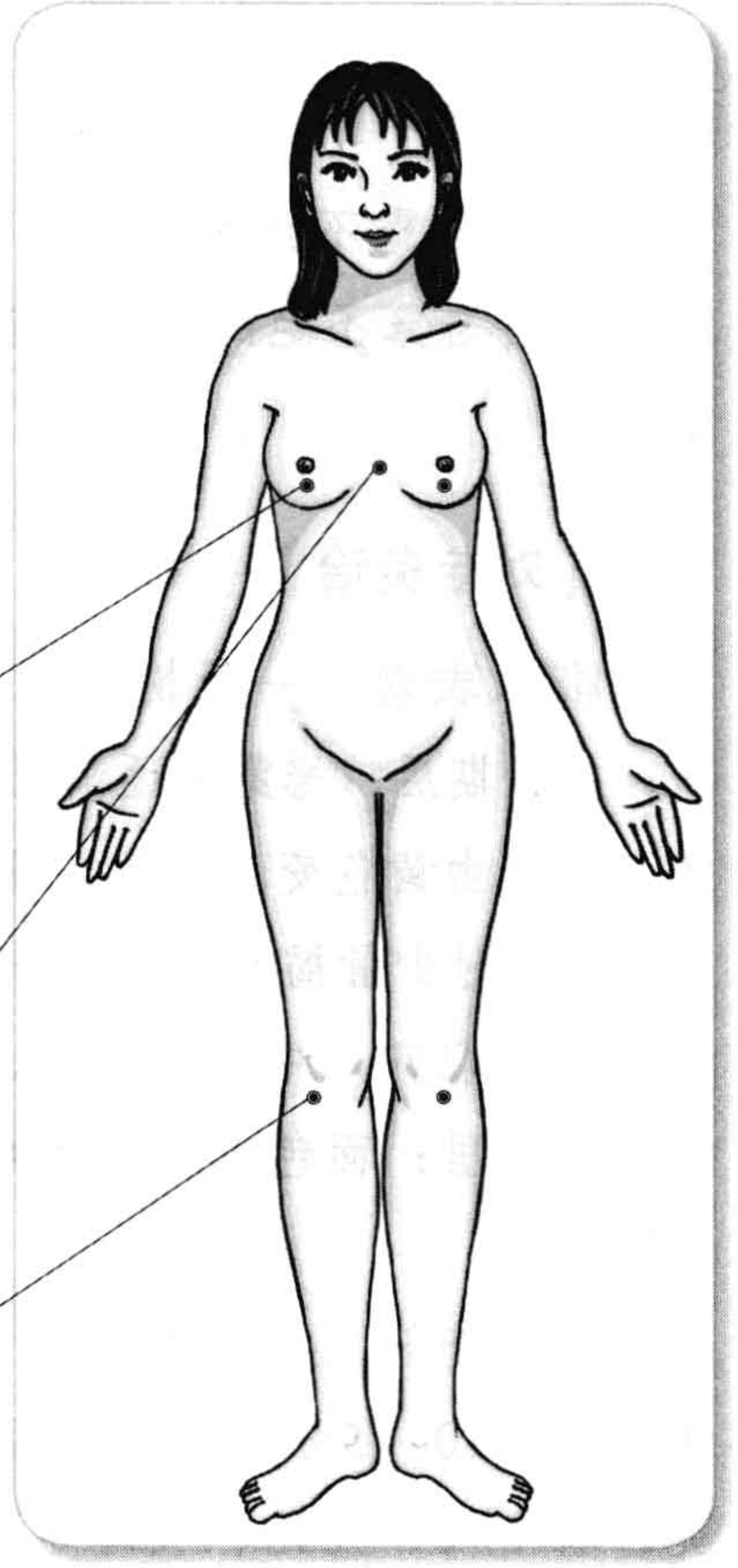
❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 少泽穴　在小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

❸ 乳根穴　在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

❹ 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。

❺ 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）。



健康贴士

在治疗期间应注意加强营养，可多吃猪蹄、鲤鱼汤等食品；哺乳方法要正确，应及时纠正不正确的哺乳方式。治疗的同时，让婴儿多吸吮乳头，可以帮助乳汁分泌。



产后恶露不绝

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

产后恶露不绝是指产后满月依然有恶露，且颜色和气味有异常。患有恶露不绝的新妈妈多因气血不足、脾胃虚弱、消化能力差所致。

【对症灸治】

临床表现　一般情况下，产后4～5天恶露量呈红色并且比较多；一星期后，恶露量逐渐减少而变成褐色；十天以后，颜色变得更淡，慢慢由黄色变为白色，没有特殊气味。恶露一般在产后4~6周消失。但有时少量褐色的恶露会持续到产后第一次月经来时。

灸治取穴　中极、关元、气海、血海、三阴交。脾气虚者加脾俞、足三里；面色潮红者加太溪、行间；口干者加照海；血淤者加地机。

灸治方法　用温针灸，辨证每次取3~5穴，施用常规温针灸法，各灸10~15分钟，每日灸疗1次，10次为1个疗程；或用温灸器灸，取中极、关元、气海等下腹部穴位，各灸10~20分钟，每日灸1~2次，7日为1个疗程。

【自我取穴】

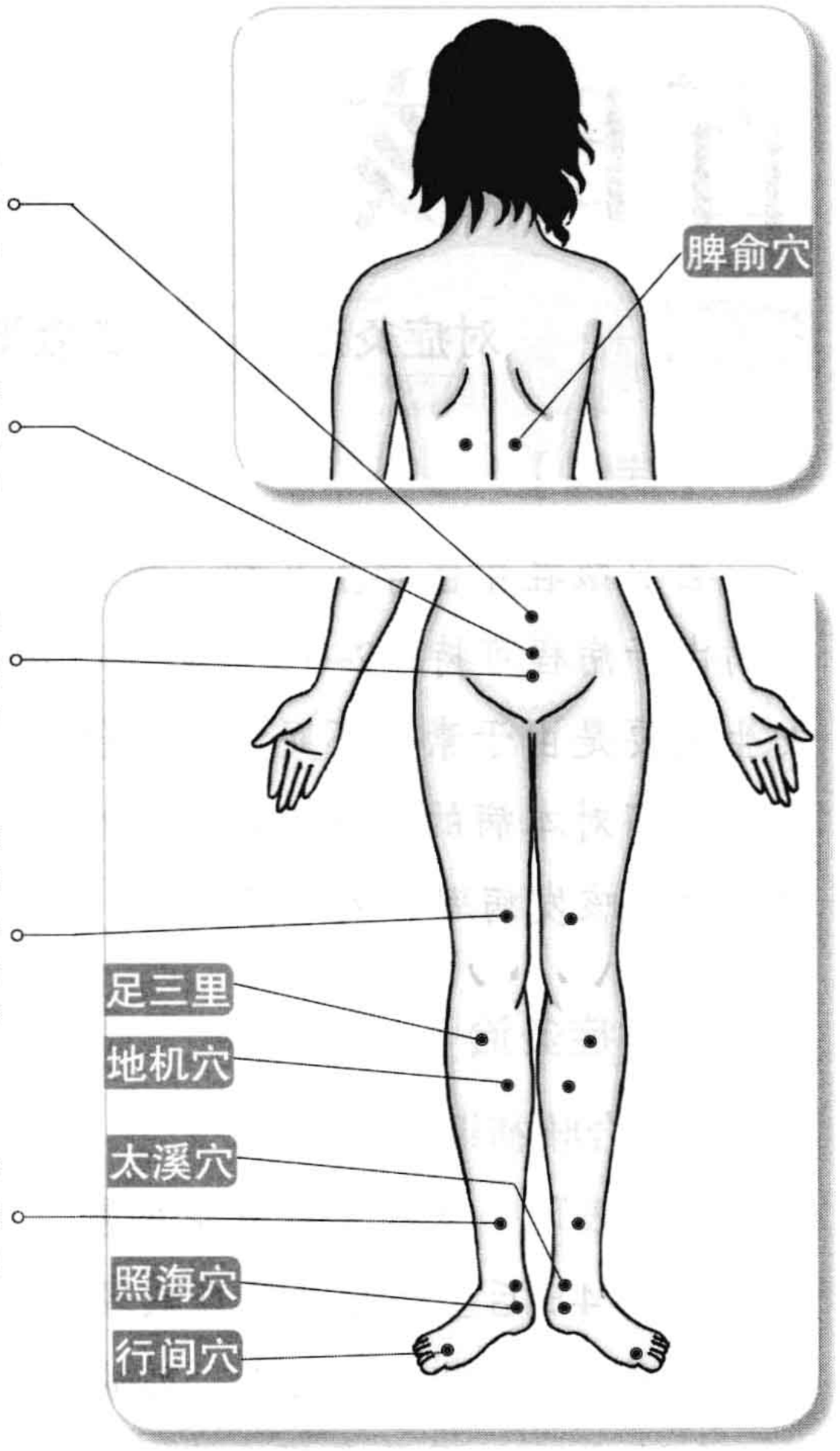
❶ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

❷ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

❸ 中极穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

❹ 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。

❺ 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

饮食上应忌食生冷黏滑、粗糙坚硬且不易消化的食物，以免损耗脾胃之气，不利于身体康复；小米和鸡蛋、红糖一起煮粥食用，可以益气血、暖脾胃、活血脉，适合产后虚弱、口干口渴且恶露不净的新妈妈食用；鲜藕汁能活血、止血，产后恶露不绝的新妈妈适量饮用可以帮助改善不良症状。生活上，排尿和排便后应擦干净恶露，擦拭之前要先把手洗干净，然后用干净而柔软的纸巾从位于前侧的尿道向肛门方向擦拭。如果以相反的方向擦拭，肛门周围的细菌就很容易入侵分娩时留下的伤口，从而导致感染。



第五节　儿科疾病艾灸治疗



百日咳

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

百日咳在中医学上又称“顿咳”，是一种常见的儿科传染病，本病由于病程可持续2~3个月以上，故称为百日咳。中医认为本病的发生主要是由于素体不足，内隐伏痰，风邪从口鼻而入侵袭于肺。由于人们对本病的重视，现在的小孩已普遍接种“百白破”三联疫苗，百日咳发病率已大大降低。

【对症灸治】

1.百合咳初期

临床表现　发病初症状似感冒，咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、轻微发烧，3~4日后上述症状逐渐减轻。

灸治取穴　肺俞、尺泽、列缺、鱼际、少商、大椎。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，各灸5~15分钟，每日灸1次，10次为1个疗程。

2.百日咳中期

临床表现　继而加重，出现阵发性、痉挛性咳嗽，咳嗽有特殊的鸡鸣样回声，尔后倾吐痰涎泡沫而止。多伴有颜面和眼睑水肿，甚则有鼻出血和咯血出现。

灸治取穴　肺俞、尺泽、列缺、定喘、天突。

灸治方法　用艾炷隔药饼灸，用荆芥10克煎水，调药末成膏状，做成薄圆药饼，分别盖在肺俞、尺泽、列缺、定喘、天突穴上，再将麦粒大艾炷置于药饼上，各灸10~15分钟，每日灸1次，7日

为1个疗程。本病中期病情最重，所以一定要护理好，以防肺炎、咳喘等疾病的袭击。

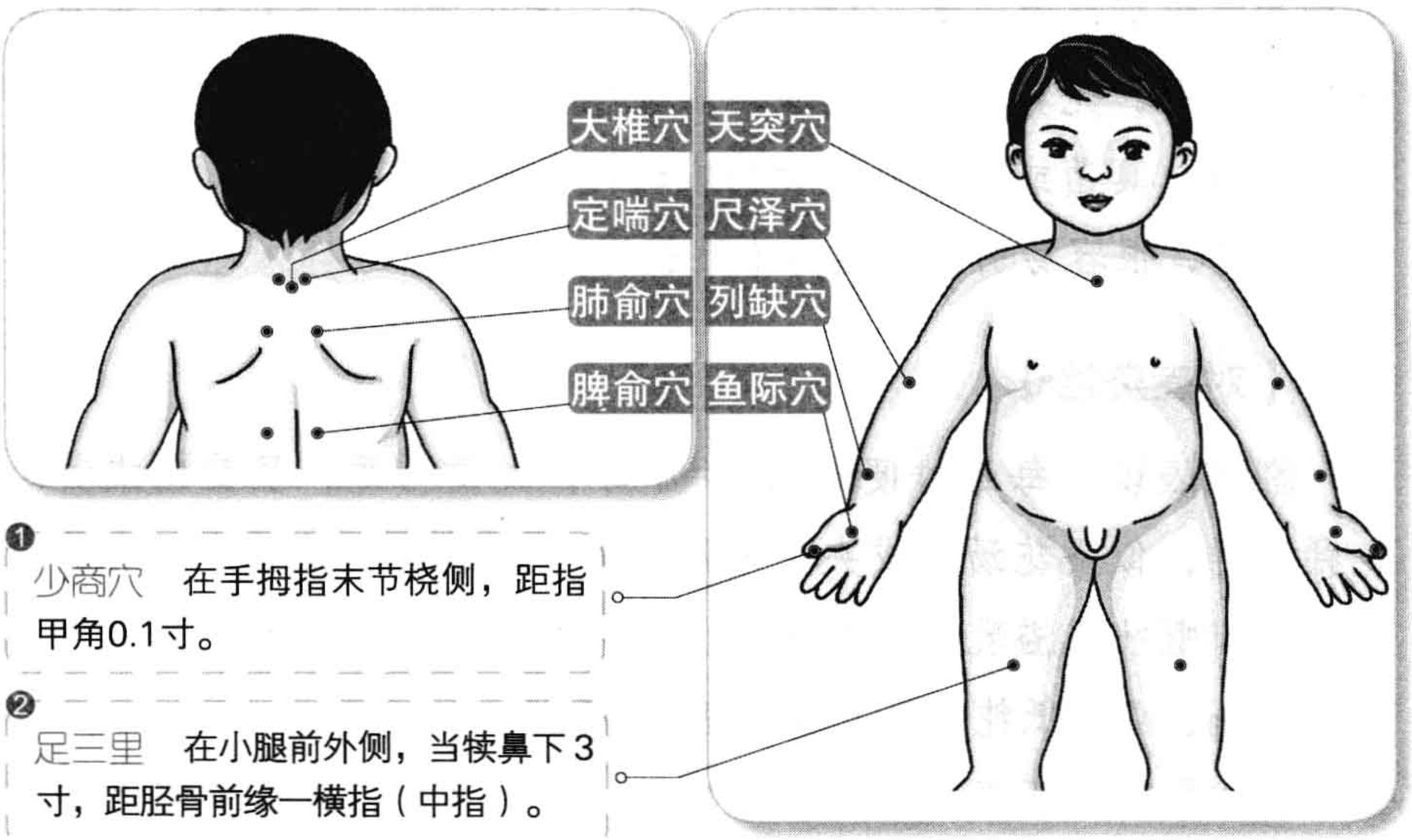
3.百日咳晚期

临床表现　痉咳则逐渐缓解，最终恢复健康。

灸治取穴　肺俞、尺泽、列缺、脾俞、足三里。

灸治方法　用艾炷隔姜灸，灸前用手指置穴上各揉按3~5分钟，再放置姜片于穴位上，然后把麦粒大的艾炷置姜片上，各灸10~15分钟，每日或隔日灸1次。

【自我取穴】



❶ 少商穴　在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

❷ 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）。

健康贴士

本病具有传染性，患儿应隔离4～7周。病后应细致地做好护理工作，加强营养，避免精神上的刺激，每天应有一定时间的户外活动。患儿痉咳时易出现窒息，应加强看护，随时进行人工呼吸、给氧等急救措施。



小儿腹泻

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿腹泻是一种胃肠功能紊乱综合征。根据病因不同可分为感染性和非感染性两大类。2岁以下婴儿，消化功能尚不成熟，抵抗疾病的能力差，尤其容易发生腹泻。夏秋季节是病菌多发期，多种细菌、病毒、真菌或原虫可随食物或通过污染的手、玩具、用品等进入消化道，很容易引起肠道感染性腹泻。

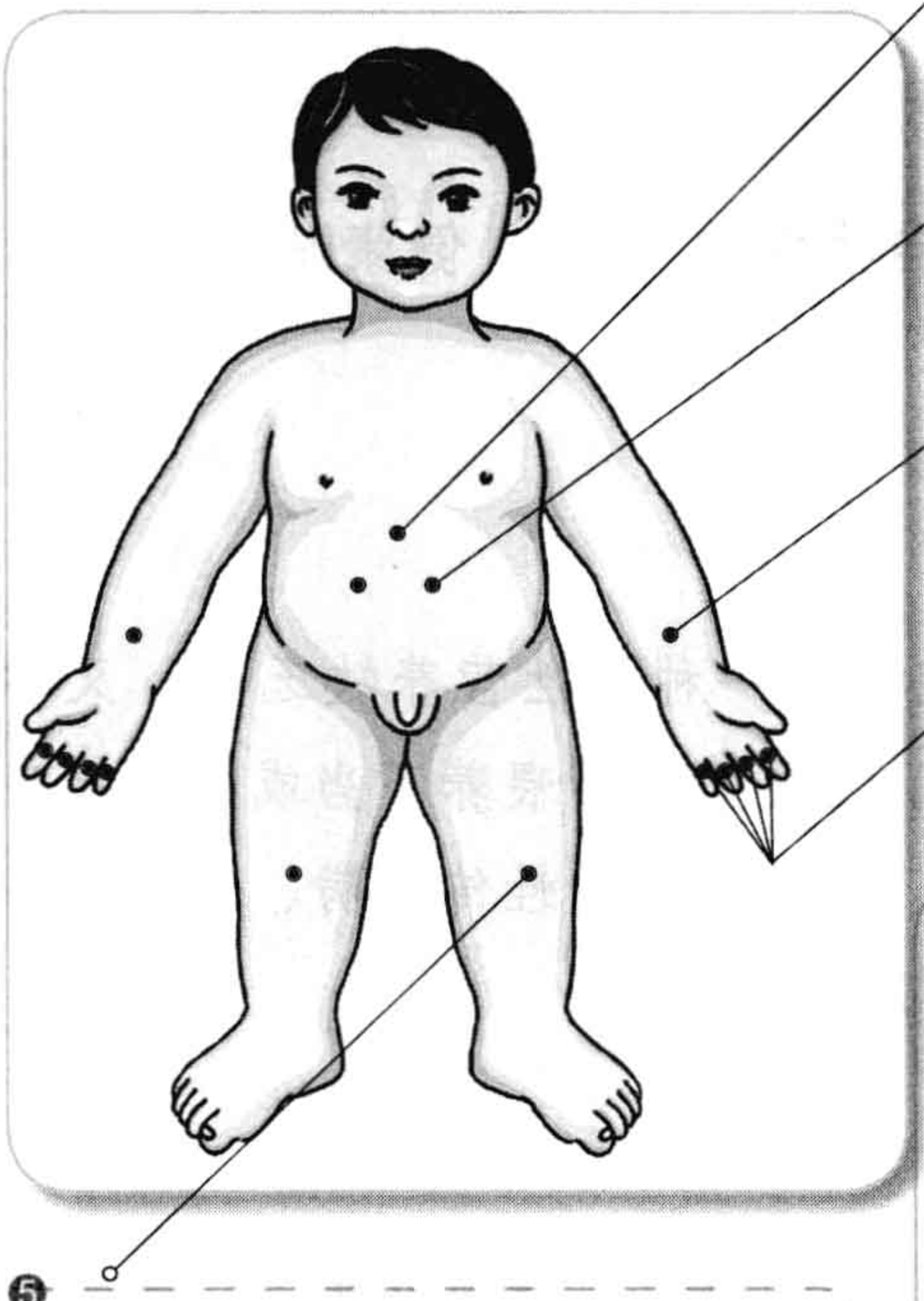
【对症灸治】

临床表现　每日排便5～10次不等，大便稀薄，呈黄色或黄绿色稀水样，似蛋花汤，或夹杂未消化食物，或含少量黏液，有酸臭味，偶有呕吐或溢乳，食欲减退。患儿体温正常或偶有低热。重者血压下降、心音低钝，可发生休克或昏迷。

灸治取穴　天枢、足三里、中脘。呕吐者加内关；发热者加合谷；积滞者加四缝。

灸治方法　用针后灸法，采取快速进针法，不留针。针后用艾条雀啄灸，灸至局部皮肤稍红润为度，每月灸疗1次，3次为1个疗程。

【自我取穴】

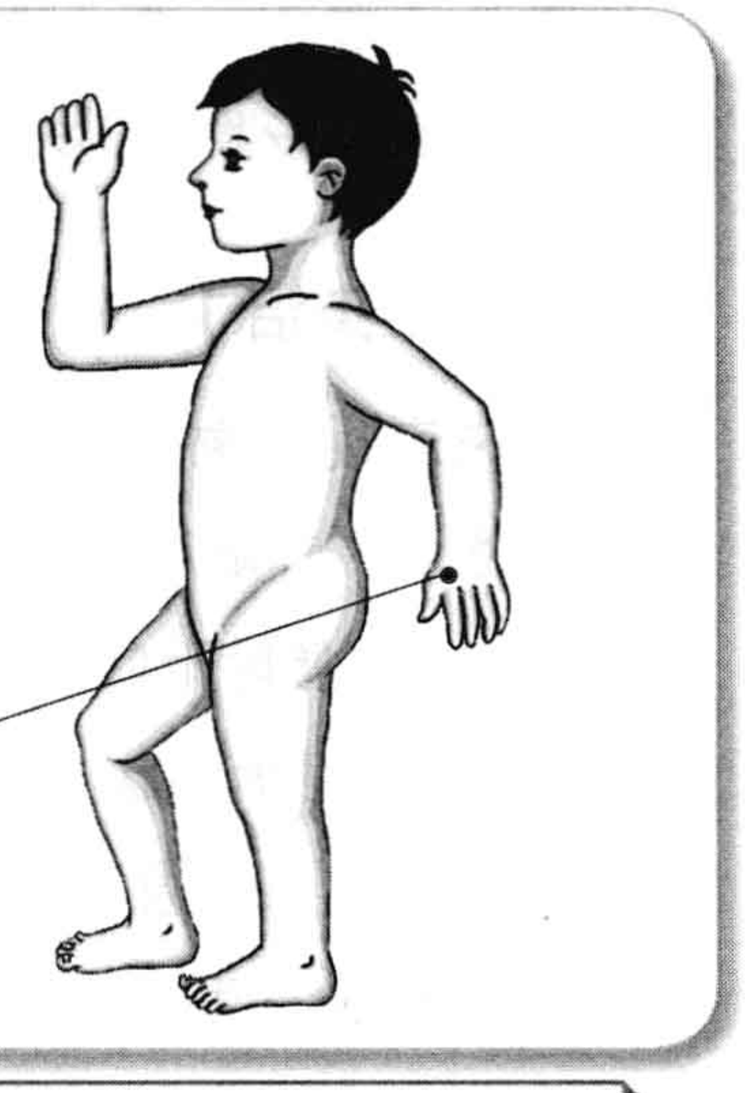


❶ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

❷ 天枢穴　在腹部，平脐中，距脐中2寸。

❸ 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。

❹ 四缝穴　位于两手2～5指的掌面，指间关节横纹之中点处，每侧四穴。



❺ 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）。

❻ 合谷穴　在手背第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

健康贴士

治疗期间应调整小儿饮食，减少胃肠负担，轻症停喂不易消化的食物和脂类食物，重症应暂禁食，但一般不超过8小时，多饮水以防脱水。给小儿添加辅食时要遵循循序渐进的原则，添加过程中要密切观察小儿大便情况，如有消化不良或腹泻应暂停或减量。夏秋季节是腹泻的流行季节，一定要注意饮食卫生，预防感染性腹泻。



小儿疳积

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿疳积即小儿营养不良症，是一种慢性营养缺乏病，又称蛋白质—热量不足性营养不良症。主要是由于喂养不当或某些疾病（如婴幼儿腹泻、先天幽门狭窄、腭裂、急慢性传染病、寄生虫病等）所引起。多发于3岁以下婴幼儿。

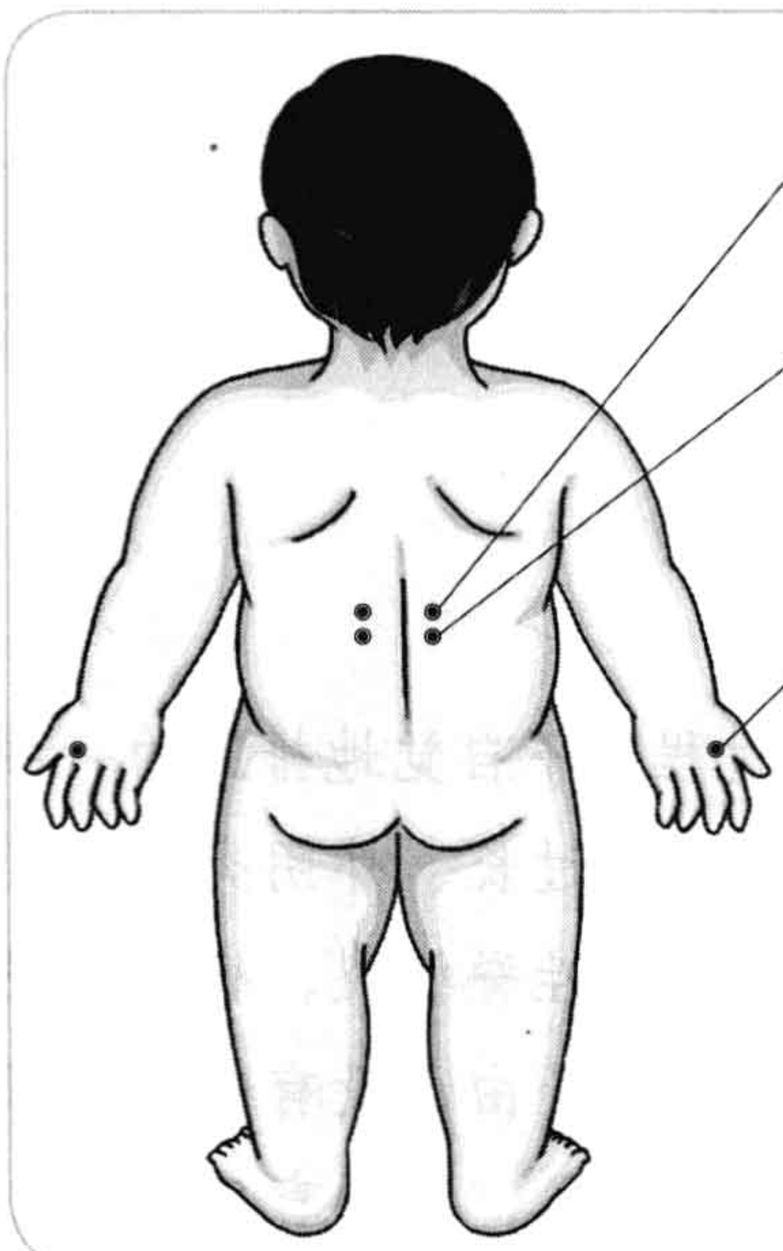
【对症灸治】

临床表现　初期有不思饮食、恶心呕吐、腹胀或腹泻，继而可见烦躁哭闹、睡眠不实、喜欢俯卧、手足心热、口渴喜饮、午后颜面两颧发红、大便时干时溏、小便如淘米水样，日久则面色苍黄、机体消瘦、头发稀少结如穗状、头大颈细、腹大肚脐突出、精神委靡不振等。

灸治取穴　脾俞、胃俞、足三里、落枕、四缝。

灸治方法　用针灸法，先令患儿仰卧或坐好，定好穴位，常规消毒后以右手拇指、食指、中指持住针柄，迅速在四缝穴点刺，挤压出黄白黏液，然后配合毫针针刺足三里、脾俞、胃俞、落枕，得气后出针，不留针。针后用艾条温和灸双侧足三里、脾俞、胃俞穴各5~10分钟，每日灸疗1次，3~6次为1个疗程。坚持治疗，效果颇佳。

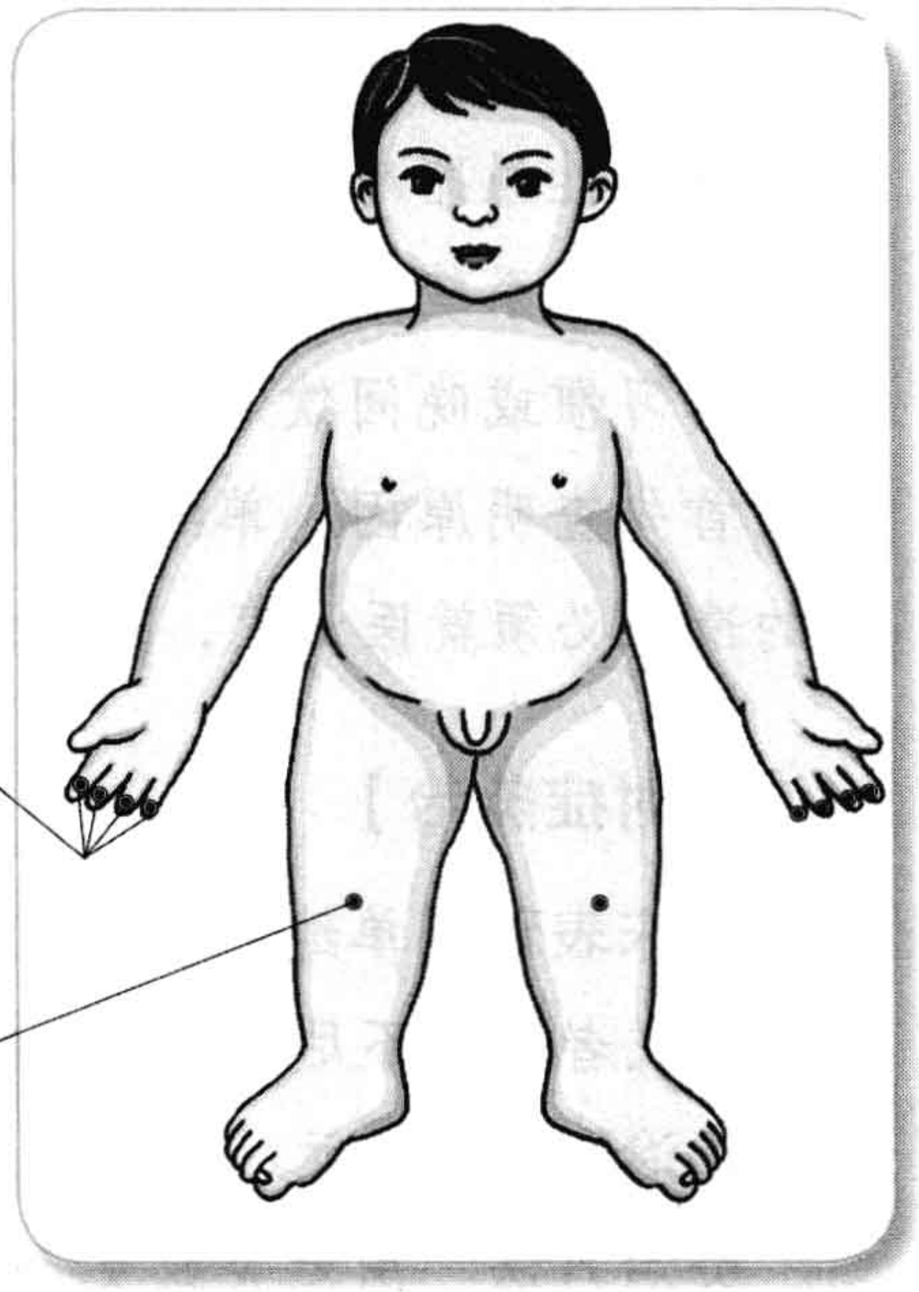
【自我取穴】



❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 落枕穴　在手背侧，当第2、第3掌骨间，掌指关节后0.5寸处。



❹ 四缝穴　位于两手2～5指的掌面，指间关节横纹之中点处，每侧四穴。

❺ 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）。

健康贴士

平时要注意小儿的饮食调理，饮食有度，不可养成偏食和挑食的习惯。注意饮食卫生，预防各种肠道传染病和寄生虫病，多去户外活动。

小儿遗尿

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿遗尿是指3岁以上的孩子在睡眠过程中不自觉地排尿的一种疾病。有的是由于泌尿系统感染如包茎、包皮过长、外阴炎、先天性尿道急性尿路感染等疾病引起的；或由先天性脊柱裂、癫痫、尿崩症等全身系统疾病引起的；也有的小儿遗尿是由于没有养成良好的生活习惯或晚间饮水过多所致。发现小儿遗尿，不要盲目治疗，应该首先查明原因。单纯的遗尿可以用艾灸来治疗，其他由疾病引起的遗尿必须就医治疗，艾灸治疗作辅疗。

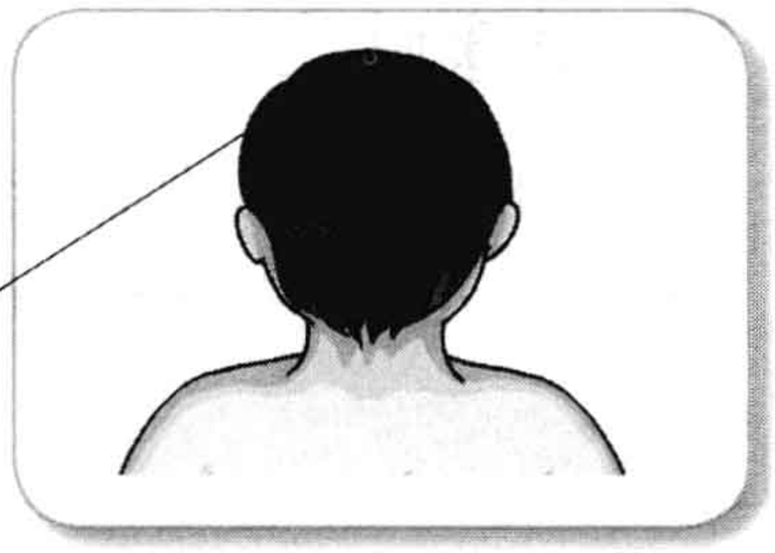
【对症灸治】

临床表现　单纯的小儿遗尿，中医归结为肾元亏虚，因小儿先天不足或者禀赋不足导致，在夜间肾元不能固守尿液则发生遗尿。

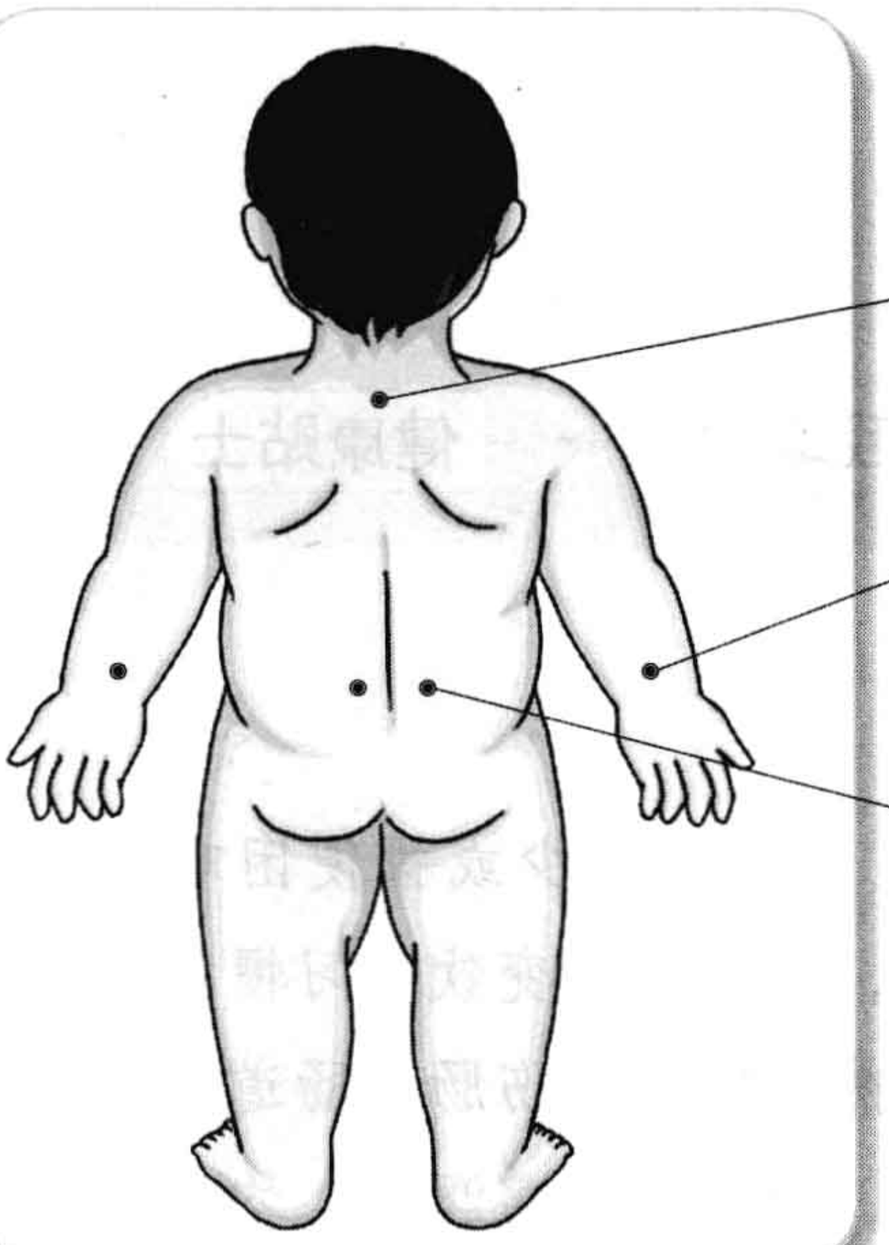
灸治取穴　关元、肾俞、外关、三阴交、百会、大椎。

灸治方法　用悬灸或艾条温和灸，灸三阴交、肾俞、外关穴，每穴灸15~20分钟，灸百会、大椎、关元穴各5~10分钟。

【自我取穴】



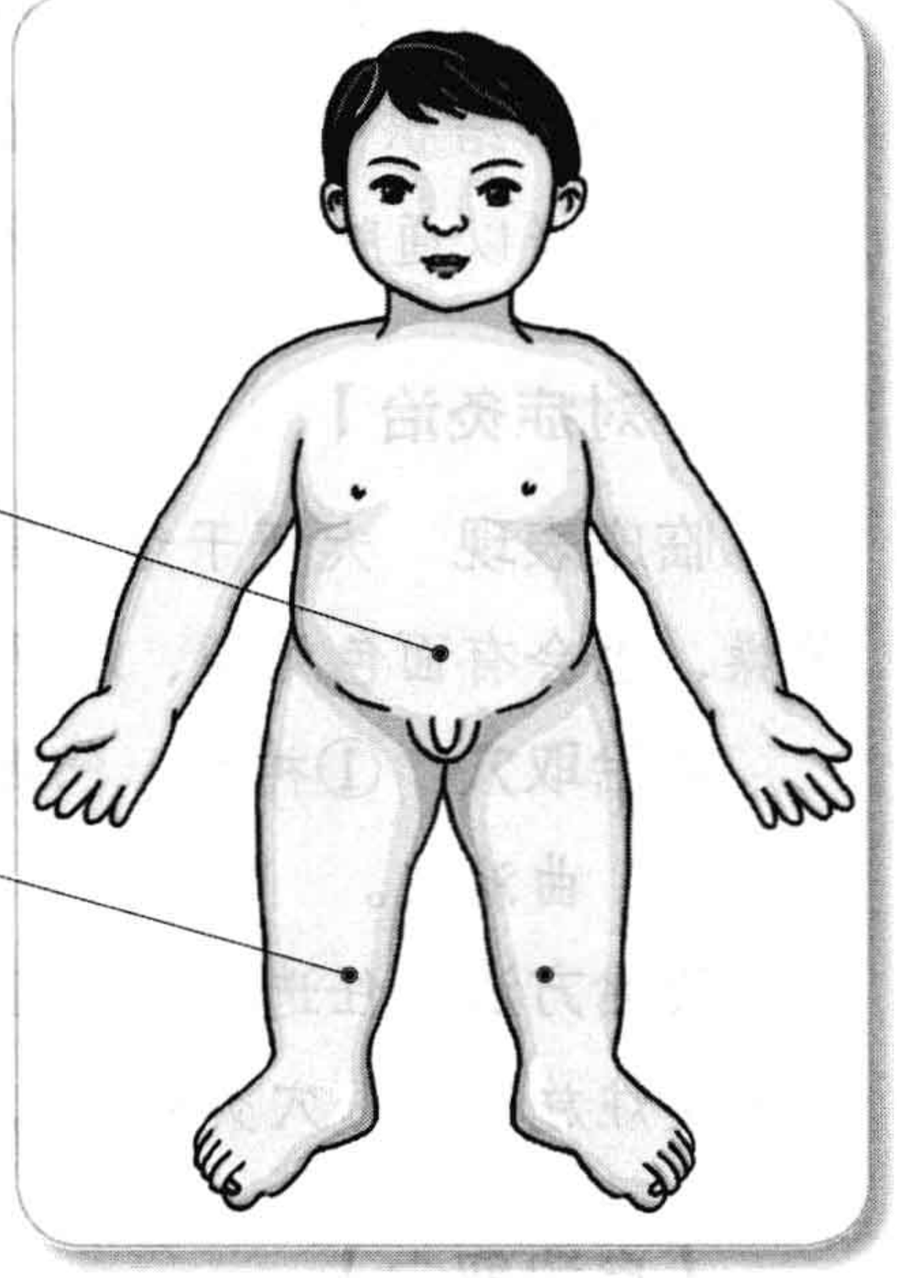
❶ 百会穴　在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。



❷ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❸ 外关穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

❹ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



❺ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

❻ 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

在治疗期间家长要配合医生，培养孩子按时排尿的习惯。夜间家长要定时叫醒患儿起床排尿，有助于提高疗效。同时注意临睡前少饮水，并排空小便。家长要消除孩子的紧张恐惧心理，树立信心和勇气，不要因尿床而打骂孩子。

小儿便秘

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿便秘是指小儿大便干燥、坚硬、量少或排便困难，多由于摄入食物及水量不足、喂养不当，或突然改变饮食习惯等因素所致。中医认为，燥热内结、肠胃积热，或热病伤肠、肠道津枯，或乳食积滞、结积中焦，或气血不足、肠道失于濡润等，均可引起大便秘结，当以通腹泻热、润肠通便为治。

【对症灸治】

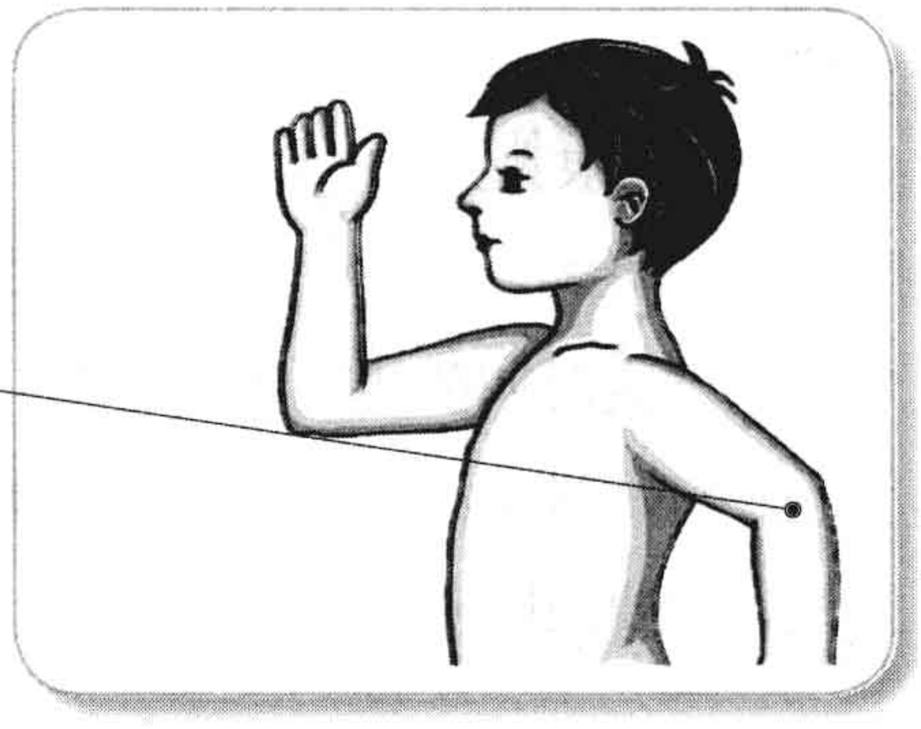
临床表现　大便干结、面赤身热、进食减少、腹部胀痛、舌苔黄燥，也会有面色无华、形瘦无力。

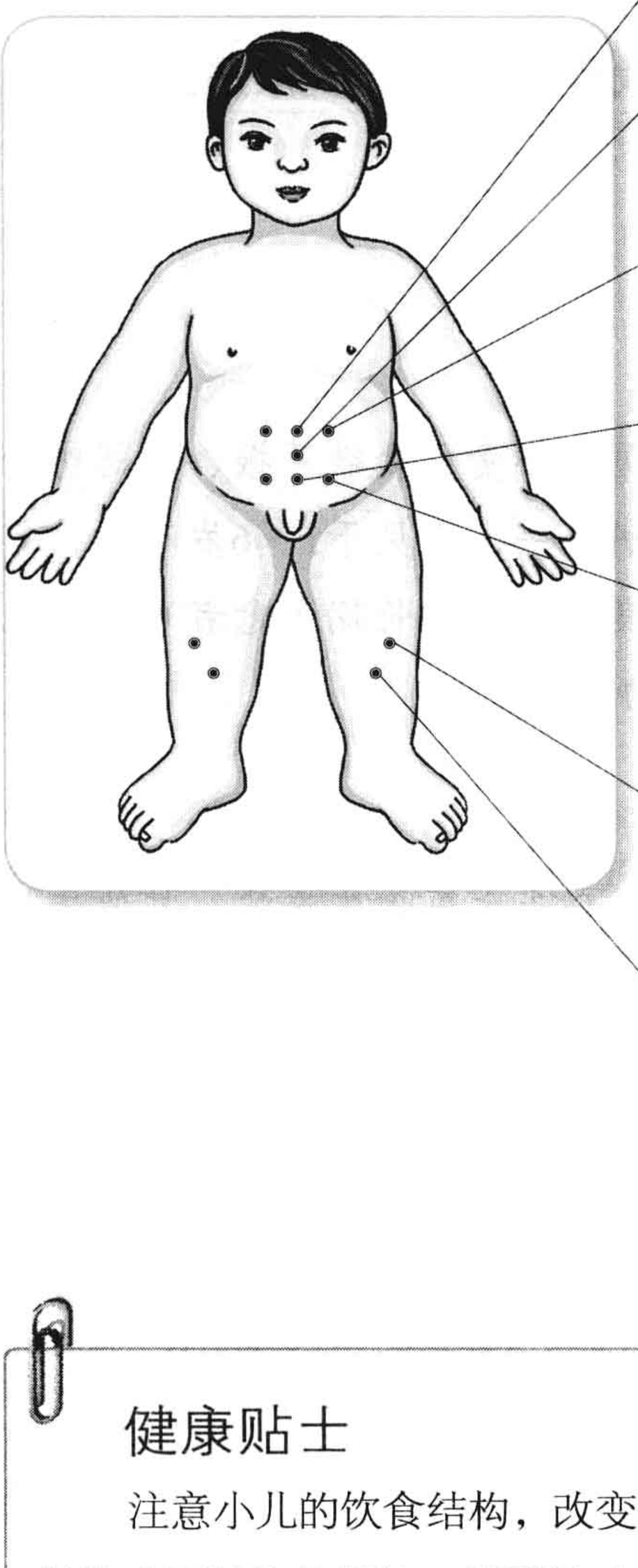
灸治取穴　①神阙、气海、关元、足三里穴。②天枢、水道、上巨虚、曲池穴。

灸治方法　任选其中一组穴，采用艾条悬灸法，每穴灸5分钟；或用艾炷施灸，每穴灸3~5壮，隔日1次，6次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 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。





② 神阙穴　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 天枢穴　在腹中部，平脐中，距脐中 2 寸。

⑤ 关元穴　在腰部，当第 5 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

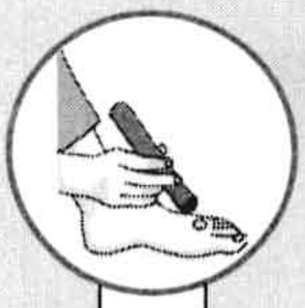
⑥ 水道穴　在下腹部，当脐中下 3 寸，距前正中线 2 寸。

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）。

⑧ 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

注意小儿的饮食结构，改变偏食的坏习惯，可多吃些青菜、饮些果汁（可以给些橙汁、雪梨汁或胡萝卜汁），少吃辛辣、刺激、油腻的食物，补充膳食纤维，从而平衡肠内微环境；多喝水，并让小儿养成定期排便的习惯；进行适当的体育锻炼，以增强体质。



小儿厌食症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿厌食症是指小儿较长时期见食不贪、食欲不振、厌恶进食的病症。本病是目前儿科临床常见病之一，多见于1~6岁小儿，其发生无明显的季节差异，一般预后良好。少数长期不愈者可影响儿童的生长发育，也可成为其他疾病的诱因。

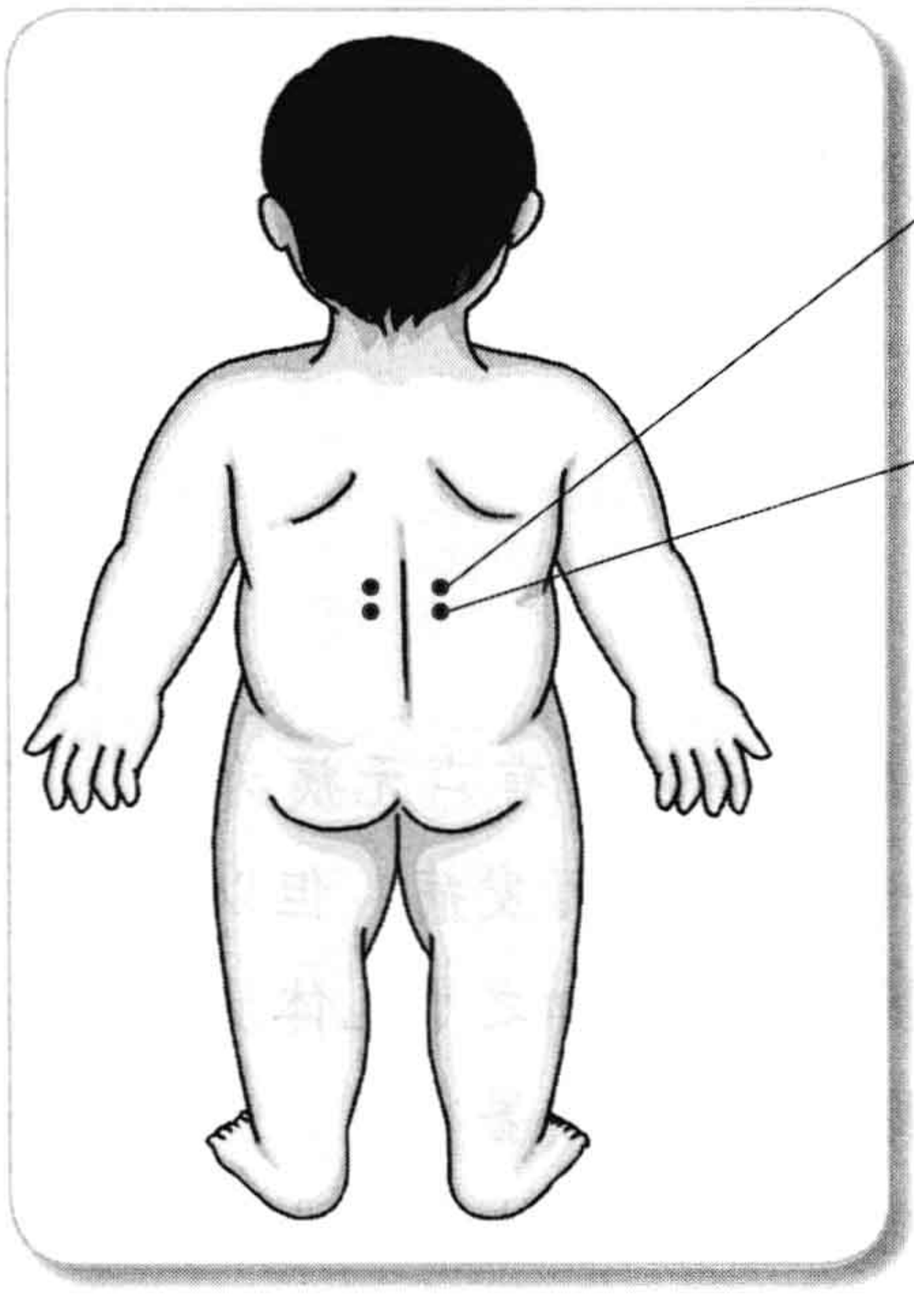
【对症灸治】

临床表现　小儿厌食症以厌恶进食为主要临床症状。其他症状也以消化功能紊乱为主，如嗳气恶心、迫食、多食后脘腹作胀，甚至呕吐、大便不调、面色欠华、形体偏瘦等。

灸治取穴　脾俞、胃俞、中脘、足三里。

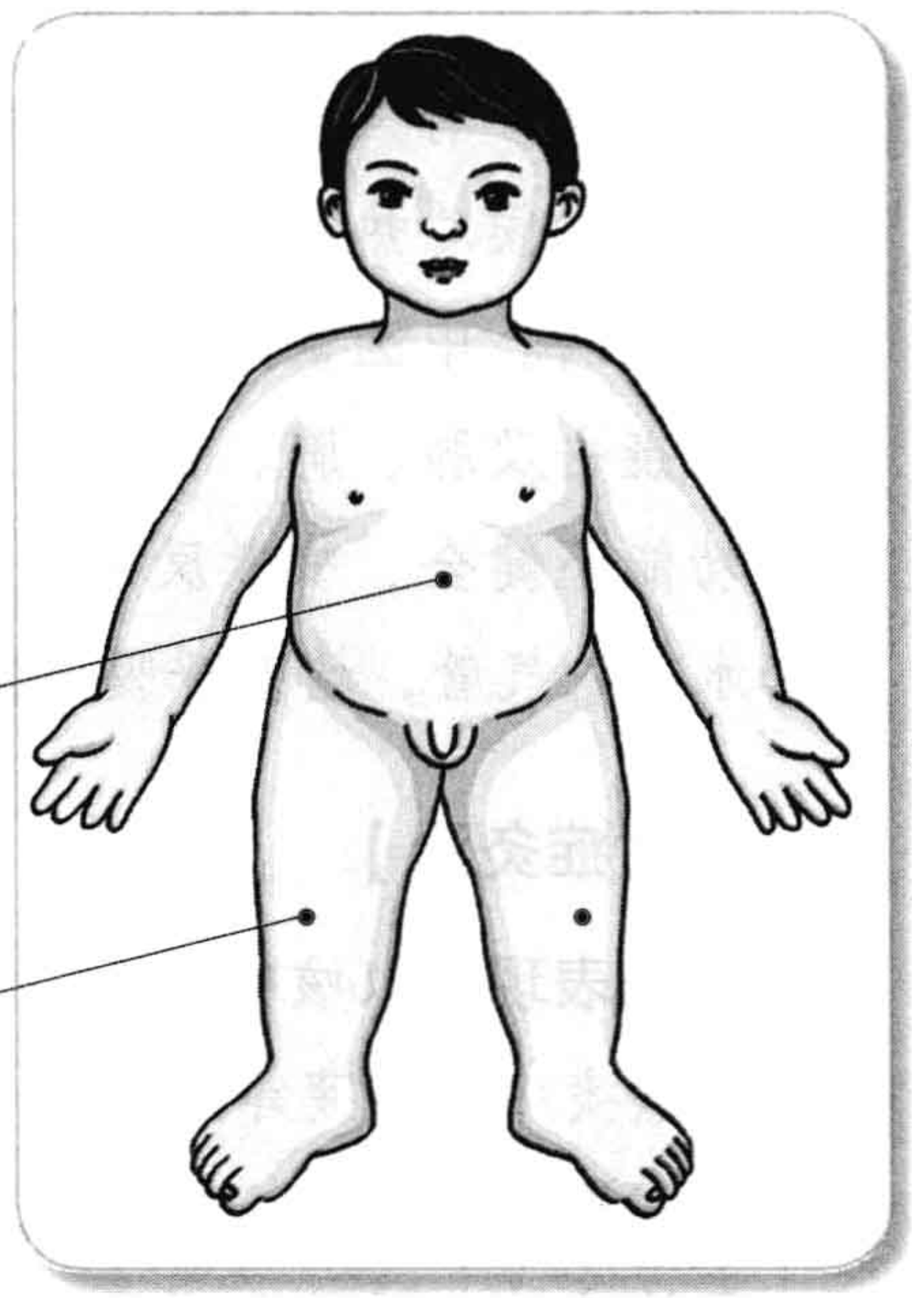
灸治方法　用艾条温和灸，每穴各灸10~15分钟，每日灸1次，以灸至食欲增进为止。

【自我取穴】



❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

❹ 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）。

健康贴士

家长可尝试对厌食小儿进行腹部按摩、少吃多餐、补充益生菌和锌，喂食营养粥以及中药调理等方法来防治小儿厌食。改变孩子厌食并非一日之功，需要家长耐心细致的关爱。如果孩子厌食严重，也可以考虑用药物治疗。



小儿咳嗽

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

咳嗽是小儿肺部疾患中的一种常见症候。有声无痰为咳，有痰无声为嗽，有声有痰则称咳嗽。一年四季均可发病，但以冬春为多，外界气候冷热的变化常能直接影响肺脏，加之小儿体质虚弱，很容易患病。中医认为，本病的发展与风、寒、暑、湿、燥、火等外邪的袭击及肺、脾、肾三脏的功能失调有关。由于小儿呼吸系统防御功能不健全、咳嗽反射不敏感，体质比较弱的婴幼儿可能会因为奶水呛入气管，堵塞呼吸而发生窒息，甚至危及生命。

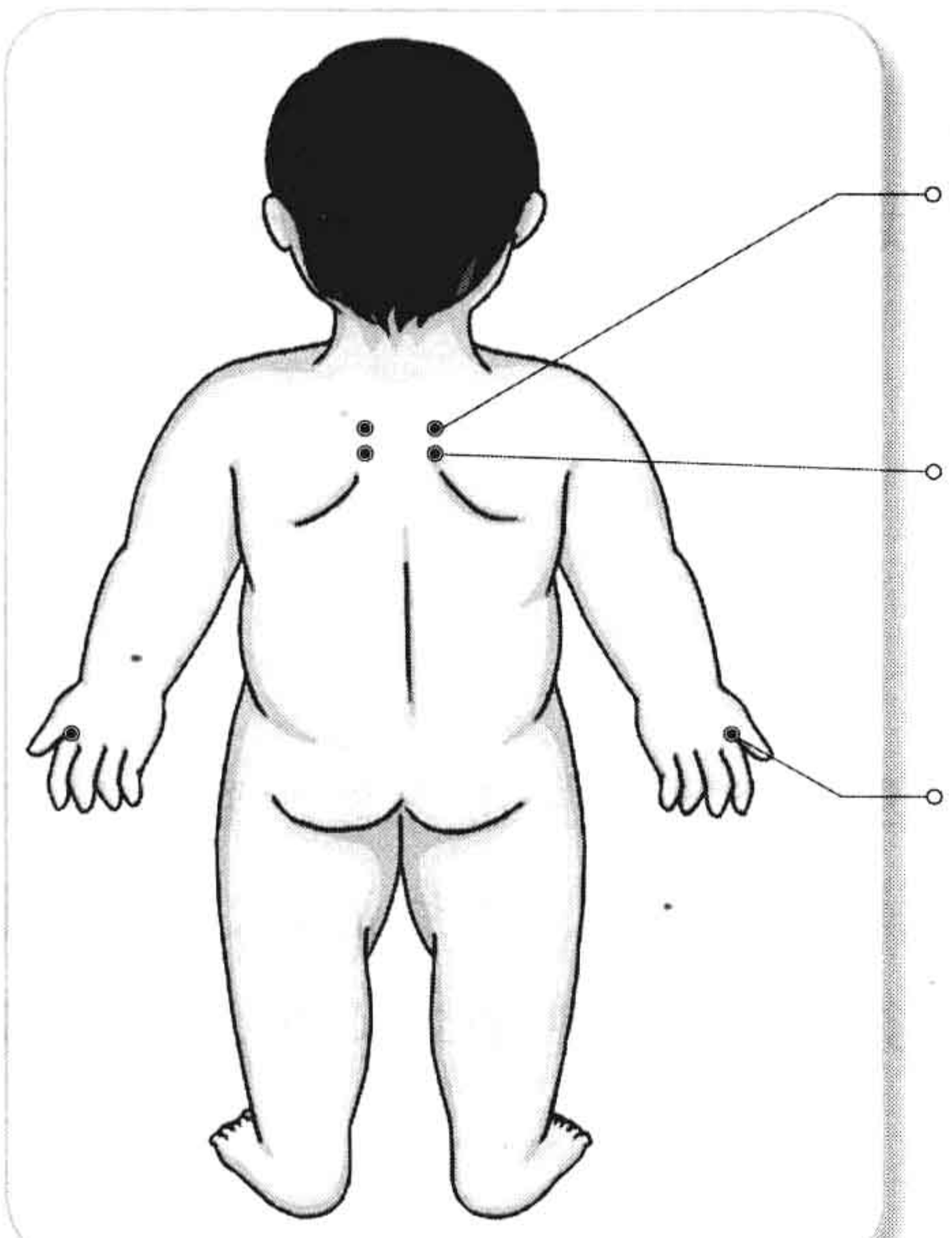
【对症灸治】

临床表现　以咳嗽为主，伴有发热、鼻塞、胸闷气短、干咳少痰或咳嗽痰多、神疲等症状。

灸治取穴　肺俞、风门、尺泽、合谷、天突。

灸治方法　用艾条温和灸，每天1~2次，每次每穴灸15分钟，也可以稍微延长时间。经常灸这几个穴位，可以起到调肺止咳的作用。

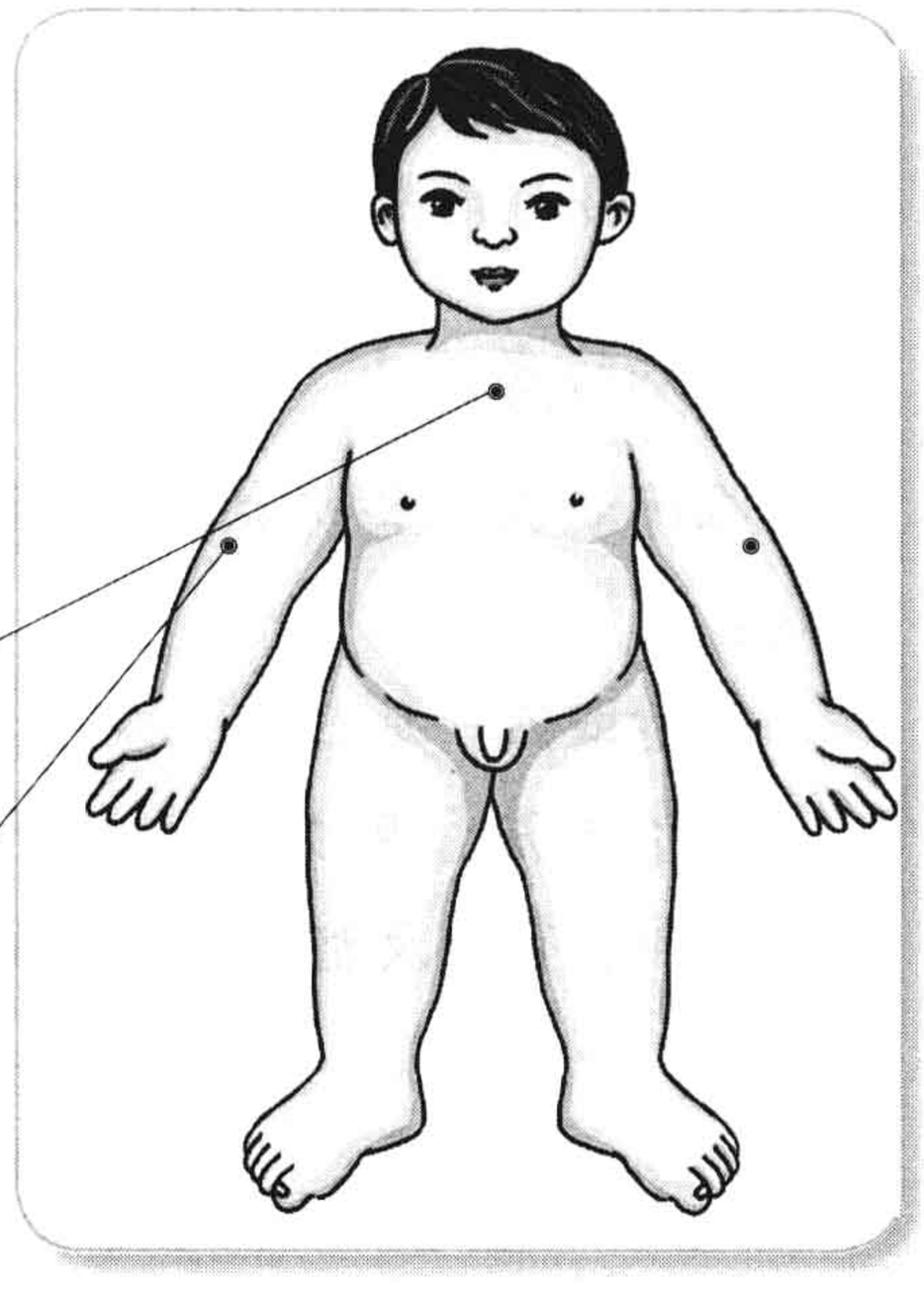
【自我取穴】



❶ 风门穴　在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。



❹ 天突穴　在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。

❺ 尺泽穴　在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

健康贴士

尽量避免让孩子去人员密集的公共场所，注意给孩子保暖，以防风寒再次侵袭；孩子咳嗽时不宜吃寒凉食物；忌让孩子吃得过咸，过咸易诱发咳嗽或使咳嗽加重。



小儿伤食

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿伤食，也叫小儿积食。多因饮食不当损伤脾胃所致。从中医观点来说，是由于脾胃虚弱致食物蓄积肠胃、无法消化，在胃肠堆积发酵而致发烧，以婴幼儿为最多。此发烧四肢掌心热，不像感冒的四肢冷，消食即烧退而痊愈。

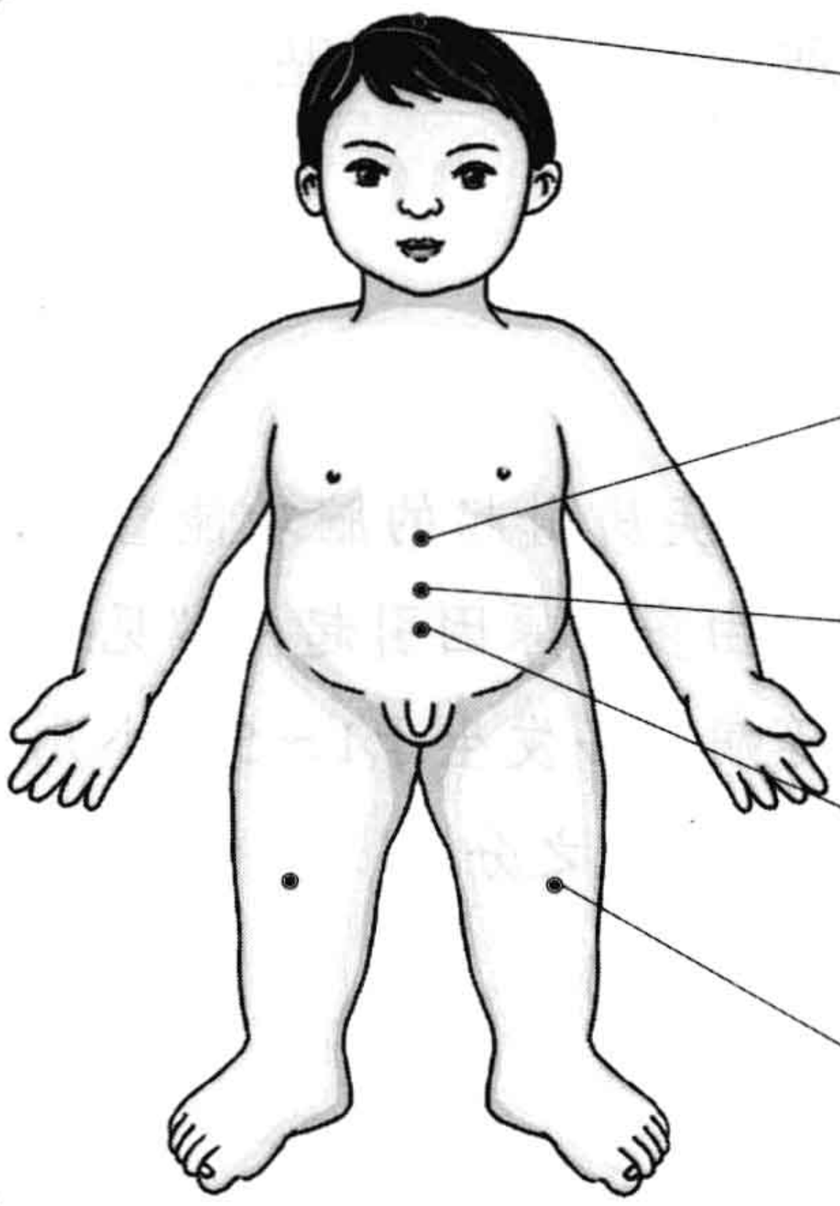
【对症灸治】

临床表现　食欲下降、厌食、恶心、呕吐、没有精神等一系列症状。

灸治取穴　足三里、神阙、中脘、气海、百会。

灸治方法　用艾条温和灸两侧的足三里穴，然后灸神阙、中脘、气海、百会及整个腹部，每穴灸15分钟，每天1~2次。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

❸ 神阙穴　在腹中部，脐中央。

❹ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

❺ 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）。

健康贴士

家长要控制好孩子的饮食，不能让孩子看什么好吃，抓起来就吃。由于孩子小，脾胃较虚弱，稍有饮食不周，就会从胃肠中表现出来，导致伤食。另外，孩子一旦患了伤食症，可暂时停止进食或少食1~2餐。1~2天内不吃脂肪类食物。婴儿可以喂脱脂奶、米汤、胡萝卜汤等；已断奶幼儿可以吃些粥、豆腐乳、肉松、蛋花粥、面条等。同时可服用一些助消化药。



小儿惊风

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

小儿惊风又称小儿惊厥，是由多种疾病引起的脑功能暂时紊乱、神经元异常放电的一种疾患。本病由多种原因引起，常见于小儿高热、流行性脑膜炎、脑发育不全等病。多发生于1~5岁小儿，四季均可发病，临床上有急性惊风和慢性惊风之分。

【对症灸治】

1. 急性惊风

临床表现　以突然意识丧失、眼球上翻、凝视或斜视、牙关紧闭、四肢强直痉挛、角弓反张、大小便失禁为主症。急性惊风来势急猛，发作前可有呕吐、发热、烦躁、易惊等先兆。

灸治取穴　天枢、足三里、神阙、太冲。

灸治方法　用艾条温和灸，每穴灸10~20分钟，每日1次，5次为1个疗程。

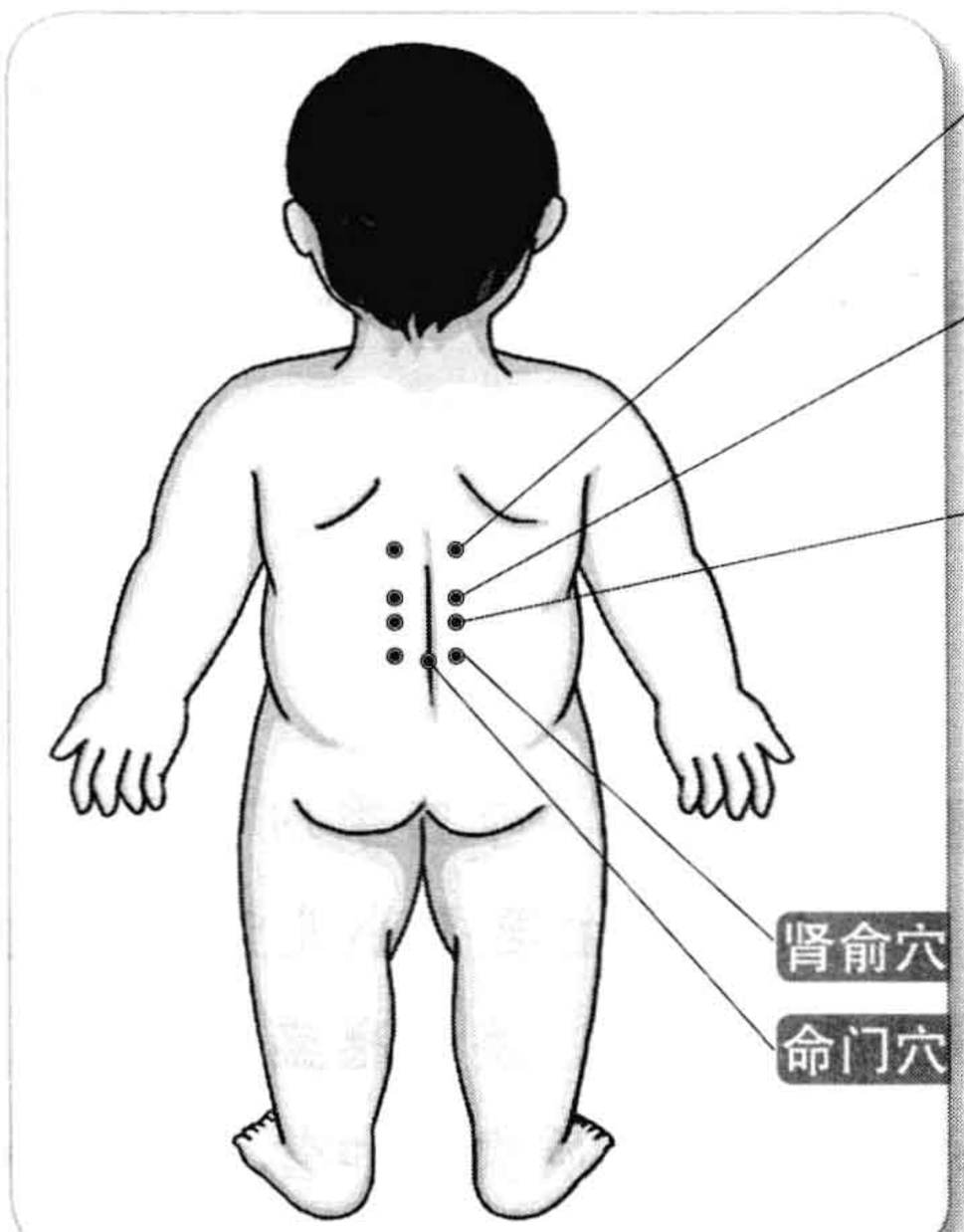
2. 慢性惊风

临床表现　手足抽搐无力、形神疲惫、嗜睡、面色苍白、四肢冷、呼吸弱等症状。

灸治取穴　肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、命门、气海、关元。

灸治方法　用艾炷隔盐灸，用食盐填满脐窝，每穴灸10~15分钟，每日灸2次。

【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 胃俞穴　在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。



❹ 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）。

❺ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

小儿惊风抽搐时切勿强行牵拉，以防扭伤；患儿应侧卧，并用多层纱布包着竹片，放在上下齿之间，以免咬伤舌头；保持呼吸道畅通，口腔内的分泌物、痰涎随时吸出，防止窒息；注意患儿的体温、呼吸、出汗、面色等情况；保持室内安静，避免刺激，以利休息与康复。



小儿肺炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肺炎是小儿的常见疾病，多见于婴幼儿，一年四季均可发病，以冬春季节气候变化时发病率尤高。其病因主要是小儿素喜吃过甜、过咸、油炸等食物，致宿食积滞而生内热，痰热壅盛，偶遇风寒使肺气不宣，二者互为因果而发生肺炎。体质虚弱和营养不良小儿患本病后，病程较长，病情亦重，易合并心功能衰竭等症。

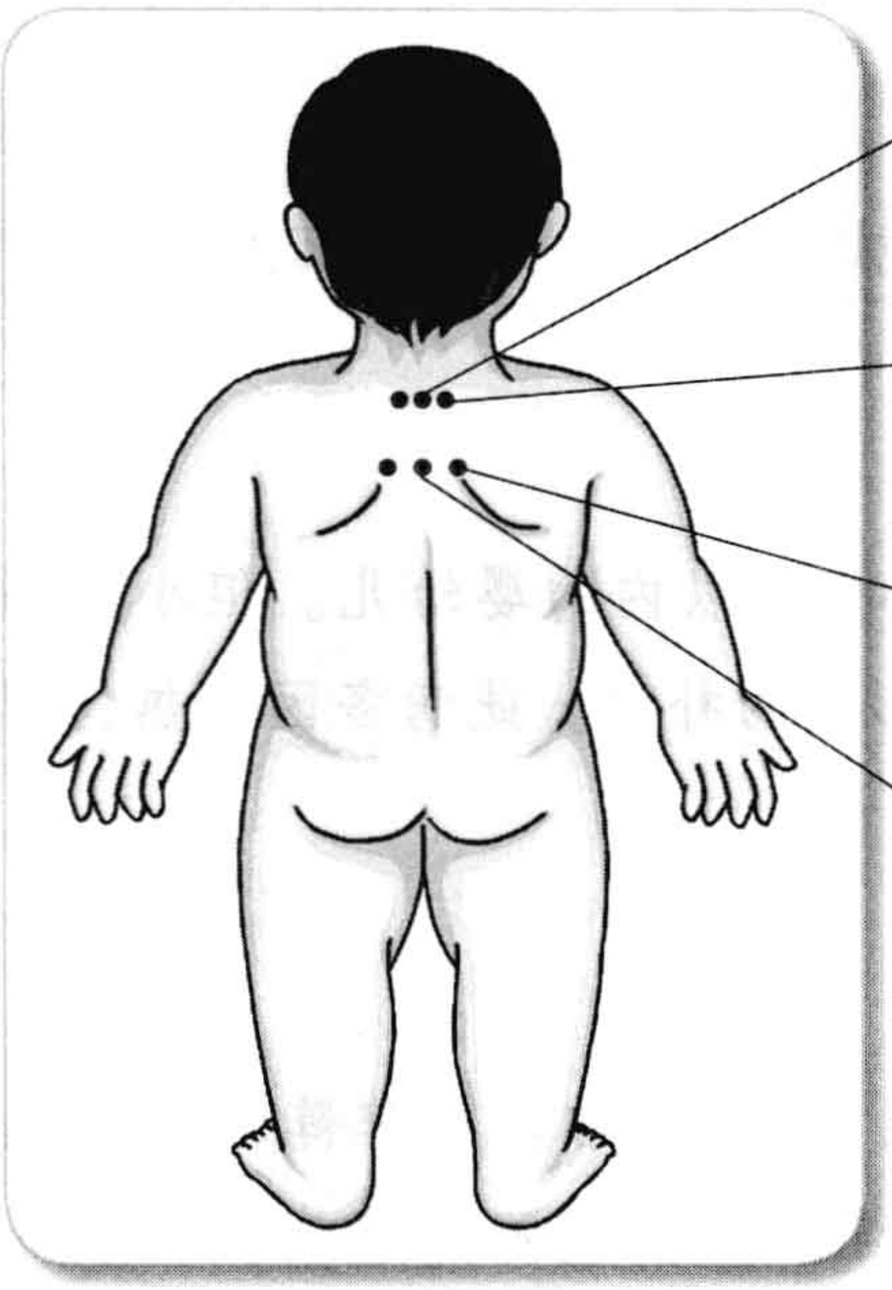
【对症灸治】

临床表现　多数表现有发热、咳嗽、气急，有时伴有口唇青紫等现象。严重者可由于呼吸困难而造成严重缺氧，出现心跳加快、面色苍白或青紫、烦躁不安、嗜睡等症状，甚至出现高热抽搐、吐咖啡色物体、腹胀等症状。

灸治取穴　肺俞、大椎、身柱、定喘、膻中。

灸治方法　每次取2穴，采用艾炷隔姜灸法，将鲜姜片放在穴位上，上面放置黄豆大小的艾炷，点燃施灸，每次每穴灸3~5壮，隔日1次，7次为1个疗程。

【自我取穴】

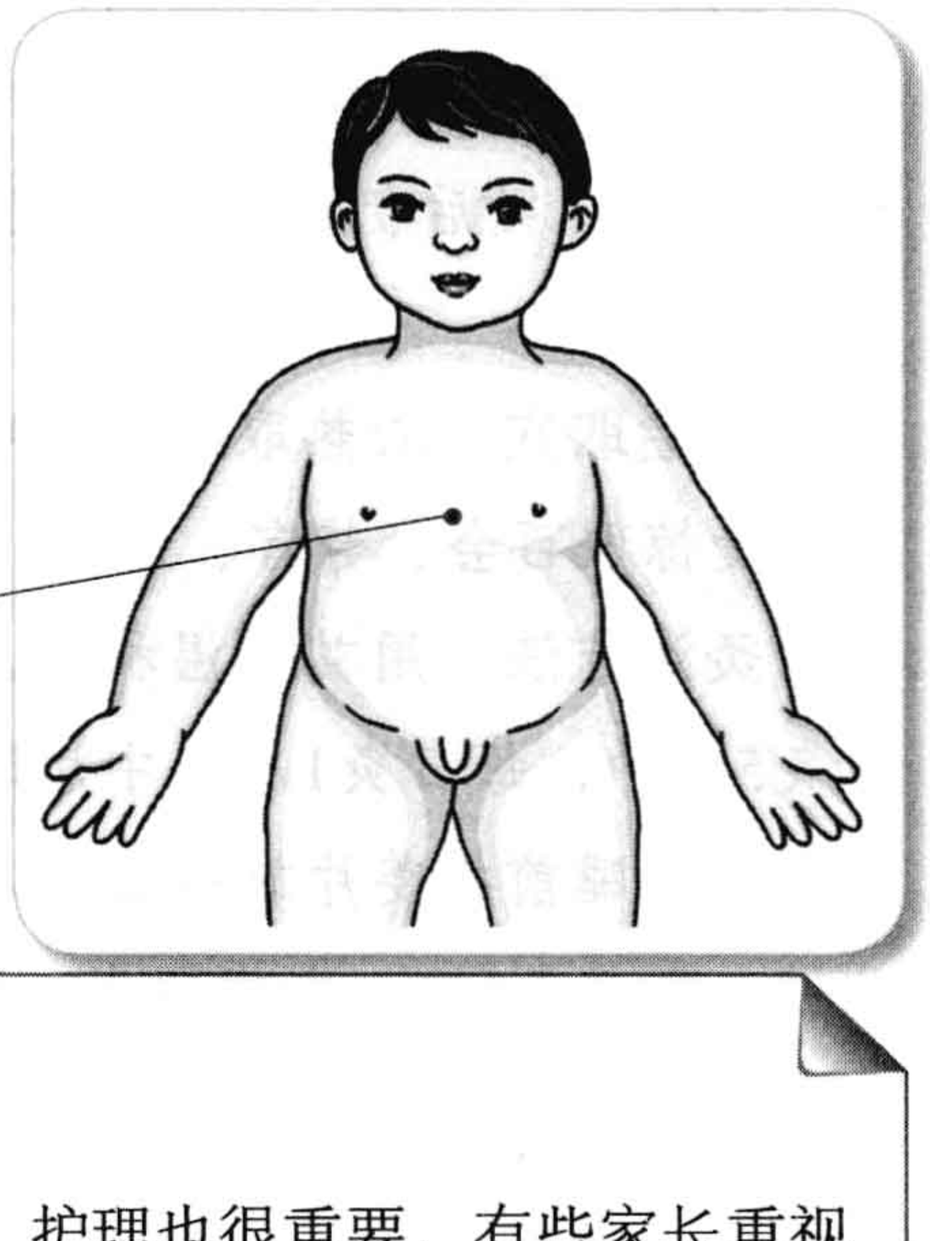


❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❷ 定喘穴　位于人体背部，第七颈椎棘突下，旁开0.5寸。

❸ 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 身柱穴　在背部，当后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。



❺ 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。

健康贴士

小儿肺炎治疗方法要因人而异。护理也很重要，有些家长重视治疗却忽视护理，病情会反复。应让小儿侧卧，经常叩背，帮助排痰。多饮水，防止痰液黏稠，经常用清水擦口腔，保持口腔清洁。吃容易消化的食品，每餐不要吃得过饱（吃太饱，膈肌上抬，会影响呼吸）。

小儿夜啼

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

夜啼是婴幼儿常见症，多见于6个月以内的婴幼儿。但小儿偶尔夜啼非属病态，是一种生理活动形式的补充。此病多因心热、脾寒、伤食、惊恐或心肾亏虚所致。

【对症灸治】

临床表现　多在夜间啼哭不止，白天正常。或阵阵啼哭；或通宵达旦，哭后仍能入睡；或伴面赤唇红；或阵阵腹痛；或腹痛呕吐等。

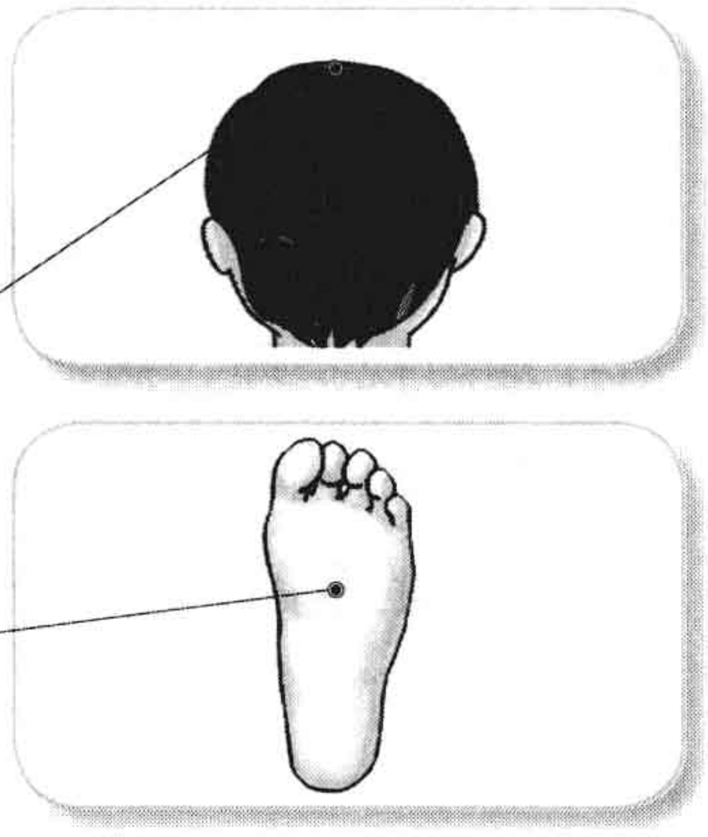
灸治取穴　心热取通里、中冲、劳宫；脾寒取中脘、神阙、公孙；受惊取百会、劳宫、涌泉。

灸治方法　用艾条温和灸，于每日临睡前对所选穴位施灸，每穴灸5分钟，每日灸1次，中病即止；或用艾炷隔姜灸，取百会穴，于每日临睡前将姜片放在百会穴上，上置麦粒大小的艾炷，灸5~10分钟，每日灸1次，中病即止。

【自我取穴】

❶ 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。

❷ 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。



❸ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

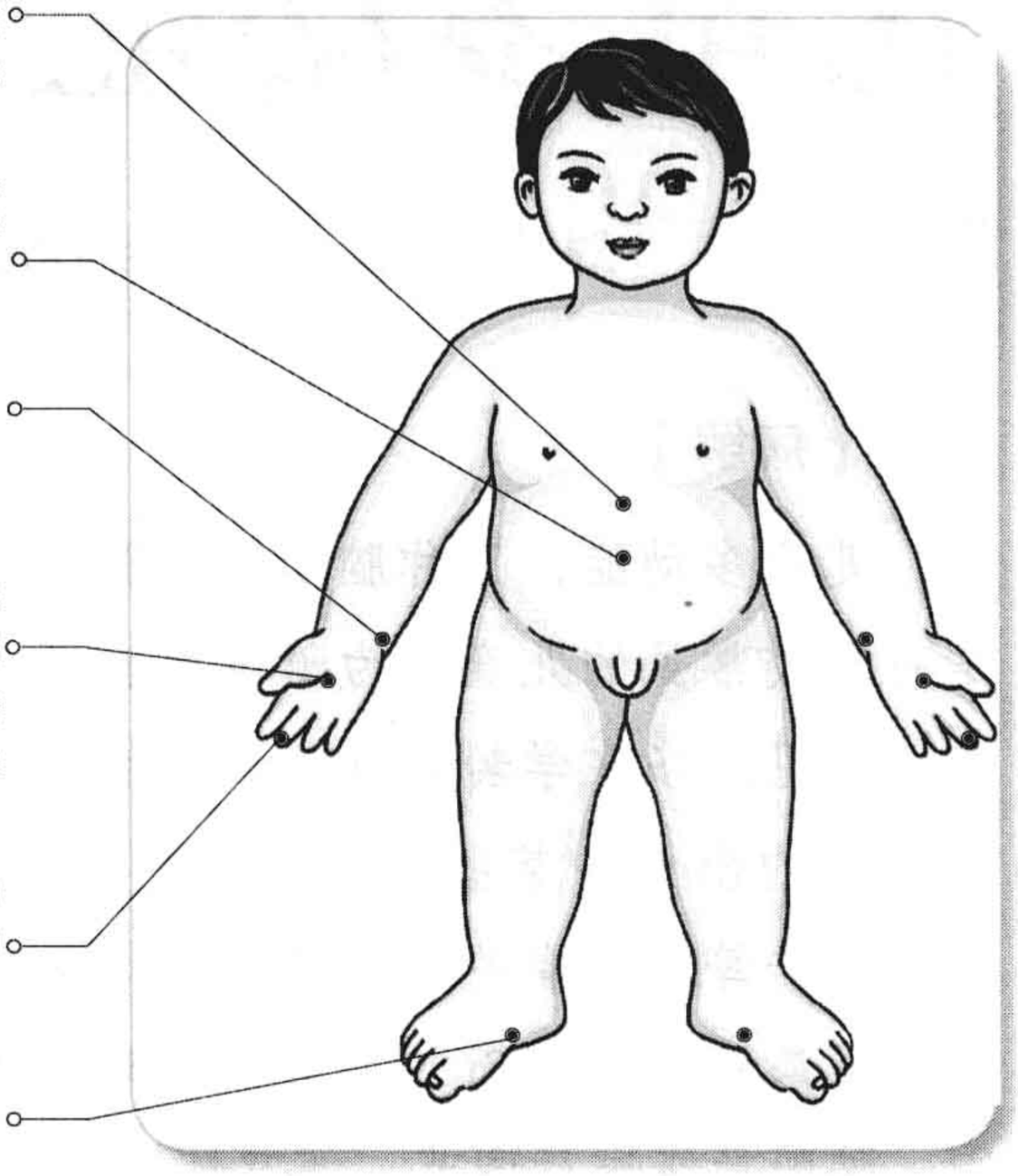
❹ 神阙穴　腹中部，脐中央。

❺ 通里穴　在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。

❻ 劳宫穴　在手掌心，当第2、第3掌骨之间，偏于第3掌骨，握拳屈指的中指指尖处。

❼ 中冲穴　在手中指末节尖端中央。

❽ 公孙穴　在足内侧缘，当第1跖骨基底部的前下方。

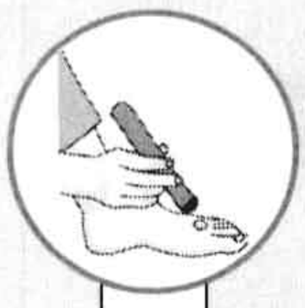


健康贴士

1.观察孩子的行为。很多疾病，譬如感冒及各种急性传染性疾病的患病期间，孩子都会在睡后哭闹。此外，孩子鼻塞、肚子有蛔虫等，也常常因难受而在睡中哭闹。

2.训练孩子正常的生活作息。有些孩子白天一直睡，夜里便精神十足，父母不理他时就会用哭来抗议。纠正的方法是白天减少孩子的睡眠时间，晚上孩子睡眠才会有所改善。另外，天气晴朗的时候，还可以带孩子晒晒太阳，以增加维生素D的摄入，促进安神。

3.少吃易产气的食物。如土豆、栗子、巧克力等不宜多食。可给小儿适量温开水，并轻轻按摩腹部，一般均能使之缓解。只要有打嗝、放屁、排便等将气体排出，终止胀气，就可改善宝宝的不舒服状况。



儿童多动症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

儿童多动症，又称脑功能轻微失调或轻微脑功能障碍综合征，是一种较常见的儿童行为障碍综合征。本病男孩多于女孩，尤其早产儿多见。多在学龄期发病，其病因有人认为与难产、早产、脑外伤、颅内出血、某些传染病、中毒等有关，也有人认为与环境污染、遗传等因素有关。中医认为心脾两虚、肝阳上亢、湿热内蕴是其主要病因病理。而艾灸治疗儿童多动症，主要是通过对儿童的阴阳、脏腑功能进行调节，使其恢复正常。

【对症灸治】

临床表现 情绪易冲动而缺乏控制力；上课不遵守纪律，如话多、小动作多、听觉辨别能力差和语言表达能力差、学习能力低；在集体生活中不合群，容易激动，好与人争吵；在家长面前倔强，不听话，冒失、无礼貌；有些患儿采取回避困难的态度，变得被动、退缩。

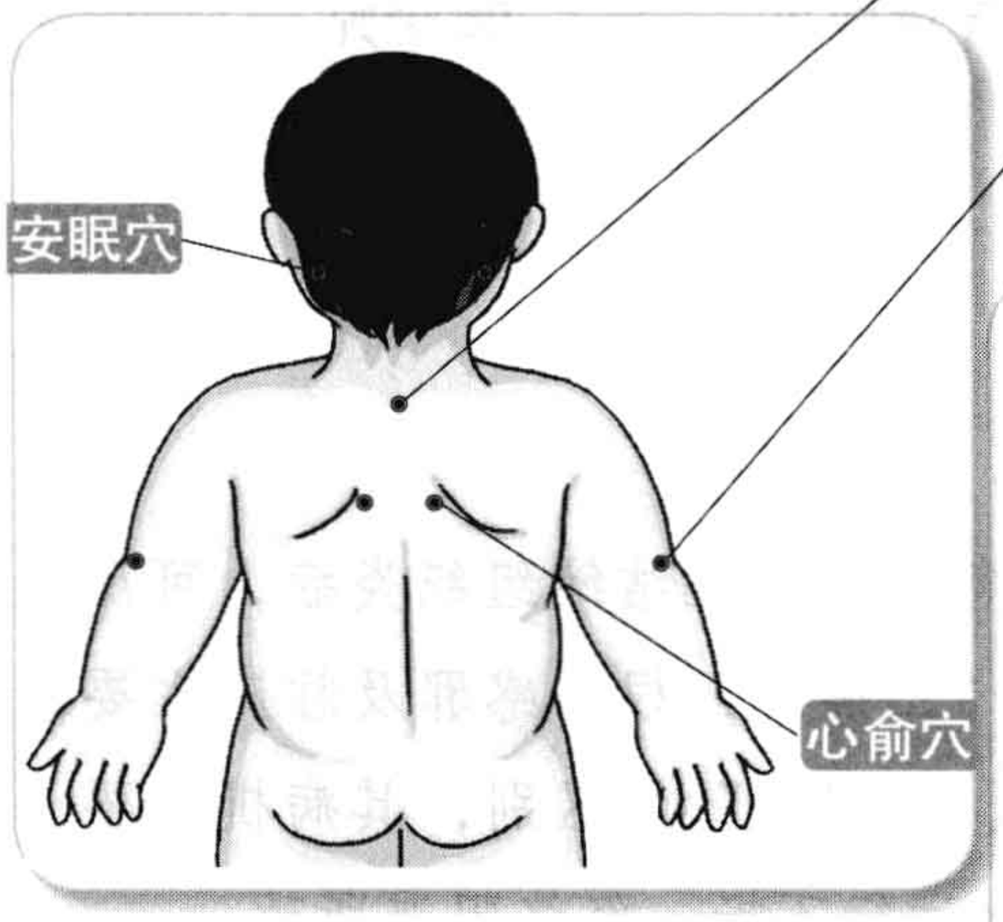
灸治取穴 内关、太冲、大椎、曲池。若注意力不集中，加百会、四神聪、大陵；若行为表现活动过多，加安眠、心俞；情绪不稳、烦躁加神庭、膻中、照海。

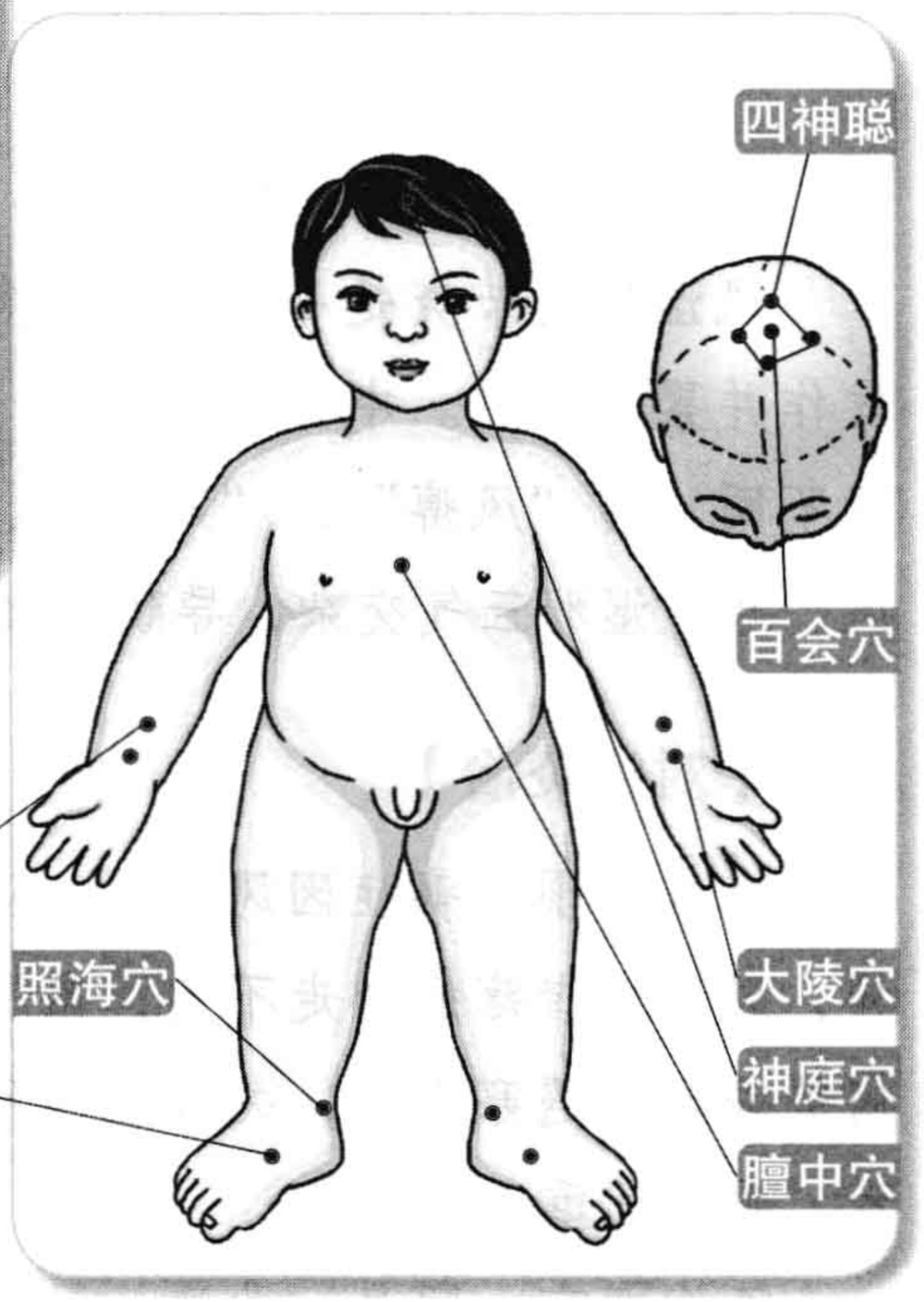
灸治方法 用艾条温和灸，每穴灸5~10分钟，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程，年龄稍大者可改为电针。

儿童多动症的灸治虽然对神经和脏腑功能有明显的调节作用，但是并不能完全治愈，还要结合药物、行为疗法等治疗手段进行治

疗，因为多动症本身就是一个慢性疾病，多管齐下的综合治疗，才能取得更明显的效果。

【自我取穴】





❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❷ 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。

❸ 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。

❹ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

应使患儿克服偏食和挑食的习惯。膳食搭配要合理，粗粮与细粮搭配、荤菜与蔬菜水果搭配；忌食食品添加剂，如食用色素及含防腐剂等的食品；忌让患儿吃可能受铅污染的食物和含铅量高的食物，如贝类、大虾、甘蓝、皮蛋、爆米花等；少吃糖及甜食，补充铁和锌，适当多吃一些红肉和动物肝脏、血豆腐、海藻等，以增加铁和其他营养素的摄入。





第六节　骨科疾病艾灸治疗



风湿性关节炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

风湿性关节炎是一种常见的急性或慢性结缔组织炎症，可反复发作并累及心脏。中医称本病为“三痹”，根据感邪及临床主要表现不同，有“风痹”、“寒痹”、“湿痹”的区别，其病机主要为风、寒、湿邪三气交杂，导致气血运行不畅、经络阻滞所致。

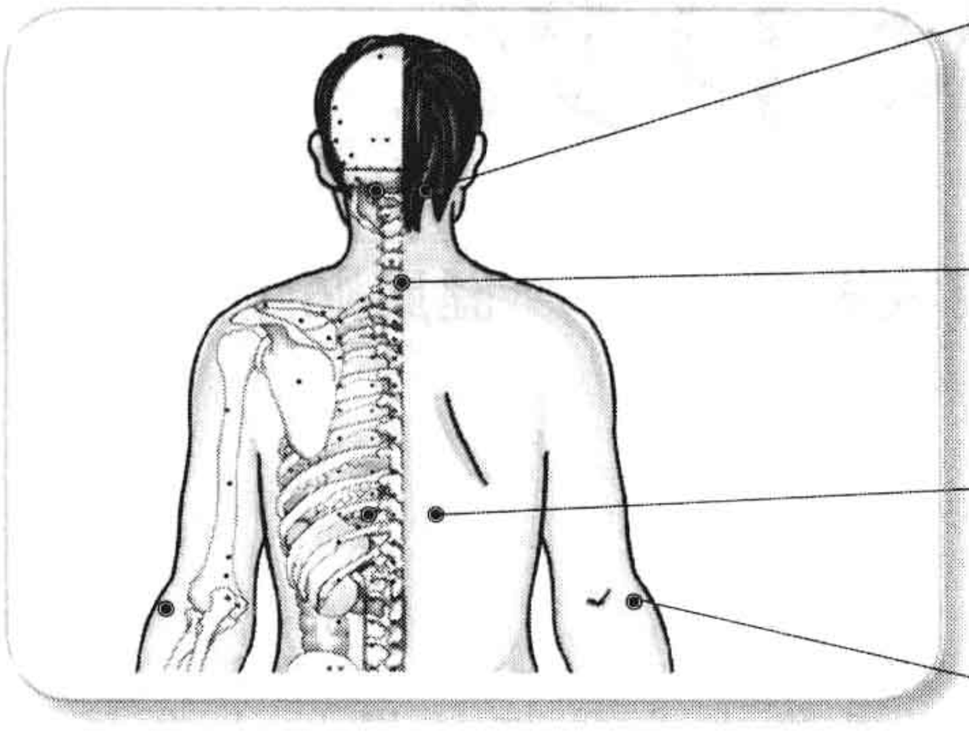
【对症灸治】

临床表现　痹症因风、寒、湿三气偏胜不同，临床症状有所差异，风邪盛者疼痛游走不定，累及多处关节；寒邪盛者痛有定处，病势较剧，遇寒则甚，关节屈伸不利；湿邪盛者酸痛重着，肌肤麻木，肢体沉重。

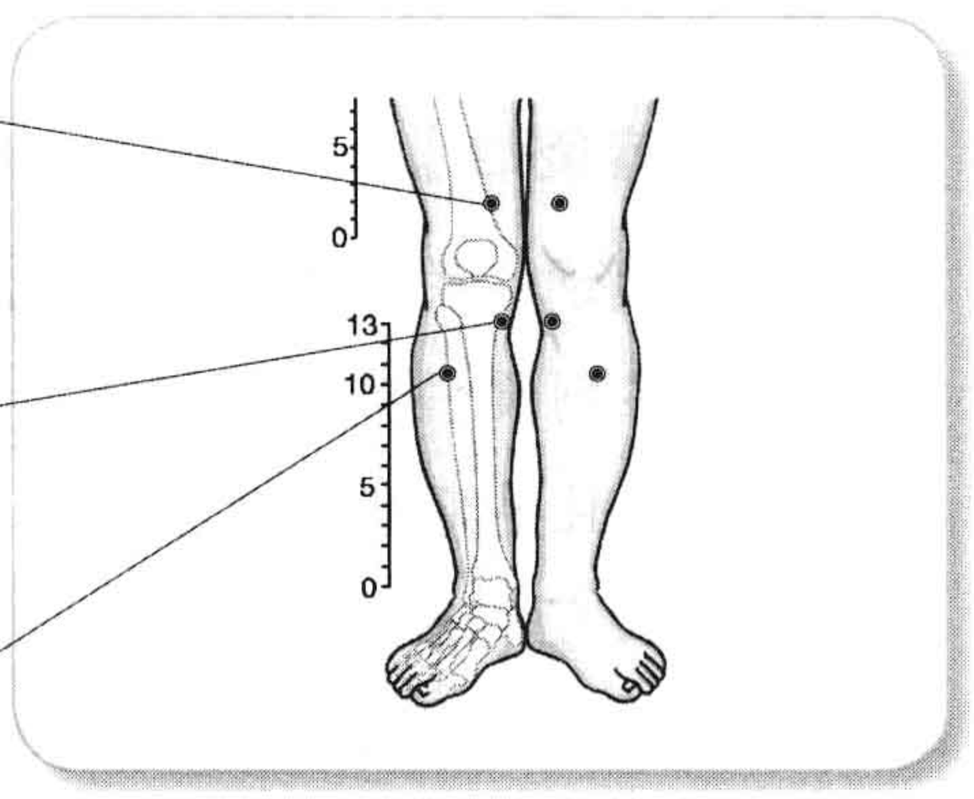
灸治取穴　阿是、曲池、足三里、血海、肝俞。风痹加风池；湿痹加阴陵泉；寒痹加大椎。

灸治方法　艾罐熏灸或温和灸，每穴灸10~15分钟；或艾炷隔姜灸，每穴3~5壮。每日施灸1~2次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

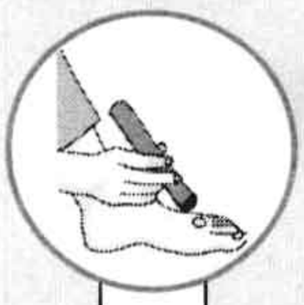


1. 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
2. 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。
3. 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。
4. 曲池穴　在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。
5. 血海穴　屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。
6. 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。
7. 足三里　在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



健康贴士

避免风寒湿邪侵袭。要防止受寒、淋雨和受潮，关节处要注意保暖，不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。有些类风湿性关节炎是在患了扁桃体炎、咽喉炎、鼻窦炎、慢性胆囊炎、龋齿等感染性疾病之后而发病的，因此预防感染和控制体内的感染病灶也很重要。要加强锻炼，增强体质。凡坚持体育锻炼的人，抗病能力较强，抗御风寒湿邪侵袭的能力也比一般人强。



类风湿性关节炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

类风湿性关节炎是一种以关节滑膜炎为特征的慢性全身性自身免疫性疾病。滑膜炎持久反复发作，可导致关节内软骨和骨的破坏，关节功能障碍，甚至残废。

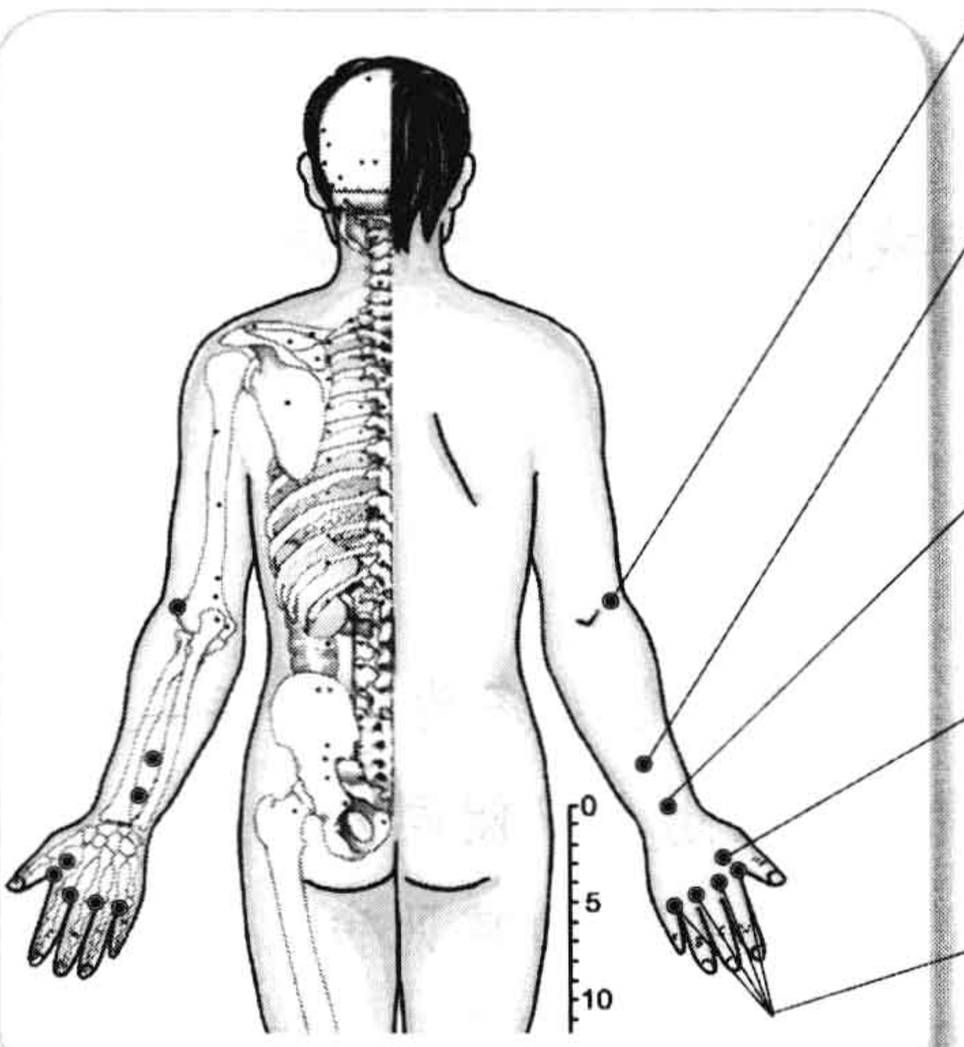
【对症灸治】

临床表现　关节僵硬，多现于清晨，开始活动时疼痛不适，关节活动增多则晨僵减轻或消失。几乎同时出现多个关节红肿热痛及活动障碍，且早期常不对称。

灸治取穴　掌关节取合谷、八邪穴；跖趾关节取太冲、八风、公孙穴；膝关节取内膝眼、外膝眼、梁丘、阳陵泉、足三里穴；腕关节取阳池穴；肘关节取曲池、外关穴。

灸治方法　对症取穴，采用药艾条施灸。取沉香、木香、乳香、羌活、干姜等量，研成细末，混匀后取6克，加入麝香、艾绒，拌匀制成艾条1支，将5~7层棉布放在穴位上，点燃艾条对准穴位，紧按在棉布上，使药气投入穴位深部。每日1次，10日为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 外关穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

❸ 阳池穴　在腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

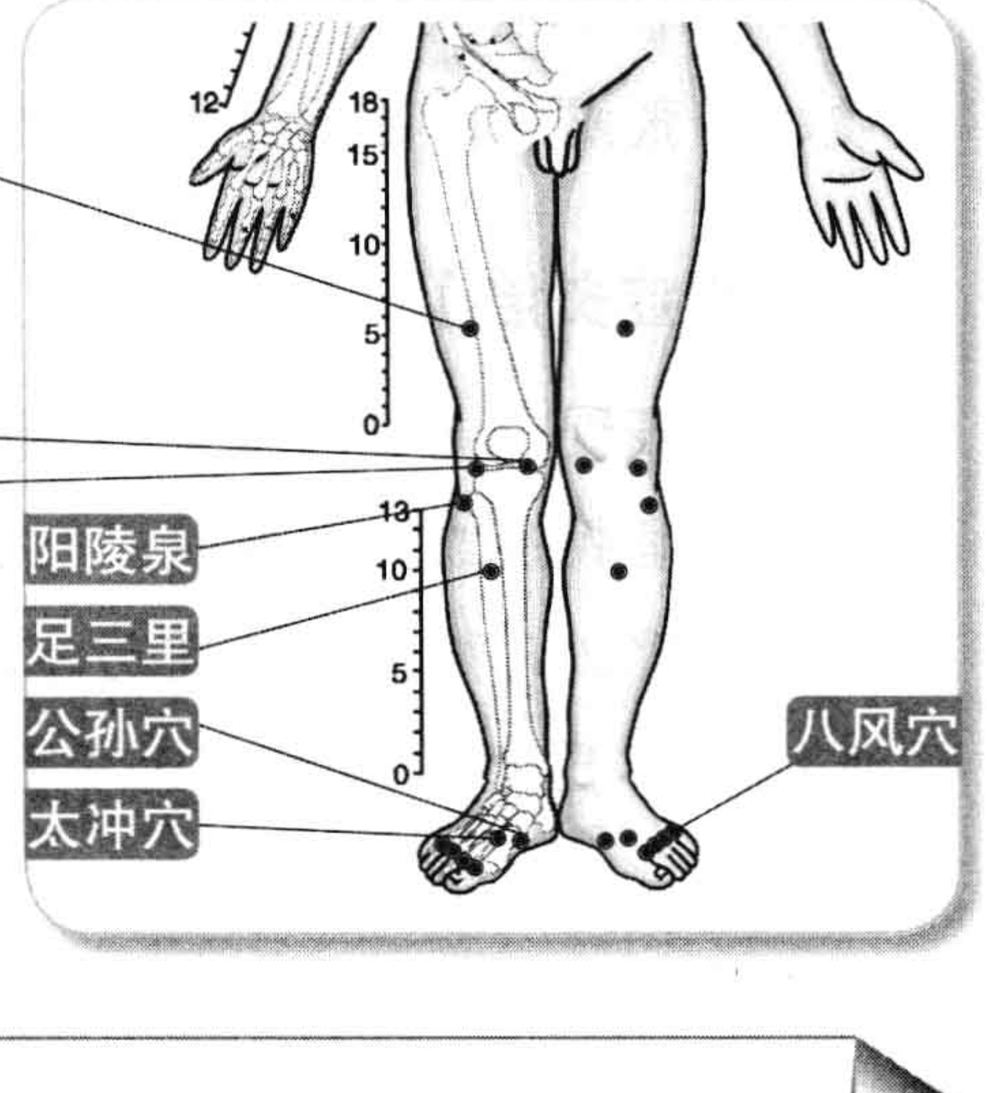
❹ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

❺ 八邪穴　位于手指背侧，微握拳，第1～5指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右两侧共八穴。

❻ 梁丘穴　屈膝，大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

❼ 内膝眼　屈膝，在髌韧带两侧凹陷处，在内侧的称内膝眼。

❽ 外膝眼　屈膝，在膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中。



健康贴士

关节炎急性期，应适当卧床休息，但要注意多翻身和改变姿势，防御褥疮和关节废用性退变，注意保暖。食用高脂肪类（肥肉、动植物油、高油坚果）、海产品类（海鱼、海虾、海带）及过咸食物可加重症状；苦瓜、苦菜、薏仁、豆腐、山药等食物有助于缓解本病。



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。

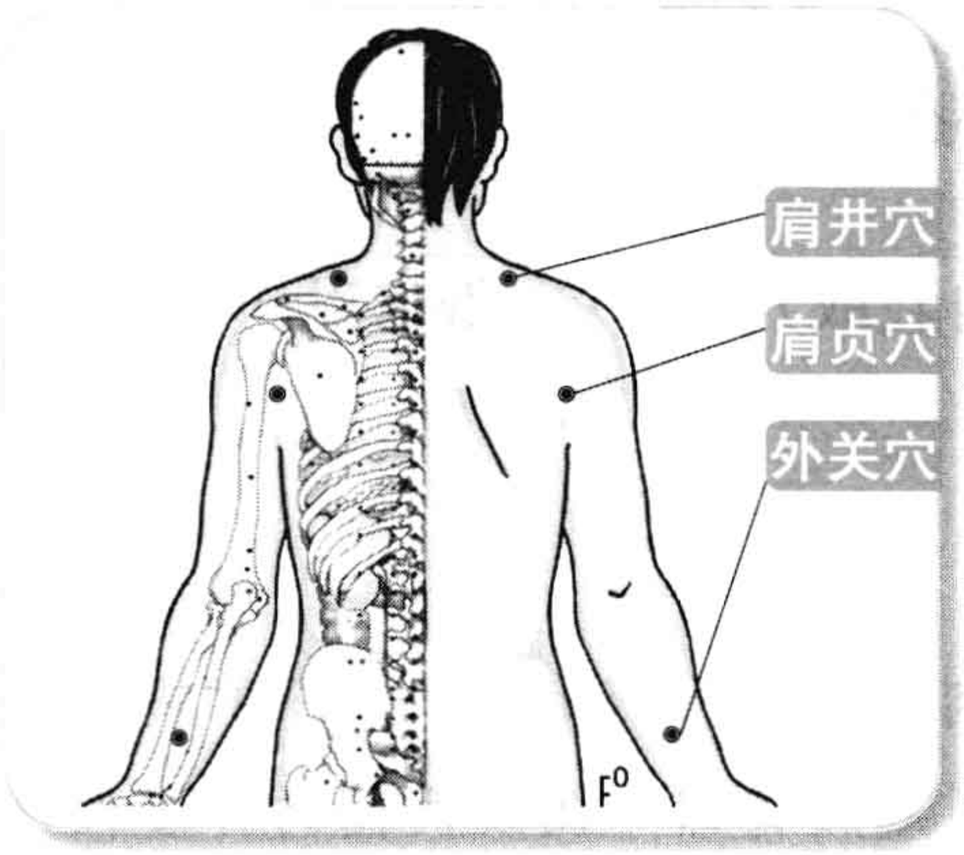
【对症灸治】

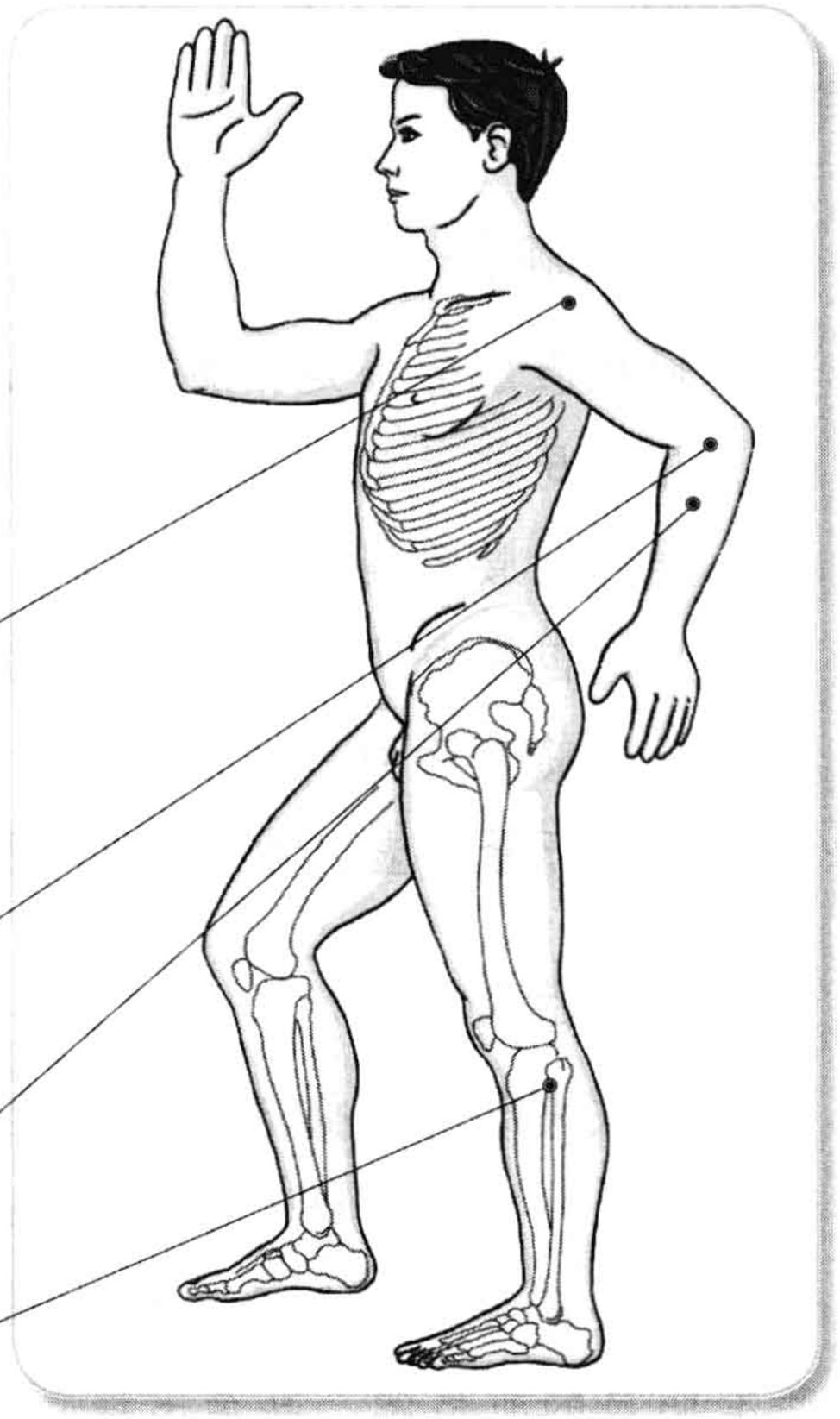
临床表现　起初为阵发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧，呈顿痛或刀割样痛。气候变化、劳累或者偶然受到撞击常使疼痛加重。疼痛昼轻夜重为本病一大特点。多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。大多数患者怕冷，即使在暑天肩部也不敢吹风。

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】





❶ 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。

❷ 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。

❸ 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。

❹ 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。

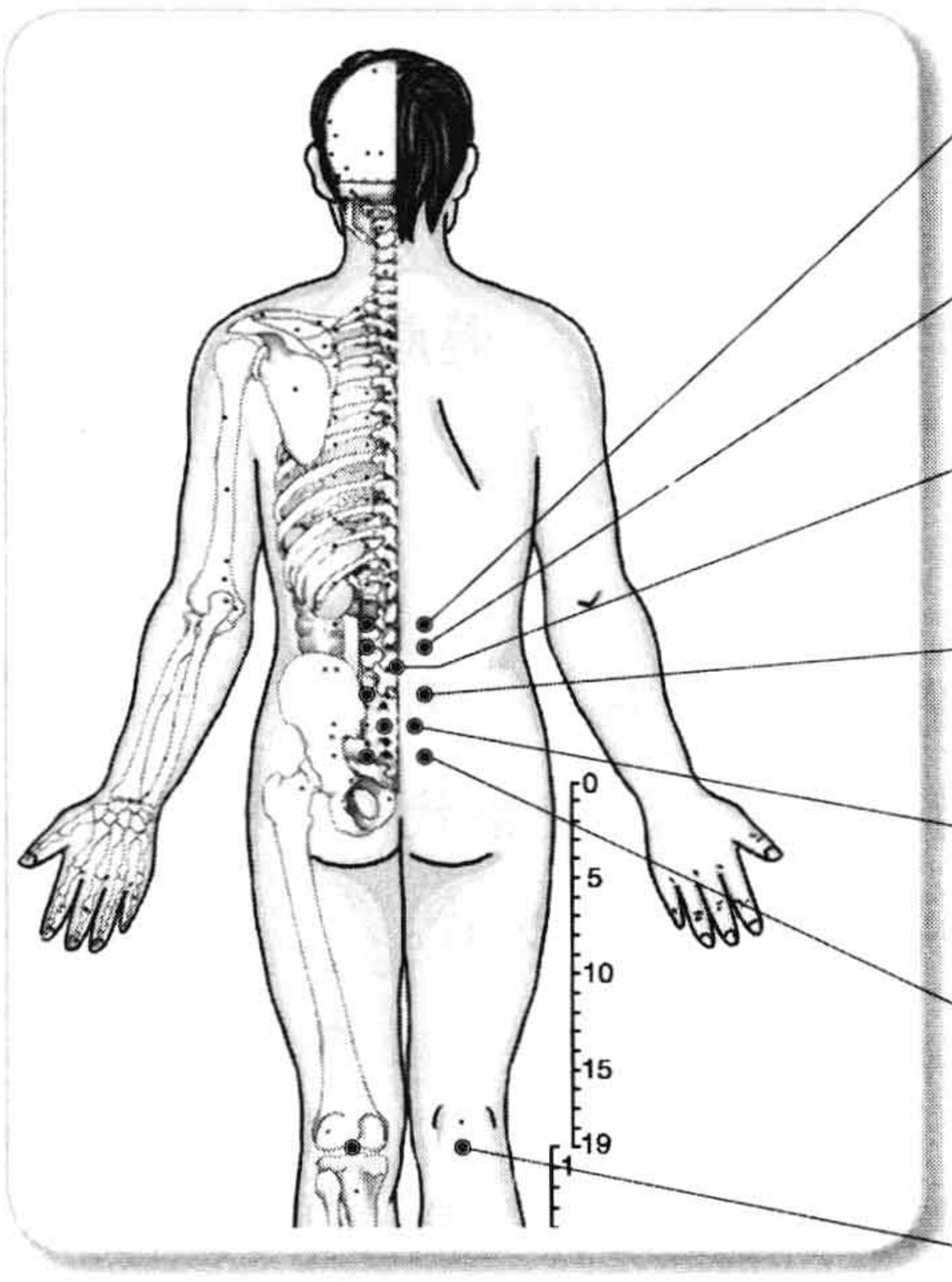
【对症灸治】

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，至局部红热温润为度，隔日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 气海俞　在腰部，当第3腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 腰阳关　在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

❹ 关元俞　在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❺ 次髎穴　在髂后上棘下与正中线之间，适对第2骶后孔中。

❻ 白环俞　在骶部，当骶正中脊旁1.5寸，平第4骶后孔。

❼ 委中穴　在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

❽ 居髎穴　在髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

❾ 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。



梨状肌综合征

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

梨状肌综合征是坐骨神经在臀部受到卡压的一种综合征，此病多因大腰过分外展、外旋，及由蹲位直立不当使梨状肌拉长或过牵而损伤，加之局部复感风、寒、湿之邪痹阻经络所致。

【对症灸治】

临床表现　腰臀部痛或一侧臀深部酸胀感，自觉患肢变短，走路跛行，重者痛如刀割，彻夜难眠。梨状肌位置上可触到条索状物，伴有压痛。

灸治取穴　环跳、秩边、次髎、风市、腰阳关、阳陵泉。

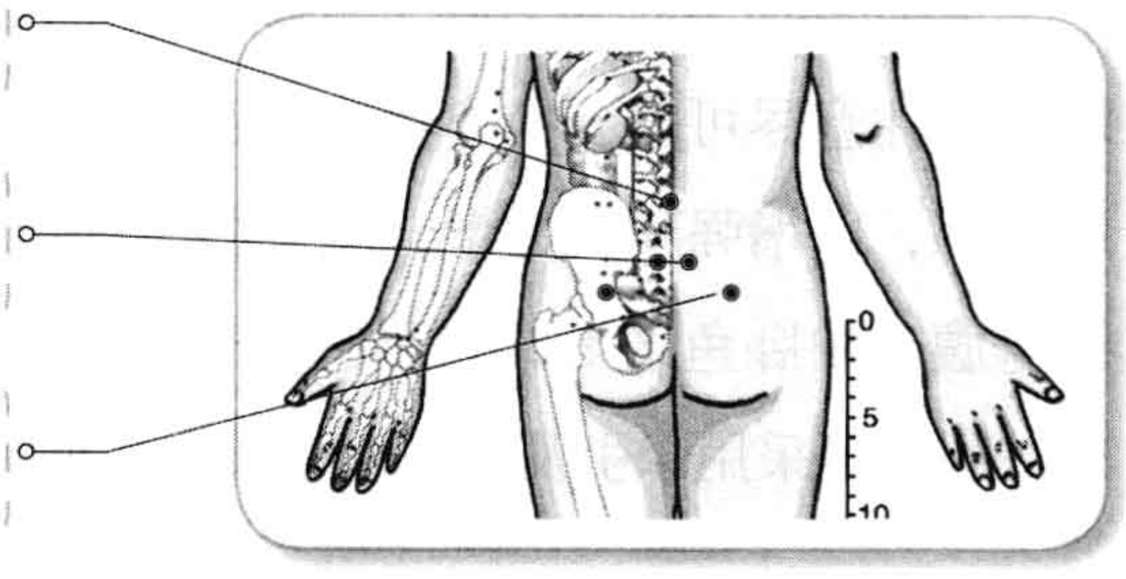
灸治方法　用艾条温和灸，在上述穴位（均取患侧）各灸10~20分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔姜灸，每次取3~4穴，各灸15~20分钟，每日或隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 腰阳关　在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

❷ 次髎穴　在髂后上棘下与正中线之间适对第2骶后孔中。

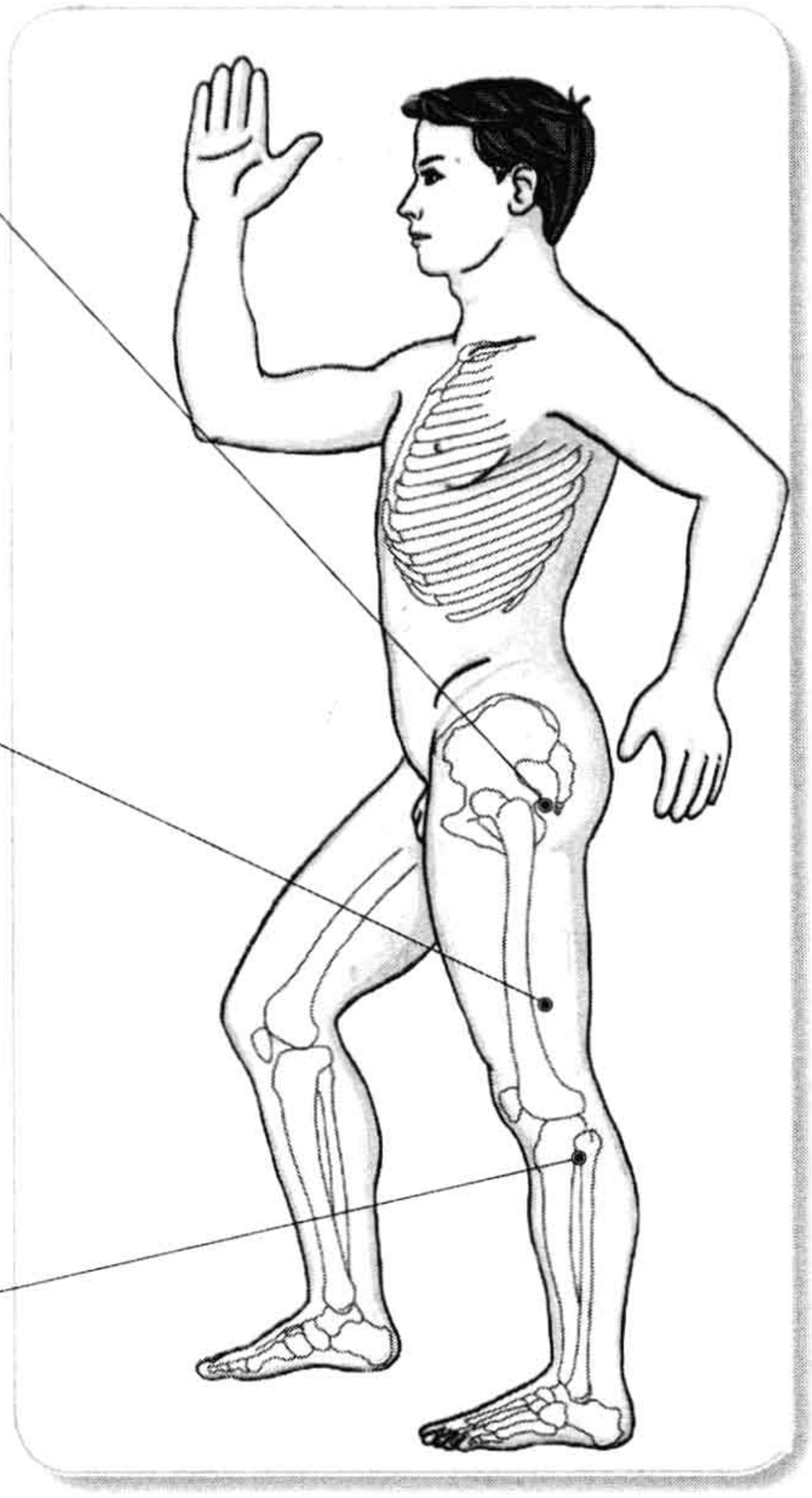
❸ 秩边穴　在臀部，平第4骶后孔，骶正中脊旁开3寸。



❹ 环跳穴　在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处。

❺ 风市穴　在大腿外侧部的中线上，当腘横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指尖处。

❻ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。



健康贴士

病人在日常工作劳动中应避免再次受伤，同时应避风寒侵淫，以免加重病情。也可以采取按摩治疗，取站立位或坐位，用拇指的指尖按压患侧环跳、承扶、阿是等穴，每穴按压10 ~20秒钟，以局部感到酸胀为度，长期坚持，也能见效。



第七节　五官科疾病艾灸治疗



耳聋、耳鸣

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

耳聋、耳鸣是听觉异常的症状。耳鸣是指病人自觉耳内鸣响，如闻蝉声、潮声，或嗡嗡声，妨碍听觉；耳聋是指听力减退或完全听不见。耳鸣可单见，但耳聋必作耳鸣，故一并论之。本病多因心气不足，气血运行受阻，气滞则血行迟缓，耳脉经气失充；或气血淤滞，耳脉闭塞，经气无以充养耳窍所致；或因肝胆风火上逆，以致少阳经气闭阻；或因震伤，或因肾精亏虚、髓海不足，或由其他疾病所引起。

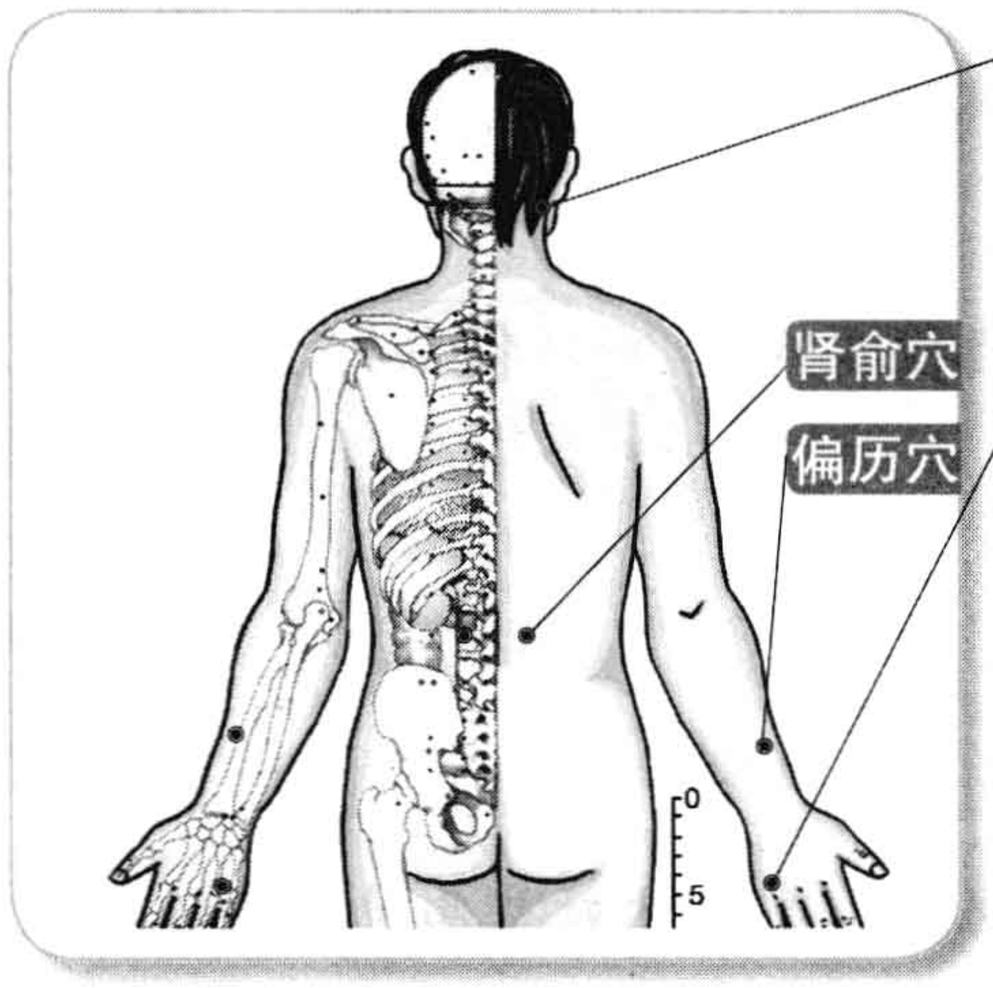
【对症灸治】

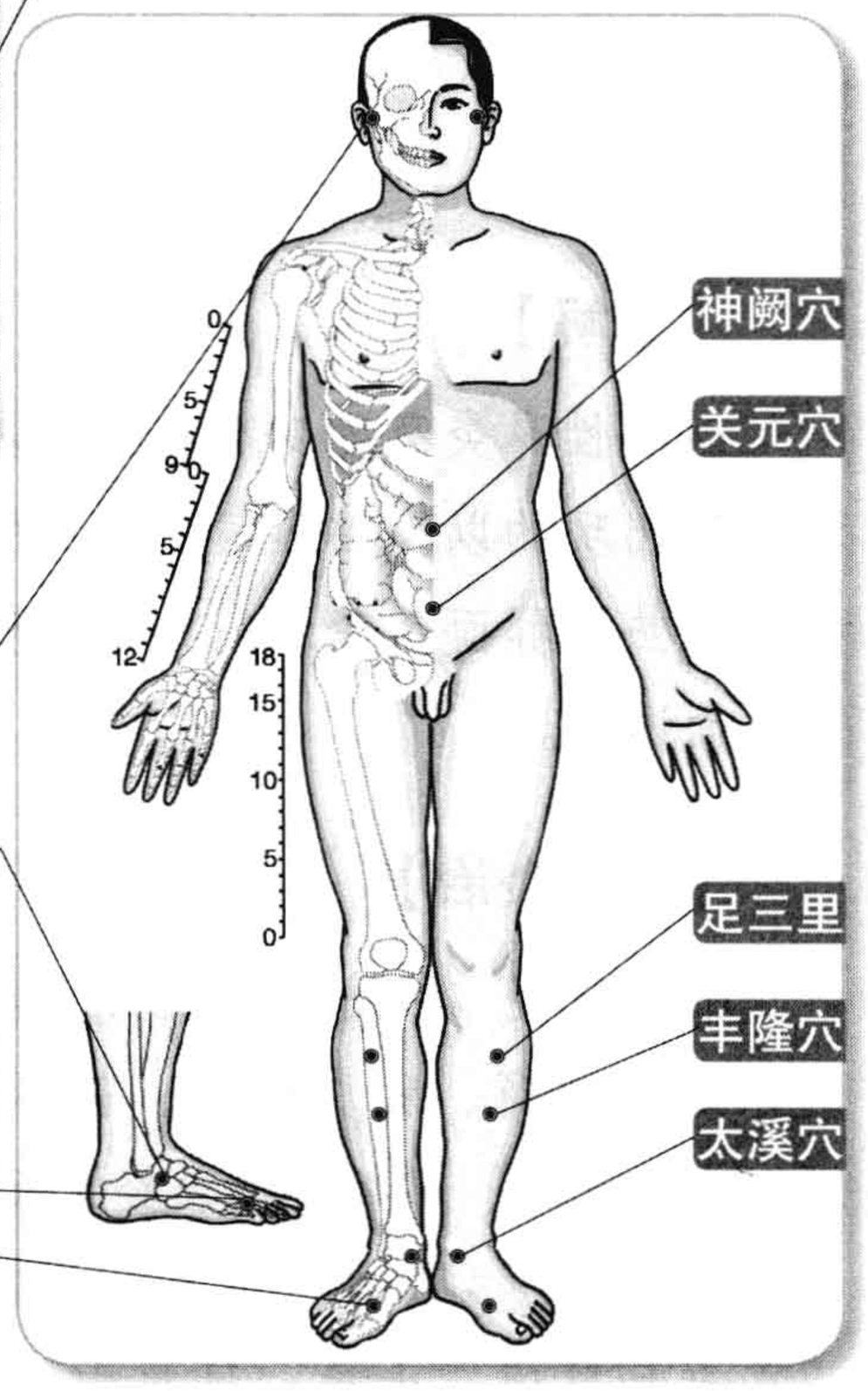
临床表现　耳鸣患者自觉耳内鸣响，呈阵发性或持续性，鸣声高低不一，安静时尤甚，妨碍听觉；耳聋则以听力减退或完全听不见为症。两者常同时并见，兼有头晕眼花、神疲体倦或口苦、咽干、胁痛等症状。

灸治取穴　太冲、侠溪、丘墟、中渚、听宫、翳风。实证，加丰隆、偏历；虚证，加肾俞、关元、太溪、足三里、神阙。

灸治方法　采用艾条温和灸，辨证每次取4～6穴，各灸5～10分钟，每日灸1次，10次为1个疗程；或用艾炷隔姜灸，每次取3～5穴，将姜片放在穴上，上置如麦粒大艾炷，点燃施灸，各灸5～7壮，隔日灸1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】





① 翳风穴　在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

② 中渚穴　在手背部，当无名指本节（掌指关节）的后方，第4、第5掌骨间凹陷处。

③ 听宫穴　在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

④ 丘墟穴　在外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

⑤ 侠溪穴　在足背外侧，当第4、第5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

⑥ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

1.本病患者应注意摄生调养，当不时出现耳鸣症状时，应加强自我保健，可结合自我按摩法，其具体做法：患者先以两手掌心紧按外耳道口，同时以四指反复敲击枕部或乳突部，继而手掌起伏，使外耳道口有规律的开合，坚持每天早晚各做数分钟。

2.患者在日常生活中应注意劳逸结合、慎喜怒无常、避房劳，少食辛辣等刺激性食物，戒烟酒。



过敏性鼻炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎，是身体对某些过敏原敏感性增高而出现的以鼻黏膜病变为主的一种异常反应。本病多因外感风寒或风热之邪而致营卫失和、腠理郁闭，上客鼻窍；或受到某些过敏原而诱发。

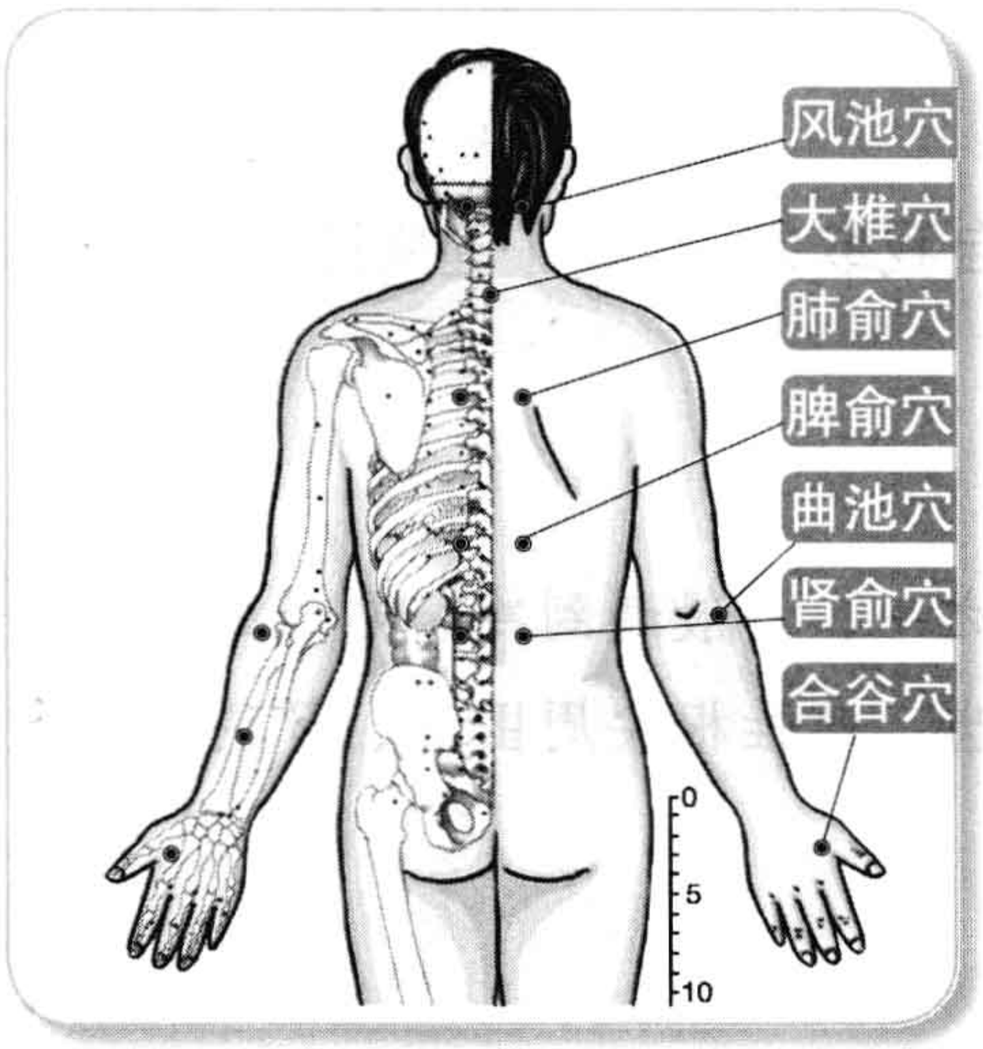
【对症灸治】

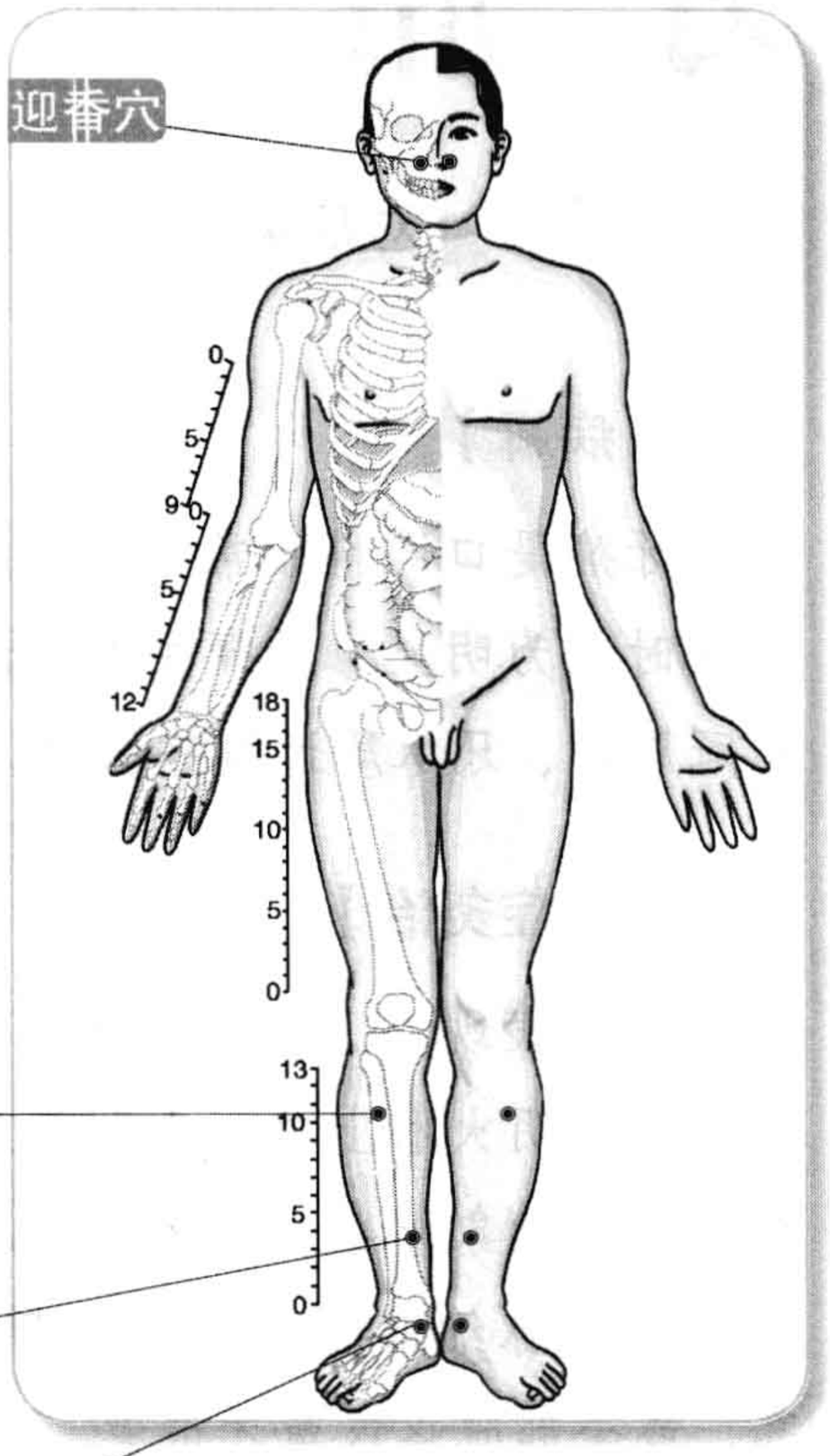
临床表现　风寒型表现为鼻塞、喷嚏、流清涕、咳嗽、咽痛、恶风寒、身痛、舌质淡红、苔薄白、脉浮紧；风热型表现为流清涕、喷嚏频频、鼻痒不适、经常反复发作、早晚为甚。

灸治取穴　肺俞、迎香、曲池、合谷、足三里、三阴交。风寒外袭者加风池、大椎；风热内袭者加肾俞、太溪；脾气虚弱者加脾俞。

灸治方法　用艾条温和灸，辨证每次取3~5穴，各灸20~30分钟，每日灸1~2次，7日为1个疗程；或用艾炷隔姜灸，每次取主穴2个、配穴1个，将姜片放在穴上，上置适当大小艾炷，点燃施灸，各灸10~15分钟，每日灸1次，7次为1个疗程。

【自我取穴】





① 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）。

② 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

③ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

健康贴士

1.经常参加体育锻炼，以增加抵抗力。

2.注意不要骤然进出冷热悬殊的环境。

3.常做鼻部按摩，如能长期用冷水洗脸更好。

4.已知致敏原者，尽量设法避免接触致敏物。

5.季节性发作，提前1周进服鼻窦康胶囊及用鼻窦康雾化复合剂以预防。

6.发作期间，要注意保暖，防止冷寒侵袭。



牙痛

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

牙痛是口腔科最常见的病症之一，一般遇到冷、热、酸、甜等刺激时尤为明显。牙痛主要由龋齿、急性根尖周围炎、牙周炎、智齿冠周炎、牙本质过敏等引起。

【对症灸治】

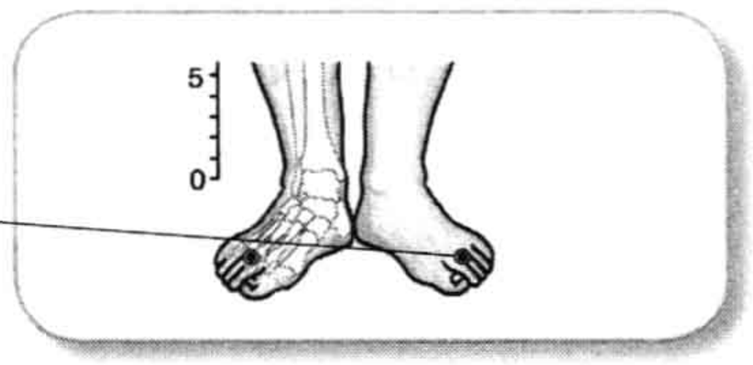
临床表现　凡牙痛甚剧，兼有口臭、口渴、便秘、脉洪等症者，为阳明火邪上攻，火邪为患，属胃火牙痛；若痛甚而龈肿兼形寒身热，脉象浮数等症者，属风火牙痛；若痛势隐隐，时作时休，口不臭，脉细或齿浮动者，属肾虚牙痛；若齿部剥蚀，或齿中有孔，或全部脱落仅留牙根者，为龋齿牙痛。

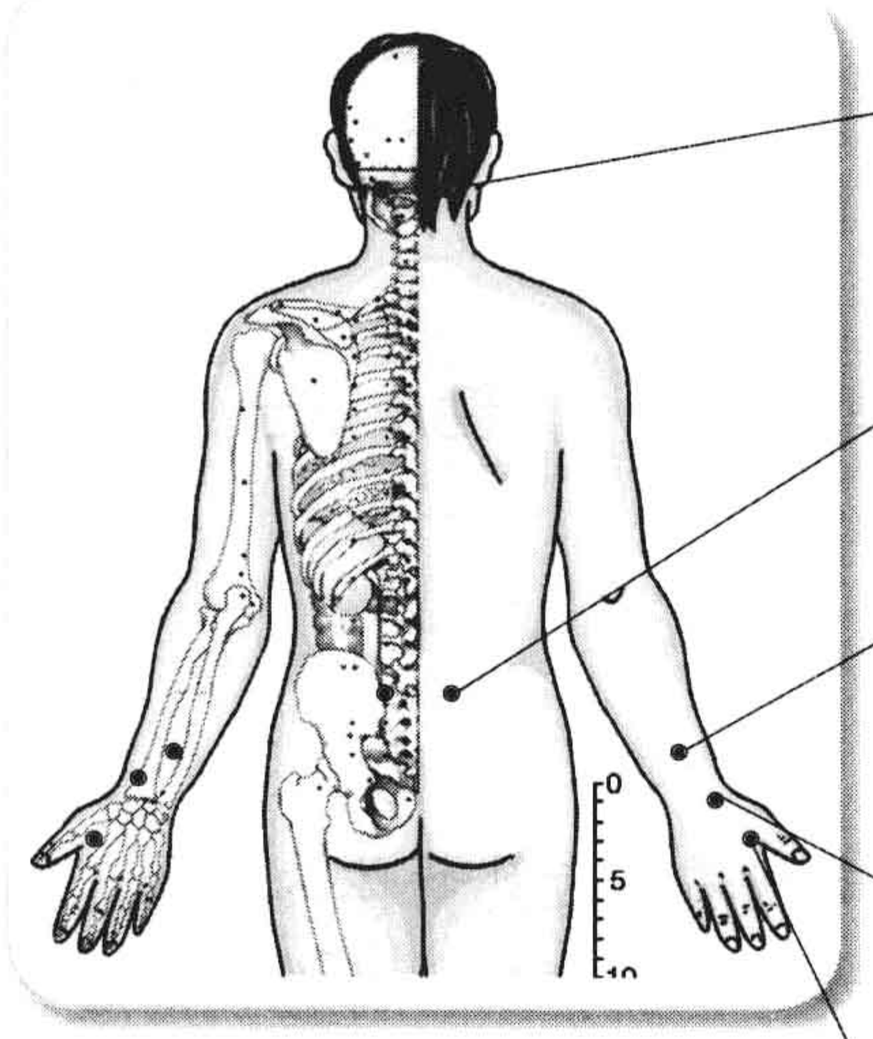
灸治取穴　合谷、下关、颊车、内庭。胃火牙痛加天枢、大肠俞；风火牙痛加外关、风池；肾虚牙痛加太溪、照海、内踝尖；龋齿牙痛加阳溪(注意，阳溪穴治齿痛，左痛灸右、右痛灸左）；上前牙痛加四白、颧髎；头痛加太阳、头维。

灸治方法　用艾罐熏灸或艾炷隔姜灸，每次取2~3穴，在牙痛发作时灸疗，每次灸10~15分钟，5次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 内庭穴　在足掌面，第2、第3跖趾关节前方凹陷中。





❷ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❸ 大肠俞　在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 外关穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

❺ 阳溪穴　在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

❻ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

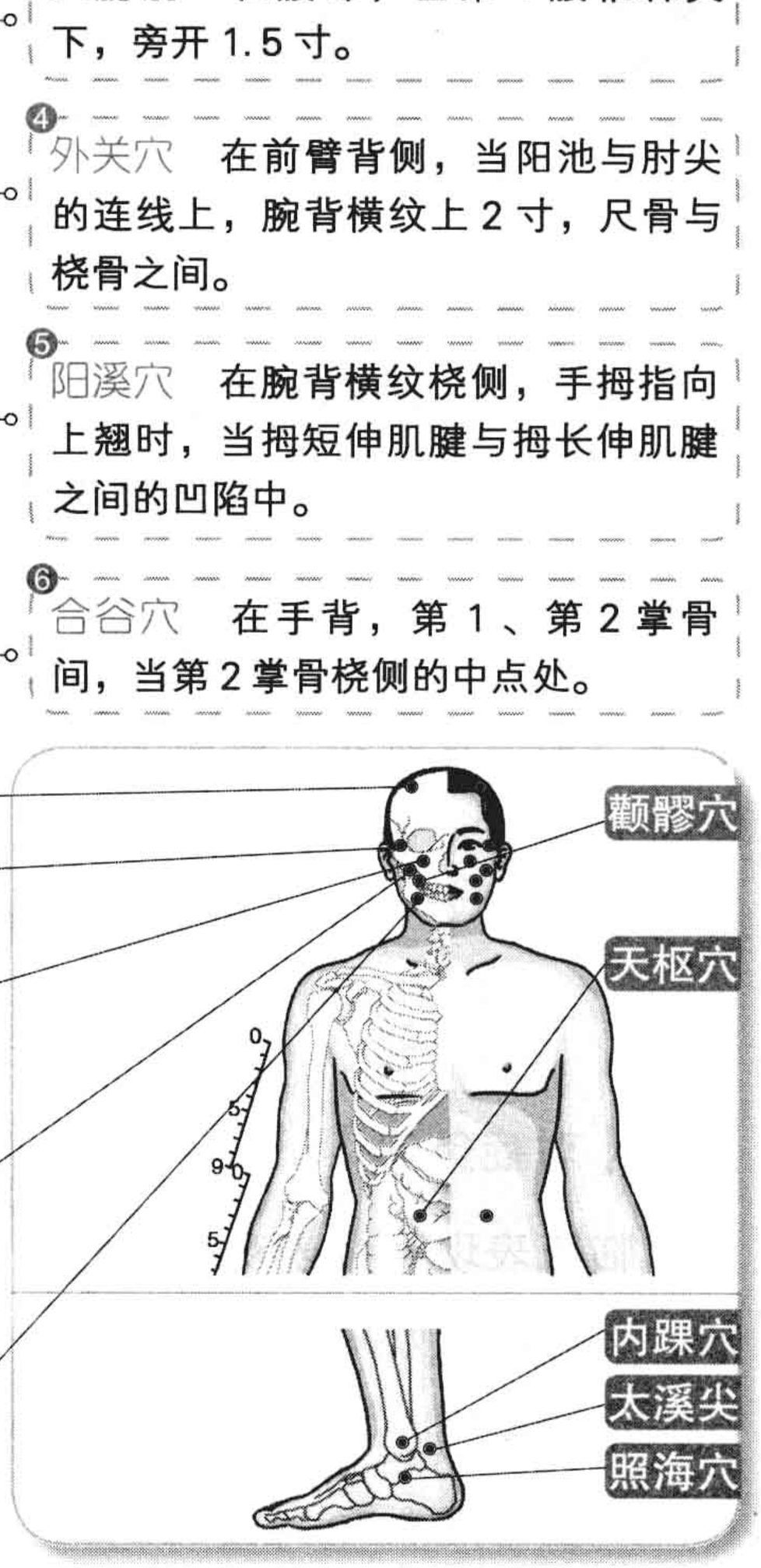
❼ 头维穴　在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。

❽ 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。

❾ 四白穴　在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

❿ 下关穴　在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

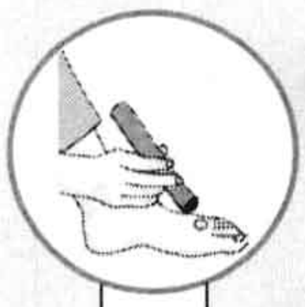
⓫ 颊车穴　在面颊部，下颌角前上方约一横指(中指)，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。



健康贴士

灸疗对牙痛有较好的缓解作用，但对某些症情要明确诊断，因病施治。龋齿作痛，古方灸肩髃或灸阳溪，颇效。

生附子敷灸：取生附子适量研为细末，加水调成糊状，敷于双涌泉穴，胶布固定，每日1次，适用于阴虚牙痛。



近视

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

近视是指眼睛看不清远处物体、却能看清近处物体的症状。在屈光静止的前提下，远处的物体不能在视网膜汇聚，而在视网膜之前形成焦点，因而造成视觉变形，导致远方的物体模糊不清。近视分屈光和轴性两类，其中屈光近视最为严重。屈光近视可达到600度以上，即高度近视。近视是临床常见眼病，尤其以青少年居多。中医称近视为“能近怯远症”，主要由于先天禀赋不足，肝血虚、肾精亏，不能贯注于目而导致光华不能。早期采用艾灸治疗，常可获效。

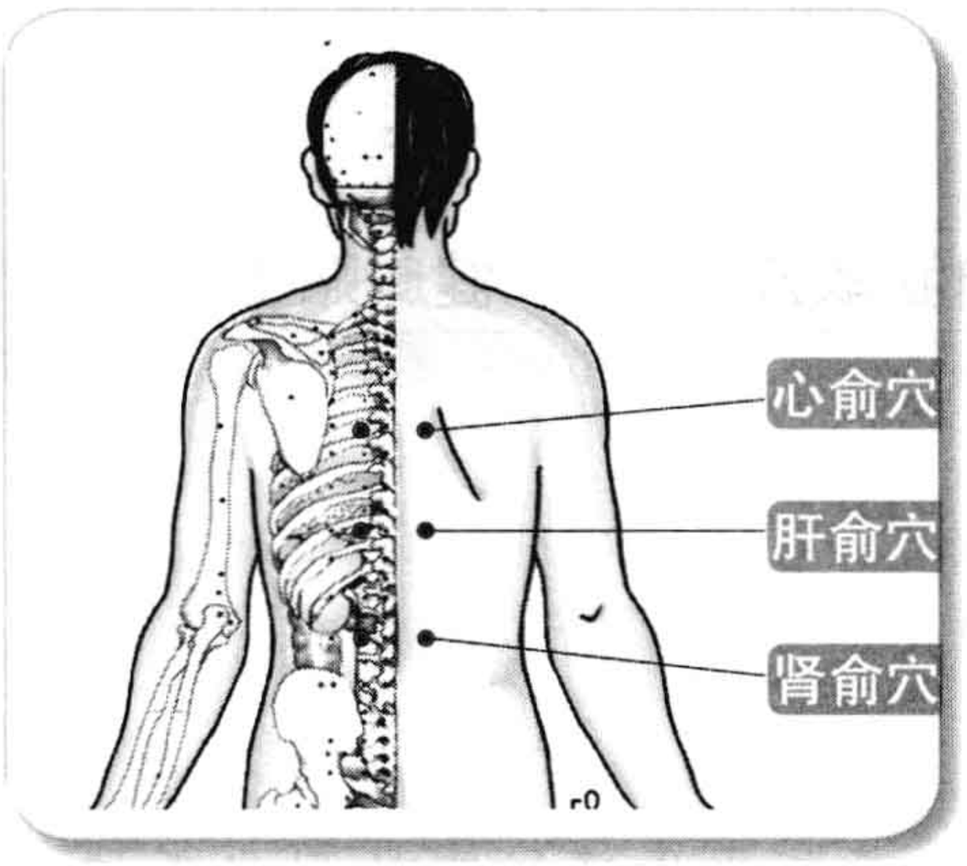
【对症灸治】

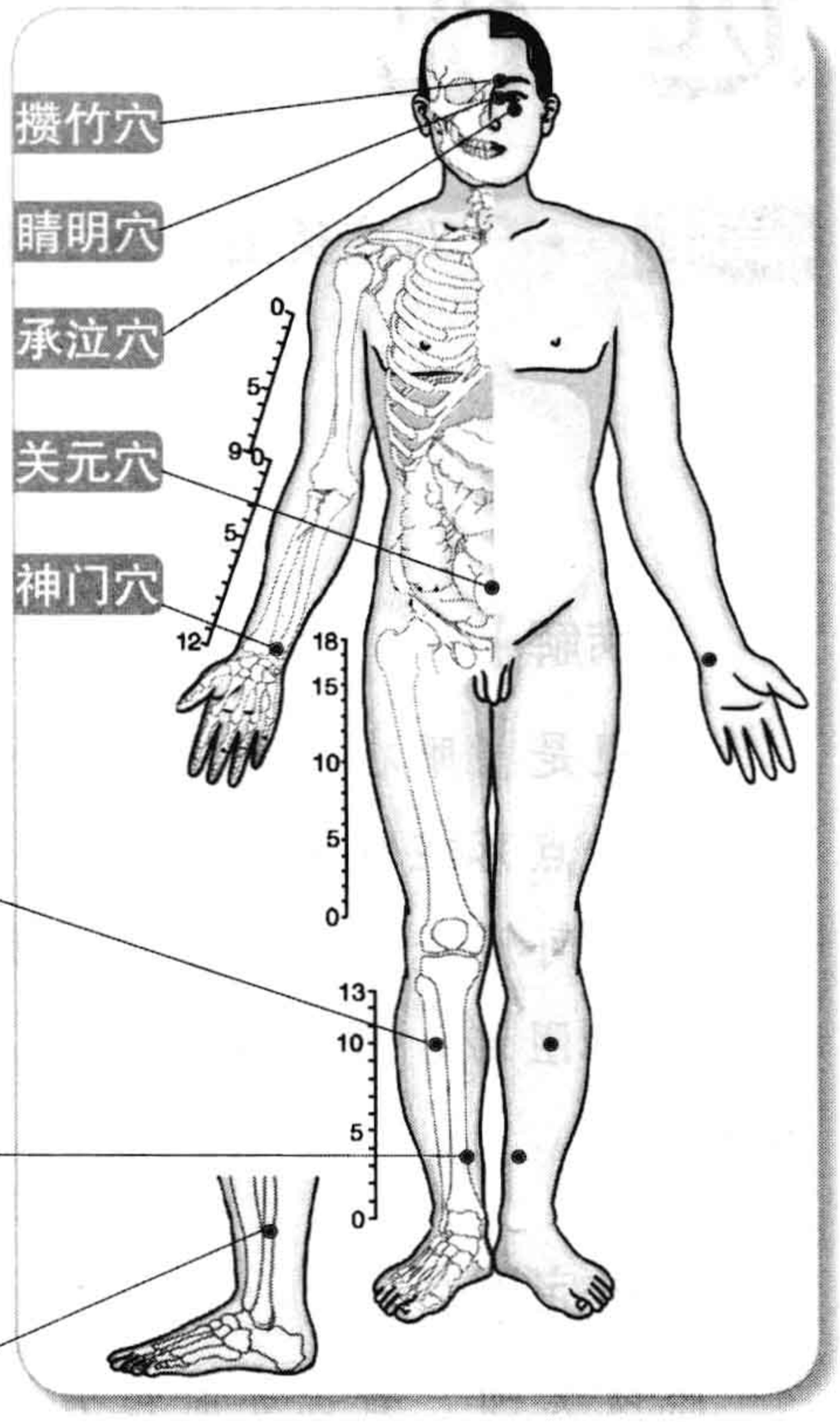
临床表现　常表现为远处的物体、字迹辨认困难，亦会出现眼胀、头痛、视力疲劳等。

灸治取穴　睛明、承泣、攒竹、肾俞、关元、肝俞、心俞、神门、光明、足三里、三阴交。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，以艾条悬之温和灸，各灸20~30分钟，每日灸1次，10日为1个疗程，每疗程间隔5~7日。

【自我取穴】





❶ 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）。

❷ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❸ 光明穴　在小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

健康贴士

1.看书时，与读物保持适当的距离，不要侧着或躺着看书，也不宜在车上阅读。照明光线最好来自头部左后方，以不闪烁的日光灯为好。

2.避免过度用眼。近距离作业（如操作电脑）时应每30～60分钟休息5～10分钟，并观看远处景物。看电视要保持适当的距离，且电视荧屏的高度要比眼睛低一些。

3.摄取足够的营养。营养不均衡则体能易衰弱，因此用眼工作时，较易疲劳，也较易产生近视或使近视度数加深。



远视

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

远视是指眼在不使用调节时，平行光线通过眼的屈光系统屈折后，焦点落在视网膜之后的一种屈光状态，多见于中老年人。本病发生可因先天禀赋不足，或后天发育不足，以致眼球发育不良，经络阻滞；或肝肾亏虚、阴精不足、虚阳浮越，目光散乱而致病。

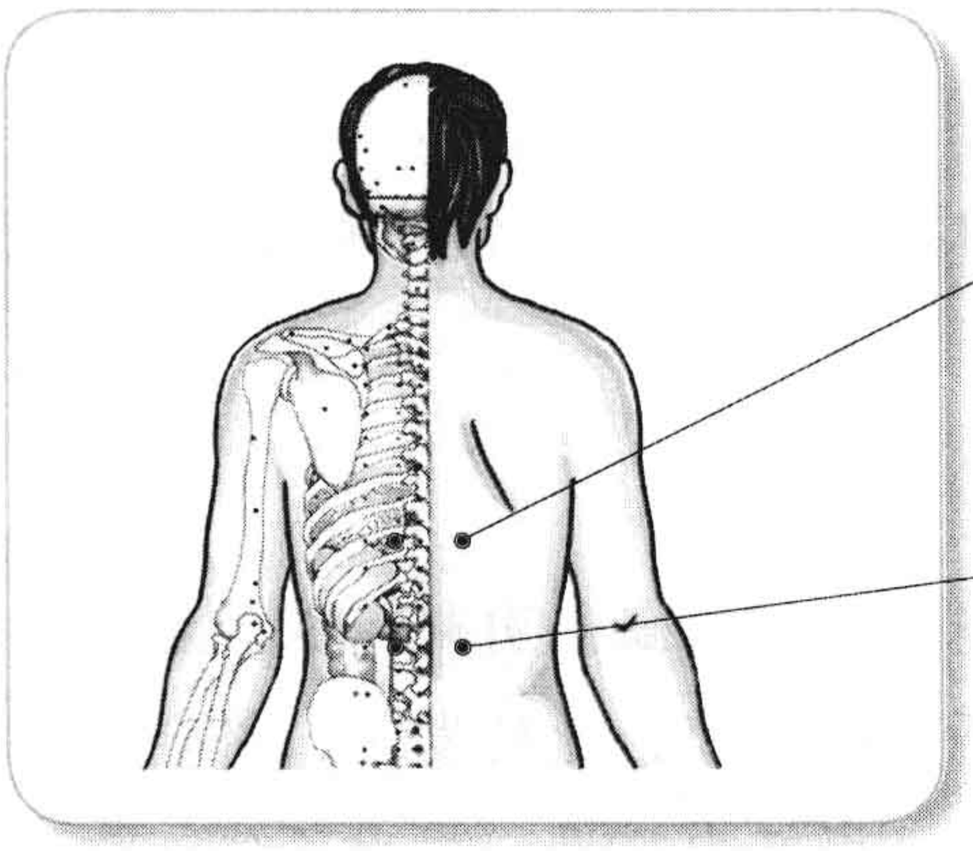
【对症灸治】

临床表现　看远处时视力良好，但看近物时（如看书、缝纫等）经常出现头痛、视物不清、眼眶痛甚至恶心。

灸治取穴　睛明、鱼腰、太阳。视物模糊加肝俞；腰膝酸软加肾俞。

灸治方法　用温和灸，每穴灸10~15分钟，每日灸1次，5~7日为1个疗程。或用药物灸，方法是取决明子20克、珍珠粉10克研为末，以适量醋调匀，灸肝俞、肾俞穴，以胶布固定，2日换1次药。

【自我取穴】



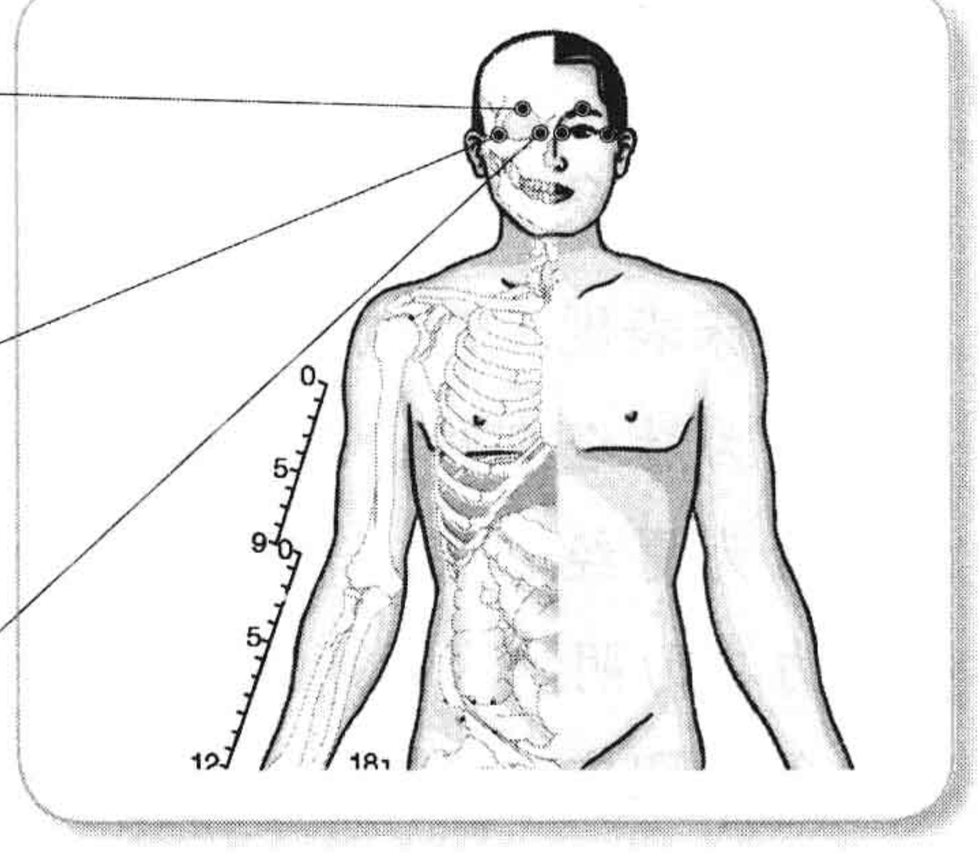
❶ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❷ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 鱼腰穴　位于额部，瞳孔直上，眉毛中。

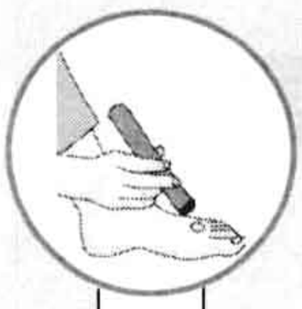
❹ 太阳穴　在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

❺ 睛明穴　在面部，目内眦角稍上方凹陷处。



健康贴士

远视眼易产生视疲劳，近距离工作或阅读时间不能持久，应验光检查，然后配适宜的凸球镜片即可以解决。对于青少年远视眼又有内斜者一定要滴睫状肌散瞳验光配镜。凡是发现有斜视的儿童，应及早到医院检查，散瞳验光佩戴度数适宜的眼镜，有利于提高视力、矫正部分斜视及防止弱视产生。



鼻出血

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

鼻出血，医学称“鼻衄”，多由于肺燥血热引起鼻腔干燥，毛细血管韧度不够、破裂所致。如不及时治疗，迁延发展，将会产生严重的后果，如鼻黏膜萎缩、贫血、记忆力减退、视力不佳、免疫力下降，甚至会引起缺血性休克，危及生命。

【对症灸治】

临床表现　鼻中出血，伴有发热、咳嗽、口干、头痛、舌红、脉数者为肺经有热；若见烦热、口渴引饮、口臭、便秘、苔黄、脉洪数者为胃经有热；若见颧红、口干、食欲减退、精神不振、脉细数无力者为阴虚火旺所致。

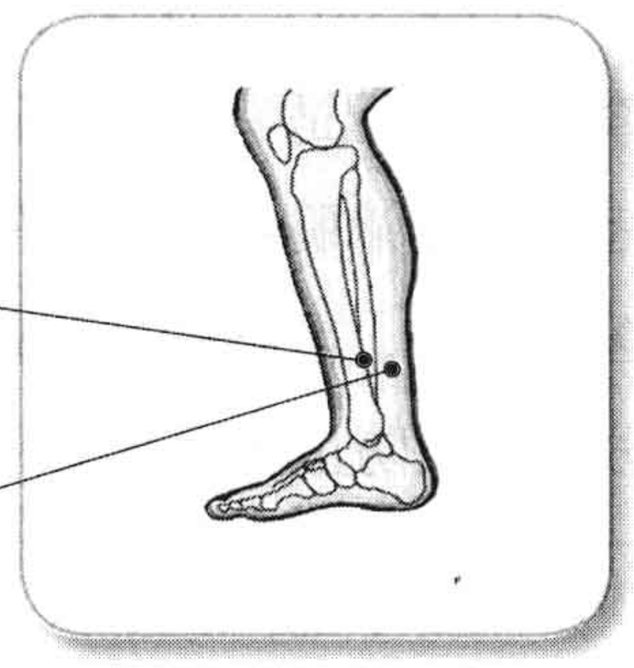
灸治取穴　合谷、上星、迎香。肺经有热加少商；胃经有热加内庭；阴虚火旺加复溜、三阴交。

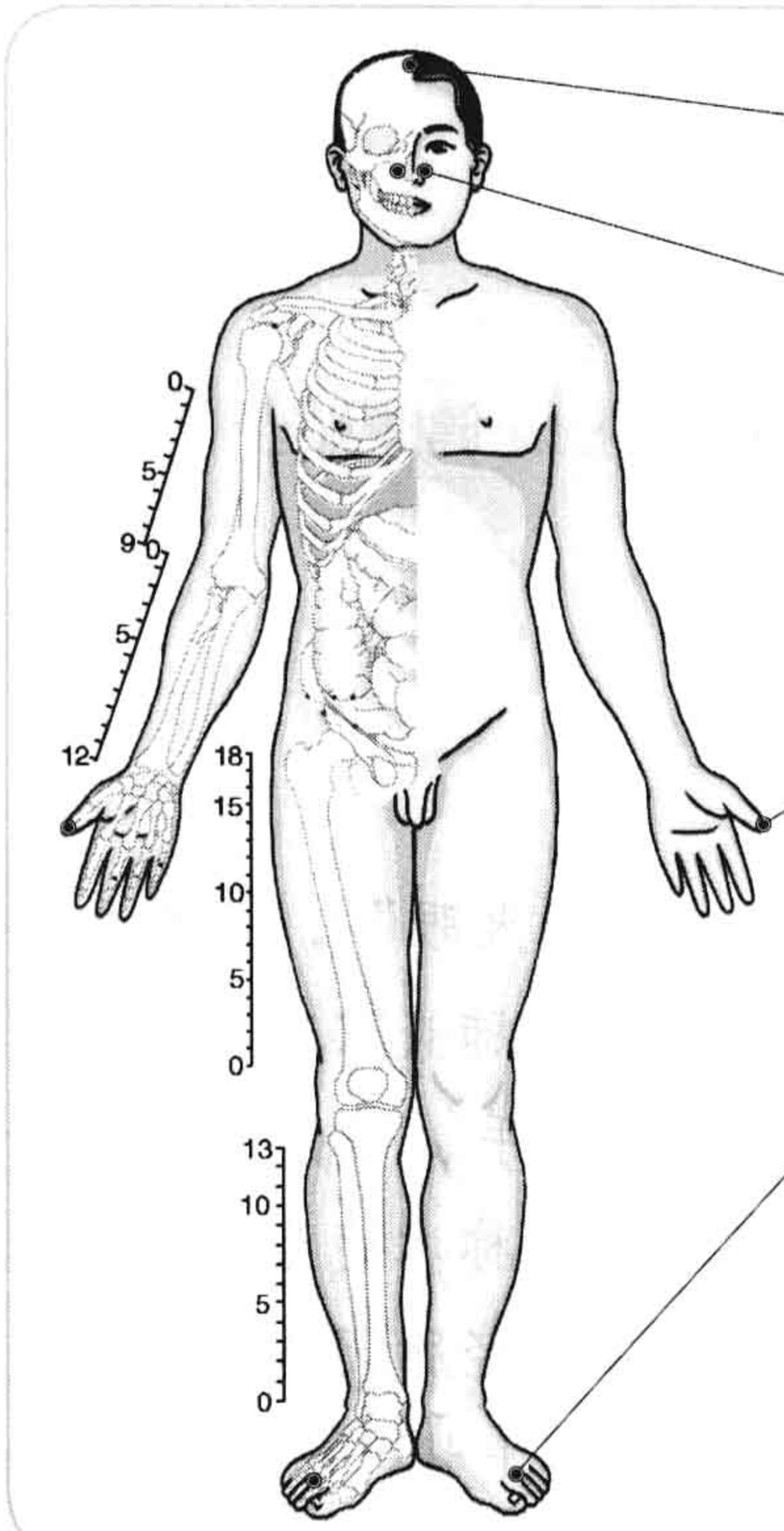
灸治方法　用艾炷隔姜灸，在上述穴位各灸5～10分钟，每日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

❷ 复溜穴　在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。



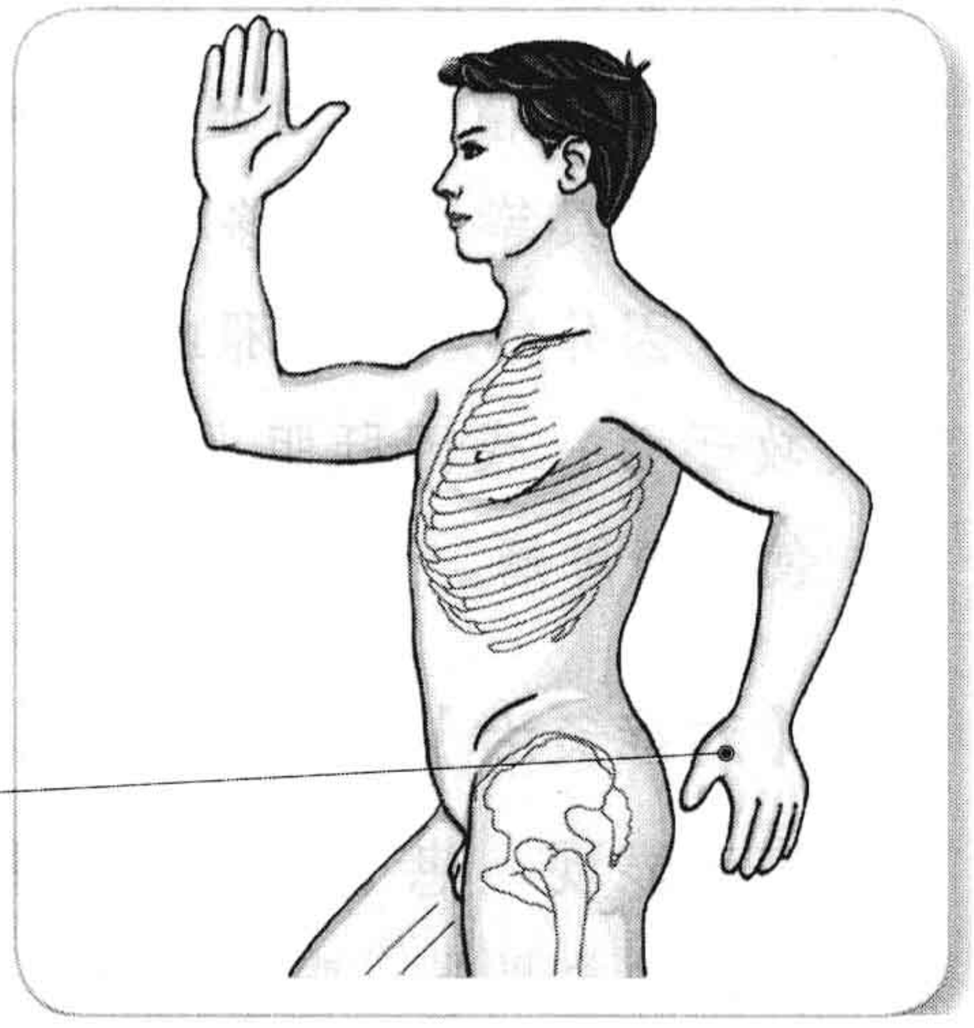


③ 上星穴　在头部，当前发际正中直上1寸。

④ 迎香穴　位于人体面部，当鼻翼软骨与鼻甲的交界处，近鼻唇沟上端。

⑤ 少商穴　在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

⑥ 内庭穴　在足背，第2、第3趾间缝纹端。



⑦ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

健康贴士

鼻出血时，将患者的一侧鼻翼推向鼻梁，并保持5～10分钟，使其中的血液凝固，即可止血。如两侧均出血，则捏住两侧鼻翼。鼻血止住后，鼻孔中多有凝血块，不要急于将它弄出，尽量避免用力打喷嚏和用力揉，防止再出血。



红眼病

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

红眼病是急性结膜炎的俗称，又叫“暴发火眼”，是由细菌感染而引起的急性传染性眼病。常见的致病菌有肺炎双球菌、葡萄球菌及结膜杆菌等，可通过各种接触途径，如手、手帕、公用脸盆、理发工具等传播，多在春秋季节流行。中医称本病为“天行赤眼”，多因外感风热之邪或猝感时邪疫毒，以致经脉闭塞、血壅气滞交攻于目；或因肝胆火盛、火郁不宣、循经上扰、气血壅滞于目，使目睛肿痛。

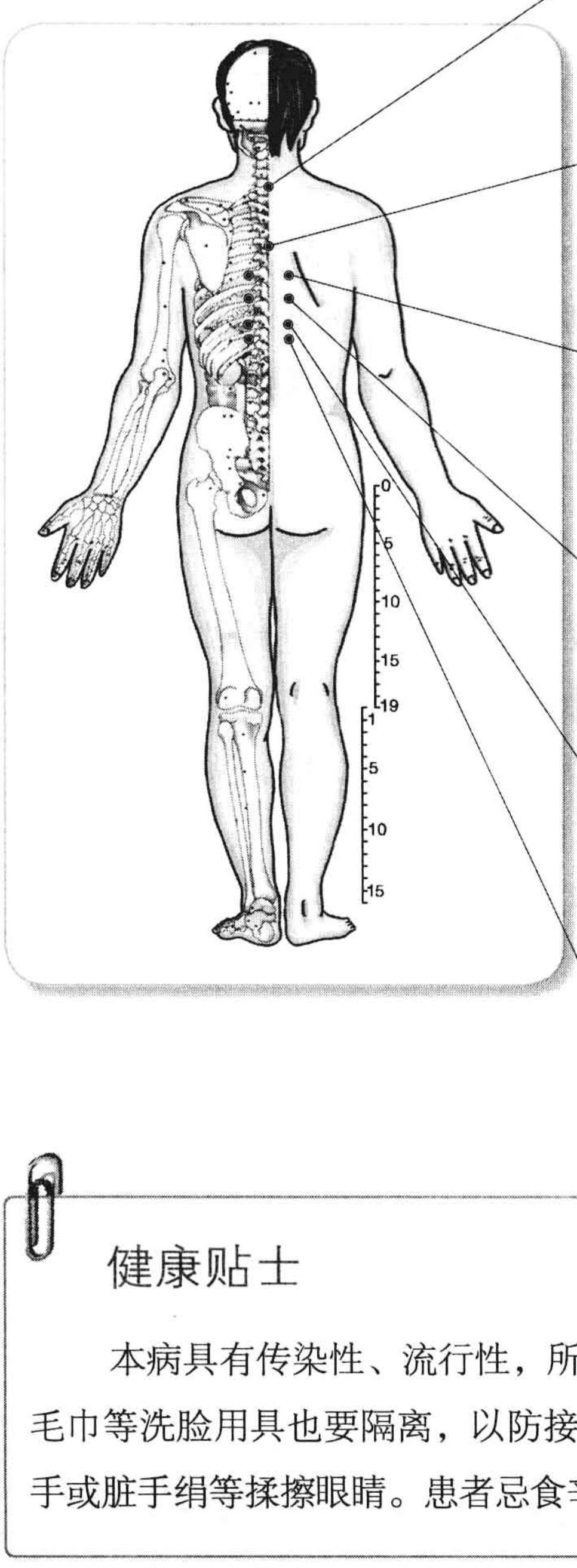
【对症灸治】

临床表现　患了红眼病，患眼会出现红赤涩痒，有异物感和烧灼感，怕热畏光，眼睑肿胀，黏液性或脓性分泌物黏着睑缘及睫毛，使睑裂封闭。本病常一眼先发或双眼齐发，有时伴有发热、流涕、咽痛等全身症状。

灸治取穴　大椎、心俞、肝俞、身柱、膈俞、胆俞。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，各灸10~15分钟，灸至局部皮肤红润为度，每日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❷ 身柱穴　在背部，当后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中。

❸ 心俞穴　在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❺ 肝俞穴　在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❺ 胆俞穴　在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

健康贴士

本病具有传染性、流行性，所以要对患者做好隔离工作，脸盆、毛巾等洗脸用具也要隔离，以防接触感染。注意眼睛的清洁，不要用手或脏手绢等揉擦眼睛。患者忌食辛辣刺激性食物。



角膜炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

角膜炎是眼科临床常见病症之一，是由细菌或病毒感染等原因导致的角膜疾病，发病前多有角膜外伤史。多发于夏秋季，以从事工业生产劳动的中青年为多。中医认为本病是因风热邪毒乘隙而入，邪客风伦，变生此症。

【对症灸治】

临床表现　主要表现为黑睛星翳、抱轮红赤、流泪羞明。风热上犯见猝起星翳、羞明、发热重恶寒轻；风寒犯目抱轮微红，恶寒重、发热轻；肝火见星翳甚、白睛混赤、胞睑红肿、头痛溲黄、口苦；湿热见星翳缠绵不愈、头重胸闷、溲黄便溏。

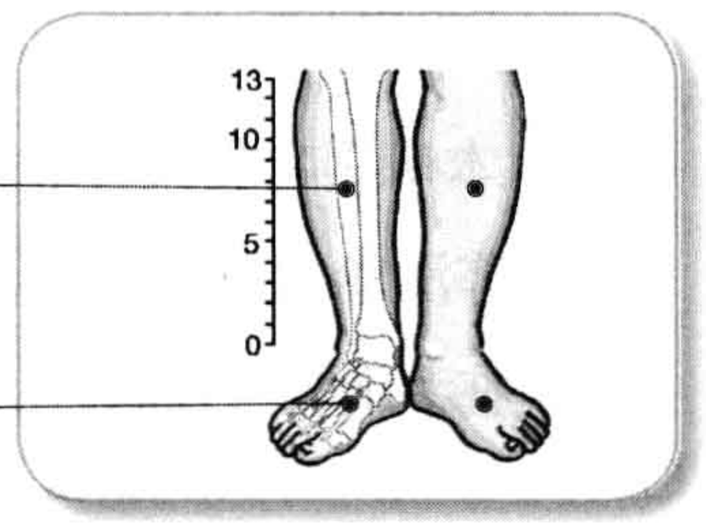
灸治取穴　丝竹空、印堂、风池、阳白、合谷、曲池、太阳。肝火炽盛加太冲；湿热蕴蒸加丰隆。

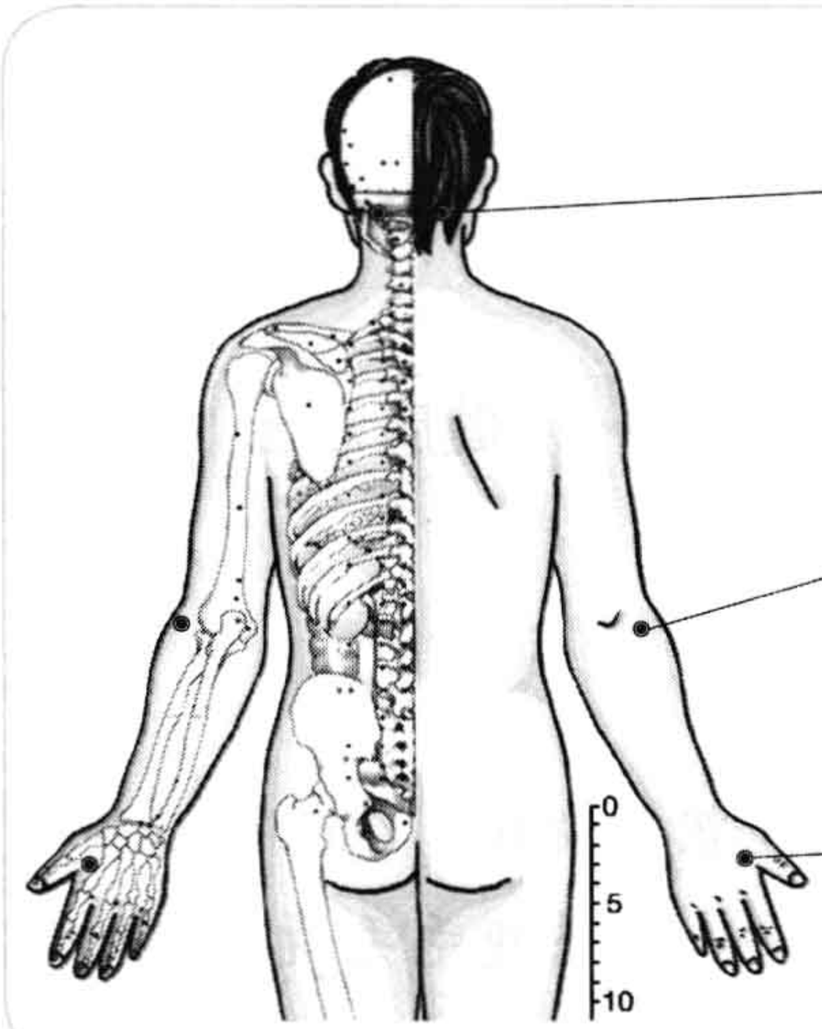
灸治方法　采用温针灸法，用毫针刺入穴位得气后，用2厘米长艾条从里侧点燃，插入针柄，每穴燃尽2节艾条，每日1次，10次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 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）。

❷ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。





❸ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❹ 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。

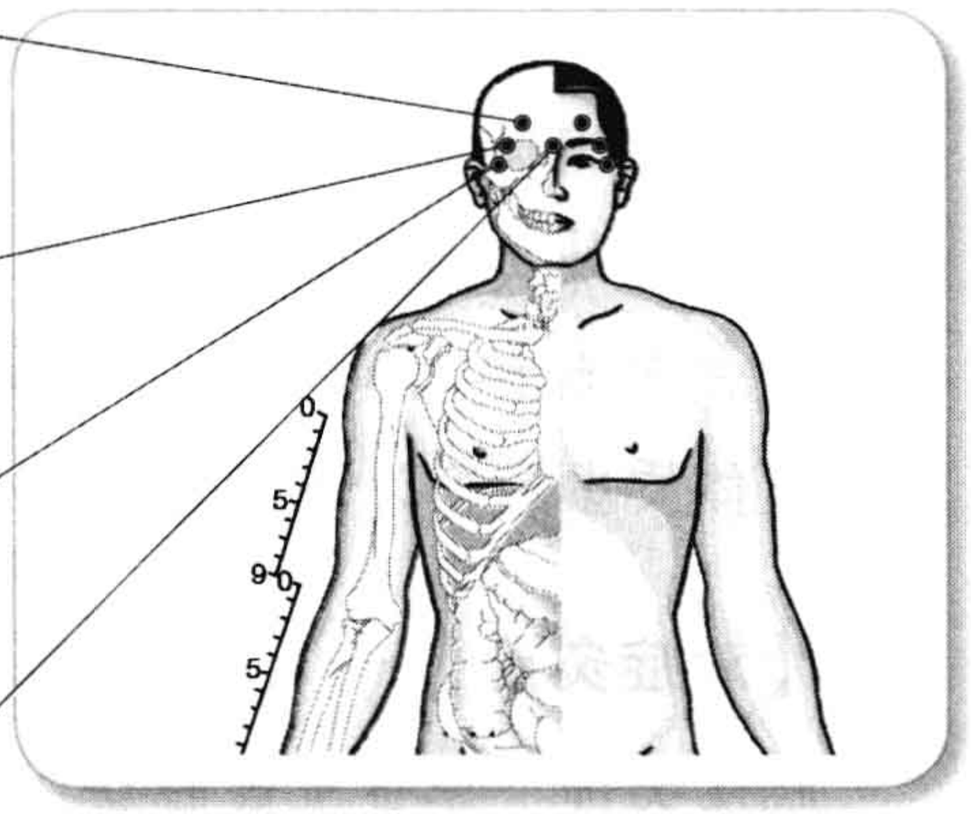
❺ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

❻ 阳白穴　在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。

❼ 丝竹空　在面部，当眉梢凹陷处。

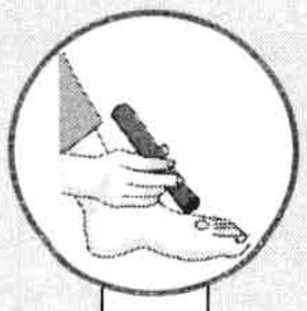
❽ 太阳穴　在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

❾ 印堂穴　位于人体前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。



健康贴士

灸法治疗角膜炎有一定效果，结合中药及双眼局部点抗生素、抗病毒眼药水，可取得较满意效果。本病若治疗不及时或处理不当，可致黑睛溃破，黄仁绽出，形成蟹睛病恶候，即角膜溃破、虹膜脱出，愈后视力受到严重影响，甚至失明。



麦粒肿

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

麦粒肿又称睑腺炎，系指睑腺急性化脓性炎症。根据被感染的腺组织的部位不同，有内、外麦粒肿之分。如系睫毛毛囊所属的皮脂腺发生感染，称为外麦粒肿；如系睑板腺受累，则为内麦粒肿。本病多生于一眼，且有惯发性，患者以青少年较多见。

现代医学认为，本病多因金黄色葡萄球菌感染而成。中医认为，本病多因风邪外袭，可于胞睑化热，风热煎灼津液变成疮疖；或因多食辛辣炙烤等物，以致脾胃蓄积湿热，遂使气血凝滞，停聚于胞睑皮肤经络之间而成。若反复发作，多因余邪未消、热毒蕴伏，或体质虚弱等为诱因。

【对症灸治】

临床表现　实证见眼睑局部红肿痒痛，继而起小疖肿，红肿加重，伴头痛全身不适；或见发病快，突然眼睑局部红肿痒痛，硬结较大且易溃脓，伴口渴喜饮、便秘溲赤；脾胃虚弱见麦粒肿局部反复发作，但诸症不重。

灸治取穴　合谷、丘墟、后溪、太冲。 风热加风池；热毒上攻加足窍阴；脾胃蕴热加解溪；脾胃虚弱加足三里。

灸治方法　艾灸罐熏灸，每次选3～5穴，每穴灸10～15分钟；着肤灸，艾灸患侧合谷、后溪、丘墟、太冲；重者双侧同时施灸，每次选3穴，每穴灸3壮，1~3次为1个疗程。

【自我取穴】



1 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

2 后溪穴　在手掌尺侧，微握拳，当小指本节(第5指掌关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际。

3 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

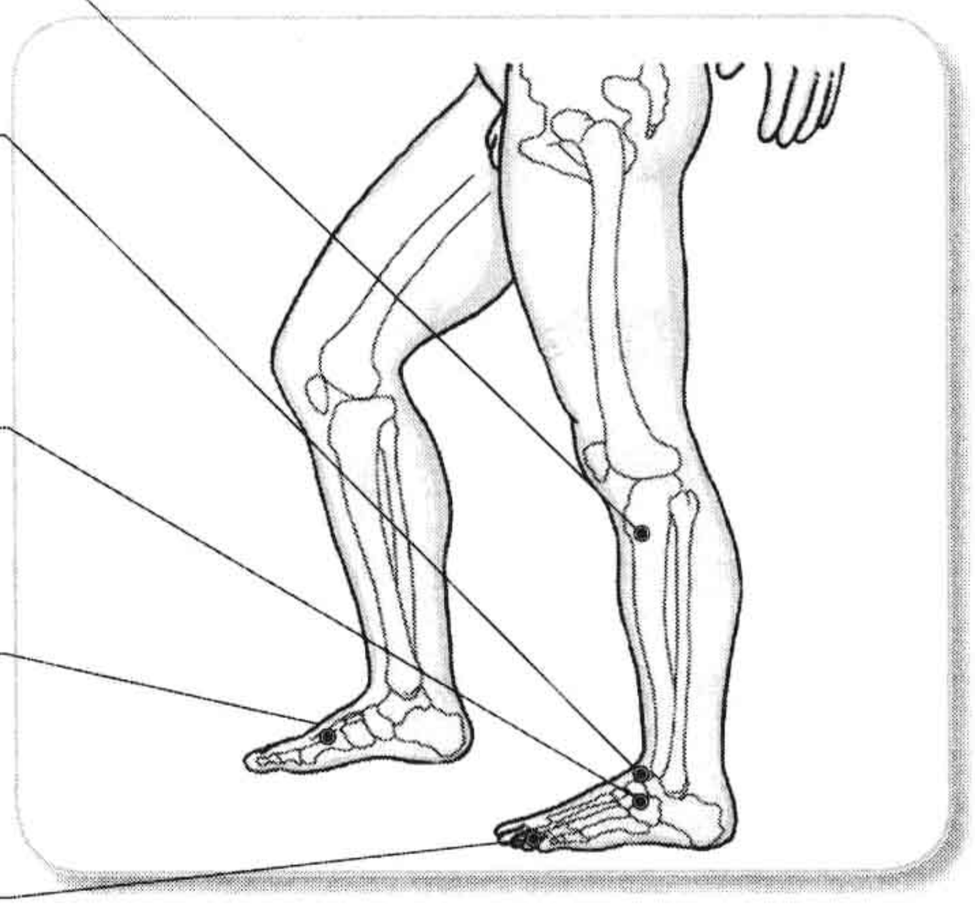
4 足三里　在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

5 解溪穴　在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

6 丘墟穴　在外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

7 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

8 足窍阴　在第4趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。



健康贴士

艾灸疗法对初期患者效果明显，若脓肿已形成，可配合眼科手术切开引流。在麦粒肿患处切忌挤压，以免炎症扩散而引起疏松结缔组织炎，甚至海绵窦栓塞及败血症等。



扁桃体炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

扁桃体炎一般是指腭扁桃体的非特异性炎症，可分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。急性扁桃体炎大多是在机体抵抗力降低时感染细菌或病毒所致，起病急，儿童和青少年多发此病。慢性扁桃体炎是由于急性扁桃体炎反复发作所致，其反复发作可诱发其他疾病。本病相当于中医学“乳蛾”的范畴，急性扁桃体炎相当于“风热乳蛾”，慢性扁桃体炎相当于“虚火乳蛾”。风热乳蛾多因风热邪毒乘虚从口鼻而入侵喉核，发为本病。

【对症灸治】

临床表现　急性扁桃体炎表现为起病急，以咽痛为主要症状，咽部及喉核充血红肿，上有黄白色小脓点，吞咽或咳嗽时咽痛加剧，伴有畏寒发热、头痛咳嗽、吐痰黄稠、口渴口臭、便秘、小便黄赤；慢性扁桃体炎表现为咽部干燥，入暮尤甚，咽有堵塞感，分泌物黏，不易咳出，口臭，伴头晕、气短、腰酸及四周发红、时见脓栓。

灸治取穴　合谷、曲池、大椎。急性扁桃体炎加内庭、天突、少泽、鱼际；慢性扁桃体炎加太溪、足三里、颊车；便秘加支沟；咽痛甚加少商。

灸治方法　用罐熏灸，每次选2～4穴，每穴灸5～10分钟，每日1次。急性扁桃体炎灸3～5 次，慢性扁桃体炎灸7～10次。

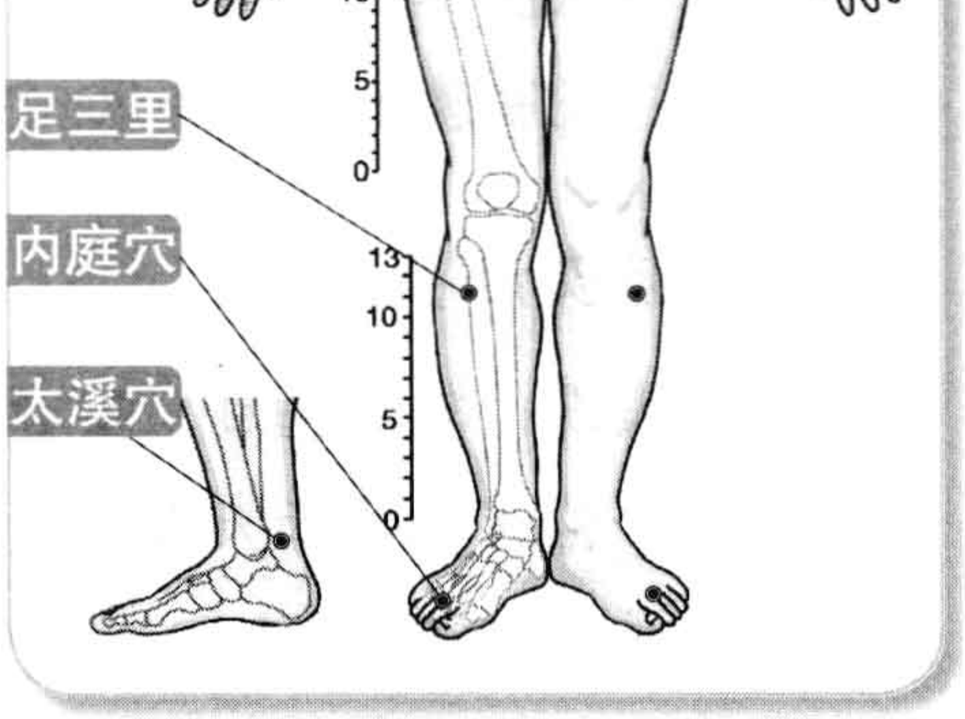
【自我取穴】

❶ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

❷ 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。

❸ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。





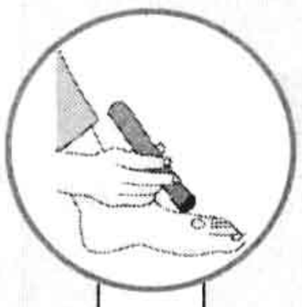
健康贴士

1.宜多饮水，多喝开水或利尿性饮料，可促进毒素排泄。

2.饮食宜清淡，选用偏凉、偏寒性食物，如鲜芦根汁、绿豆汁、藕汁、梨汁、酸梅汤等，多食新鲜蔬菜及水果，以清热解毒，同时可补充感染性发热时流失的维生素C。

3.宜用淡盐水漱口，既可洗涤扁桃体上的炎性分泌物，又有利于减轻咽喉部的水肿充血及疼痛感。

4.忌烟酒及辛辣刺激、油腻食物。



眼睑下垂

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

眼睑下垂是指上眼睑无力抬举，以致掩盖部分或全部瞳孔而影响视力的一种病症。中医认为本病多与脾胃失调、气血不荣及风邪外袭有关。先天不足，元阳衰弱，不能温煦脾土，肉轮失养，致生本病；或后天失养，脾胃虚弱，气血生化不足，胞睑失其营养，则睑垂不举；或肤腠不密，外风入中胞睑脉络雍滞气血，以致垂废。

【对症灸治】

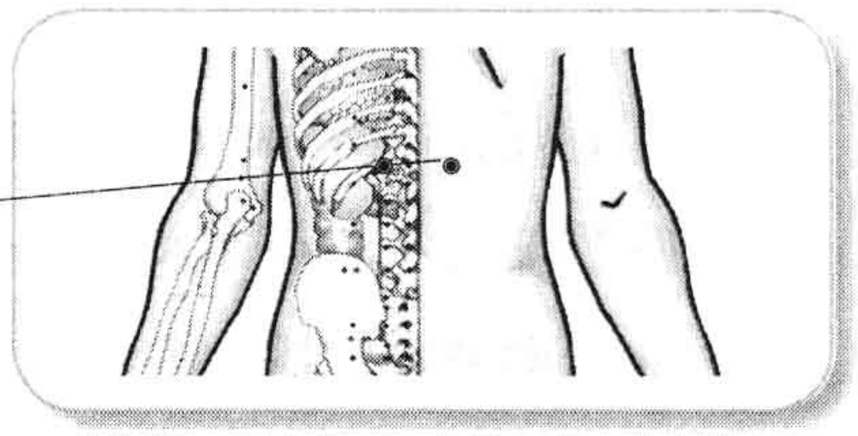
临床表现　轻者掩目，重者上眼睑无力展开，遮盖整个角膜，上睑麻木、弛缓，开张失去自主，一般伴有精神疲乏、食欲减退，每有仰头视物的姿态。

灸治取穴　脾俞、中脘、气海、足三里、阳白、太阳。

灸治方法　用刮痧加灸法，先用补法刮前四穴至出现潮红为止，刮后予以艾条温灸之，各灸10~15分钟；再用梅花针叩刺阳白、太阳穴，各10~30下；然后用艾条雀啄灸之，各灸10~15分钟，每日灸疗1次，7次为1个疗程。

【自我取穴】

❶ 脾俞穴　在背部，当第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。



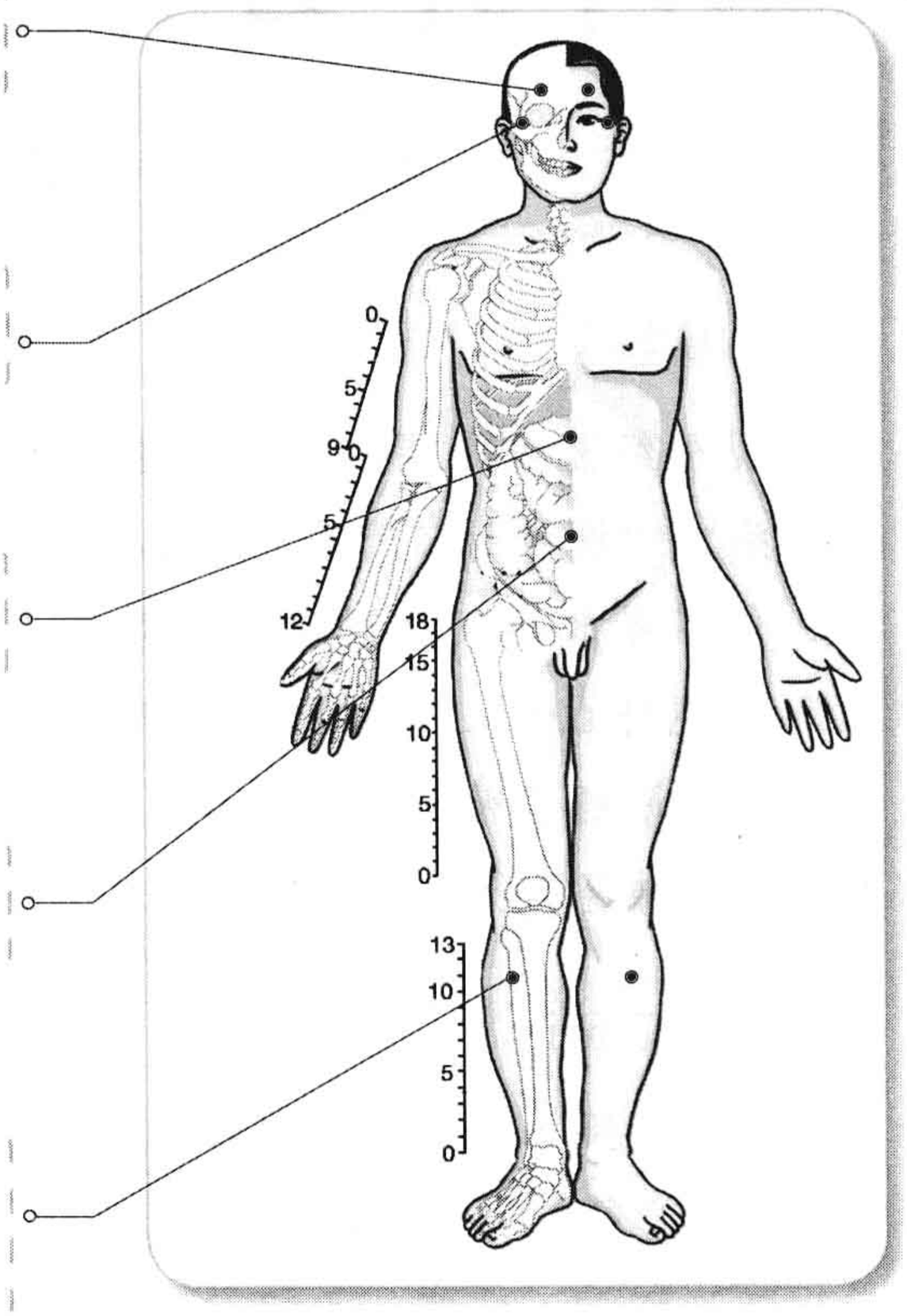
❷ 阳白穴　在前额部，当瞳孔直上，眉上 1 寸。

❸ 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。

❹ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸。

❺ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❻ 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）。



健康贴士

本病运用灸疗时，可循经取用足太阳膀胱经经穴，也可兼用其他疗法，尤其是重症肌无力患者应配合药物进行治疗；另外，生活中注意适当地休息，避免过重的体力活动，避免局部冷风刺激。



视神经萎缩

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

视神经萎缩是指由于视神经炎或其他原因引起的视神经退行性疾病，中医称为“青盲”。本病发生可因外感风邪，风邪侵犯目系，使目系局部气血淤滞，目系失于濡养而致本病；或因过度劳累、久视伤血、心营亏损、神气虚耗，以致神光耗散；或房事不节、肝肾阴虚、精血不足、目失所养而发本病。现代医学认为是视神经炎或神经退行性病变所致。

【对症灸治】

临床表现　本病症状以视力下降为特征，甚至失明，可伴受风邪所致头痛头涨，或伴腰膝酸软。

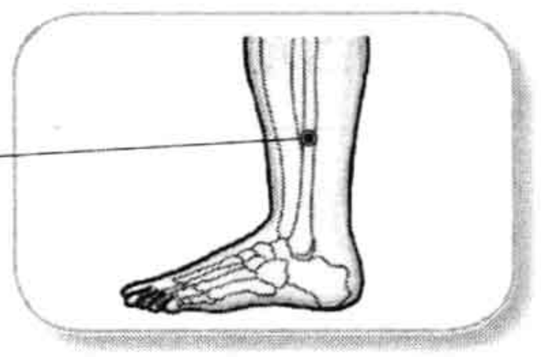
灸治取穴　睛明、光明、球后。头痛头涨者加风池、瞳子髎、攒竹；气血不足者加脾俞、足三里、神门；腰膝酸软者加肝俞、肾俞、太溪。

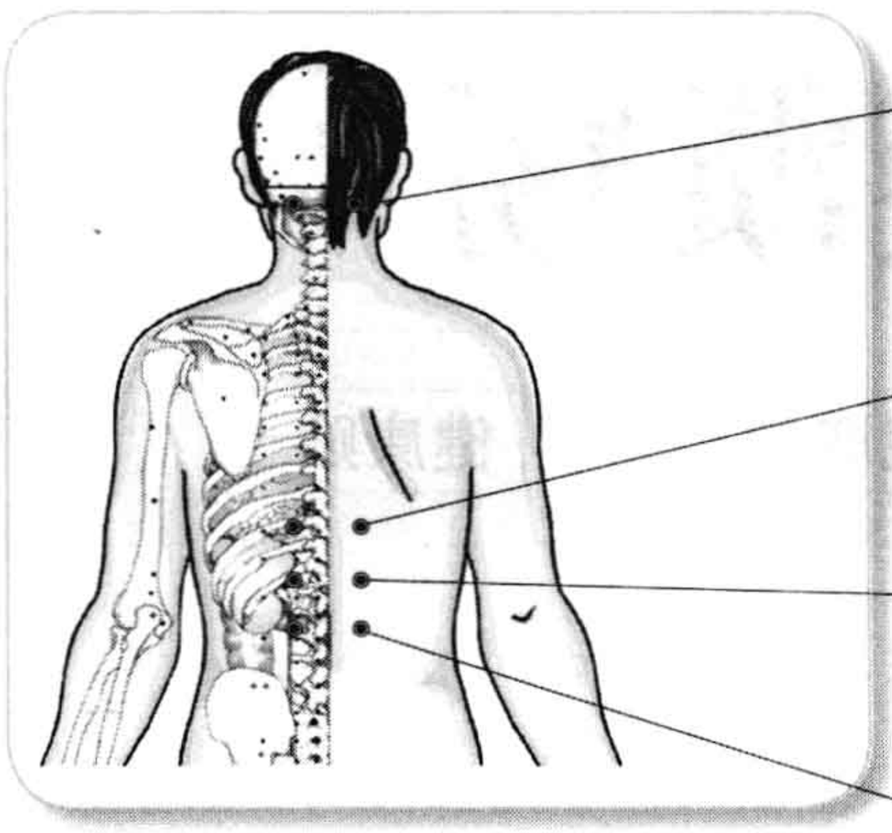
灸治方法　温和灸，每穴各灸15~20分钟，每日1次，10次为1个疗程；其中睛明穴可按揉或温针灸。

注意，灸面部穴位时，慎防艾火脱落，以防烫伤。

【自我取穴】

❶ 光明穴　在小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。





❷ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❸ 肝俞穴　在背部，当第 9 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❹ 脾俞穴　在背部，当第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❺ 肾俞穴　在腰部，当第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❻ 攒竹穴　在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。

❼ 瞳子髎　在面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。

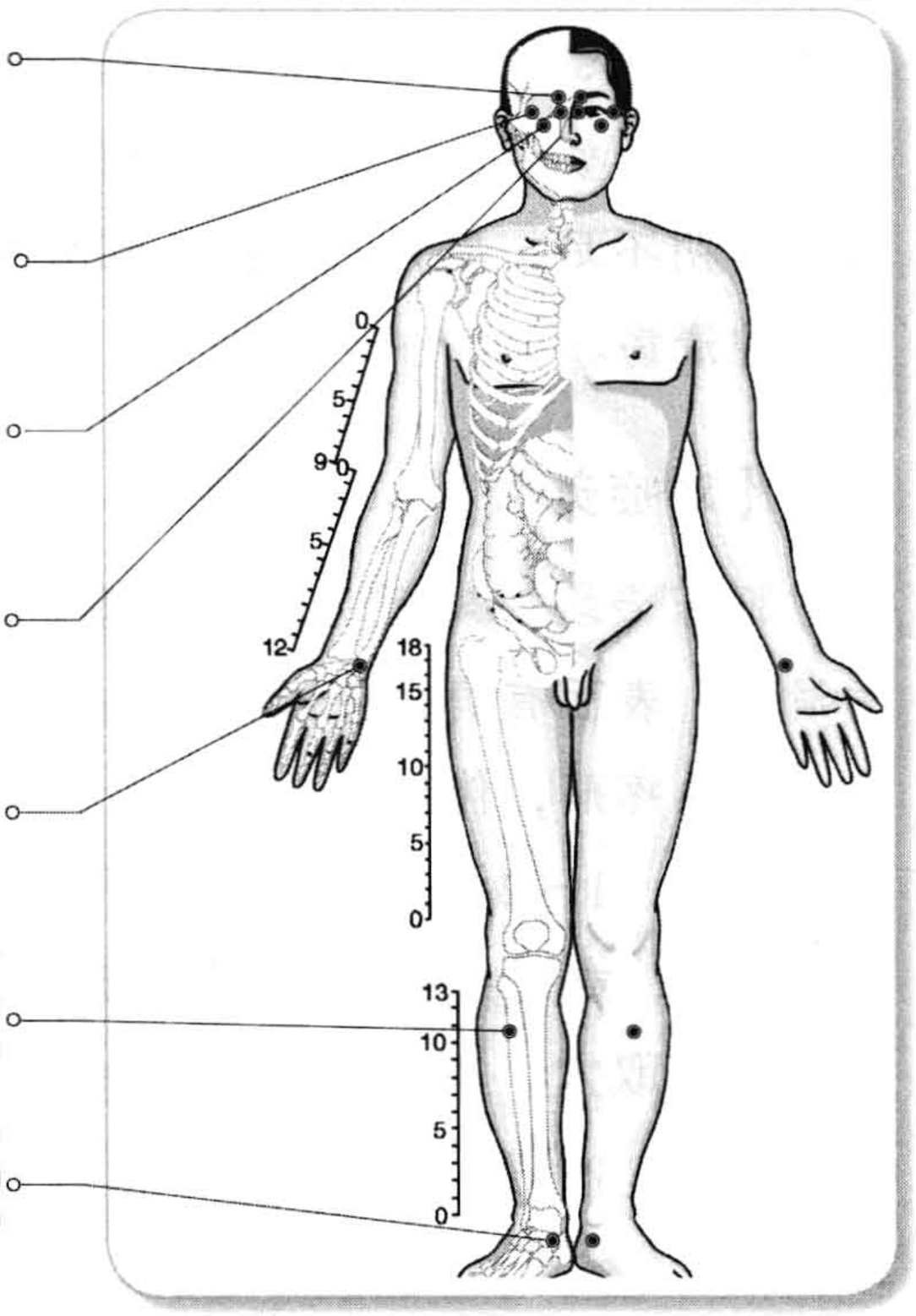
❽ 球后穴　在面部，当眶下缘外1/4与内3/4交界处。

❾ 睛明穴　在面部，目内眦角稍上方凹陷处。

❿ 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。

⓫ 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）。

⓬ 太溪穴　在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



健康贴士

1.患者应注意用眼卫生，忌疲劳、强光、弱光，慎防眼部感染。

2.调畅情志，适宜休养，保证充分营养，补充维生素，可辅以血管扩张剂治疗。

复发性口腔溃疡

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

复发性口腔溃疡是口腔黏膜疾病中常见的溃疡性损害疾病，发作时疼痛剧烈，灼痛难忍。本病的发作与消化系统疾病、贫血、睡眠不足、疲劳、月经周期等相关。中医认为，心脾积热，热盛化火；真阴不足，虚火上炎；气血两亏，口腔黏膜失于濡养，均可导致口腔溃疡。

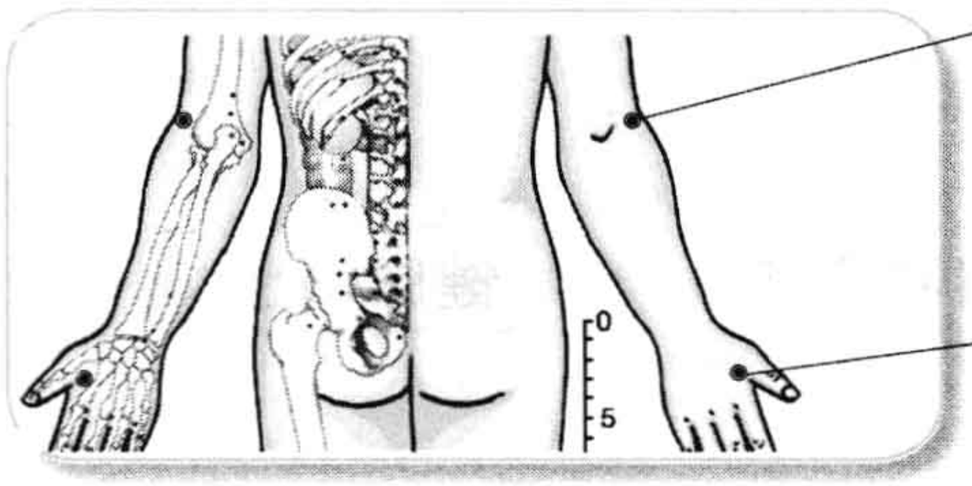
【对症灸治】

临床表现　实证见唇内、颊、舌面等黏膜处，有如黄豆大小的溃疡，表面有黄白色假膜覆盖，中间低陷，周围有红晕，溃疡数多，灼热疼痛，伴口渴、口干苦、口臭等；虚证见口腔黏膜溃疡，数量较少，1~2个，周围黏膜颜色淡红或不红，呈慢性，易反复发作，微疼，或见头晕耳鸣、腰膝酸痛、疲倦乏力。

灸治取穴　下关、合谷、颊车、地仓、廉泉。心脾积热加劳宫、曲池、内庭；阴虚火旺加三阴交、太溪；气血两亏加足三里、血海。

灸治方法　艾罐熏灸，每次选2~4穴，每穴灸5~10分钟，每日1次，6次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 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。

❷ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

❸ 下关穴　在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

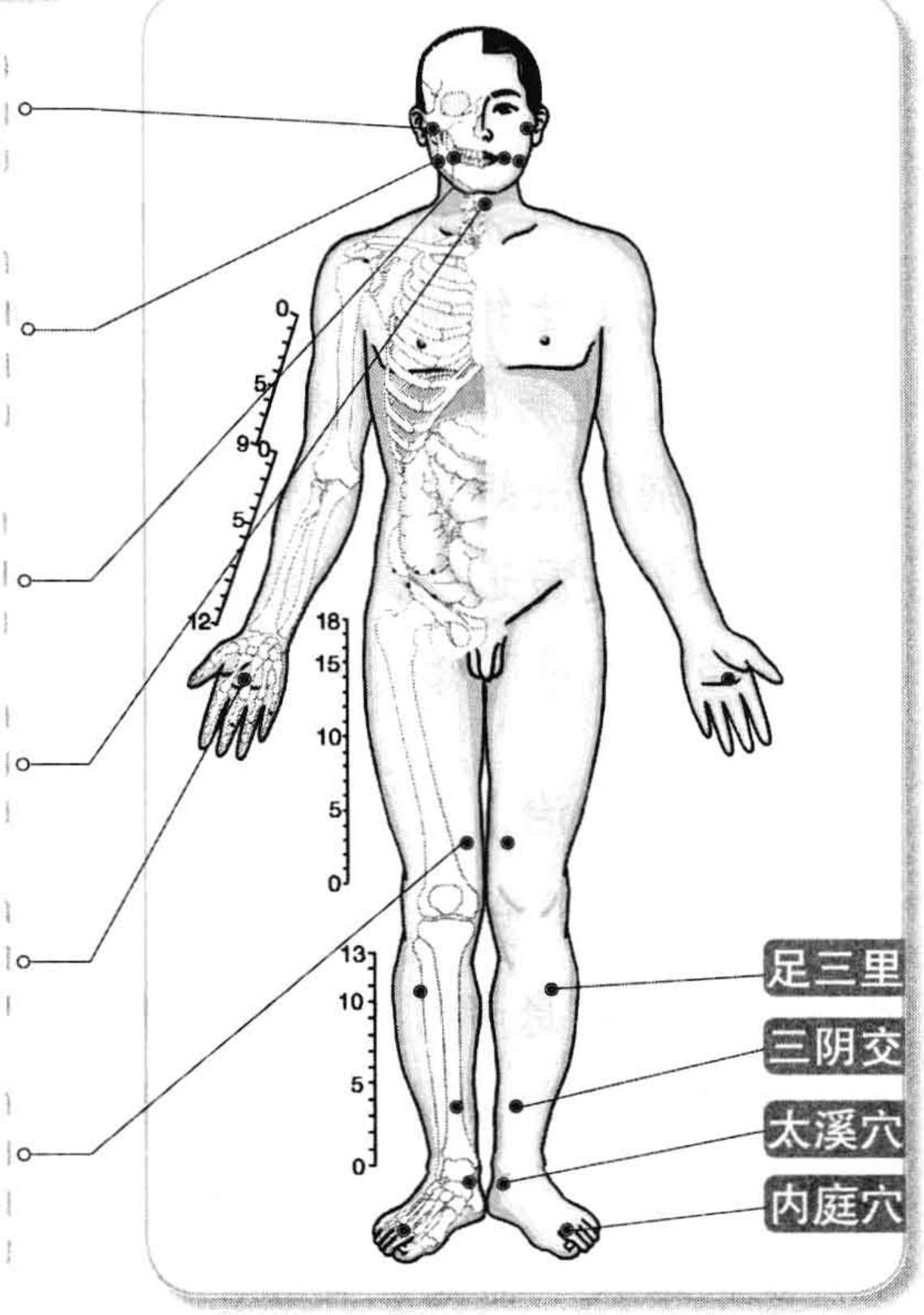
❹ 颊车穴　在面颊部，下颌角前上方约一横指(中指)，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

❺ 地仓穴　在面部，口角外侧，上直对瞳孔。

❻ 廉泉穴　在颈部，当前正中线上，结喉上方，舌骨上缘凹陷处。

❼ 劳宫穴　位于手背侧，第2、第3掌骨之间，掌指关节后0.5寸处。

❽ 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。



健康贴士

1.本病患者应注意口腔卫生，经常用淡盐水漱口，少吃辛辣的食物。

2.调整心态对预防与治疗本病很有好处，凡事不要钻牛角尖，处事要开朗乐观。

荨麻疹

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病，俗称风疹块。常因某种食物、药物、生物制品、病灶感染、精神因素、肠寄生虫、冷热刺激等引起。此病的特点是骤然发生，迅速消退，愈后不留任何痕迹。根据病程长短可分急性和慢性两型，急性荨麻疹经数日至数周消退，原因较易追查，除去病因后可迅速消退；慢性荨麻疹反复发作，常经年累月不愈，病因不易追查。

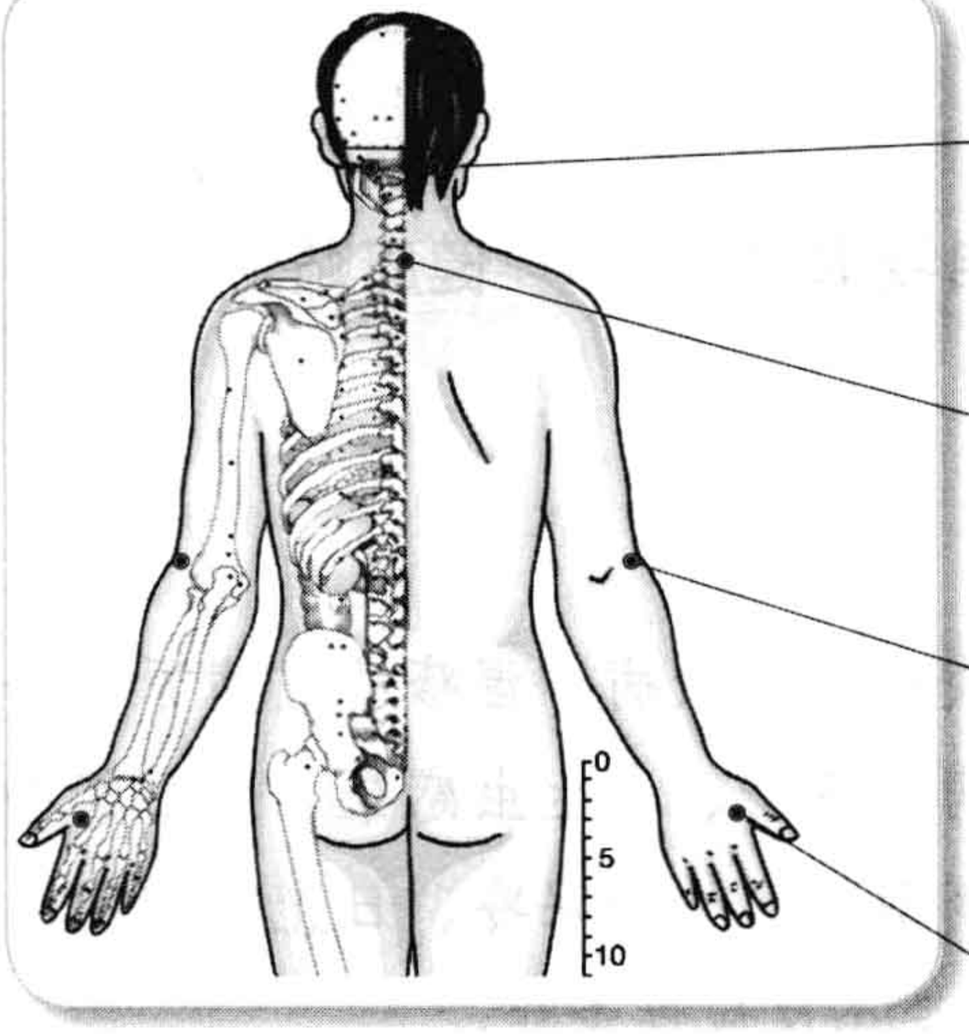
【对症灸治】

临床表现　皮肤表面出现大小不等的局限性风团，伴有瘙痒和灼热感，少数患者可有发热、腹痛等症状。皮疹呈白色，遇风加剧，得暖则减，多属风寒；皮疹色红者多属风热；身困重者多为风湿。

灸治取穴　曲池、合谷、血海、足三里、三阴交。风寒者加风池；风热者加大椎；风湿者加阴陵泉。

灸治方法　用艾罐熏灸，每次选3～5穴，每穴灸10～15分钟。急性者每日灸2次，2~3日为1个疗程；慢性者每日灸1次，10日为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

❷ 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

❸ 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。

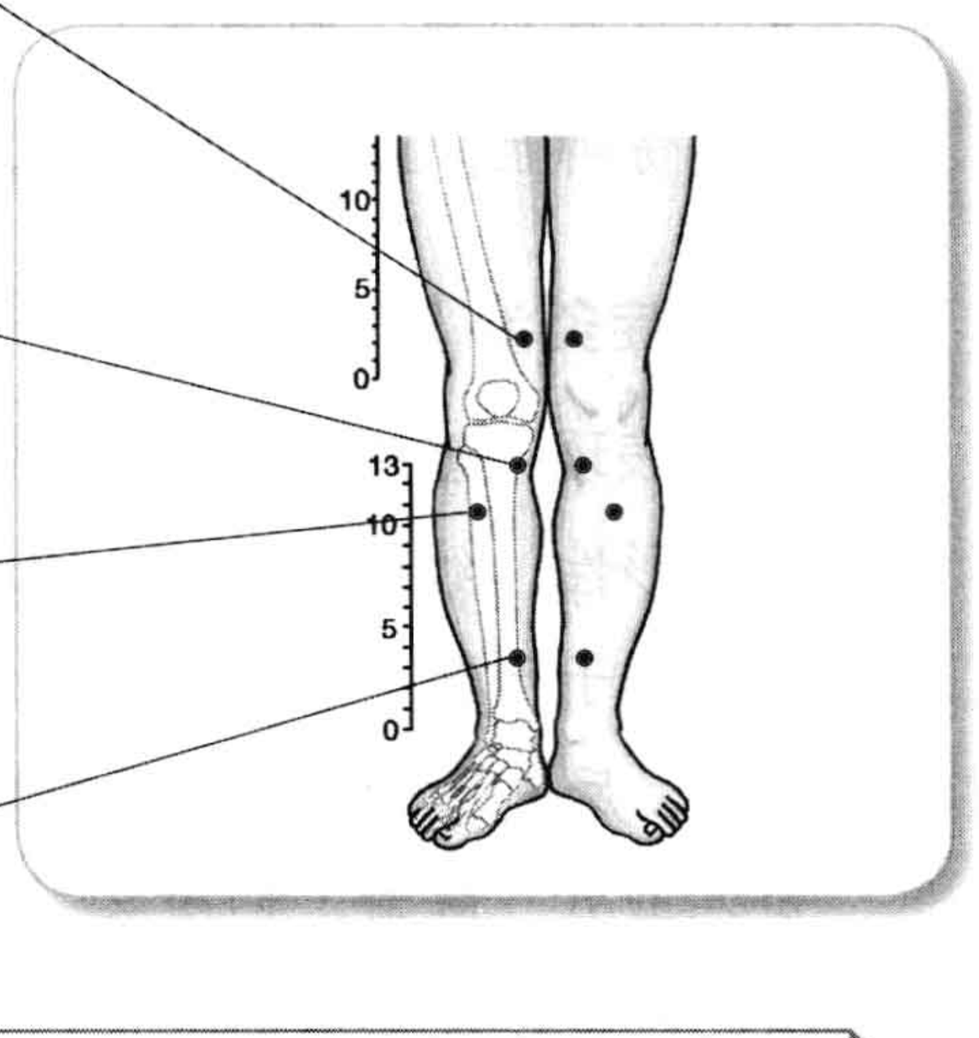
❹ 合谷穴　在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

❺ 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。

❻ 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

❼ 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）。

❽ 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.患病期间应忌食鱼、虾、蟹、辣椒、酒等刺激性食物。

2.由感染病灶引起的荨麻疹，应首先控制感染；对慢性荨麻疹反复发作者，应查找病因并祛除之。



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】

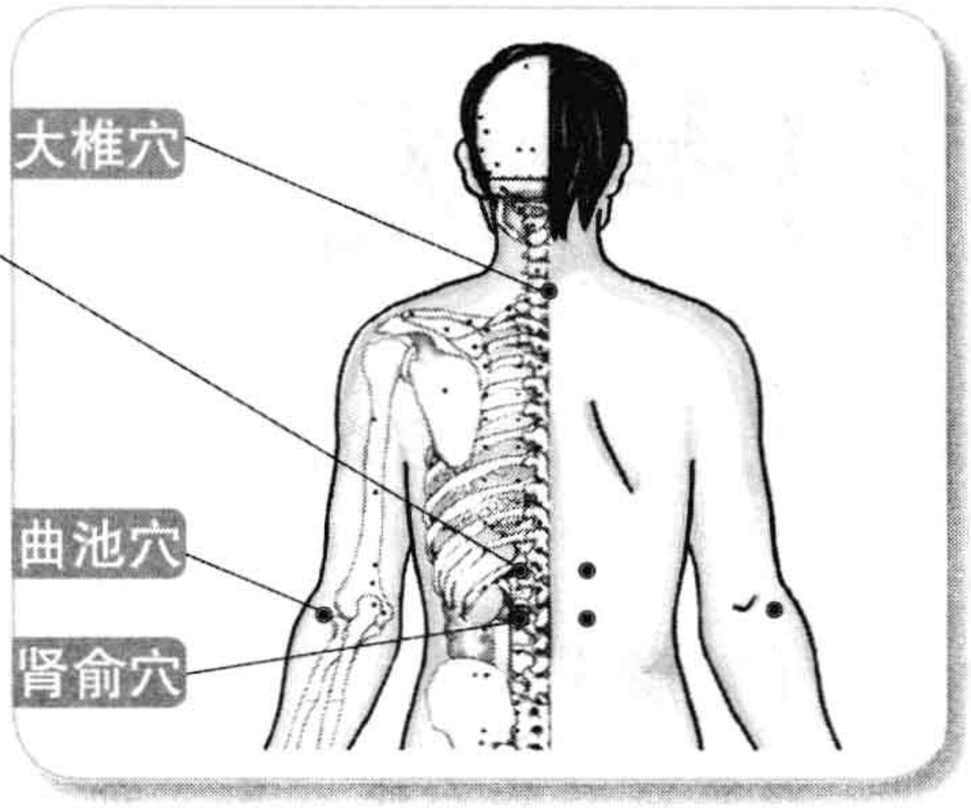
临床表现　湿疹一般分为急性、亚急性和慢性三类。其特点是皮损呈多形性，红斑、丘疹、水疱、糜烂、渗出、结痂等呈对称性分布，好发于面部、肘弯、腘窝、阴囊等处，严重时可泛发全身，剧烈瘙痒，反复发作，易演变成慢性。

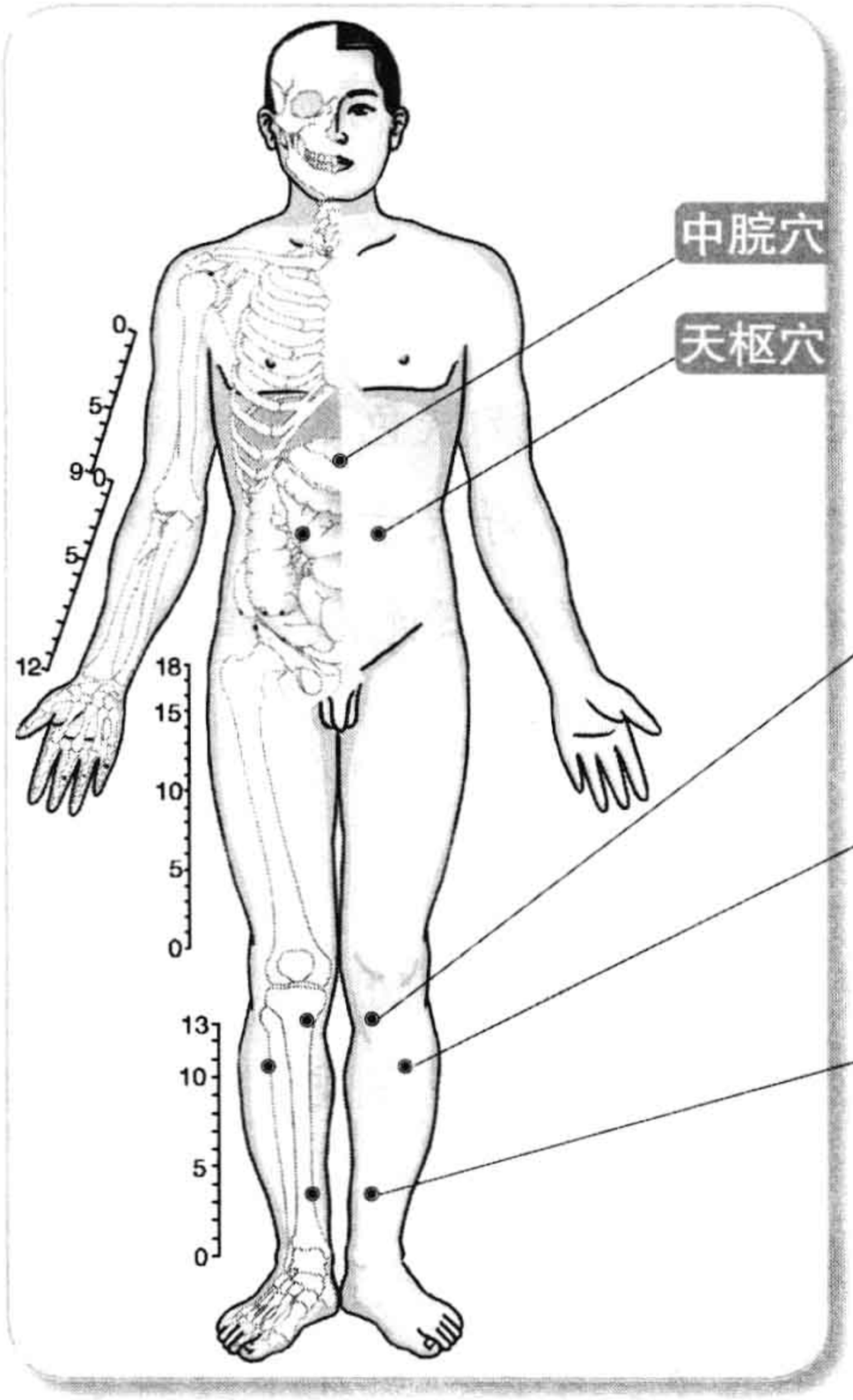
灸治取穴　脾俞、阴陵泉、足三里、三阴交、百虫窝。痒甚者加曲池、风市；发热者加大椎；纳少、腹胀者加中脘、天枢；腰酸肢软者，加肾俞、太溪。

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】

❶ 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

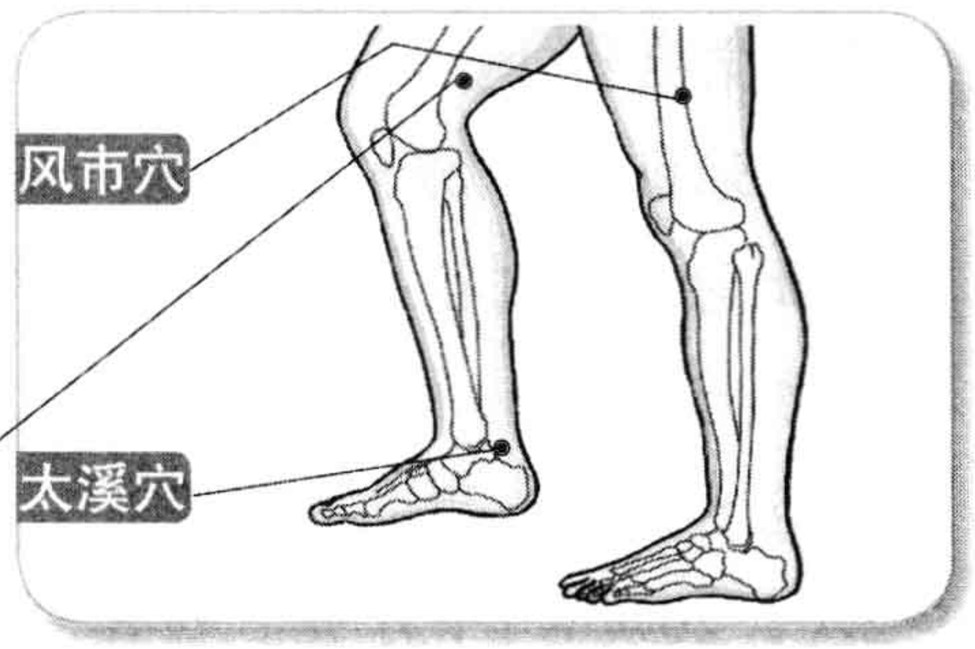




❷ 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

❸ 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）。

❹ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



❺ 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。



白癜风

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

白癜风又称白癜，是一种后天性的局限性皮肤色素脱失症。常因皮肤色素消失而发生大小不等的白色斑片，好发于颜面和四肢，常无自觉症状。本病开始多发生在易受摩擦及阳光照晒的暴露部位，特别是颜面、颈、手臂等处。

【对症灸治】

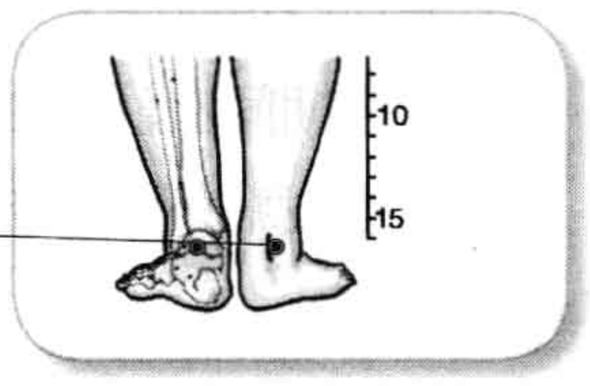
临床表现　表现为局部皮肤突然出现色素脱失斑，以后逐渐扩大，呈现大小不等的圆形或椭圆形白斑，呈单发或多发，并伴无痒痛等自觉症状。

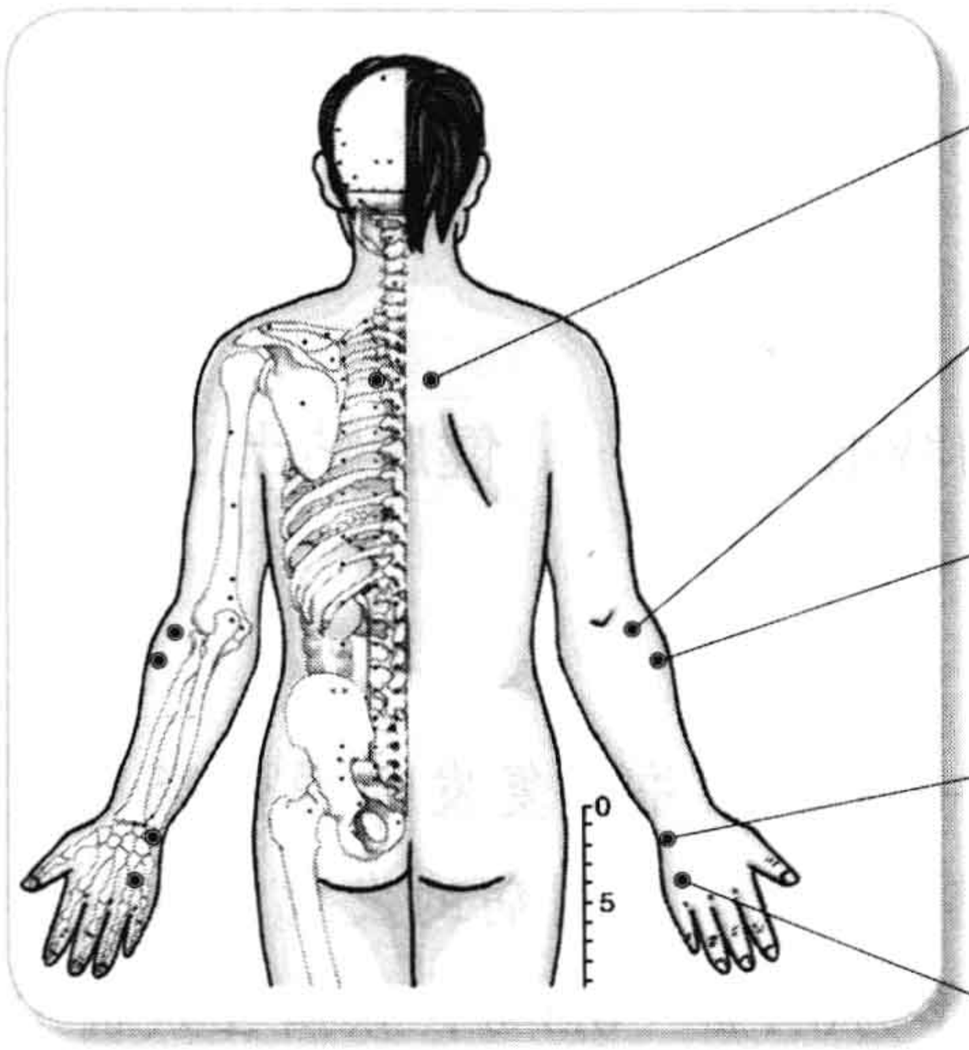
灸治取穴　肺俞、曲池、阳陵泉、足三里、三阴交。斑在头面者加昆仑、阳谷；斑在上肢者加手三里、中渚；斑在下肢者加风市；斑生阴部者，加丘墟、太冲。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，各灸20分钟，每日灸2次，20次为1个疗程。初始施灸时应灸至白斑局部皮肤高度充血呈粉红色，灸7~8次，每次灸至深红色或接近肤色为宜，一般灸30次后，白斑可转为正常肤色或接近正常肤色。

【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。





❷ 肺俞穴　在背部，当第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❸ 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。

❹ 手三里　在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下 2 寸处。

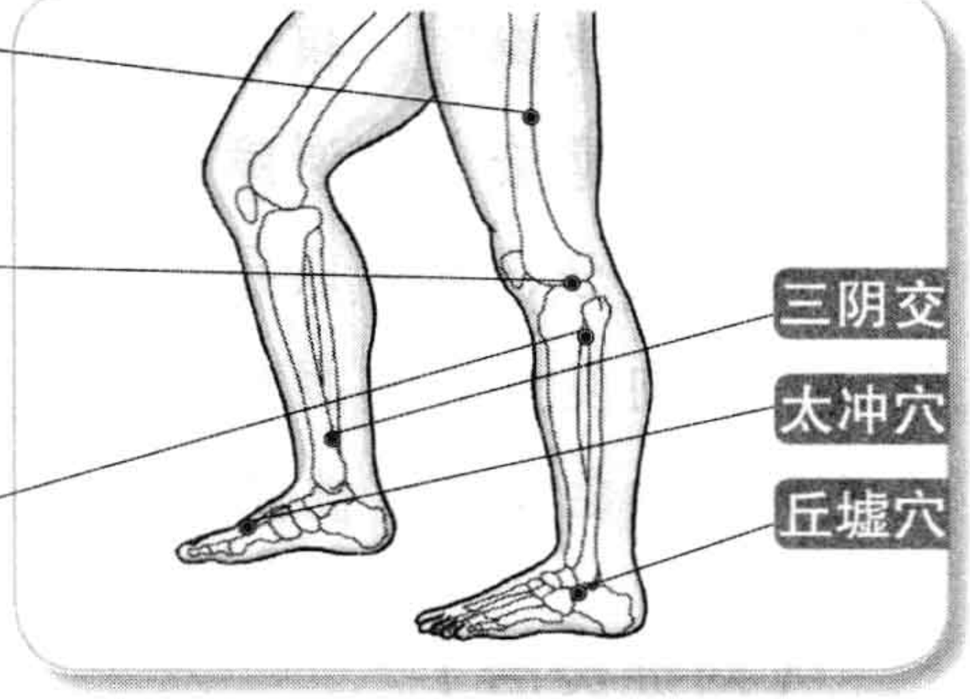
❺ 阳谷穴　在手腕尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。

❻ 中渚穴　在手背部，当无名指本节（掌指关节）的后方，第 4、第 5 掌骨间凹陷处。

❼ 风市穴　大腿外侧部的中线上，当腘横纹上 7 寸。

❽ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❾ 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

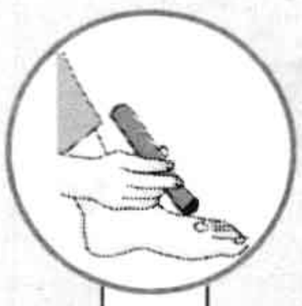


健康贴士

1.合理饮食。饮食中缺乏酪氨酸也会影响黑色素的合成，因此白癜风患者应多吃一些富含酪氨酸、锌、铁等物质的食物，如瘦肉、蛋、各种动物内脏、牛奶、丝瓜、茄子、胡萝卜等。

2.保持愉快的心情。忧虑、恐惧、悲观等情绪都会影响患者的神经功能，不仅不利于治疗，还有可能加重病情。

3.经常晒太阳。阳光中的紫外线能促进黑色素代谢，所以适当晒太阳，能使黑色素细胞转移到皮层中，使肤色加深，从而有利于白癜风的治疗。但在夏日应避免阳光直射。



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。

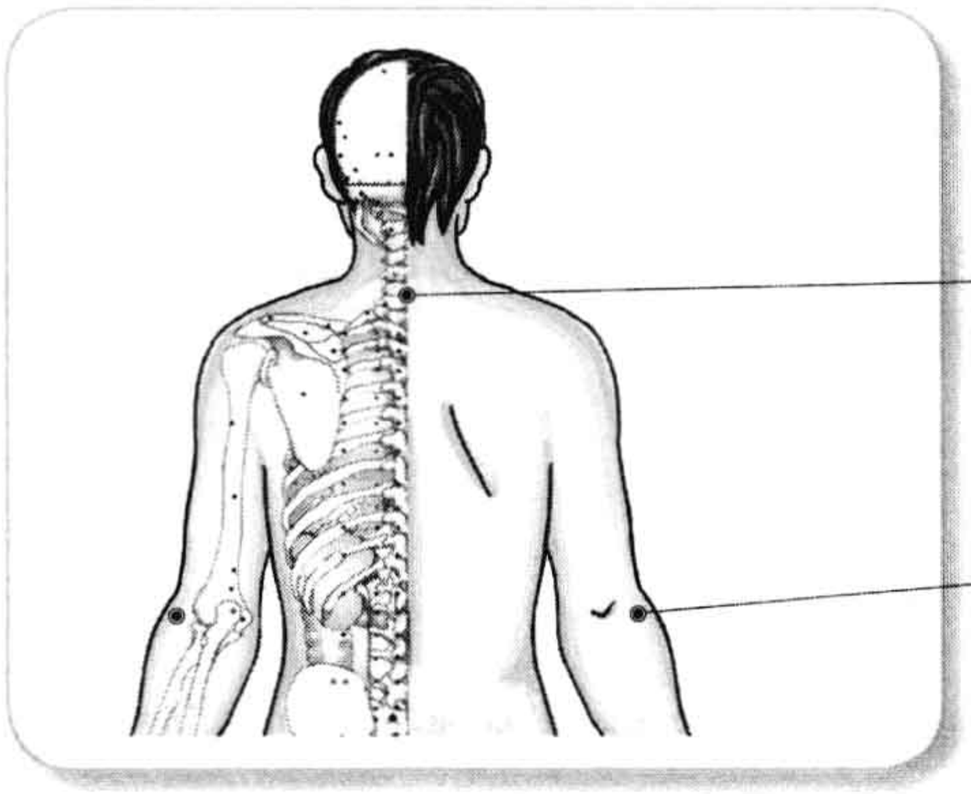
【对症灸治】

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。先用梅花针叩刺至微出血，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】



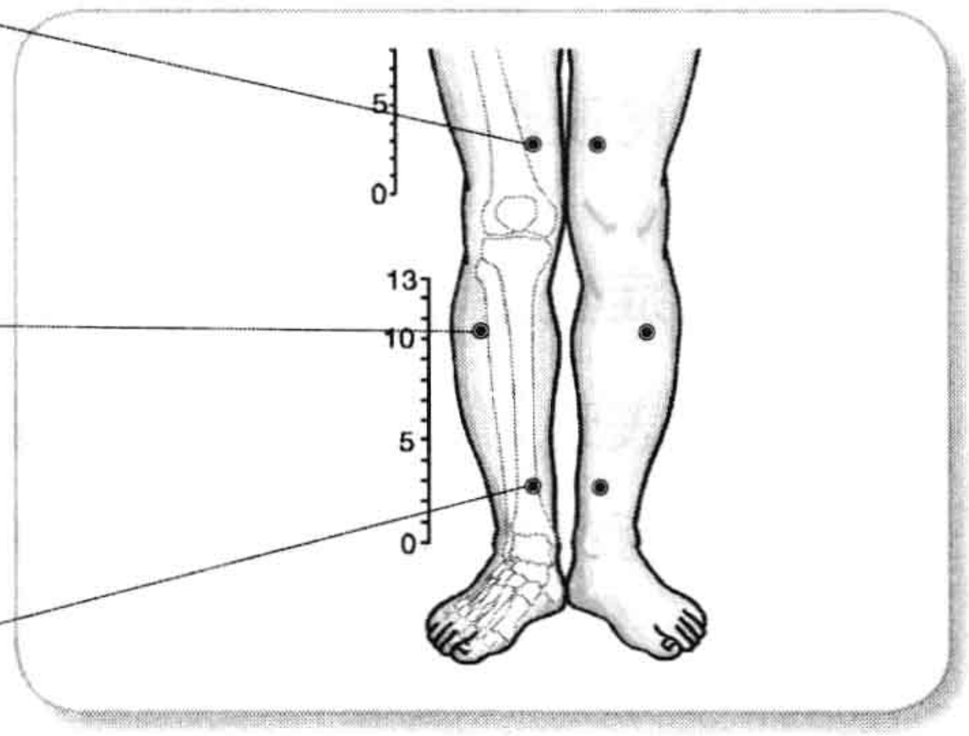
1 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

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，煎水反复搓洗患部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。



鸡眼

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

鸡眼常生长于足趾及足底前端。多因穿过紧的鞋或足骨原来就有畸形，致使足部皮肤长期受刺激而引起。形态像鸡的眼睛，按压疼痛，又称“肉疔”。鸡眼为圆椎形角质增生硬结，数目不定，根部深陷、皮肤增厚、顶端凸突，常因疼痛而影响行走。

【对症灸治】

临床表现　呈淡黄色或深黄色圆锥形，大小如豌豆，表面光滑，与皮面平或稍隆起，中央向内凹陷，嵌入真皮，周围有一层灰白色薄膜，界限清楚，有明显的皮纹，质地坚硬，受压承重时引起疼痛。

灸治取穴　鸡眼局部。

灸治方法　鸡眼局部常规消毒后，用消毒后的刀片削去老皮，不必过深，以不出血为度。根据鸡眼大小选不同大小的艾炷，直接放在鸡眼上，点燃施灸，待局部有灼痛时，用镊子夹掉，再换一炷施灸，每次灸1~3壮，每日1次。灸后局部变黑变硬，一般15天左右黑色坏死组织可自行脱落。

【自我取穴】



健康贴士

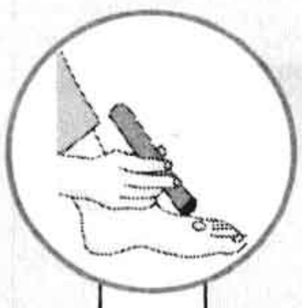
1.日常应穿着宽松、大小合适的鞋，减少局部摩擦和压迫。运动完后多用热水泡脚，增加其血液循环。

2.如果有了鸡眼，可以外用市售鸡眼膏。方法是先用热水浸泡患处，削去表层角质增生部分，并尽可能将中心角质栓小心削去，将鸡眼膏的红色药块对准此核心部位贴牢，每周换药1次，换药前削去已浸白的部分，直到脱落。

3.取芦荟和少许盐水，研成药糊，再用胶布固定好，每天1次，10天为1个疗程，效果也不错。

4.取乌梅10枚，研成细末，装入瓶内，加上香油浸泡7～10天，和匀成药膏。用温盐水浸泡鸡眼，待粗皮软化后去除粗皮，取适量药膏敷在鸡眼上，再用纱布包扎，12小时换一次药，3天为1个疗程。

用上述方法软化鸡眼时，如果出现破损、出血、流脓，应及时到医院治疗，以免贻误病情。



冻疮

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

冻疮是冬天的常见病，是由寒冷引起的局限性炎症损害所致。据有关资料统计，我国每年有两亿人受到冻疮的困扰，其中主要是儿童、女性及老年人。对于冻疮，治疗越早越好。而艾灸疗法就是不错的选择。

【对症灸治】

临床表现　主要表现为皮肤表面的红斑肿块，肿块表面呈暗红色，有痛痒感，遇热时痒感加剧。

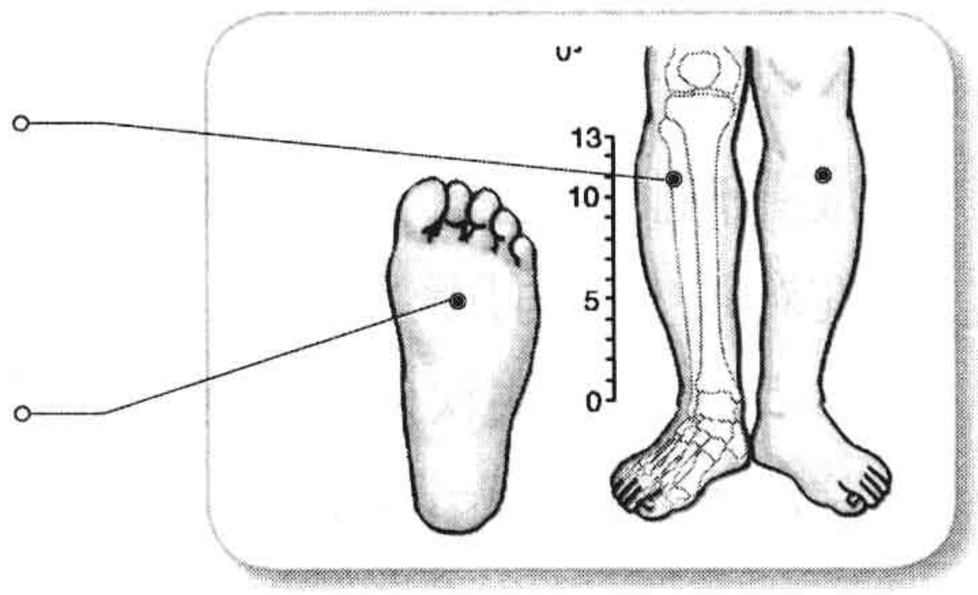
灸治取穴　全身冻伤者灸大椎、涌泉、合谷、足三里；手背部冻疮者加后溪；足背冻疮者加昆仑；耳廓冻伤者加外关。

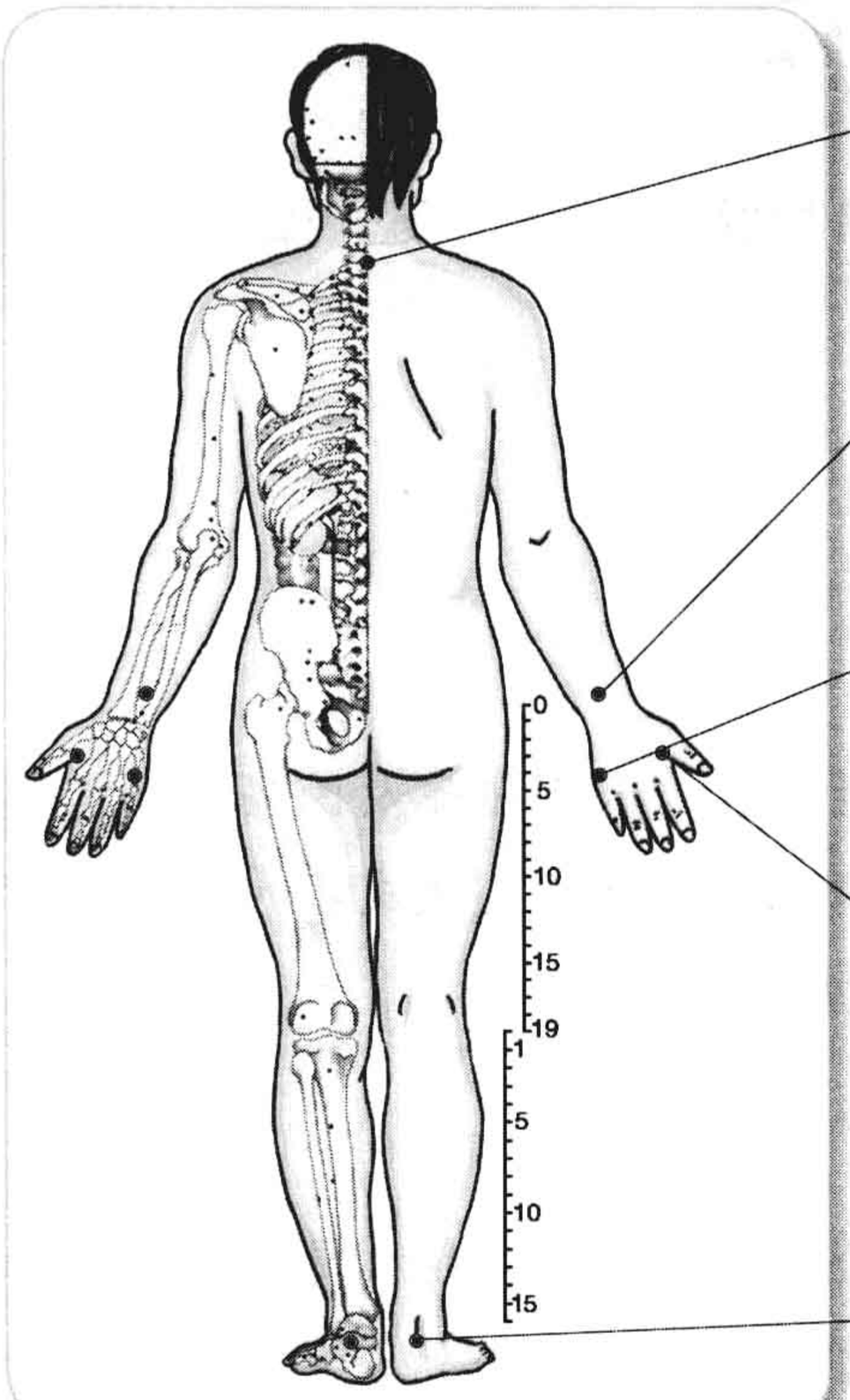
灸治方法　采用艾条温和灸，将艾条点燃，在距离疮面2~3厘米处施灸，从中心向外施灸。每次灸5~10分钟，然后以拇指在局部轻轻按摩；其他穴灸至皮肤潮红为度。

【自我取穴】

1 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）。

2 涌泉穴　在足底部，卷足时足前部凹陷处，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。





3 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

4 外关穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

5 后溪穴　在手掌尺侧，微握拳，当小指本节(第5指掌关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际。

6 合谷穴　在在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

7 昆仑穴　在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

健康贴士

1.每天晚上泡脚可治疗冻疮，具体做法：取来一盆较热的水，加50克左右的盐，浸泡20分钟左右，每天1次。

2.如果是小孩有了冻疮，可以将苹果捣烂，与醋一起放入40℃左右的热水中，让孩子的双脚浸泡其中，每天2～3次，每次足浴30分钟。



皮肤瘙痒症

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

皮肤瘙痒症是指皮肤无原发性损害，只有瘙痒及因瘙痒而引起的继发性损害的一种皮肤病。本病好发于老年人及成年人，多见于冬季。中医学属“风瘙痒”、“痒风”等范畴。

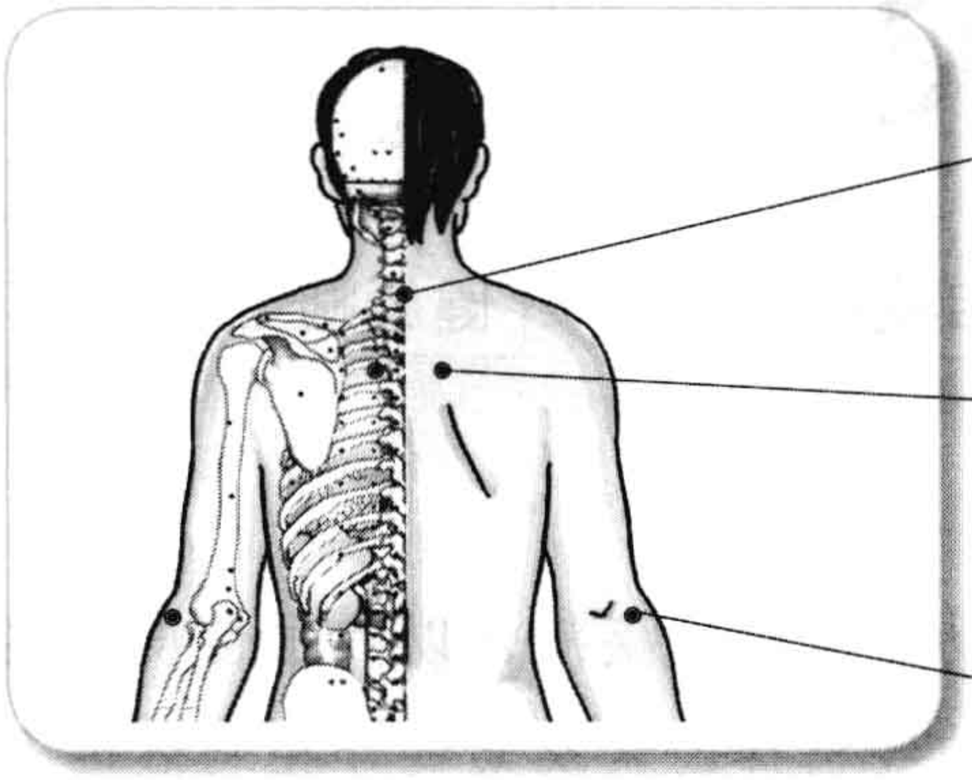
【对症灸治】

临床表现　皮肤瘙痒症可分全身性皮肤瘙痒症和局限性皮肤瘙痒症两种。前者周身皆可发痒，部位不定，此起彼伏，常为阵发性，以夜间为重；患者因痒而搔抓不止，皮肤常有抓痕、血痂、色素沉着等。后者瘙痒仅局限于某一部位，常见于肛门、外阴、头部、腿部、掌部等。

灸治取穴　大椎、肺俞、曲池、血海、足三里、三阴交。

灸治方法　用艾条温和灸，每次取3~5穴，先用梅花针轻叩数遍，再取艾条点燃，做温和灸或回旋灸，各灸10~20分钟，每日或隔日灸1次，15次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 大椎穴　后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

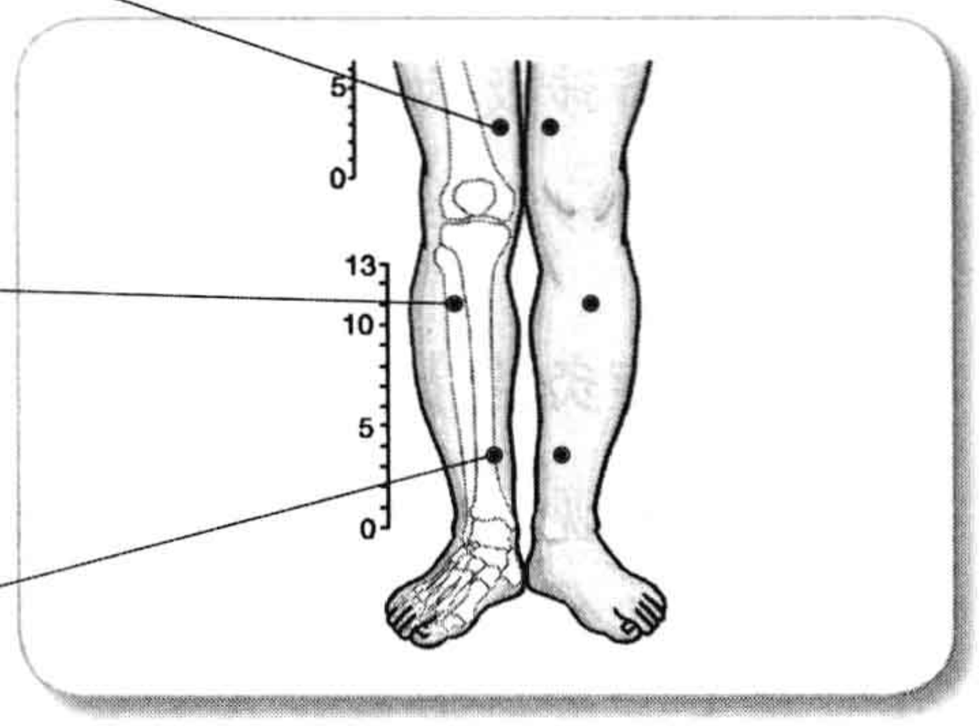
❷ 肺俞穴　背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 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。

❹ 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。

❺ 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）。

❻ 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.生活宜有规律，早睡早起，适当锻炼。及时增减衣服，避免冷热刺激。

2.全身性瘙痒患者应注意减少洗澡次数，洗澡时不要过度搓洗皮肤，不用碱性肥皂。

3.内衣以棉织品为宜，应宽松舒适，避免摩擦。

4.精神放松，避免恼怒忧虑，树立信心。积极寻找病因，去除诱发因素。

5.戒烟酒、浓茶、咖啡及一切辛辣刺激食物，饮食中适度补充脂肪。



神经性皮炎

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

神经性皮炎是一种皮肤神经功能障碍性疾病，以阵发性皮肤瘙痒和皮肤苔藓化为主症，发病和神经精神因素及某些外在刺激因素有关。本病好发于颈后及两侧、肘窝、腘窝、尾骶等处。皮疹不甚广泛或仅限于上述部位时，称局限性神经性皮炎；皮疹分布广泛，除局限型所涉及的部位外，眼睑、头皮、躯干及四肢均受累时，则称为泛发性神经性皮炎。

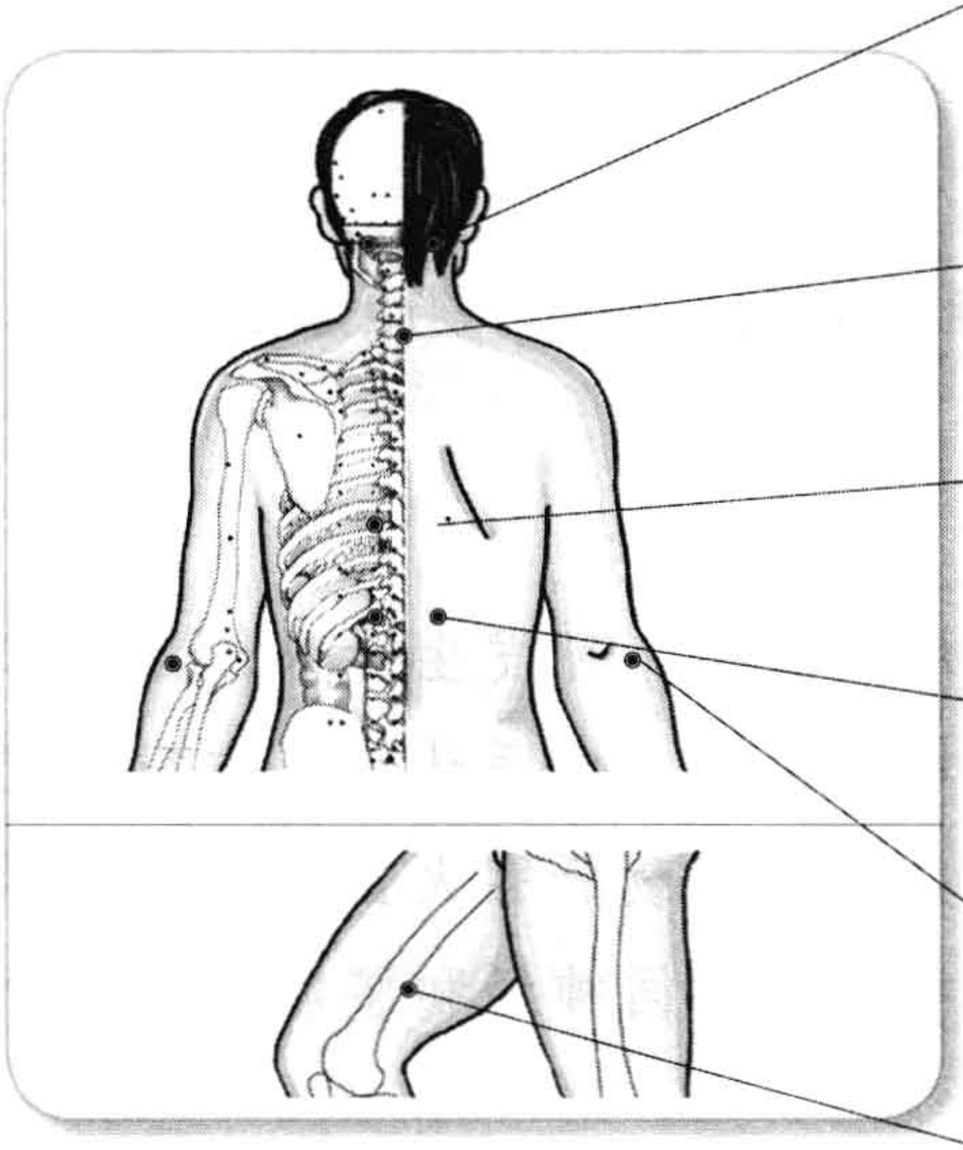
【对症灸治】

临床表现　临床特点为皮肤苔藓化，肥厚粗糙，瘙痒剧烈，病程缓慢，反复发作。风湿热型皮损成片，呈淡褐色，剧痒，夜间尤甚；脾虚湿盛型皮损呈暗灰色，肥厚光滑，伴腹胀纳差、便溏，舌体胖大，边有齿痕；血虚风燥型皮损色淡或灰白，可有心悸怔忡，气短乏力，女性月经量过多；肝郁化火型皮疹色红，心烦易怒，失眠多梦，口苦咽干。

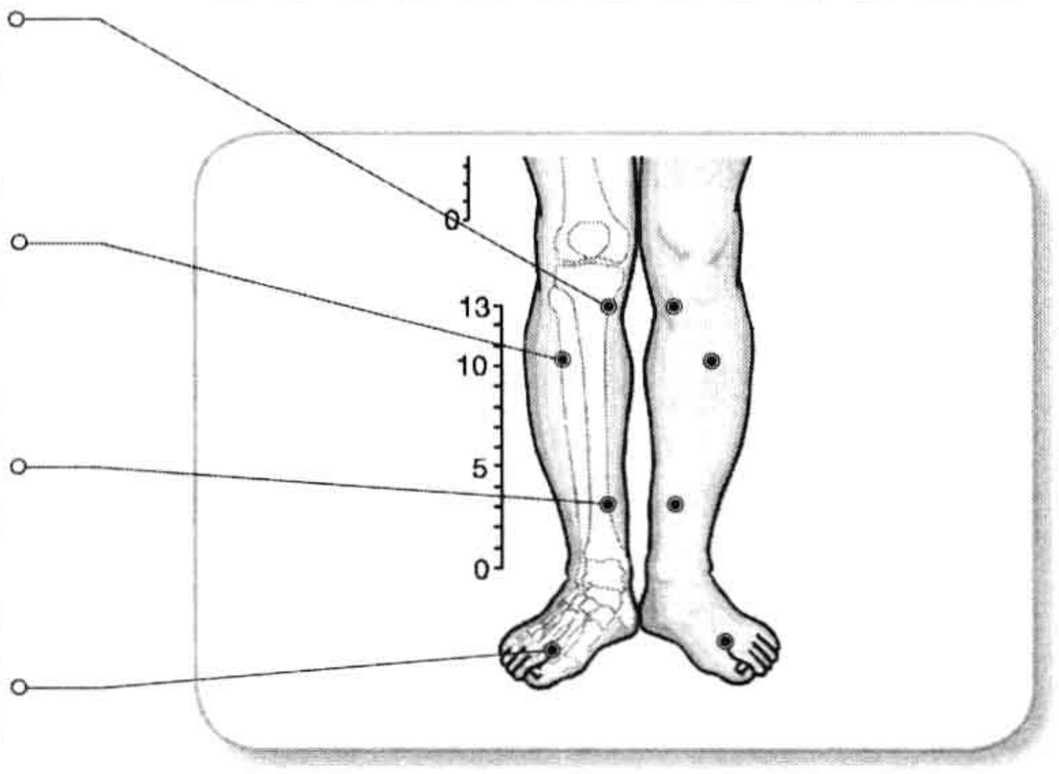
灸治取穴　曲池、足三里、风池、百虫窝。脾虚湿盛加阴陵泉、脾俞；肝郁化火加行间；风湿热加大椎、阴陵泉；血虚风燥加膈俞、三阴交。

灸治方法　着肤灸，取蒜汁（或油剂）少许涂于皮损处，上覆艾炷点燃施灸，炷如麦粒大，距灸点1.5厘米，灸点多少依皮损面积而定，每穴灸1~3壮，7日灸1次；或艾罐熏灸，选3~5穴，每穴灸10~15分钟，3日灸1次。

【自我取穴】



1. 风池穴　在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
2. 大椎穴　在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。
3. 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。
4. 脾俞穴　在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。
5. 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。
6. 百虫窝　屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上3寸，血海穴上1寸。
7. 阴陵泉　在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。
8. 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）。
9. 三阴交　在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。
10. 行间穴　在足背侧，当第1、第2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。



健康贴士

1.避免用搔抓、摩擦及热水烫洗等方法来止痒。

2.避免饮酒、喝浓茶及食用辛辣食品。

3.不滥用外用药，不吃海鲜等刺激性食物。

4.避免各种不良的机械性、物理性刺激，如过度日晒或用过冷过热的水清洗。

5.生活规律化，避免过度的精神紧张。



带状疱疹

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

带状疱疹是一种由病毒引起的皮肤病，可发生于身体任何部位，但以腰背为多见，故俗称“串腰龙”。中医认为，本病的发生多因情志内伤、肝郁气滞、日久化火而致肝胆火盛、外受毒邪而发。本病好发于三叉神经、椎神经、胁间神经和腰骶神经的分布区。

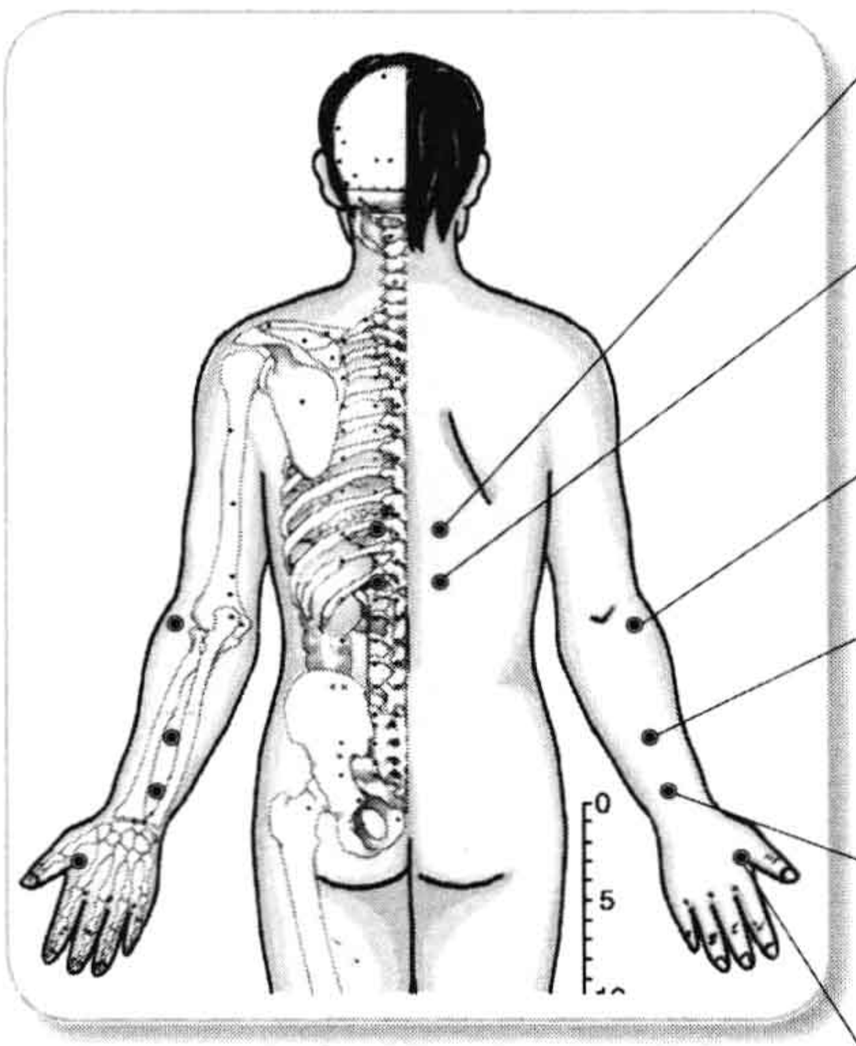
【对症灸治】

临床表现　初起时患部往往有瘙痒、灼热或痛的感觉，有时伴有全身不适、发热、食欲不振等前期症状，随后有不规则的红斑、斑丘疹出现，很快演变成绿豆大小的集簇状小水疱，疱液澄清，周围绕以红晕。数日内水疱干涸，可有暗黑色结痂或出现色素沉着，与此同时不断有新疹出现，新旧疹群依神经走行分布，排列呈带状，故而得“带状疱疹”之名，疹群之间皮肤正常。有些患者皮损完全消退后，仍可留有神经痛，多数患者在发病期间疼痛明显，少数患者可无疼痛或仅有轻度痒感。

灸治取穴　肝俞、曲池、外关、阿是穴。发于头面部者加合谷、内庭；发于胸胁部者加支沟、阳陵泉；脾虚湿热者加脾腧、阳陵泉；淤血阻络者加内关、气海。

灸治方法　用艾炷无瘢痕灸，根据辨证每次取2~3穴及局部阿是穴，取艾炷如枣核或蚕豆大小，置于穴上直接灸，各灸10~15分钟，每日灸1次，7次为1个疗程。

【自我取穴】



❶ 肝俞穴　在背部，当第 9 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❷ 脾俞穴　在背部，当第 1 1 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

❸ 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。

❹ 支沟穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨之间。

❺ 外关穴　在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间。

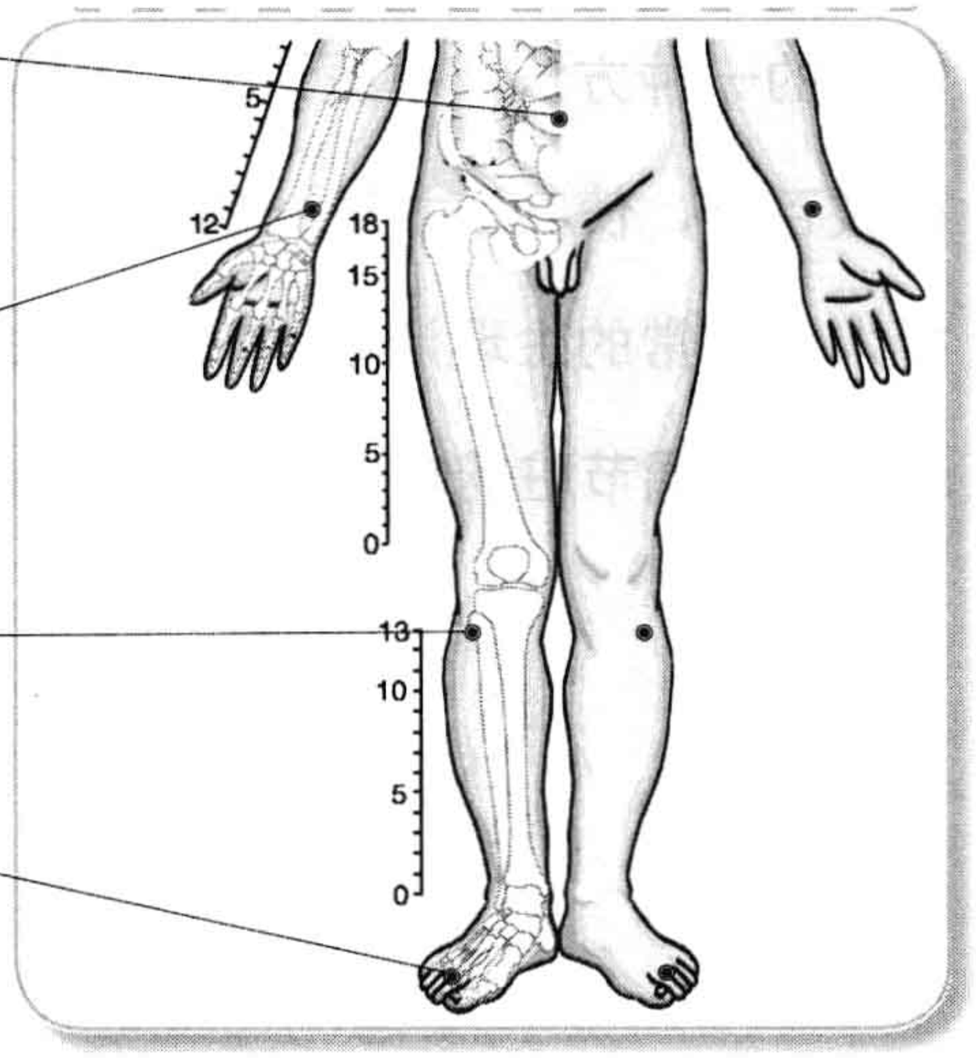
❻ 合谷穴　在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

❼ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❽ 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。

❾ 阳陵泉　在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

❿ 内庭穴　在足背，第 2、第 3 趾间缝纹端。



健康贴士

适当休息，保持局部皮肤清洁，以免感染。防止水疱溃破，继发感染，可用紫药水涂于患处。宜食清淡食物，适当增加营养。如有发烧、全身不适等症状应及时住院治疗。

第四章

艾灸美容保养

艾灸美容就是通过熏烤人体的经络和穴位，调节人体功能来达到美化容貌的一种方法。中医认为，人体经络沟通脏腑、皮肉筋骨、五官九窍、四肢百骸，使其成为统一的整体。同时经络系统运行气血，营养周身，维持人体正常的生理活动。艾灸相关的经络和穴位，可以起到疏通经络、调和气血、调节脏腑功能，从而达到健美的目的。



第一节　艾灸美容保养多功效

第二节　艾灸美容保养巧对症

第一节 艾灸美容保养多功效

艾灸美容不但治标，而且还治本。除此之外，艾灸美容治疗范围也很广泛，可祛黄气、消皲裂、升中气、拔疮疹、淡色斑、防未病，真可谓“艾灸是个宝，美容见奇效”。

1 祛黄气——让容颜增色

《内经·调经论》说：“血气不和，百病乃变化而生。”而艾灸可以调气血，发挥气血对五脏六腑、四肢百骸的营养作用，令皮毛得以滋养，还可以增加面部的气血运行，肌肤得以润泽，除可以保持面部的红润、光泽外，还可以延缓衰老、防皱除皱，故可以用于消除面色萎黄、苍白、晦黯。

2 消皲裂——令肌肤滋养

艾灸可以使气血运行加快，气血得温则行，可以将营养带到全身，濡润肌肤，故可以消除皮肤粗糙、蛇皮症、手足皲裂、皮肤瘙痒症、硬皮症、小蓟苔藓等。

3 升中气——补阳健体魄

人体以阳气为本，阳气盛，则人体健康而长寿，即使生病，也会无大碍，或很快恢复，正如《扁鹊心书》所言：“阳气不绝，性命坚固。”艾灸可以温补阳气，补中而振奋阳气，故用于治疗眼睑下垂、乳房下垂、肥胖等。

4 拔疮疹——除湿泄火热

艾灸对于热证，不仅可以“引热外出”，有退热除湿作用，还有消炎泻火作用。大量实验证实：灸后可以使外周组织中的白细胞数量增多，可以增强吞噬细胞的吞噬能力。因此可用于痤疮、蛇串疮、手部涡疮等症。

5 淡色斑——滋阴降火邪

艾灸“通十二经，走三阴”，故可以补足少阴肾经之肾阴，又因艾之味苦，故可泄肾中之虚热，可以起到坚阴降火之妙用。可用于黄褐斑、雀斑、眼袋等。

6 防未病——培元健体魄

人要做到抵御疾病的侵害，必须要有强健的体魄。艾灸则可以扶阳培元，令阳气充沛，则“卫外而为固”。肌肤的美颜也是以健康为先导，身体强健，则人的精、气、神俱在，气血充盈，肌肤健美，青春常驻。正如民间谚语云：“若要安，三里常不干。”《千金要方》指出：“此灸讫后，令人阳气康盛。”





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】

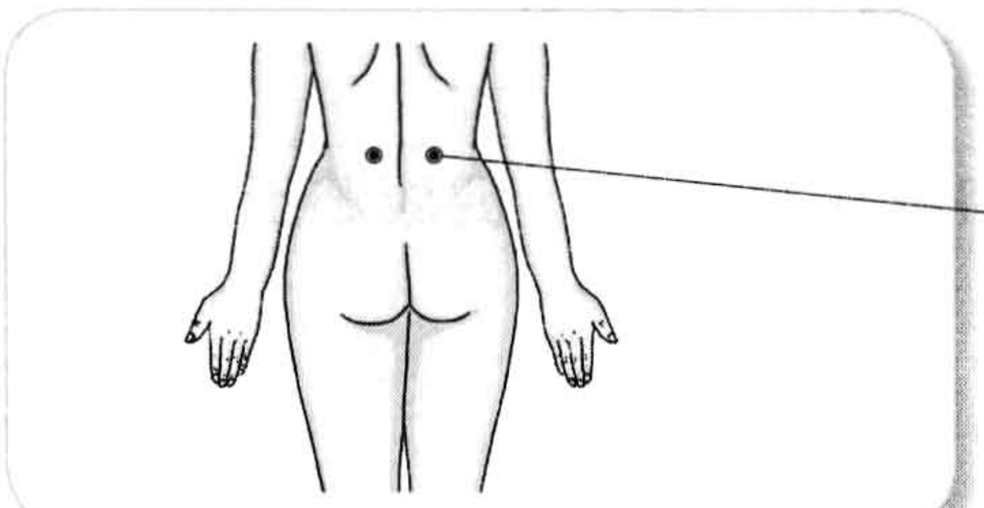
主穴　三阴交

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】

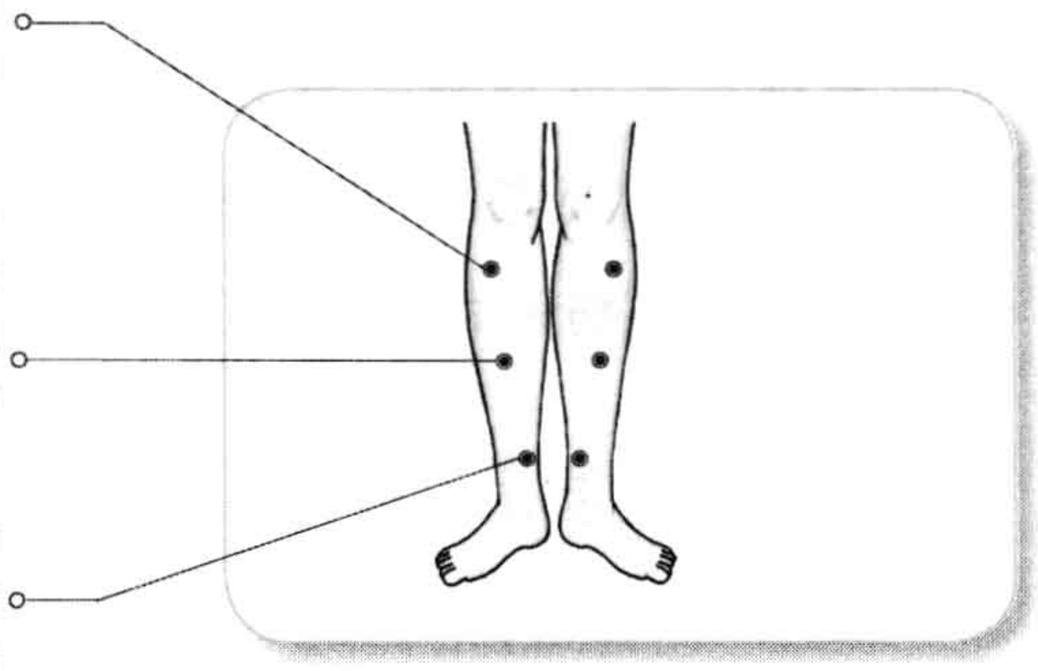


1 三焦俞　在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

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。



肤色焦黯：灸三阴交

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

肤色焦黯，一般会表现为萎黄、苍白或焦黑，肤色没有光泽而且往往质感粗糙。引起此现象的主要原因是由于气血不足，治疗此病的关键也是养气血。气血不得其养，无论怎样在面部施治，也没有效果。三阴交与中脘配合，其意义就在于阴阳相配，调和气血。这是治疗此类病症的基础。

【对症灸治】

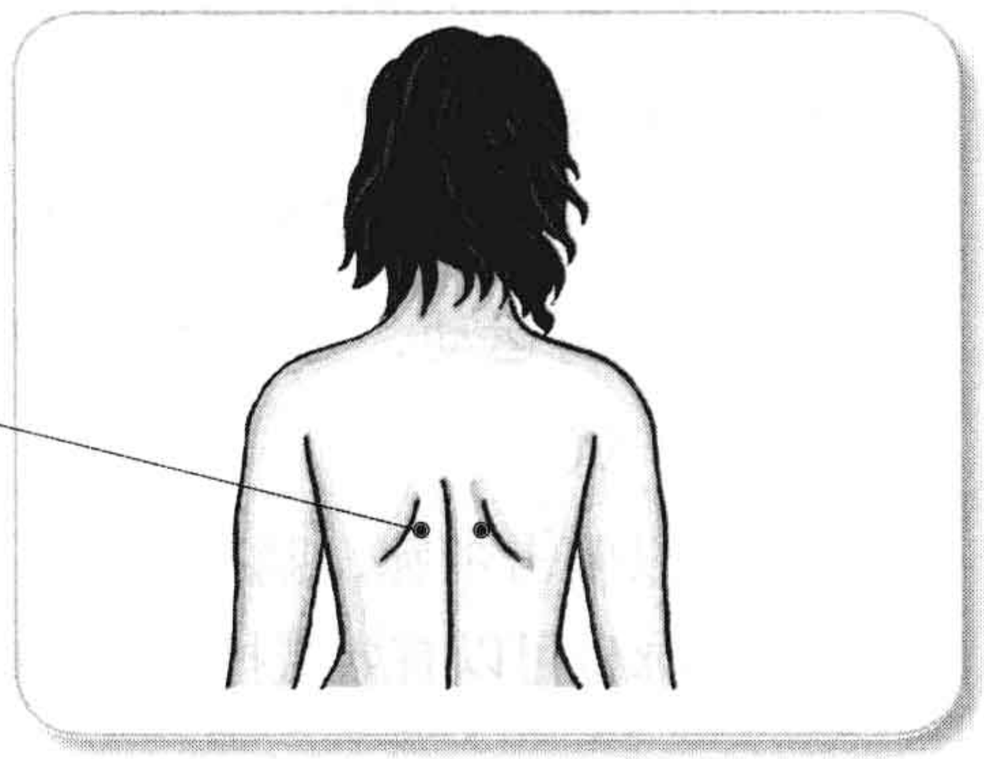
主穴　三阴交

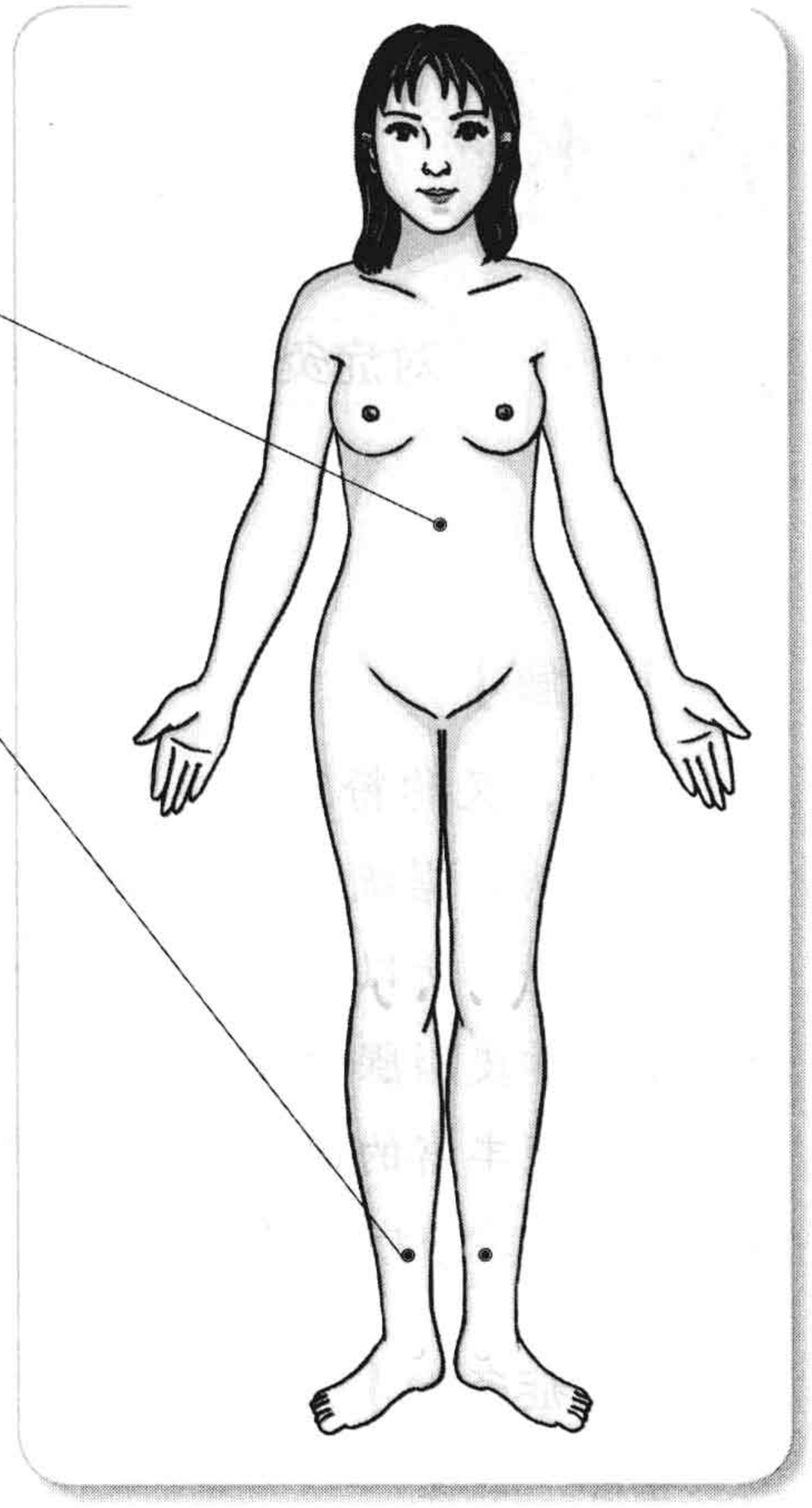
灸法

悬灸，10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，每疗程间隔2日。若配灸中脘、心俞穴效果会更明显。灸疗的顺序为三阴交→中脘→心俞，一般连续治疗2~3个疗程，症状消失或明显改善后，继续一个疗程即可停止。

【自我取穴】

❶ 心俞穴　在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。





② 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

③ 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

改善肤色焦黯，日常生活中还要在对的时间做对的事，具体如下：

白天：洗面奶清洁皮肤，保湿化妆水平衡皮肤，眼霜修护皮肤，保湿乳液滋润皮肤。

晚上：在彻底清洁皮肤后，要用修护晚霜。使用的产品一定要含有保湿成分（HA）及抗氧化成分。每天几分钟的按摩使保养工作事半功倍。

每周：要使用适合自己肤质的面膜，以补充皮肤中缺少的营养及水分，根据皮肤的情况及选用的产品来决定祛角质的时间和频率。



痤疮：灸尺泽

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

痤疮，又称粉刺、暗疮，中医称面疮、酒刺，是皮肤科常见病、多发病。据统计，在青春期男性有95%、女性有85%患过不同程度的痤疮。所以大家称其为“青春痘”是很贴切的。痤疮是一种发生于毛囊皮脂腺的慢性皮肤病，多发于头面部、颈部、前胸、后背等皮脂腺丰富的部位。多因肺气不清，外受风热引起，也有因胃热蕴蒸所致。治疗则以清肺为主，辅以调理胃经气血。

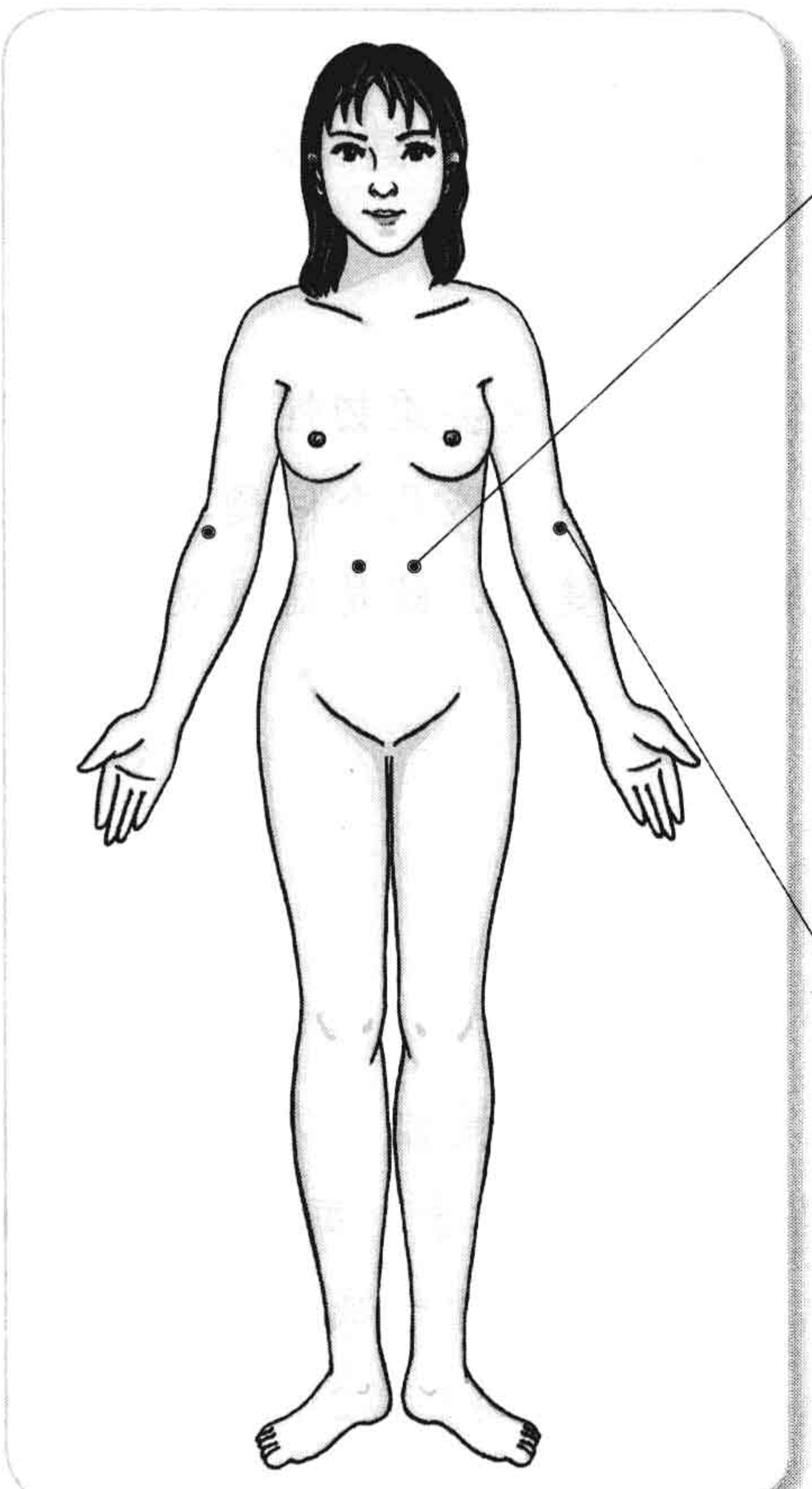
【对症灸治】

主穴　尺泽

灸法

悬灸，10~20分钟，每日1次，5~7天为1个疗程，每疗程间隔2日。若在尺泽的基础上加灸梁门，则如锦上添花，可以收到事半功倍之疗效。

【自我取穴】



1 梁门穴　在上腹部，当脐上4寸，距前正中线2寸。

2 尺泽穴　在肘横纹中，肱二肌腱桡侧凹陷处。

健康贴士

面部油脂分泌过多可以适当用硫磺皂、生理盐水等清洗。饮食方面要注意“四少一多”：即少吃辛辣食物（如辣椒、葱、蒜等），少吃油腻食物（如动物油、植物油等），少吃甜食（如糖类、甜点），少吃“发物”（如狗肉、羊肉等），适当多吃凉性蔬菜、水果，但谨防食用过量引起胃病。

腰部健美：灸手三里

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

腰部一般容易出现的问题一个是僵硬，失去柔韧性，一个是容易扭伤，再一个是容易堆积脂肪，形成赘肉。这几个问题一则对健康不利，同时也不美观。这里所说的腰部健美，就是通过灸法进行调养，以预防和控制这三方面的问题。

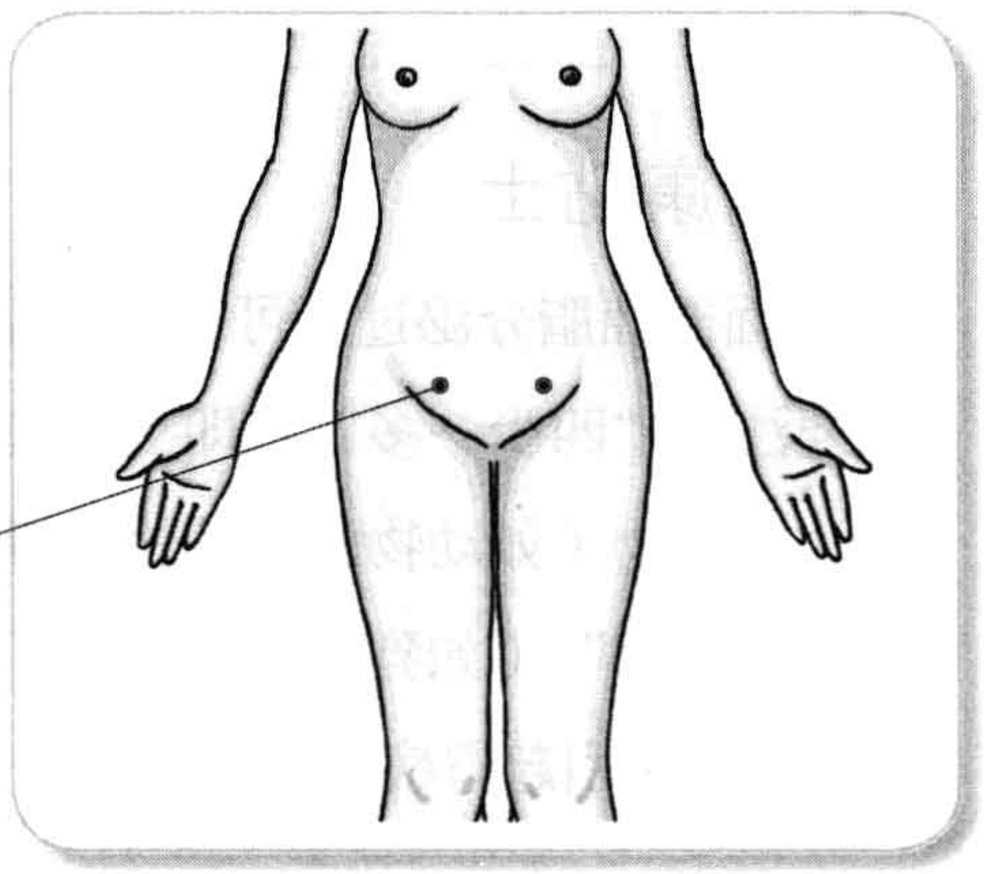
【对症灸治】

主穴　手三里

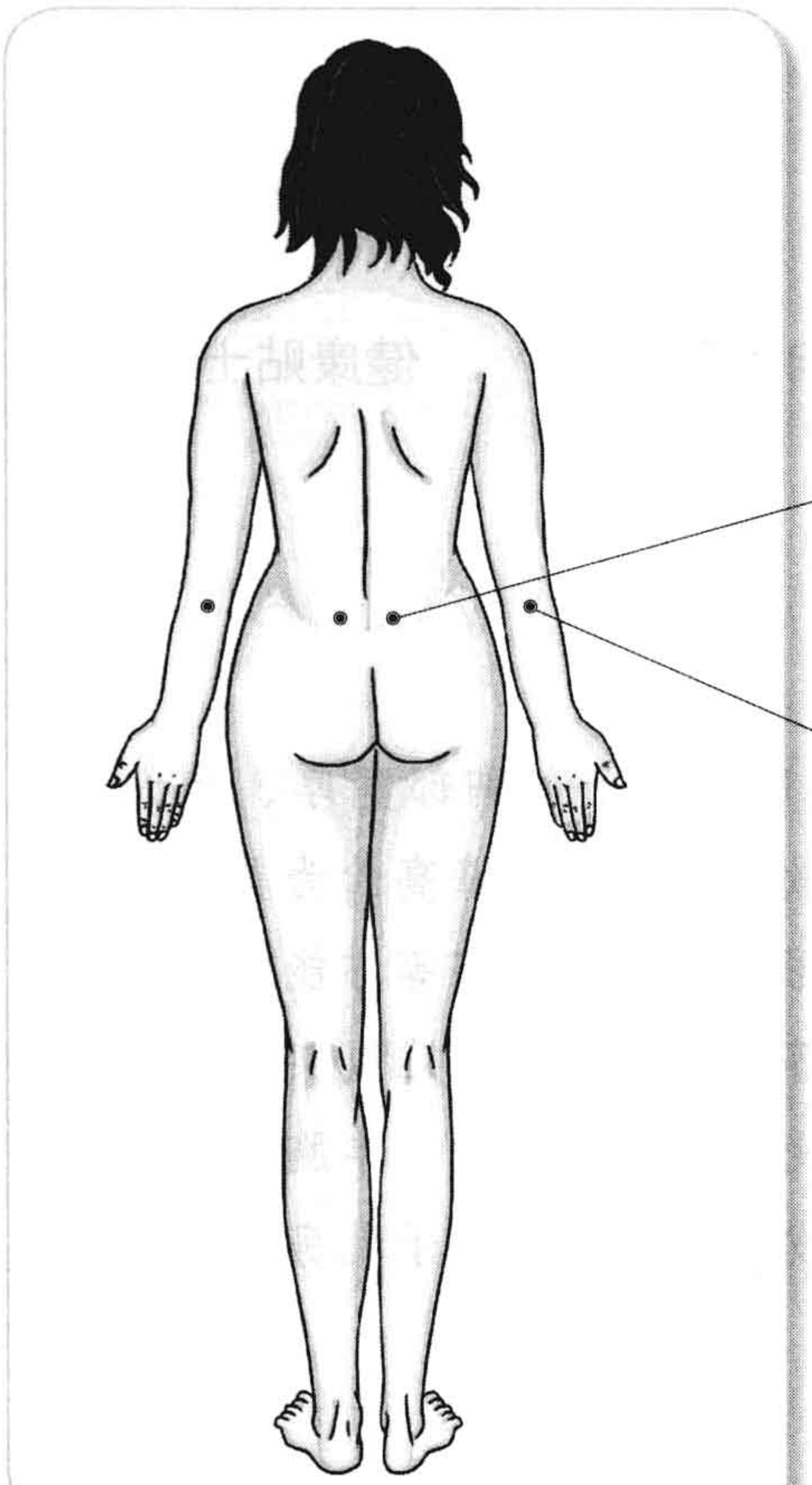
灸法

悬灸手三里穴，配加关元俞、归来穴效果更佳。艾炷直接灸关元俞、归来，灸疗的顺序为手三里→归来→关元俞，每穴每次10~20分钟，每日1次，3~5天为1个疗程。如果目的侧重于减除腰部赘肉，可以5次为1个疗程，连续2个疗程，间隔2~5日再连续2个疗程。如果效果不理想，说明祛脂作用不够，则停止。

【自我取穴】



❶ 归来穴　在下腹部，当脐下4寸，距前正中线2寸。



② 关元俞　在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

③ 手三里　在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸处。

健康贴士

腰部健美还可采取腰部按摩法：平卧，先将两手搓热，然后双手叠按在肚脐周围，沿顺时针方向按摩50次，注意用力要均匀，以热感渗透肌肉为佳。或将两手掌摊开，分别放在脐旁，适当用力向两侧分摊至腰部，反复做1~3分钟，也以热感渗透肌肉为佳。



胸部健美：灸乳根

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

胸部健美的标志男女各不相同，男士以胸部宽厚、胸大肌发达为健美，女性以胸部丰满、柔软、润滑，乳峰高耸为美。如何才能达到这个标准呢？体操运动、形体及器械锻炼等亦能收到健美效果，但由于受场地、器械、时间等的限制，常常难以实施。而艾灸疗法以其简便、经济、有效而备受青年男女喜爱。丰胸艾灸法可刺激性腺激素分泌，促进女性乳房发育，尤其适用于乳房过小、弹性差而致胸部平坦的女性。

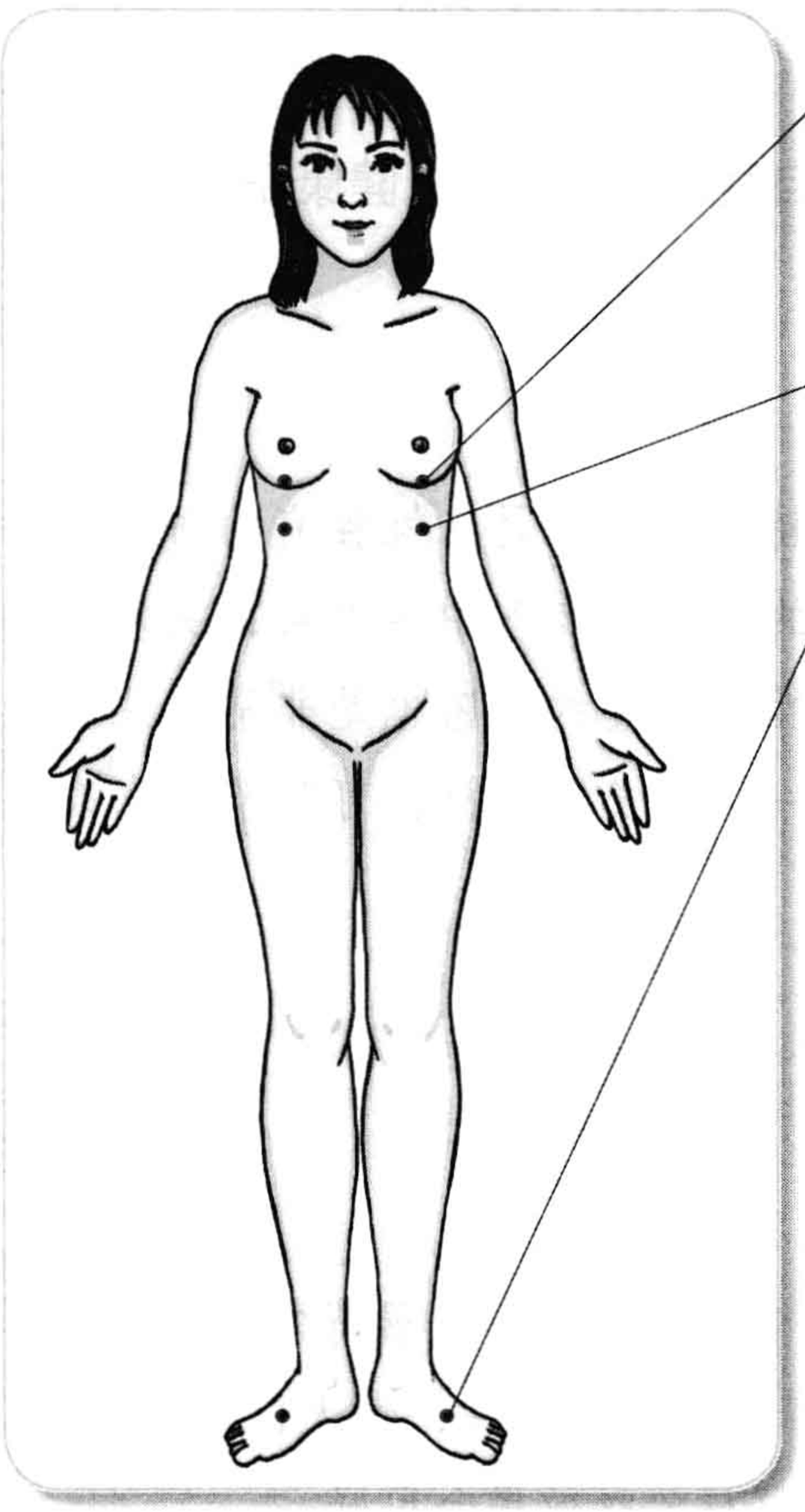
【对症灸治】

主穴　乳根

灸法

悬灸，乳腺增生者加配太冲、期门及增生部位。每日每穴灸10分钟，每日1次，灸疗顺序为乳根→太冲→期门→增生部位。5次为1个疗程，每疗程间隔2日，可连续2~3个疗程。如果在治疗期间出现增生部位变大、变硬、疼痛、非治疗时间发热，或是乳房内有痒感、溢乳等情况，应立即停止治疗，并咨询医师。

【自我取穴】



❶ 乳根穴　在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

❷ 期门穴　在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

❸ 太冲穴　在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

健康贴士

配合食疗也是丰胸过程的重要环节，平时多吃猪蹄、鸡脚等食物。另外，多吃木瓜、多喝牛奶，也会令胸部丰满健美。

乌发美发：灸四神聪

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

如云的秀发，能体现出女性特有的美，是女性独有的骄傲。对男性而言，头发的茂密也是年轻的象征。步入中年以后，头发自然会有所脱落，变得稀少，故而男性对头发的疏密也是非常关注的。遵循以下艾灸疗法每日早晚各做一次，长期坚持，可防治脱发以及头发干燥、枯黄等。

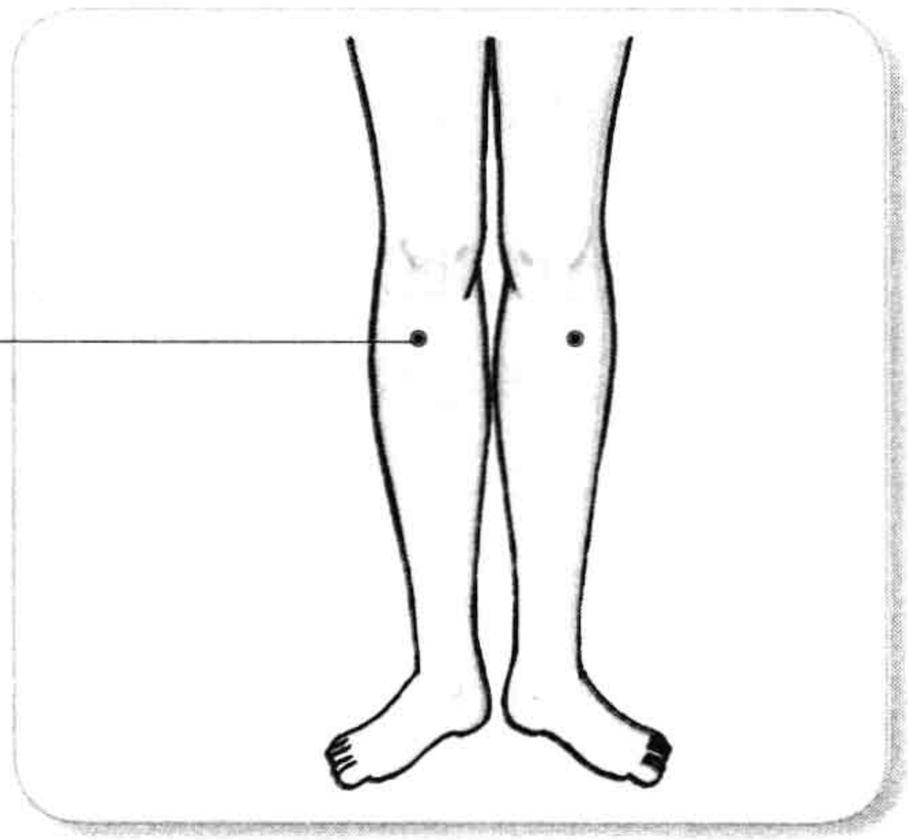
【对症灸治】

主穴　四神聪

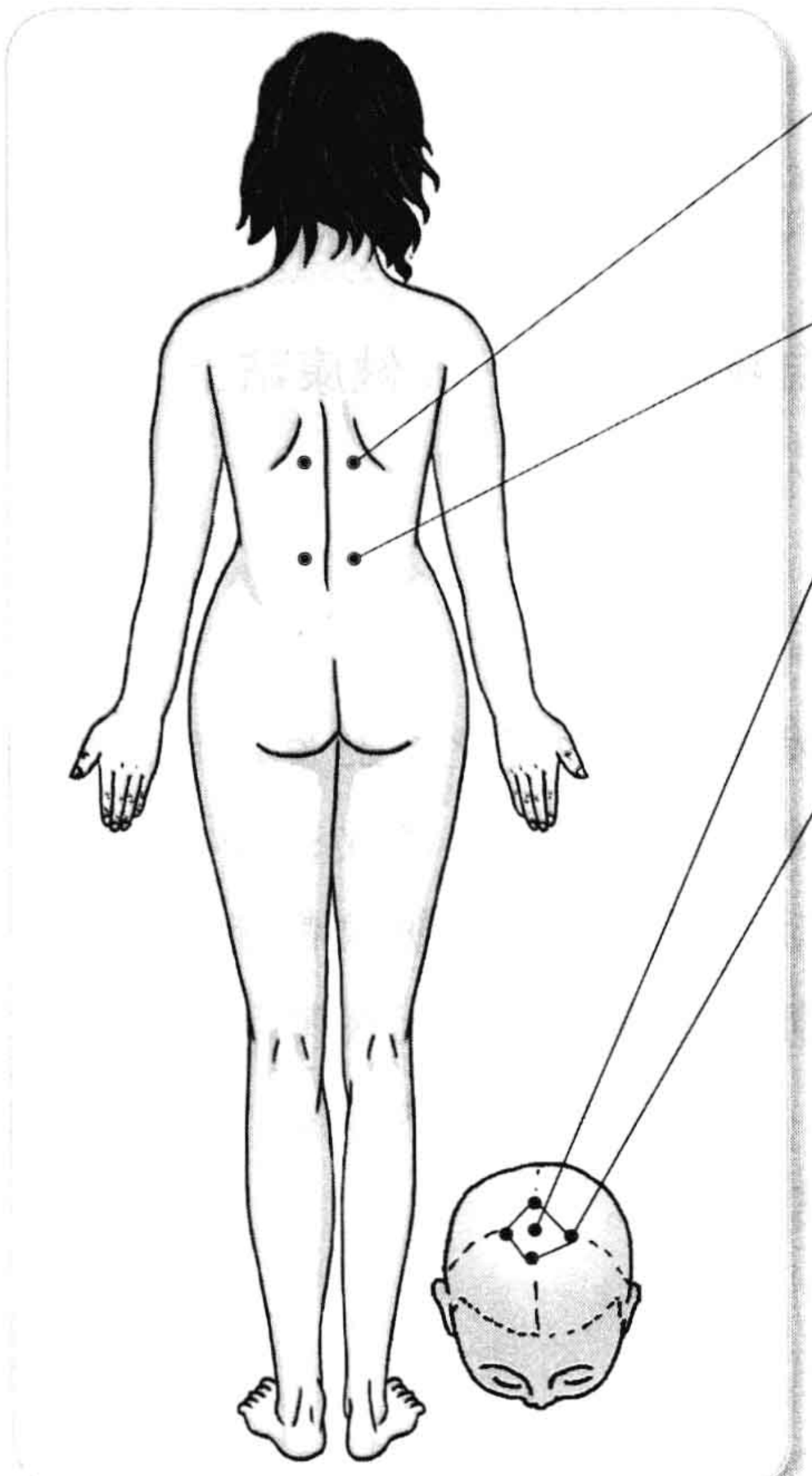
灸法

隔姜灸和悬灸。具体说来，头部穴位悬灸，而腰背穴位隔姜灸，以免灼伤皮肤。用艾炷或艾条灸四神聪5~10分钟，每天1次，也可配灸百会、肾俞、足三里、膈俞穴，这样治疗效果会更好。

【自我取穴】



❶ 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）。



❷ 膈俞穴　在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

❸ 肾俞穴　在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

❹ 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。

❺ 四神聪　位于头顶部，当百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。

健康贴士

梳头讲究：不能用太密的梳子，最好用木梳。梳头不能乱来，应从前额开始向后梳。如用手指，稍用力在头皮上按摩，对头发的养护很有好处。

湿发不睡觉：头发未干睡觉易引发疾病，如头痛、脱发等。同时，最好自然晾干，不要常用吹风机，防止头发干燥。

牵拉头发：五指微叉开，手指插进头发根部，轻轻夹住头发，垂直向上牵拉头发20～30次。牵拉时力度不要过大，微痛即可，以防拉断头发。每天睡前坚持做一次，也可乌发美发。



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，皮肤的弹力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。

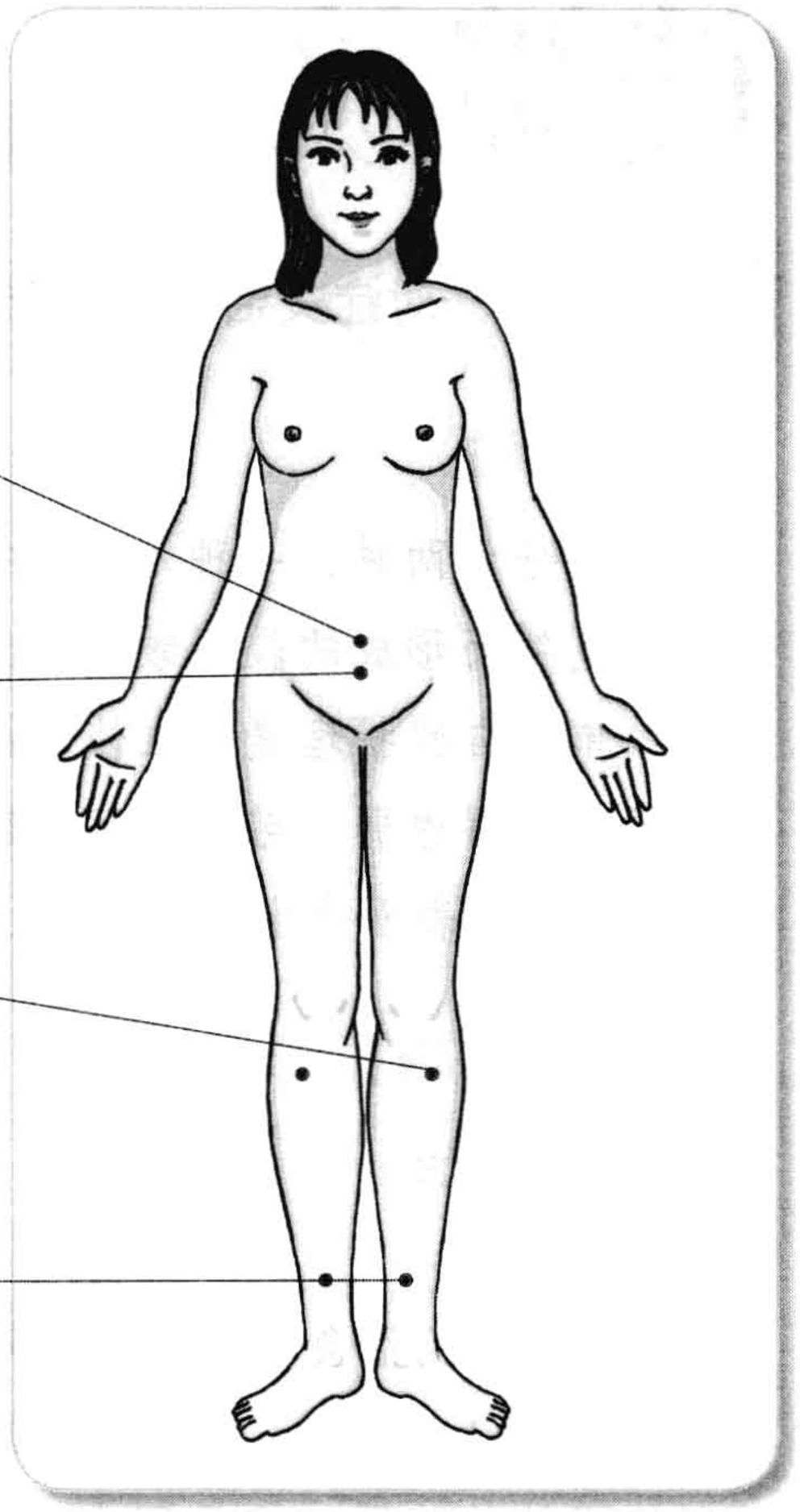
【对症灸治】

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】



❶ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

❷ 关元穴　在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

❸ 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）。

❹ 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。



祛皱纹：灸阳白

病解 → 对症灸治 → 自我取穴 → 健康贴士

【病解】

皱纹分为两种，一种是只存在于皮肤表层的可见细纹，一种是真皮层龟裂而形成的较深皱纹。细纹的问题比较容易解决，但较深的皱纹单凭自我护理是很难恢复原状的。中医认为，产生皱纹是禀赋不足、脾胃虚弱、劳神过度导致的营养不足、精血衰少，皮肤失于濡养，促使表面产生皱纹。

【对症灸治】

主穴　阳白

灸法

回旋灸，用温灸棒或温灸盒灸阳白穴，每次灸5～10分钟，每天1次，30次为1个疗程。百会益气升阳；肾俞养血活血化疾，益精化血；神阙补益脾胃、培元固本。若配加百会、印堂、下关、神阙、肾俞穴，效果会更明显。灸疗顺序为阳白→百会→印堂→下关→神阙→肾俞。

【自我取穴】

❶ 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。

❷ 肾俞穴　在腰部，当第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

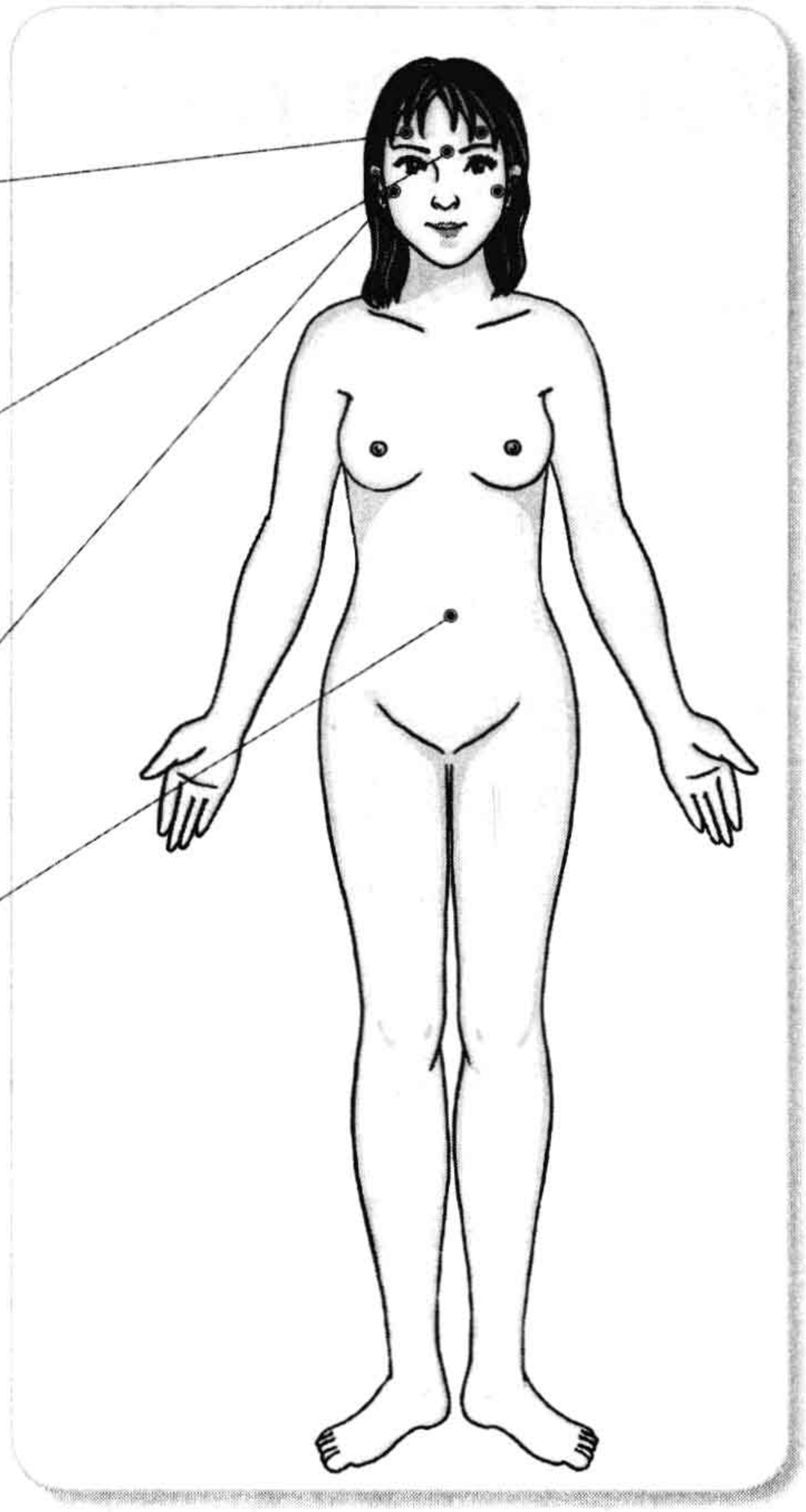


❸ 阳白穴　在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。

❹ 印堂穴　位于人体前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。

❺ 下关穴　在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

❻ 神阙穴　在腹中部，脐中央。



健康贴士

皱纹是皮肤缺乏水分、表面脂肪减少、弹性下降的结果。早上起床可以喝一杯含有维生素C的水，睡前喝适量水也是非常重要的。女性喝水最好就喝白开水或者花茶。通过对饮食结构的调整可以逐渐消除皱纹，延缓皮肤衰老。经科学验证，女性每天服用核酸约800毫克，复合维生素片1片，4周后脸部皱纹大部分消失，粗糙皮肤变得光滑细腻，老年斑也逐渐减少。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。



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。

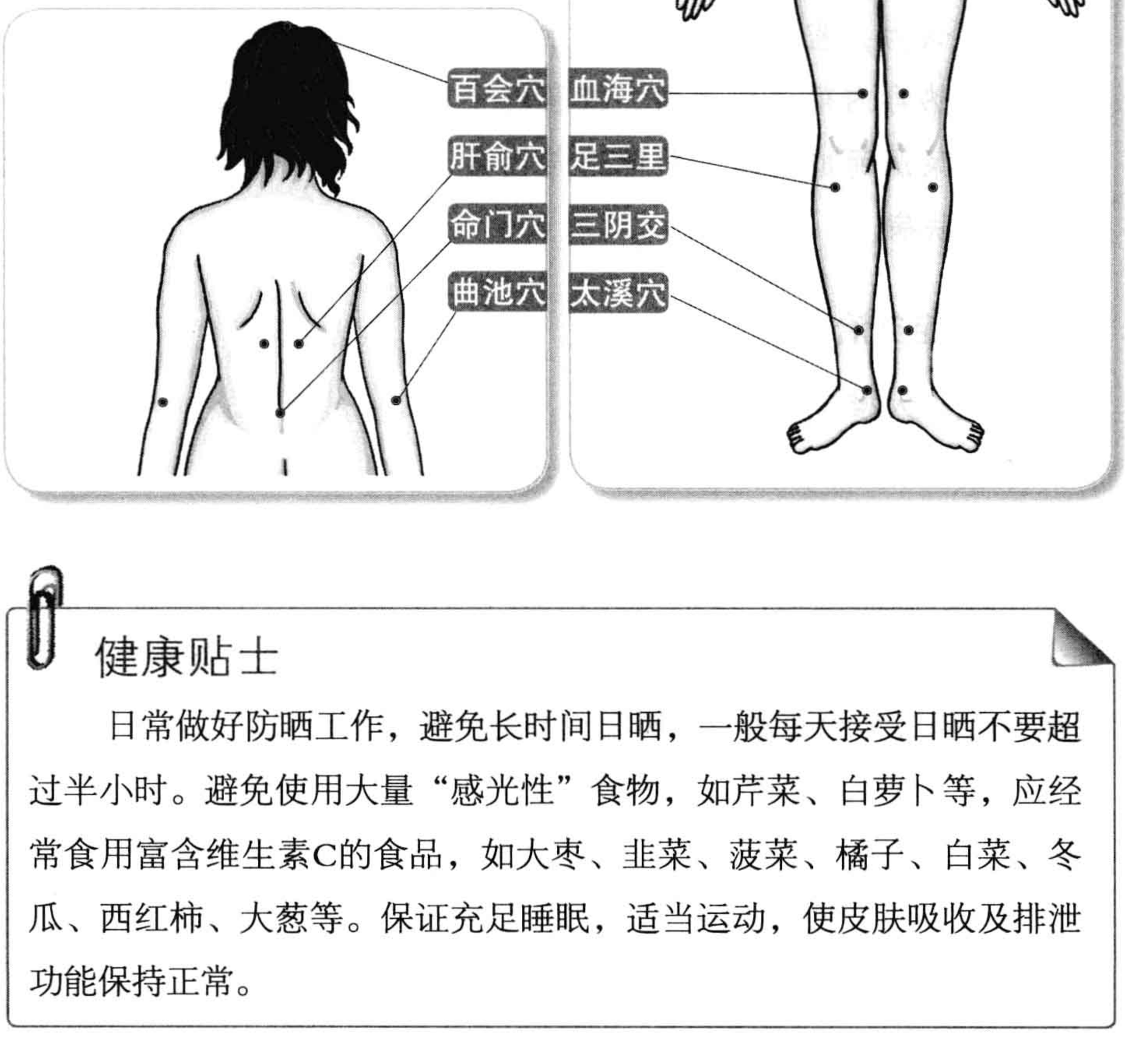
【自我取穴】

❶ 中脘穴　在上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸。

❷ 足三里　在腹中部，脐中央。

❸ 气海穴　在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。

❹ 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，风邪外博，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。

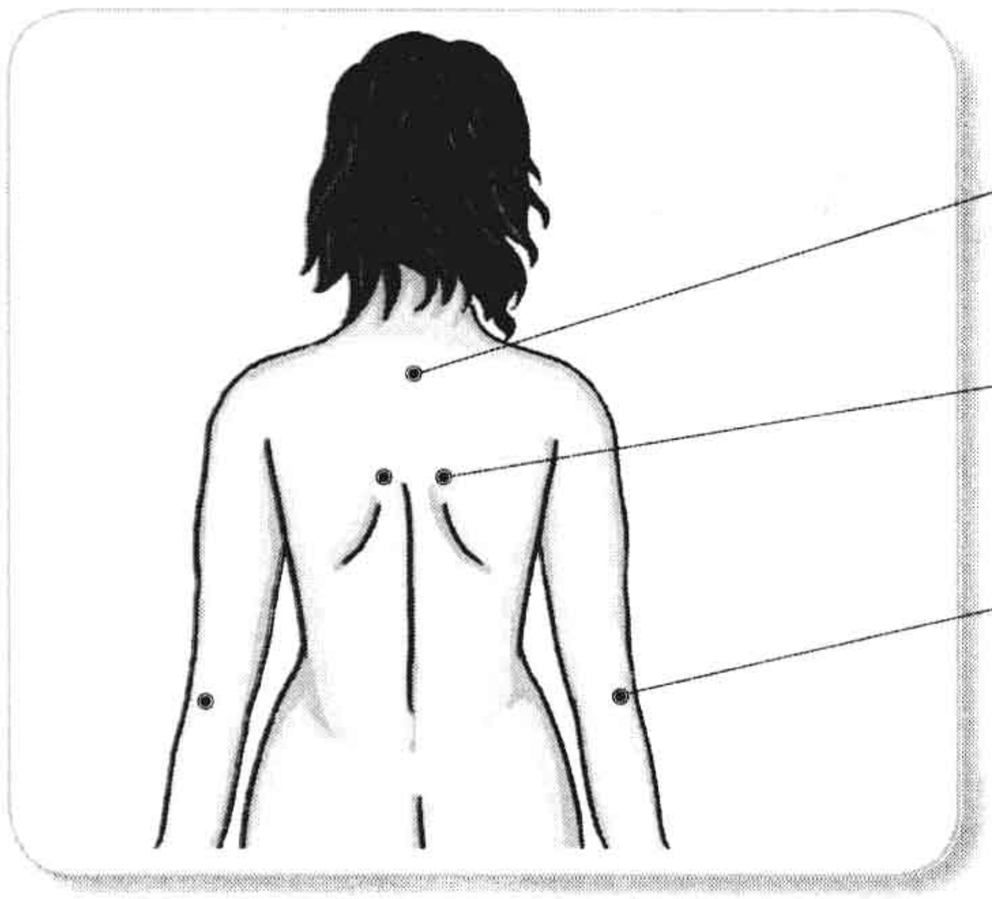
【对症灸治】

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。

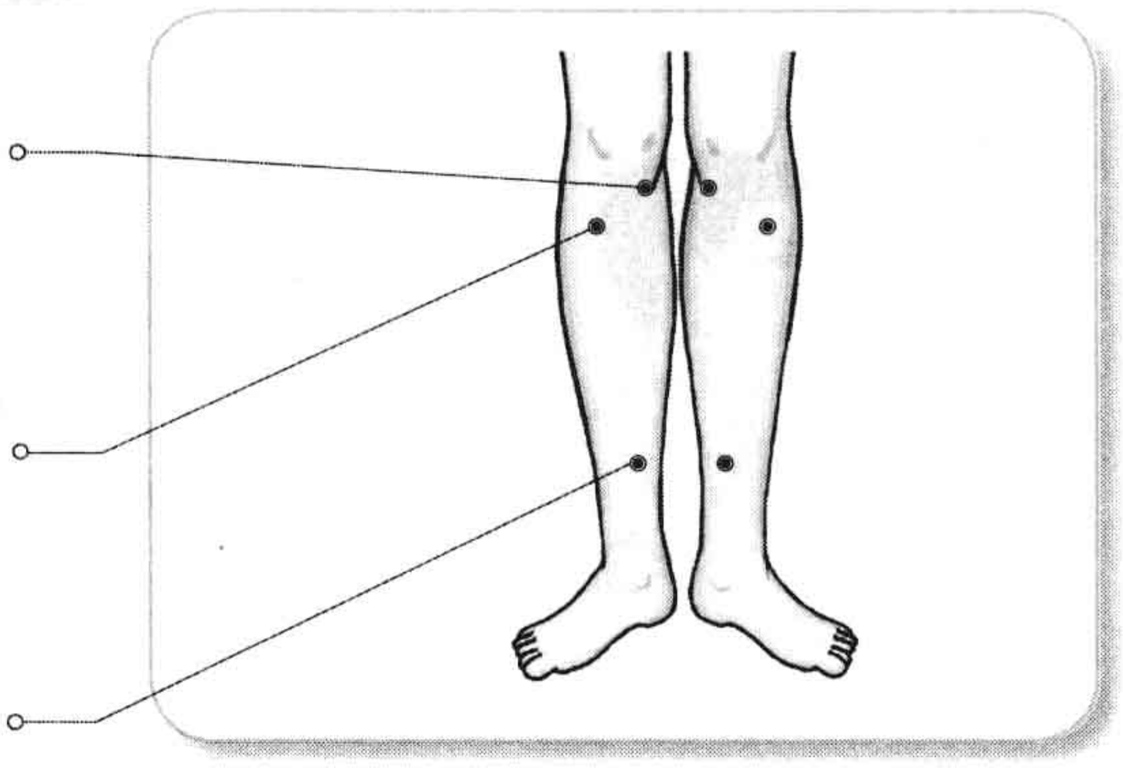
2 肺俞穴　在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

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，定期到美容院做祛斑护理。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。

附录一

主要俞穴音序索引

A

安眠穴



【定位】在颞部，胸锁乳突肌停止部乳突下陷中（翳明穴）和胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处（风池穴）连线的中点处。

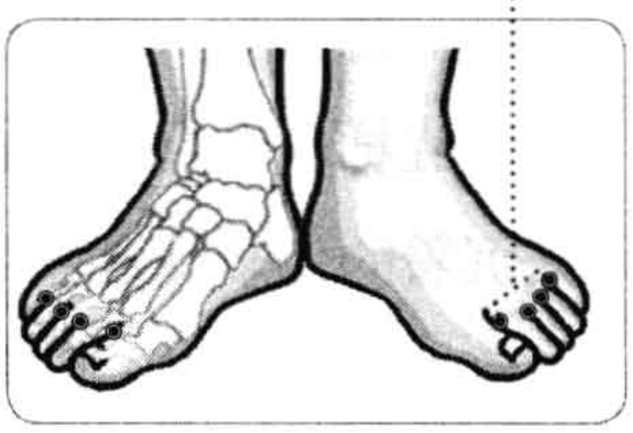
【主治】心悸，眩晕，失眠，高血压，烦燥，耳鸣，头痛，耳聋，神经性头痛，癔病。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~10分钟。

B

八风穴

【定位】位于足背侧，第1～5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，每侧4穴，左右两侧共8个穴位。



【主治】牙痛，疟疾，胃痛，足跗肿痛，毒蛇咬伤，脚弱无力，头痛，月经不调等。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

八邪穴

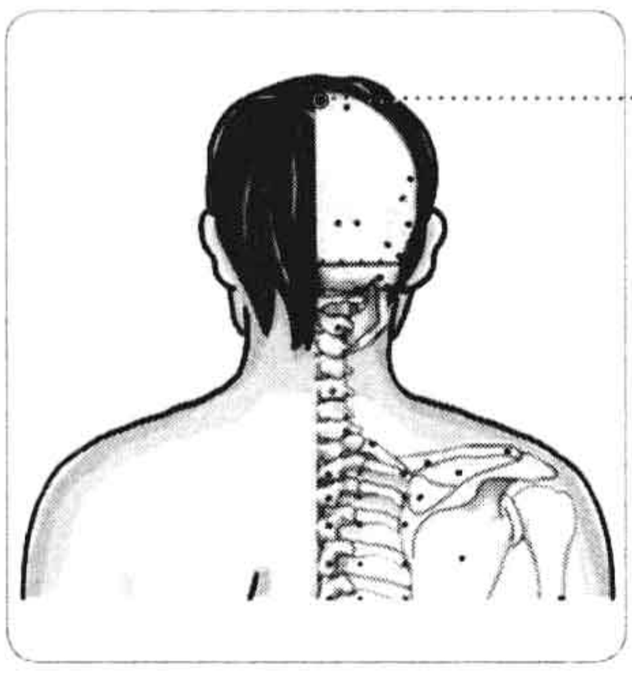


【定位】位于手指背侧，微握拳，第1～5指间，指蹼缘后方赤白肉际处，每侧4穴，左右两侧共8穴。

【主治】烦热，头痛，颈痛，咽痛，疟疾，毒蛇咬伤，手指麻木，手背红肿等手指关节疾病。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

百会穴

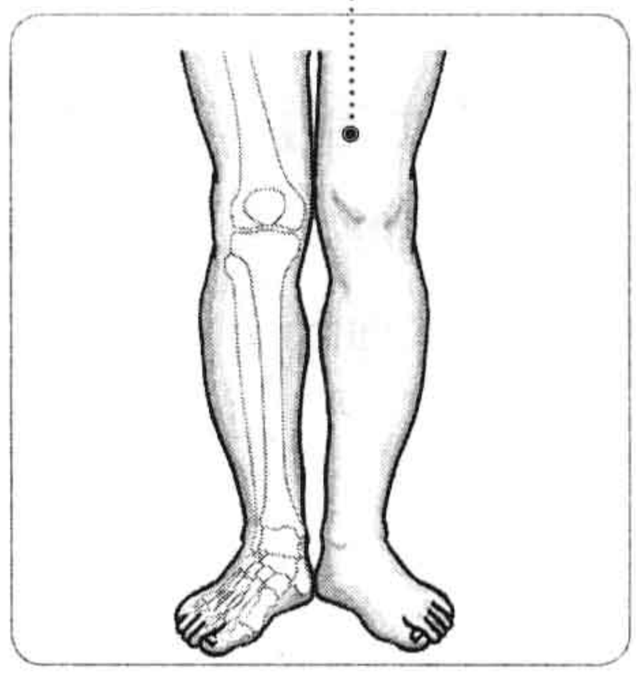


【定位】在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

【主治】头痛，眩晕，惊悸，健忘，尸厥，中风不语，癫痫，癔病，耳鸣，鼻塞，脱肛，痔疾，阴挺，泄泻。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

百虫窝穴



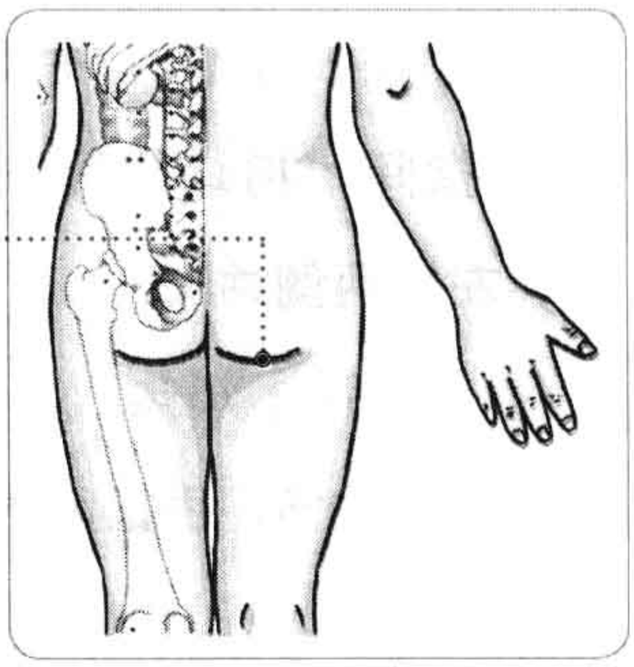
【定位】屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上3寸，血海穴上1寸。

【主治】蛔虫病，荨麻疹，风疹，皮肤瘙痒症，湿疹，下部生疮，疳积，鼓胀等。

【灸法】艾炷灸7~15壮，艾条灸10~15分钟。

C

承扶穴

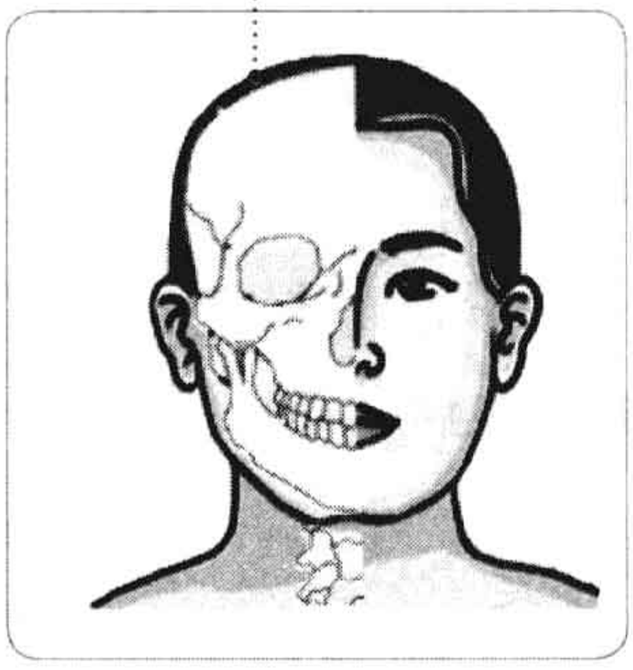


【定位】在大腿后面，臀下横纹的中点。

【主治】腰骶臀股部疼痛，痔疾。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

承光穴

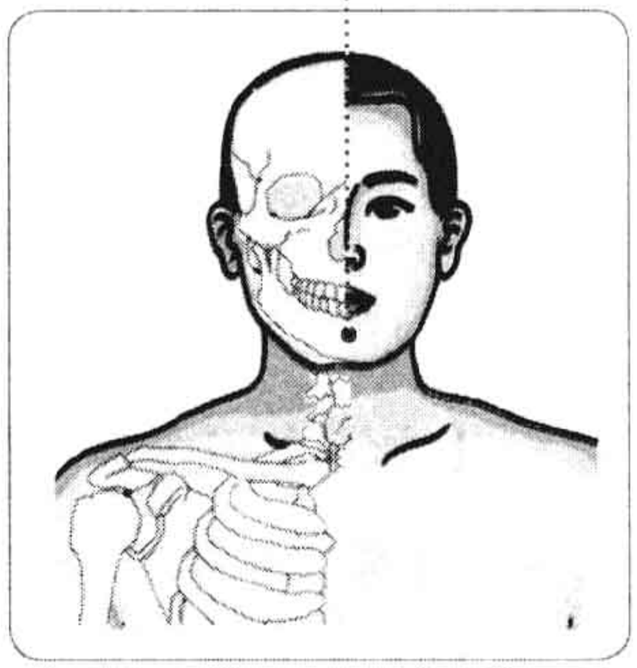


【定位】在头部，当前发际正中直上2.5寸，旁开1.5寸。

【主治】头痛，目眩，鼻塞，热病。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~10分钟。

承浆穴



【定位】在面部，当颏唇沟的正中凹陷处。

【主治】口眼歪斜，唇紧，面肿，齿痛，齿衄，龈肿，流涎，口舌生疮，暴喑不言，消渴嗜饮，小便不禁，癫痫。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

承筋穴



【定位】在小腿后面，当委中与承山的连线上，腓肠肌肌腹中央，委中下5寸。

【主治】痔疾，腰腿拘急疼痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

承灵穴

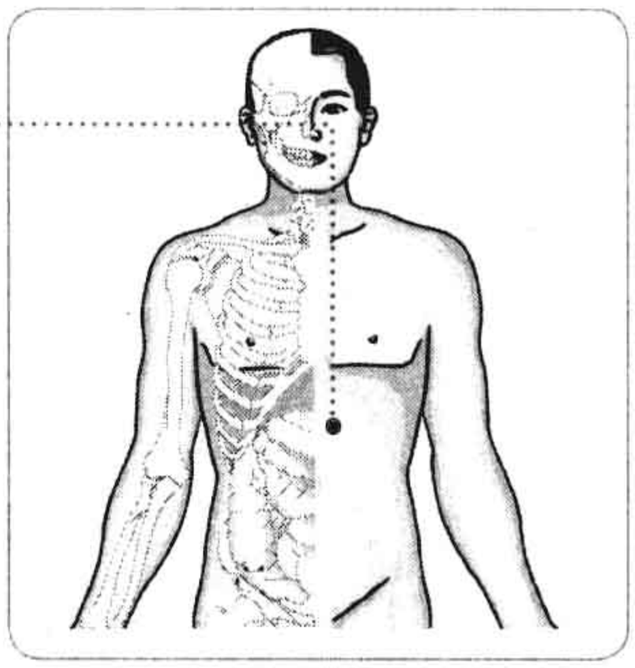


【定位】在头部，当前发际上4寸，头正中线旁开2.25寸。

【主治】头晕，眩晕，目痛，鼻渊，鼻衄，鼻窒，多涕。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸5~10分钟。

承满穴

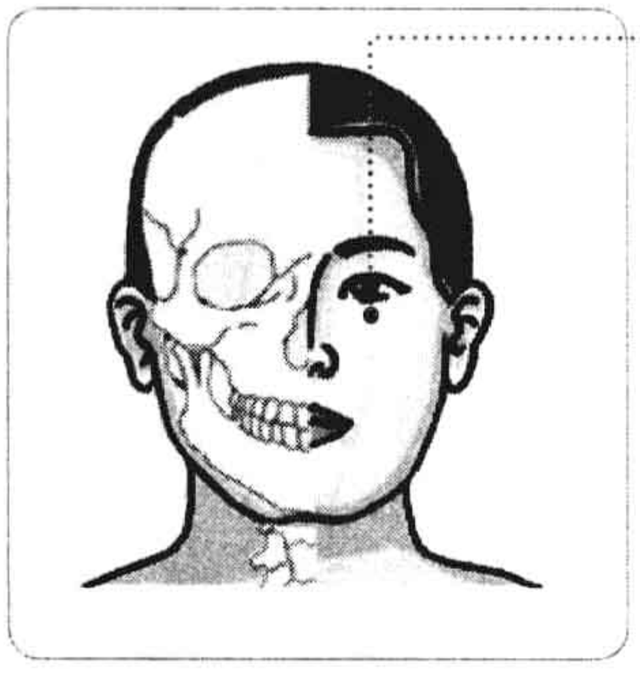


【定位】在上腹部，当脐上5寸，距前正中线2寸。

【主治】胃痛，吐血，食欲不振，腹胀。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸5~15分钟。

承泣穴



【定位】在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

【主治】目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑瞤动，口眼歪斜。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~10分钟。

承山穴



【定位】在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

【主治】痔疾，脚气，便秘，腰腿拘急疼痛。

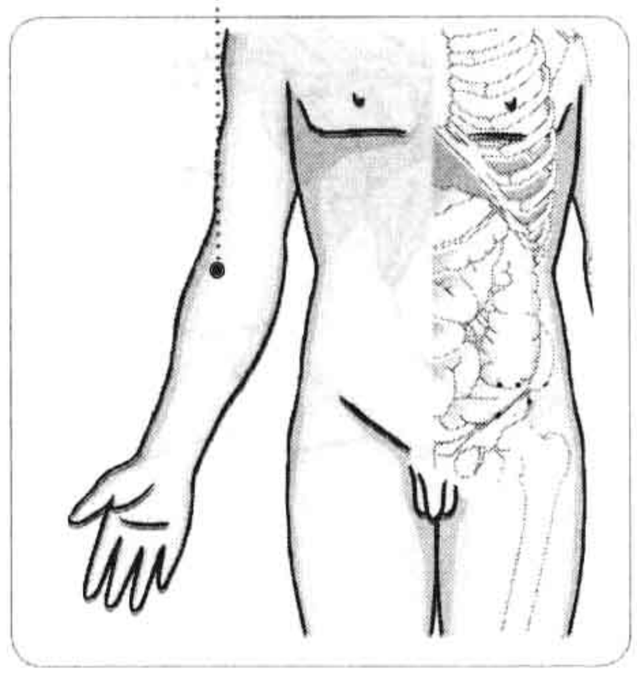
【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸5~10分钟。

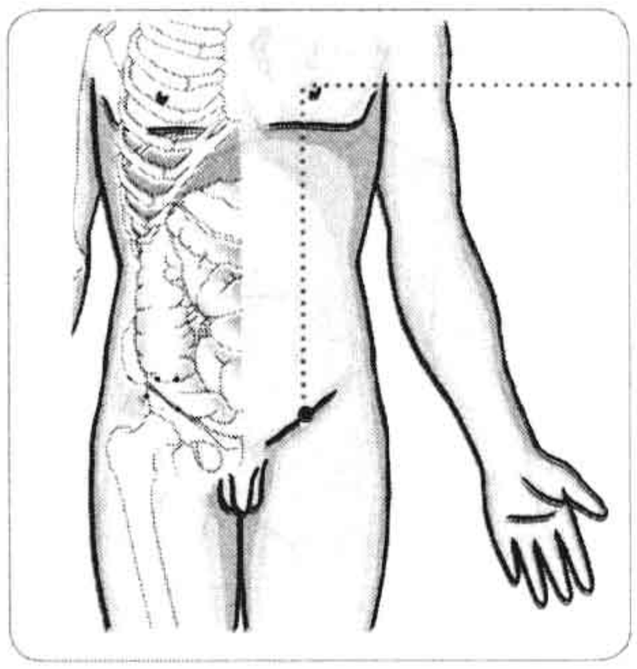
尺泽穴

【定位】在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

【主治】胸部胀满，小儿惊风，咳嗽，咽喉肿痛，咳血，气喘，吐泻，肘臂挛痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。





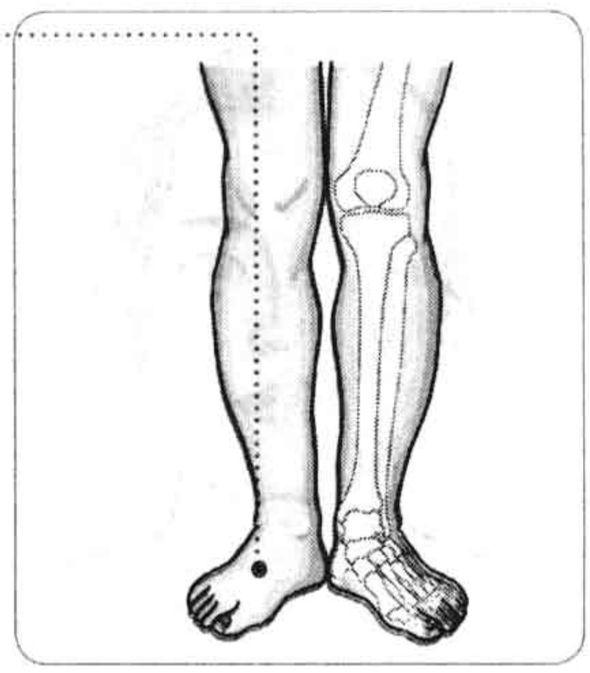
冲门穴

【定位】在腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点3.5寸，当髂外动脉搏动处的外侧。

【主治】腹痛，疝气，崩漏，带下。

【灸法】艾炷灸5~15壮，艾条灸10~20分钟。

冲阳穴

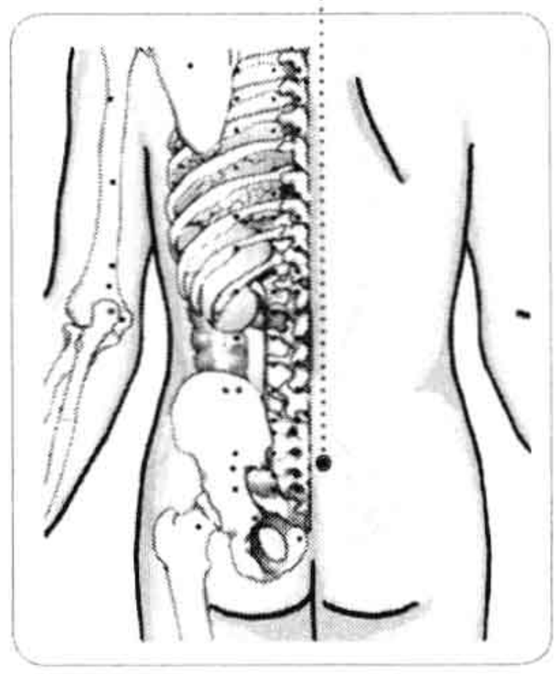


【定位】在足背最高处，当拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。

【主治】口眼歪斜，面肿，齿痛，癫痫，胃病，足痿无力。

【灸法】艾炷灸5~15壮，艾条灸10~20分钟。

次髎穴



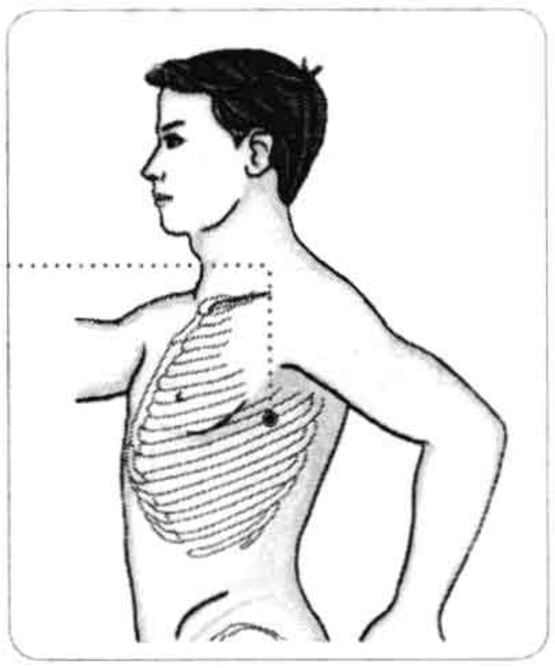
【定位】在骶部，当髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

【主治】疝气，月经不调，痛经，带下，小便不利，遗精，腰痛，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~30分钟。

D

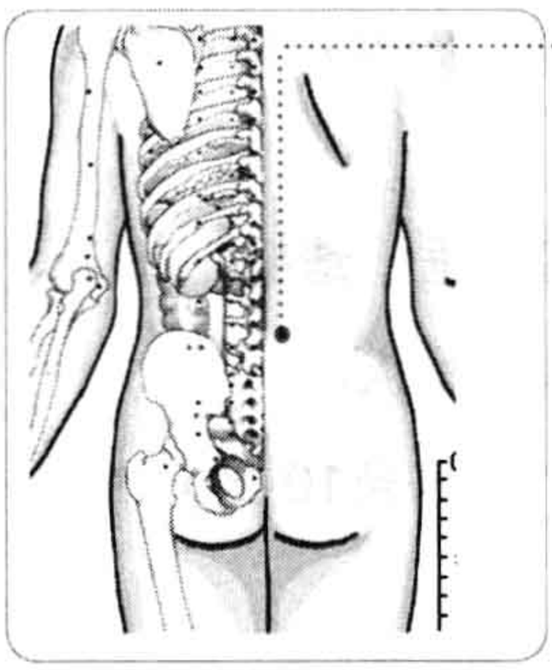
大包穴



【定位】在侧胸部，腋中线上，当第6肋间隙处。

【主治】气喘，胸胁病，全身疼痛，四肢无力。

【灸法】艾炷灸7~10壮，艾条灸10~20分钟。



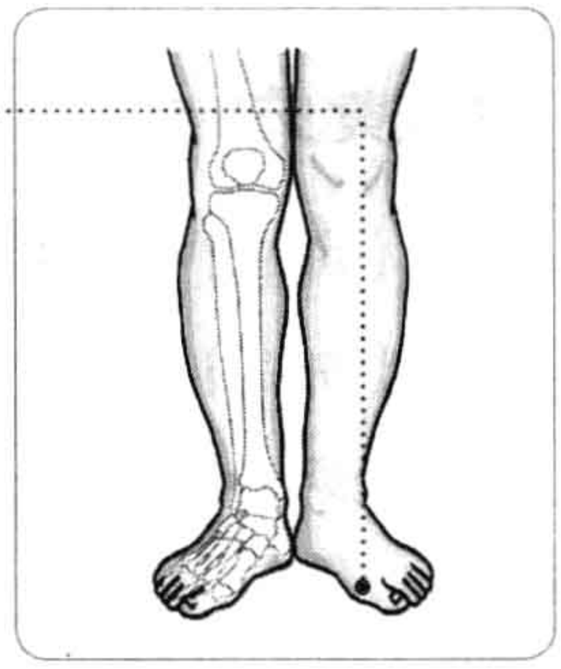
大肠俞穴

【定位】在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】腹胀，泄泻，便秘，腰痛。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

大都穴

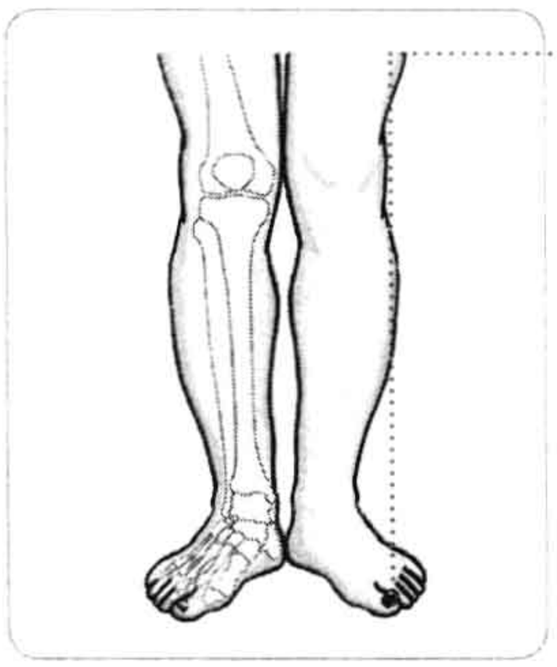


【定位】在足内侧缘，当足大趾本节（第1跖趾关节）前下方赤白肉际凹陷处。

【主治】腹胀，胃痛，呕吐，泄泻，便秘，热病。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。





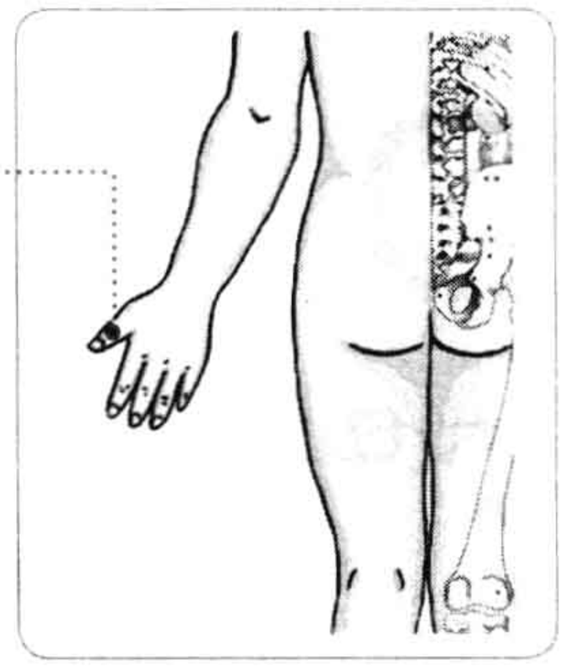
大敦穴

【定位】在足大趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

【主治】疝气，缩阴，阴中痛，月经不调，血崩，癃闭，遗尿，淋疾，癫痫，少腹痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

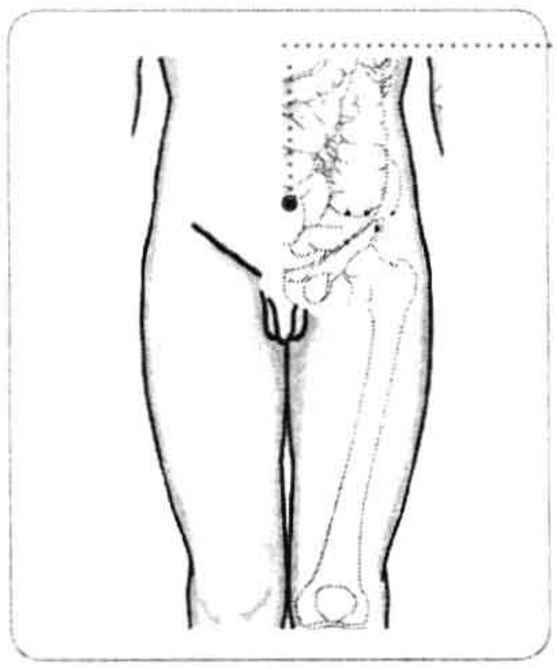
大骨空穴



【定位】位于手拇指背侧，指间关节的中点处。

【主治】目翳，白内障，风眩，目痛，烂眼，急性胃肠炎，吐泻，鼻出血。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



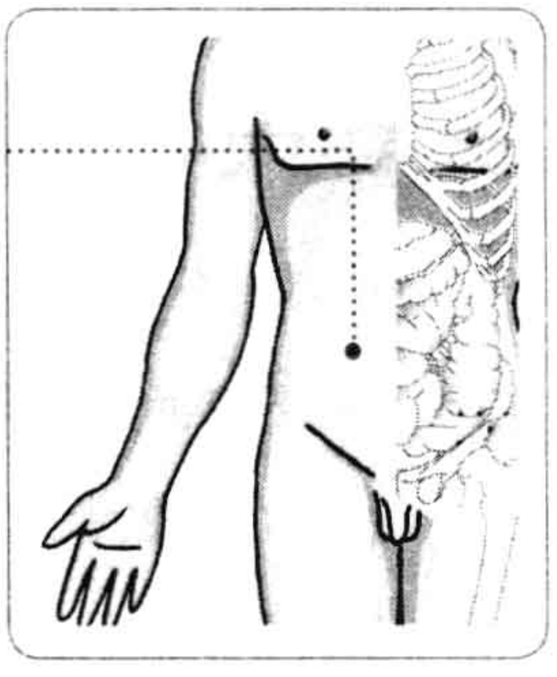
大赫穴

【定位】在下腹部，当脐下4寸，前正中线旁开0.5寸。

【主治】阴部痛，子宫脱垂，遗精，带下，月经不调，痛经，不妊，泄泻，痢疾。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

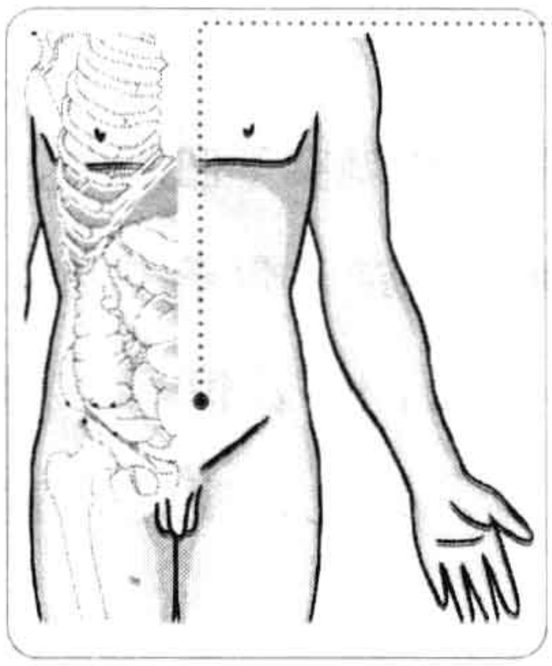
大横穴



【定位】在腹中部，距脐中4寸。

【主治】泄泻，便秘，腹痛。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。



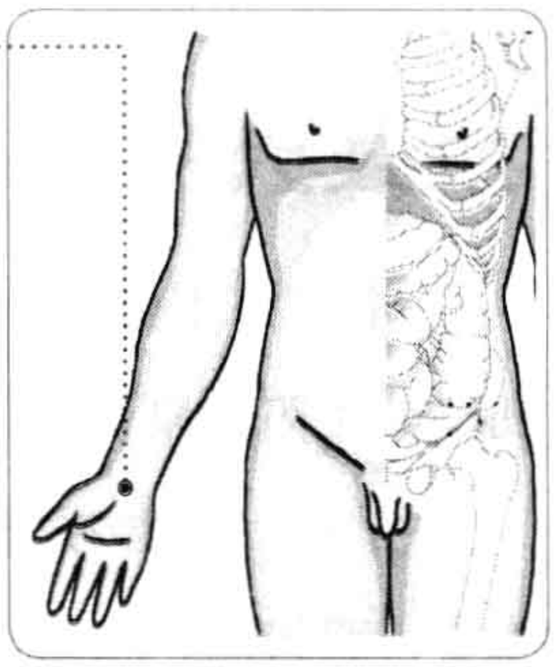
大巨穴

【定位】在下腹部，当脐下2寸，距前正中线2寸。

【主治】小腹胀满，小便不利，疝气，遗精，早泄。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

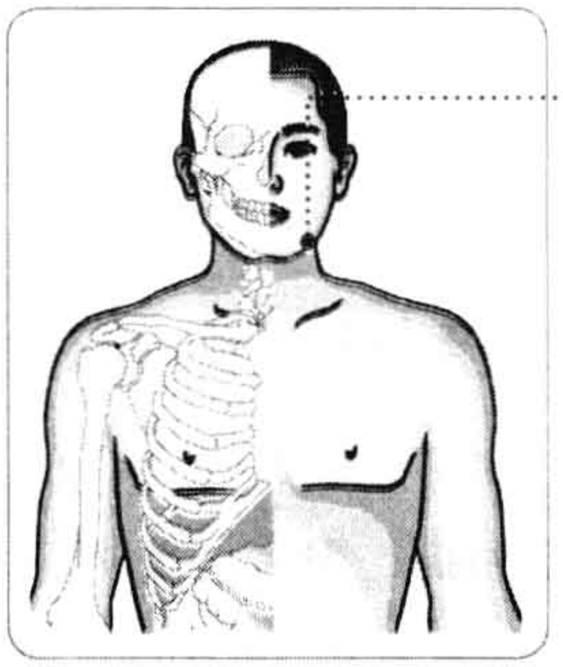
大陵穴



【定位】在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】心痛，心悸，胃痛，呕吐，惊悸，癫痫，胸胁痛，腕关节疼痛，喜笑悲恐。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。



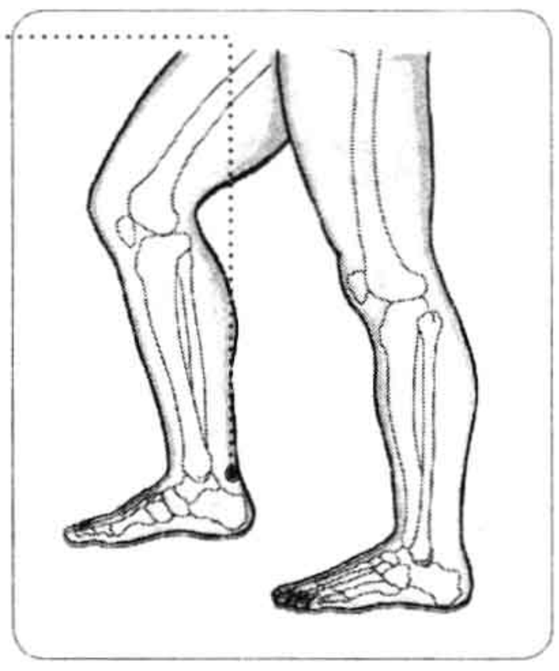
大迎穴

【定位】在下颌角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处。

【主治】口歪，口噤，颊肿，齿痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~30分钟。

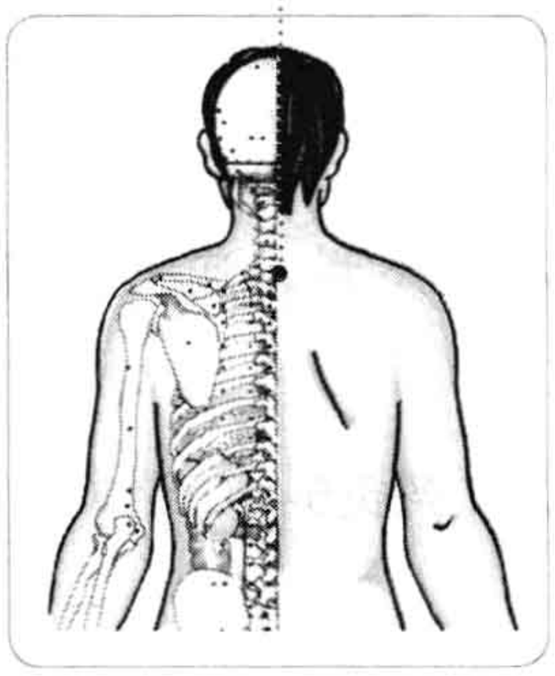
大钟穴



【定位】在足内侧，内踝下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。

【主治】咳血，气喘，腰脊强痛，痴呆，嗜卧，足跟痛，二便不利，月经不调。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~20分钟。



大椎穴

【定位】在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

【主治】热病，疟疾，咳嗽，喘逆，骨蒸潮热，项强，肩背痛，腰脊强，角弓反张，小儿惊风，癫痫，五劳虚损，七伤乏力，中暑，霍乱，呕吐，黄疸，风疹。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

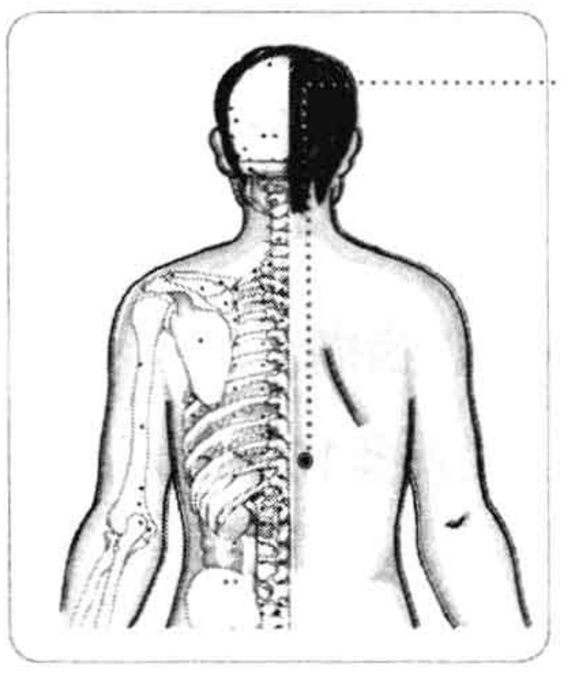
胆囊穴



【定位】位于小腿前外侧，当腓骨头前下方凹陷处（阳陵泉）直下1～2寸的压痛点处。

【主治】急慢性胆囊炎，胆道感染，胆道蛔虫症，胆绞痛，胸胁痛，下肢麻痹或瘫痪等。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



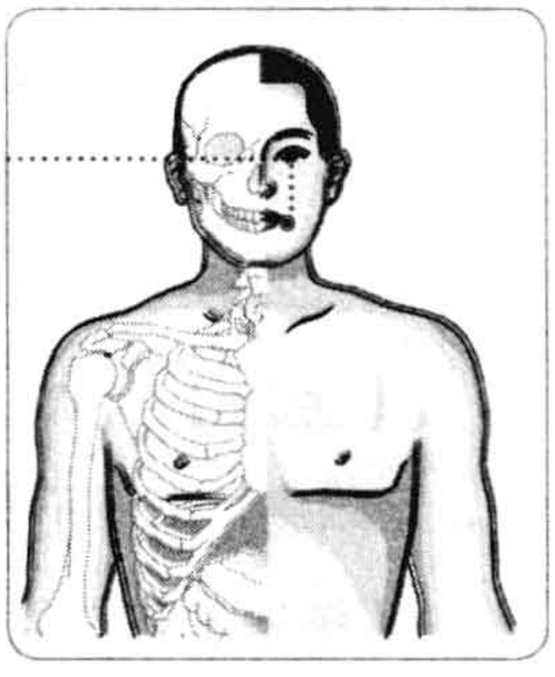
胆俞穴

【定位】在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】黄疸，口苦，胸胁痛，肺痨，潮热。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

地仓穴

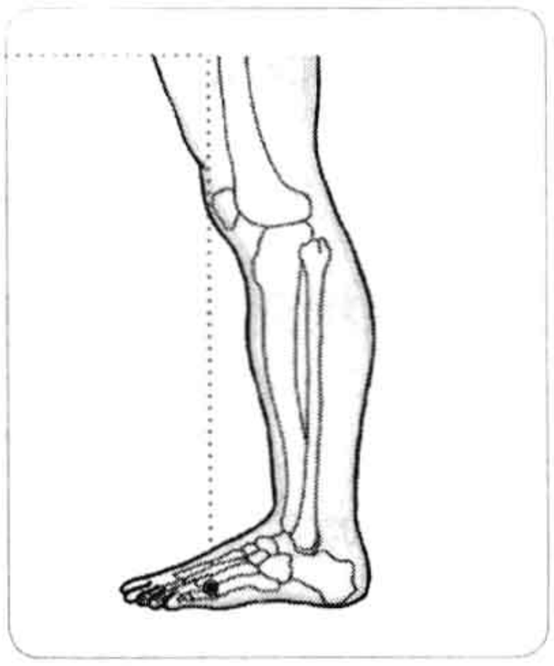


【定位】在面部，口角外侧，上直对瞳孔。

【主治】口歪，流涎，眼睑瞤动。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

地五会穴

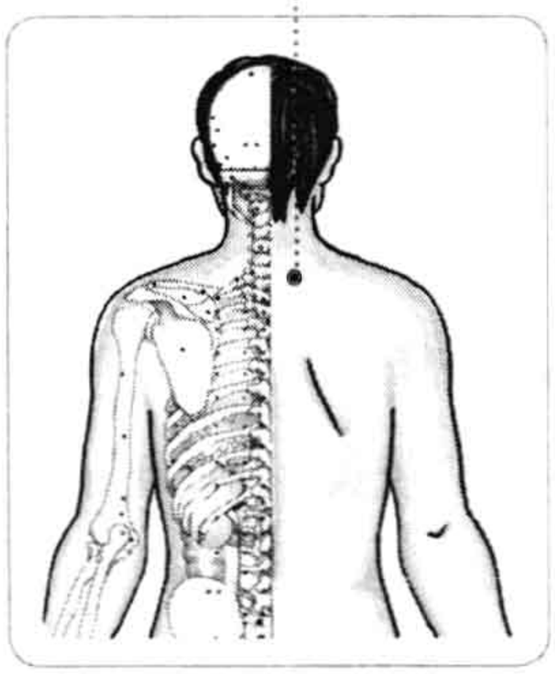


【定位】在足背外侧，当足四趾本节（第4趾关节）的后方，第4、第5趾骨之间，小趾伸肌腱的内侧缘。

【主治】头痛，目赤痛，耳鸣，耳聋，胸满，胁痛，腋肿，乳痈，跗肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

定喘穴

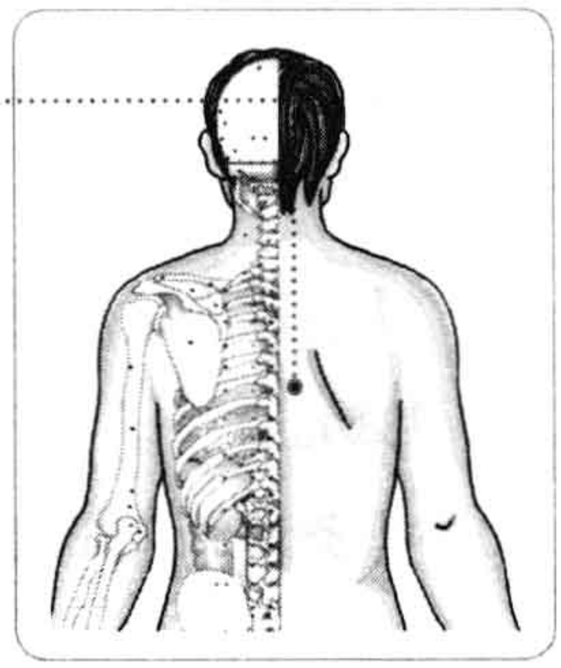


【定位】位于人体背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

【主治】支气管炎，支气管哮喘，百日咳，肩关节软组织损伤，落枕，咳嗽，上肢疼痛不举，肩背痛，瘫痪，麻痹，荨麻疹，头后部痛。

【灸法】艾炷灸7~15壮，艾条灸10~15分钟。

督俞穴



【定位】在背部，当第6胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】心痛，胸闷，腹痛，寒热，气喘。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

E

耳和髎穴



【定位】在头侧部，当鬓发后缘，平耳廓根之前方，颞浅动脉的后缘。

【主治】头重痛，耳鸣，牙关拘急，颔肿，口渴。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

耳门穴

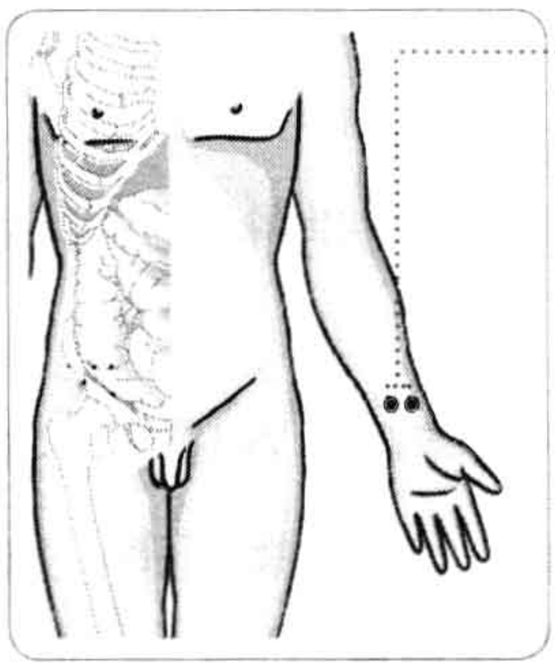


【定位】在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

【主治】耳聋，耳鸣，聍耳，齿痛，颈颌痛，唇吻强。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

二白穴

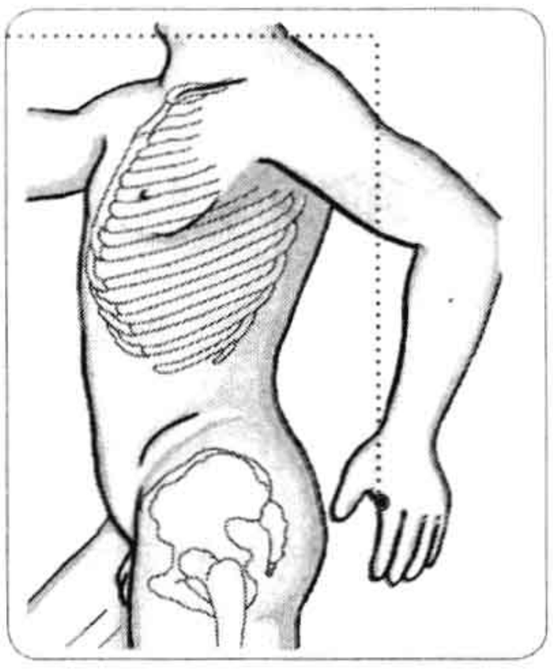


【定位】在前臂掌侧，腕横纹中点上4寸，桡侧腕屈肌腱两侧，一侧2穴。

【主治】痔疮，脱肛，漏疮或痛或痒或下血，里急后重，前臂疼痛，胸胁痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

二间穴

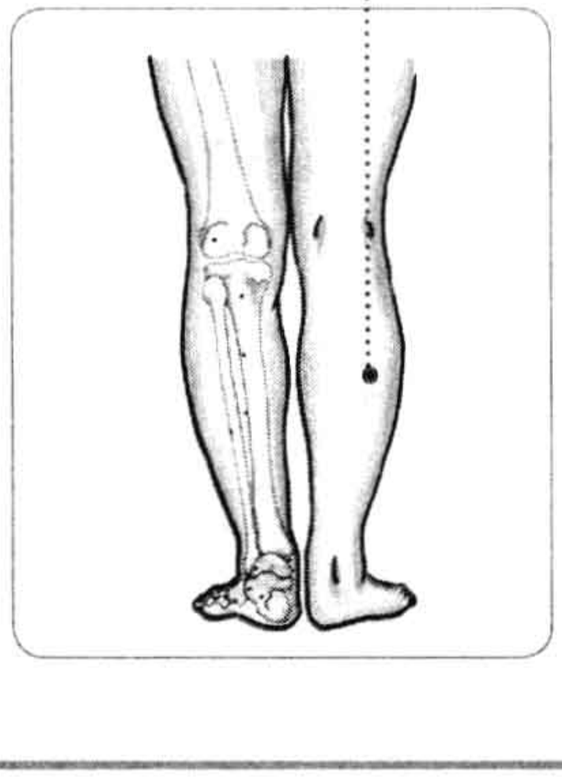


【定位】微握拳，当食指本节（第2掌指关节）前桡侧凹陷中。

【主治】目昏，鼻衄，齿痛，口歪，咽喉肿痛，热病。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

飞扬穴



【定位】在小腿后面，外踝后，昆仑直上7寸，承山穴外下方1寸处。

【主治】头痛，目眩，腰腿疼痛，痔疾。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

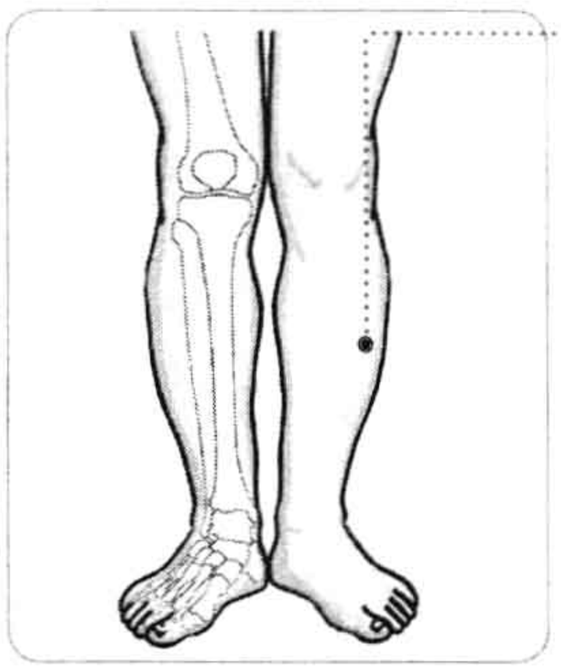
肺俞穴



【定位】在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】咳嗽，气喘，吐血，骨蒸，潮热，盗汗，鼻塞。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



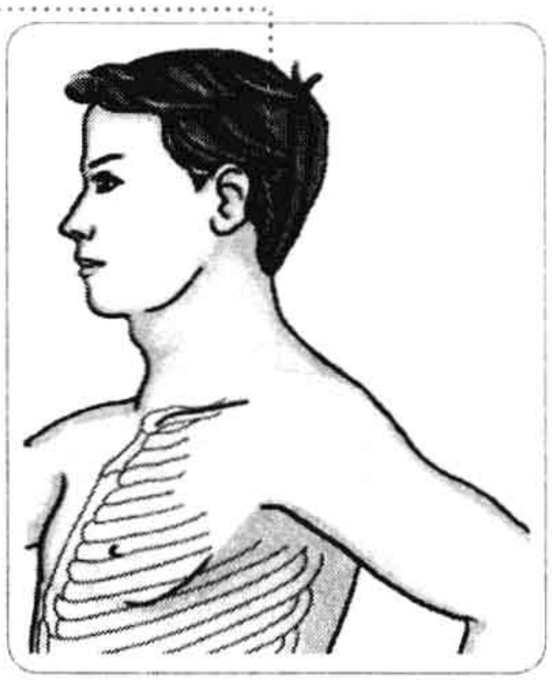
丰隆穴

【定位】在小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口穴外，距胫骨前缘二横指（中指）。

【主治】头痛，眩晕，痰多咳嗽，呕吐，便秘，水肿，癫痫，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

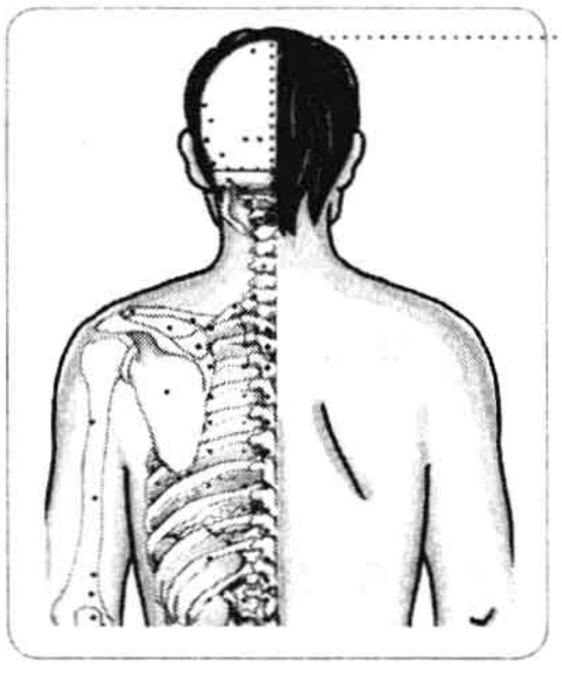
风池穴



【定位】在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

【主治】头痛，眩晕，颈项强痛，目赤痛，流泪，鼻渊，鼻衄，耳聋，气闭，中风，口眼歪斜，疟疾，热病，感冒，瘿气。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。



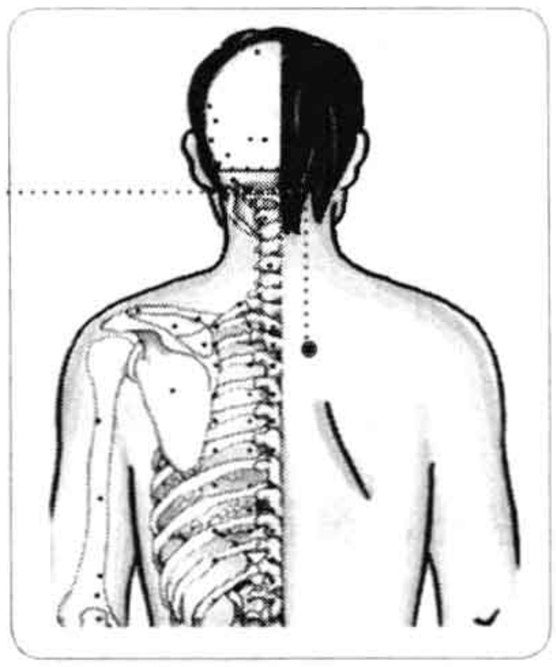
风府穴

【定位】在项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

【主治】癫痫，癔病，中风不语，悲恐惊悸，半身不遂，眩晕，颈项强痛，咽喉肿痛，目痛，鼻衄。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

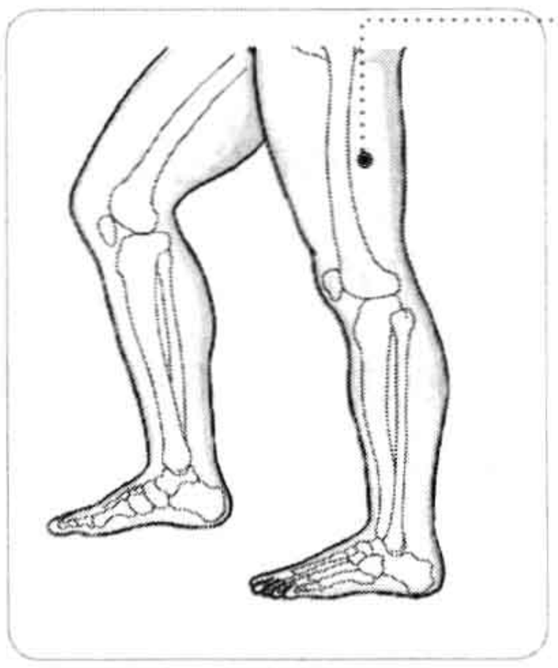
风门穴



【定位】在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】伤风，咳嗽，发热头痛，项强，胸背痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸7~15分钟。



风市穴

【定位】在大腿外侧的中线上，当腘横纹上7寸。或直立垂手时，中指指尖处。

【主治】半身不遂，下肢痿痹、麻木，遍身瘙痒，脚气。

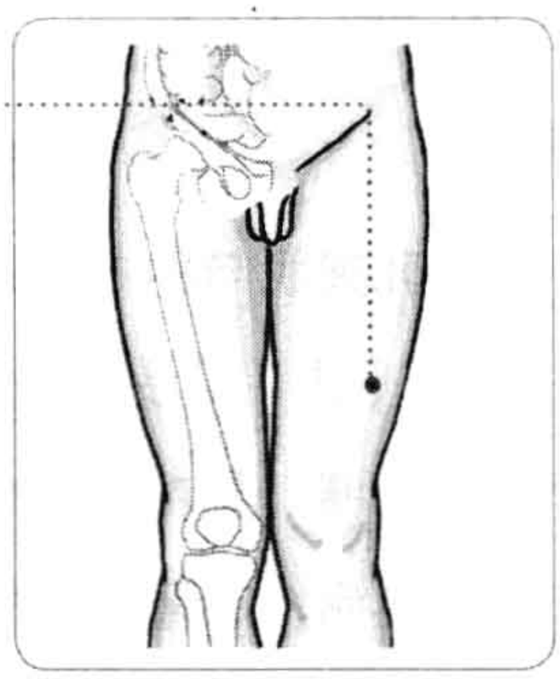
【灸法】艾炷灸3~10壮，艾条灸10~15分钟。

伏兔穴

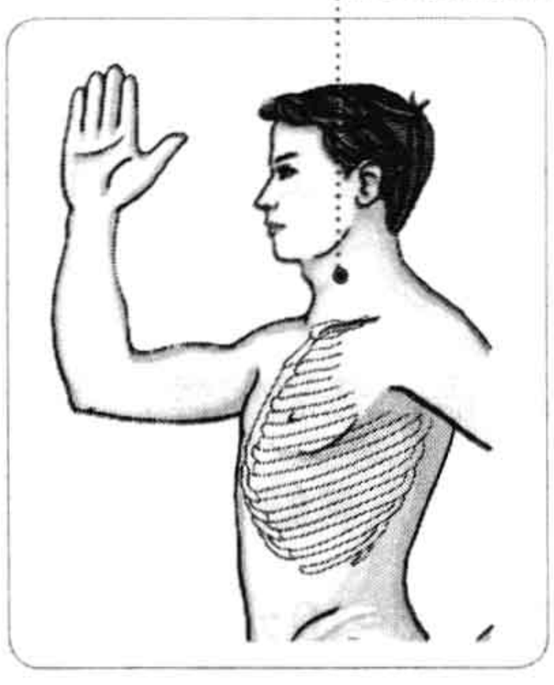
【定位】在大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上6寸。

【主治】腰痛膝冷，下肢麻痹，疝气，脚气。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



扶突穴



【定位】在颈外侧部，结喉旁，当胸锁乳突肌前、后缘之间。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛，暴喑，瘰疬，瘿气。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

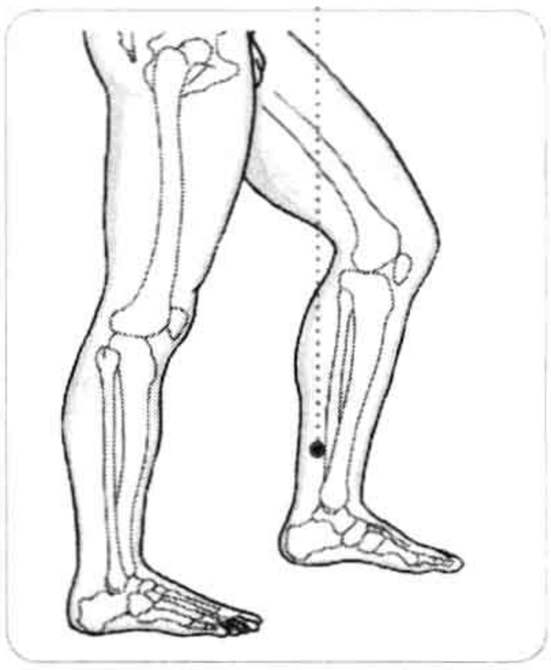
浮白穴



【定位】在头部，当耳后乳突的后上方，天冲与完骨弧形连线的中1/3与上1/3交点处。

【主治】头痛，颈项强痛，耳鸣，耳聋，齿痛，瘰疬，瘿气，臂痛不举，足痿不行。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。



复溜穴

【定位】在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

【主治】泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，腿肿，足痿，盗汗，脉微细时无，身热无汗，腰脊强痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

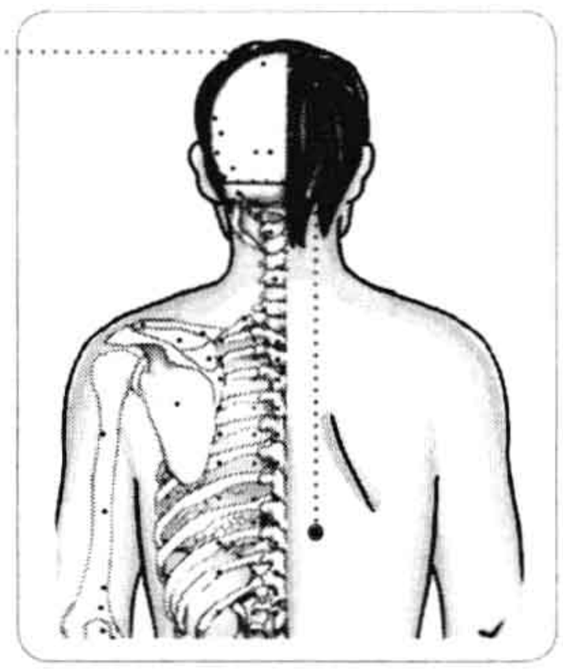
G

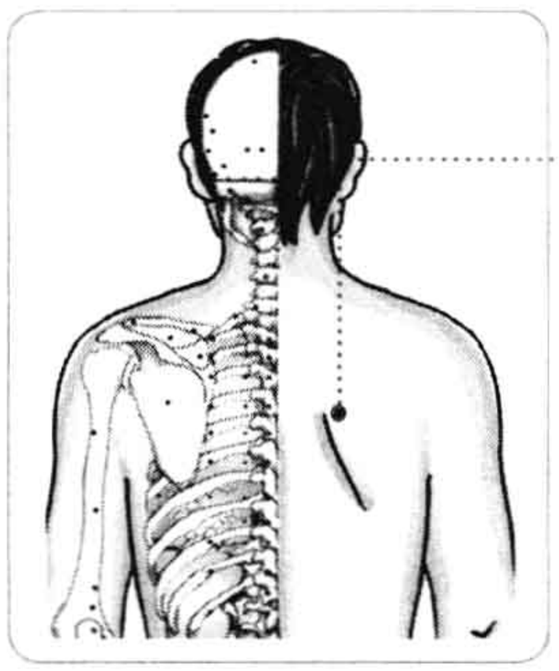
肝俞穴

【定位】在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】黄疸，胁痛，吐血，目赤，目眩，雀目，癫痫，脊背痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。





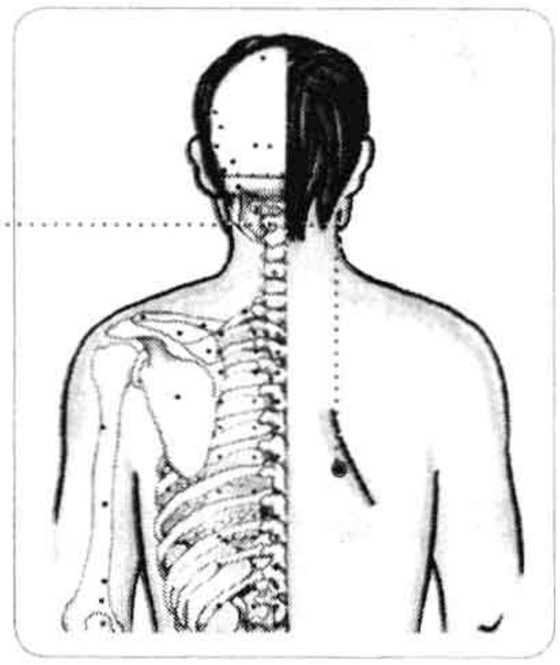
膏肓穴

【定位】在背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。

【主治】咳嗽，气喘，肺痨，健忘，遗精，完谷不化。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

膈关穴

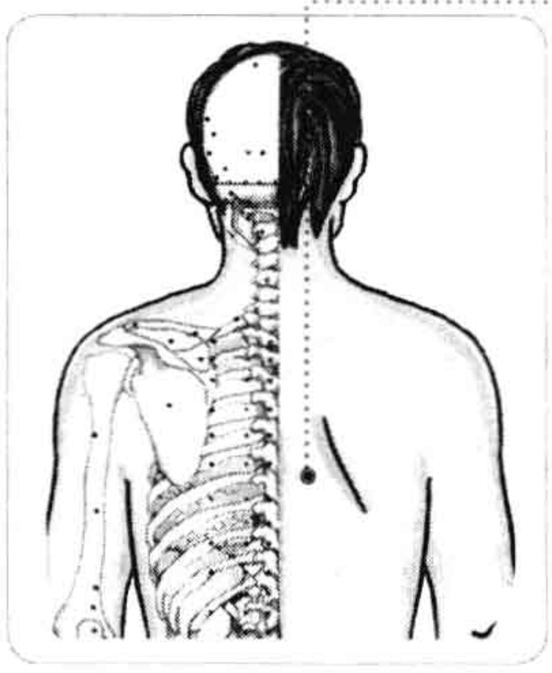


【定位】在背部，当第7胸椎棘突下，旁开3寸。

【主治】胸闷，嗳气，呕吐，脊背强痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

膈俞穴

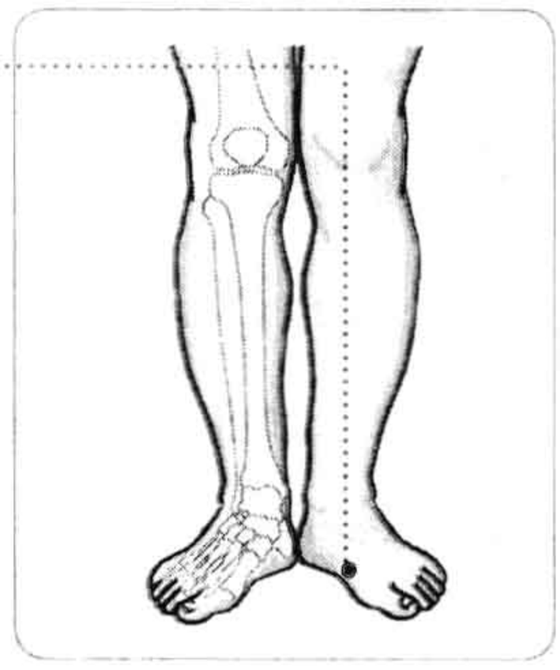


【定位】在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】呕吐，呃逆，气喘，咳嗽，吐血，潮热，盗汗。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸10~15分钟。

公孙穴

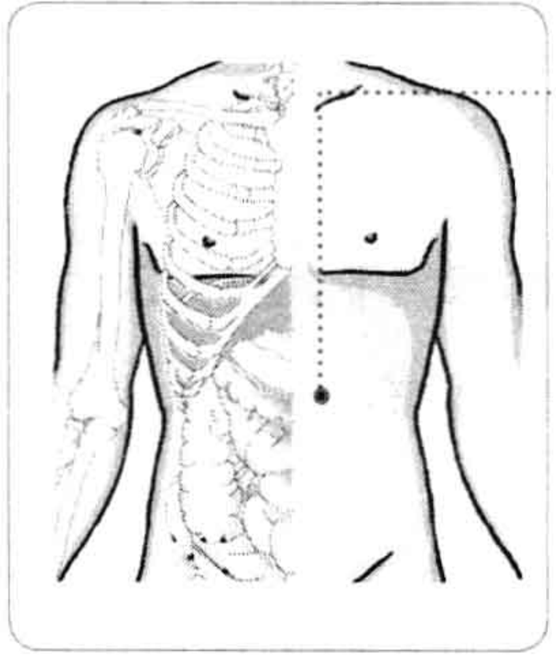


【定位】在足内侧缘，当第1跖骨基底部的前下方，赤白肉际处。

【主治】胃痛，呕吐，腹痛，泄泻，痢疾。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

关门穴

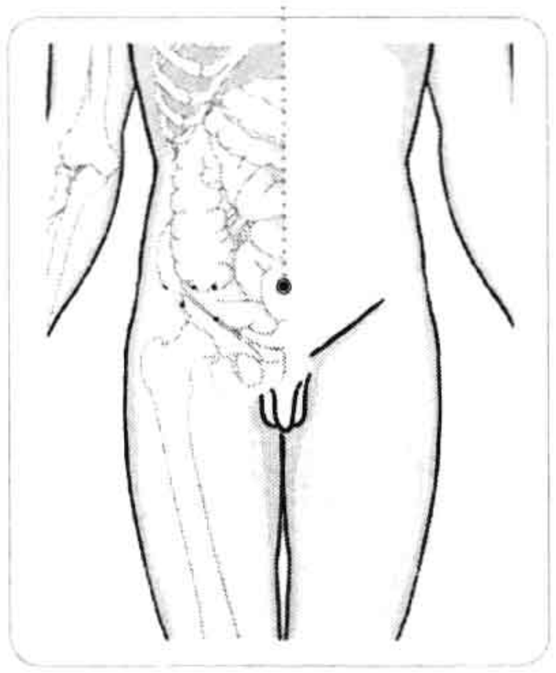


【定位】在上腹部，当脐上3寸，距前正中线2寸。

【主治】腹胀，腹痛，肠鸣，泄泻，水肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

关元穴

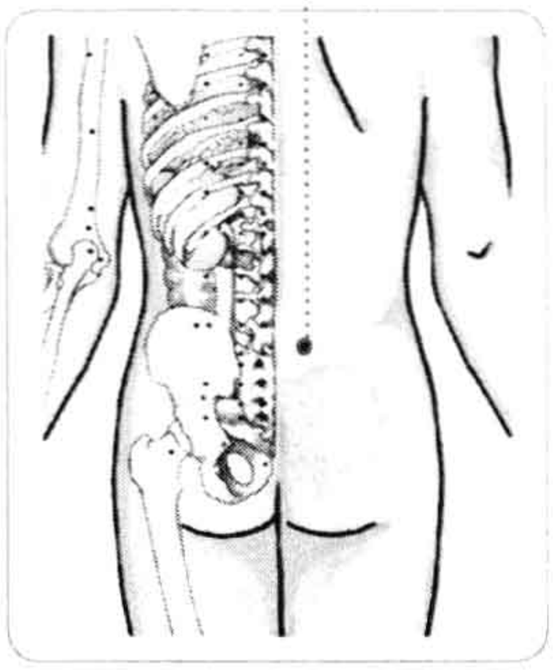


【定位】在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

【主治】中风脱证，虚劳冷惫，羸瘦无力，少腹疼痛，霍乱吐泻，痢疾，脱肛，疝气，便血，溺血，小便不利，尿频，尿闭，遗精，白浊，阳痿，早泄，月经不调，经闭，经痛，赤白带下，阴挺，崩漏，阴门瘙痒，恶露不止，胞衣不下，消渴，眩晕。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

关元俞穴

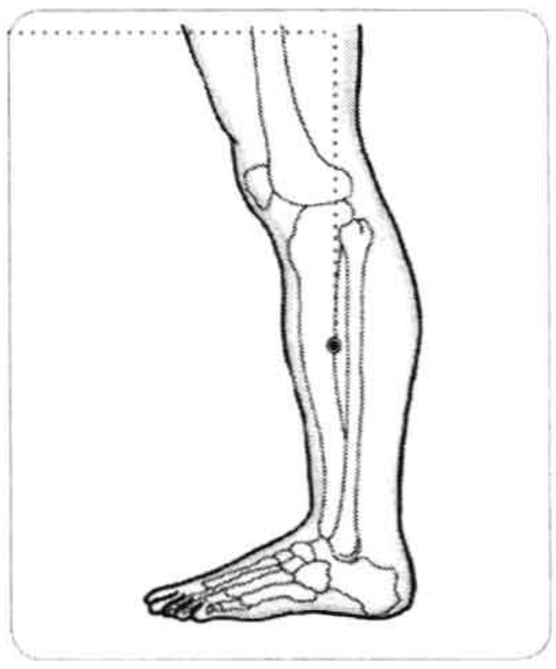


【定位】在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】腹胀，泄泻，小便频数或不利，遗尿，腰痛。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

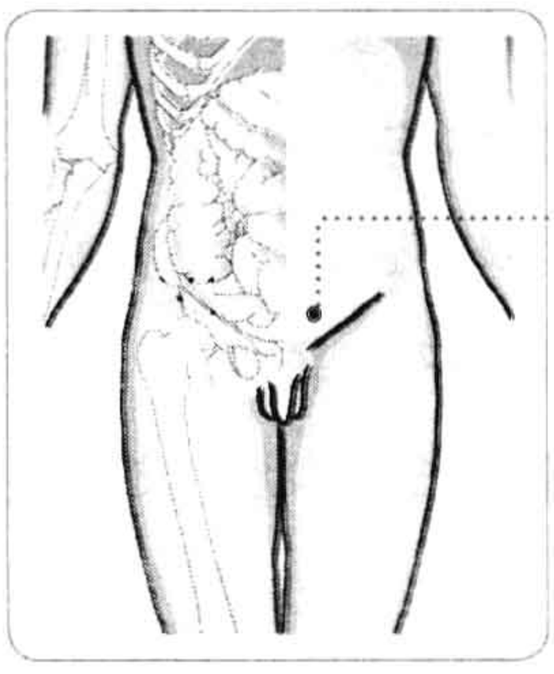
光明穴



【定位】在小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

【主治】目痛，夜盲，乳胀痛，膝痛，下肢痿痹，颊肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



归来穴

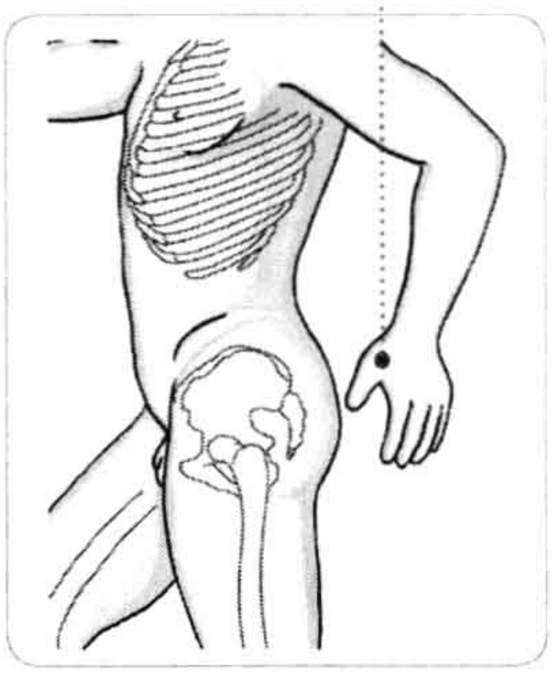
【定位】在下腹部，当脐下4寸，距前正中线2寸。

【主治】腹痛，疝气，月经不调，白带，阴挺。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

H

合谷穴

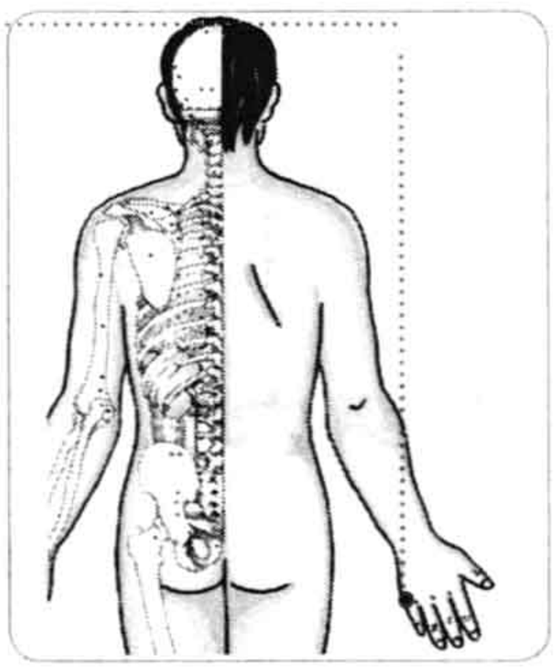


【定位】在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。或以一手的拇指第一指关节横纹正对另一手的虎口边，指尖下即是该穴。

【主治】头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼歪斜，耳聋，疟腮，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

后溪穴

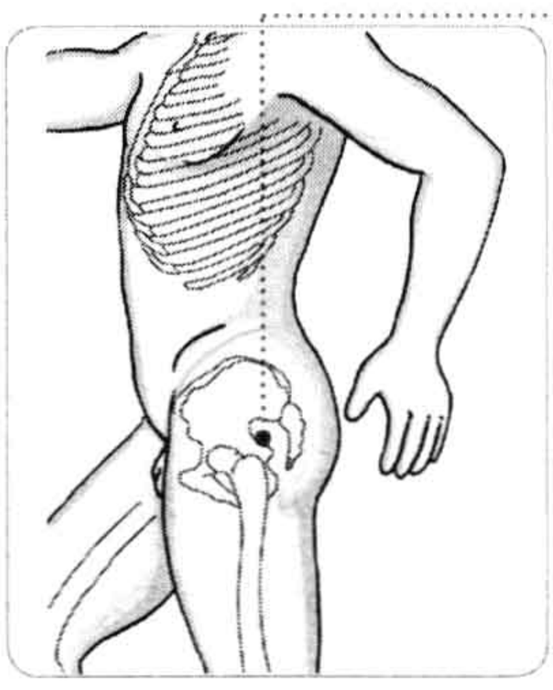


【定位】在手掌尺侧，微握拳，当小指本节（第5指掌关节）后的远侧掌横纹头赤白肉际。

【主治】颈项强痛，目赤，耳聋，咽喉肿痛，腰背痛，癫痫，疟疾，手指及肘臂挛痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

环跳穴

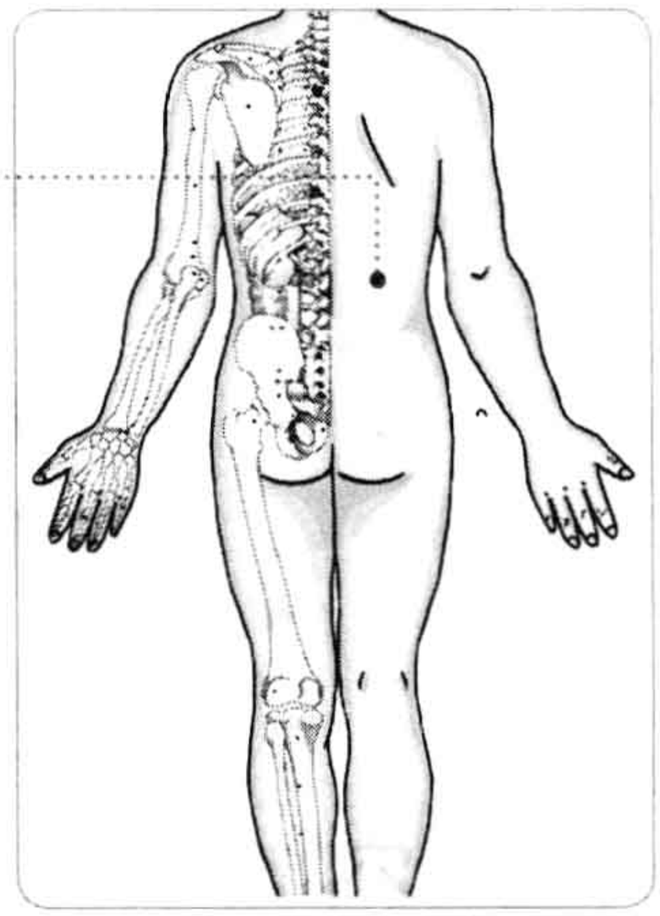


【定位】在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处。

【主治】腰胯疼痛，半身不遂，下肢痿痹，遍身风疹，挫闪腰疼，膝踝肿痛不能转侧。

【灸法】艾炷灸或温针灸5～7壮，艾条灸10～20分钟。

肓门穴



【定位】在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开3寸。

【主治】腹痛，便秘，痞块，乳疾。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~15分钟。



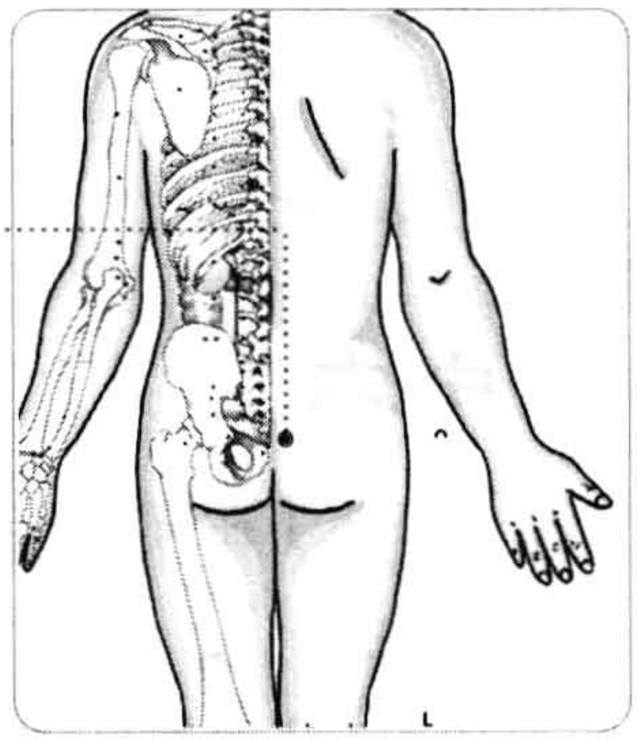
肓俞穴

【定位】在腹中部，当脐旁开0.5寸。

【主治】腹痛绕脐，呕吐，腹胀，痢疾，泄泻，便秘，疝气，月经不调，腰脊痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

会阳穴

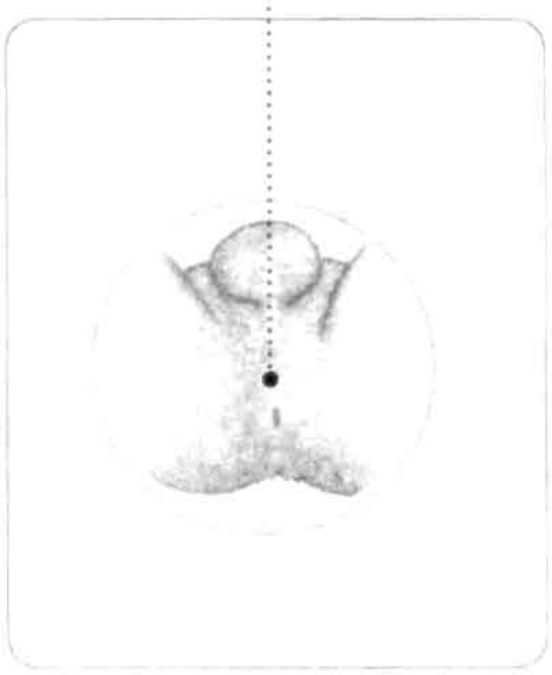


【定位】在骶部，尾骨端旁开0.5寸。

【主治】泄泻，便血，痔疾，阳痿，带下。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

会阴穴

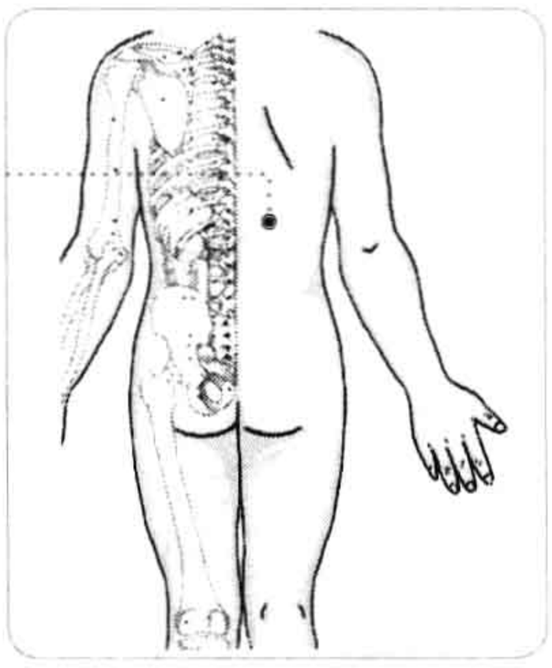


【定位】在会阴部，男性当阴囊根部与肛门连线的中点，女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点。

【主治】溺水窒息，昏迷，癫痫，小便不利，遗尿，阴痛，阴痒，阴部汗湿，脱肛，阴挺，疝气，痔疾，遗精，月经不调。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

魂门穴



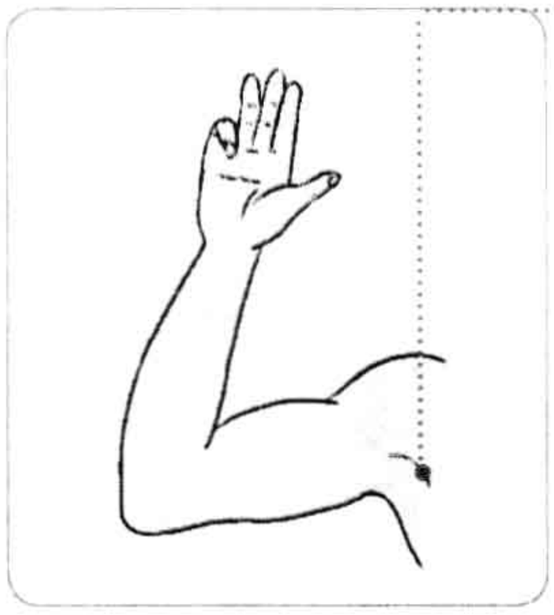
【定位】在背部，当第9胸椎棘突下，旁开3寸。

【主治】胸胁痛，呕吐，泄泻，背痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

J

极泉穴

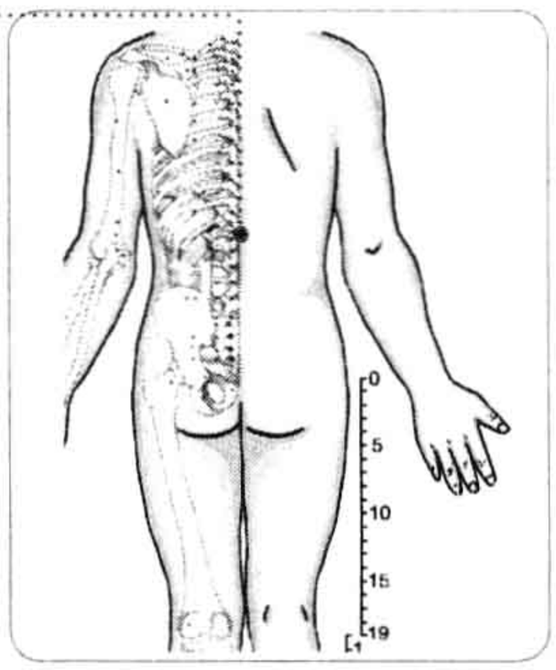


【定位】在腋窝顶点，腋动脉搏动处。

【主治】心痛，咽干烦渴，胁肋疼痛，瘰疬，肩臂疼痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

脊中穴

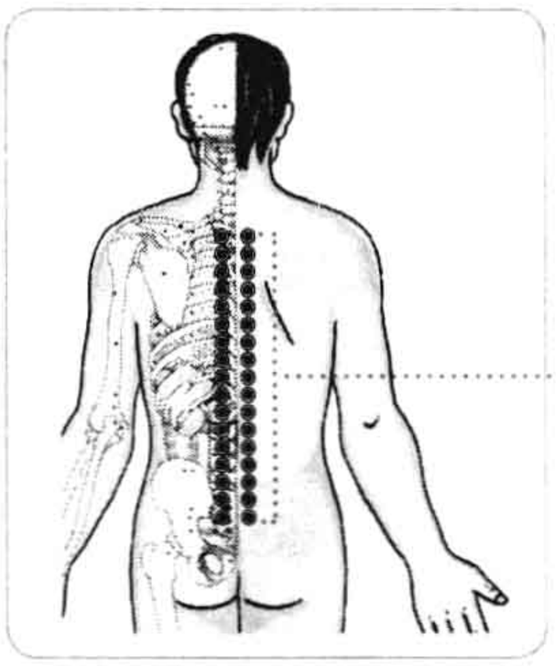


【定位】在背部，当后正中线上，第11胸椎棘突下凹陷中。

【主治】腰脊强痛，黄疸，腹泻，痢疾，小儿疳积，痔疾，脱肛，便血，癫痫。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

夹脊穴

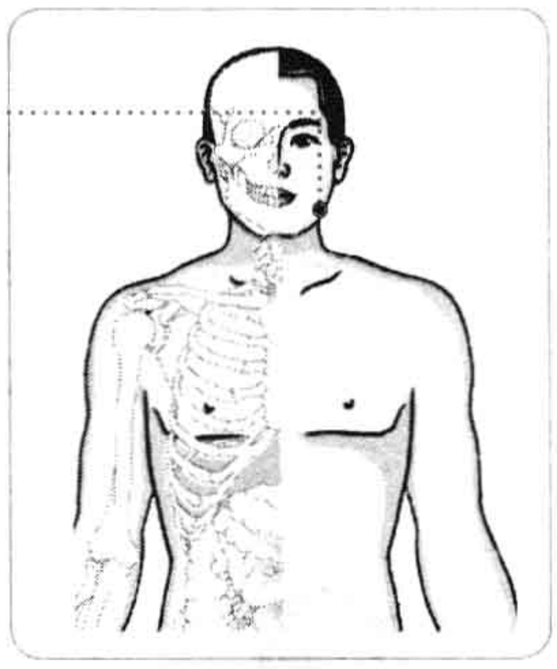


【定位】位于背、腰部，当第1胸椎至第5腰椎棘突下两侧，后正中线旁开0.5寸，一侧17个穴位。左右两侧共34穴。

【主治】胸1～胸3治疗上肢疾患，胸1～胸8治疗胸廓及胸腔内脏疾患，胸6～腰5治疗腹腔内脏疾患，胸11～腰5治疗腰骶疾患，腰2～腰5治疗下肢疾患。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~15分钟。

颊车穴

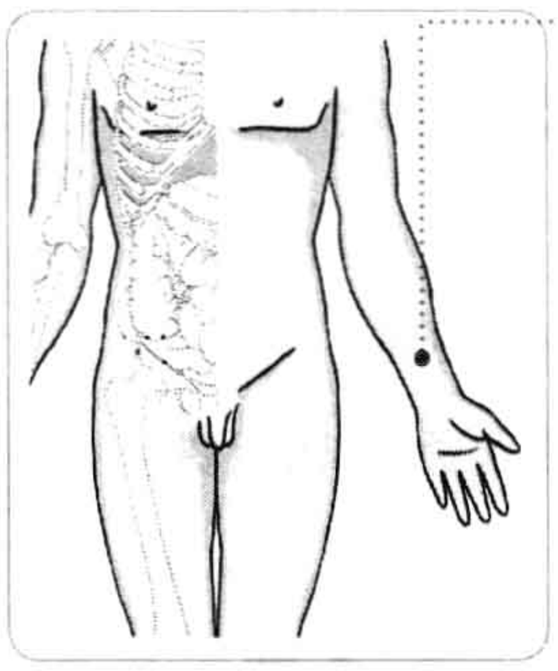


【定位】在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

【主治】口歪，齿痛，颊肿，口噤不语。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

间使穴

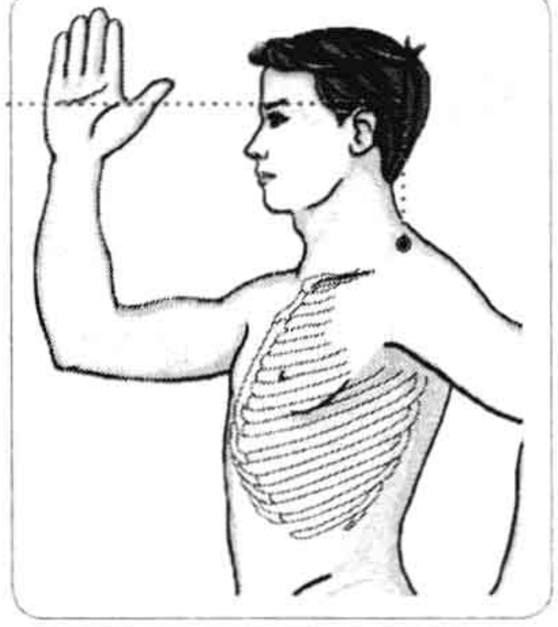


【定位】在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】心痛，心悸，胃痛，呕吐，热病，烦躁，疟疾，癫痫，腋肿，肘挛，臂痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

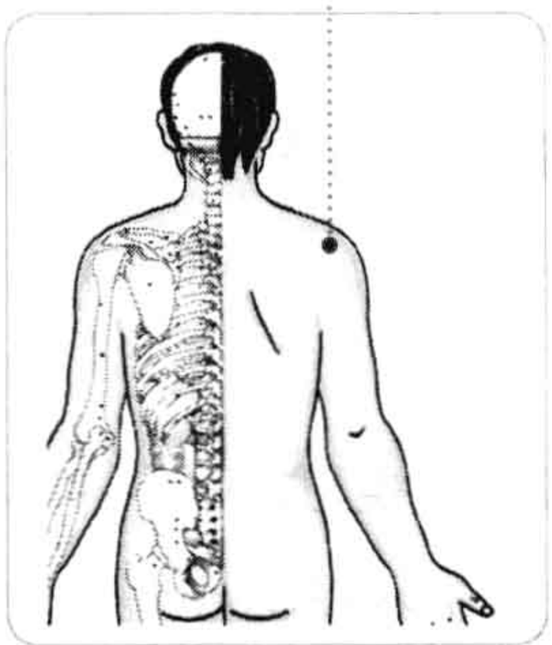
肩井穴



【定位】在肩上，当大椎与肩峰端连线的中点上。

【主治】肩背痹痛，手臂不举，颈项强痛，乳痈，中风，瘰疬，难产，诸虚百损。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



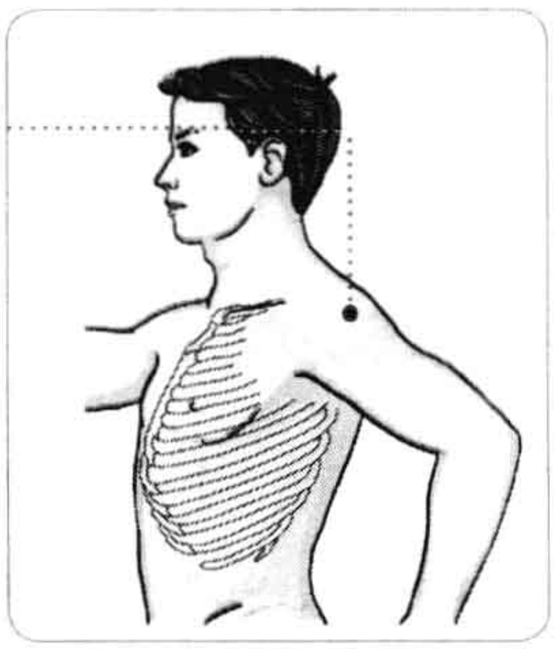
肩髃穴

【定位】在肩部，肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方凹陷处。

【主治】臂痛，肩重不能举。配肩井穴、天池穴等可治肩周炎。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

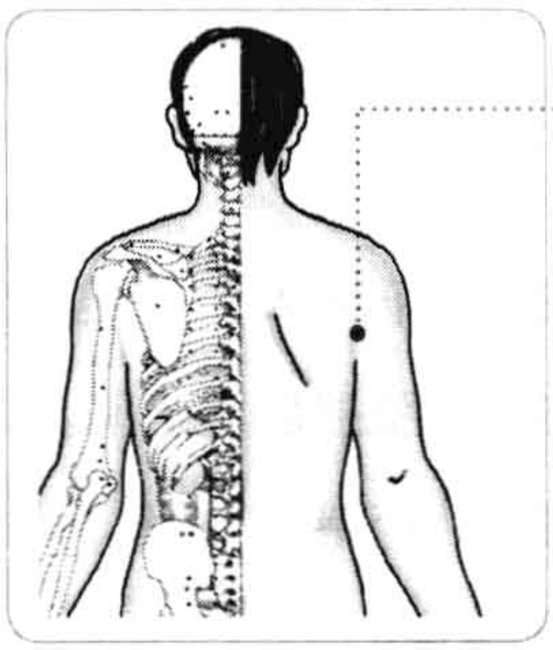
肩髎穴



【定位】在臂外侧，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

【主治】肩臂挛痛不遂，瘾疹，瘰病。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



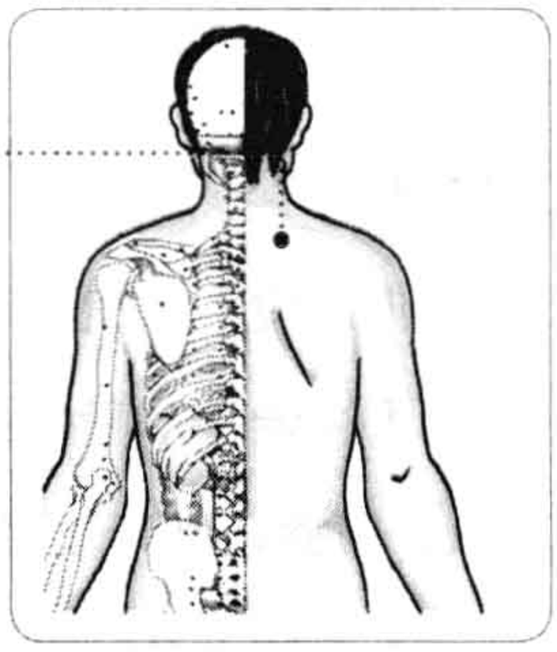
肩贞穴

【定位】在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸。

【主治】肩臂疼痛，瘰疬，耳鸣。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~15分钟。

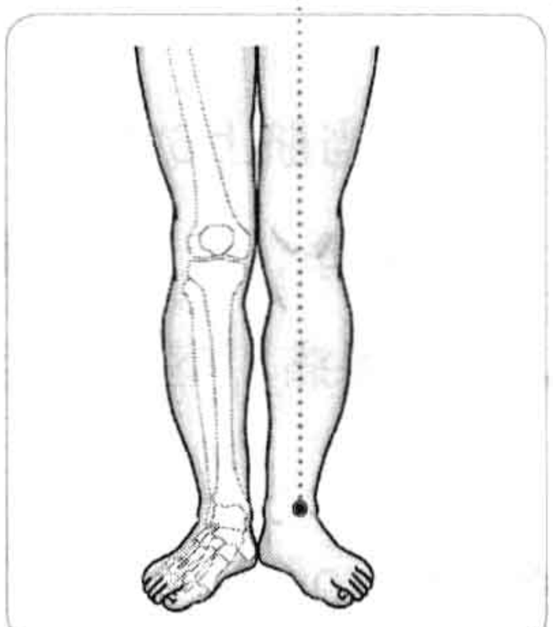
肩中俞穴



【定位】在背部，当第7颈椎棘突下，旁开2寸。

【主治】咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



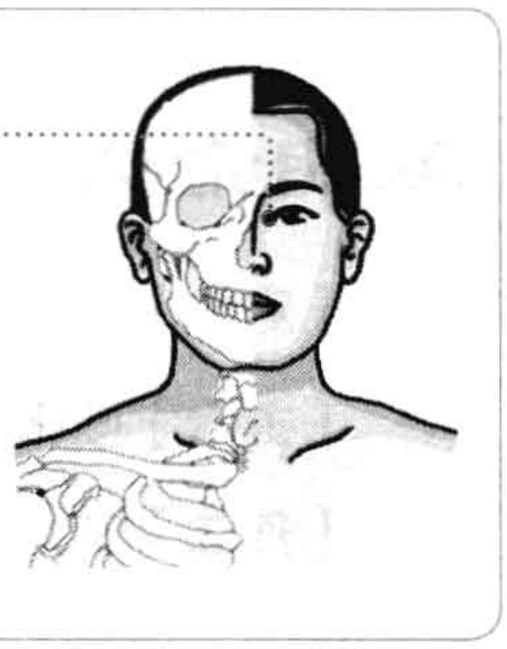
解溪穴

【定位】在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

【主治】头痛，眩晕，癫狂，腹胀，便秘，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸5~10分钟。

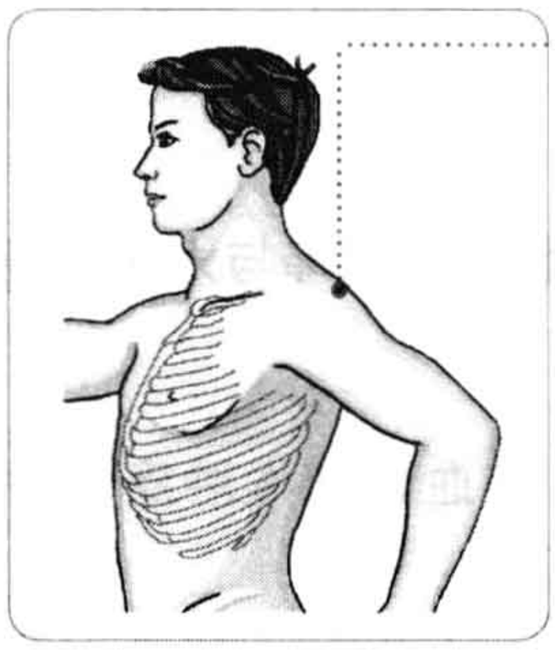
睛明穴



【定位】在面部，目内眦角稍上方凹陷处。

【主治】目赤肿痛，流泪，视物不明，目眩，近视， 夜盲，色盲。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。



巨骨穴

【定位】在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

【主治】肩臂挛痛不遂，瘰疬，瘿气。

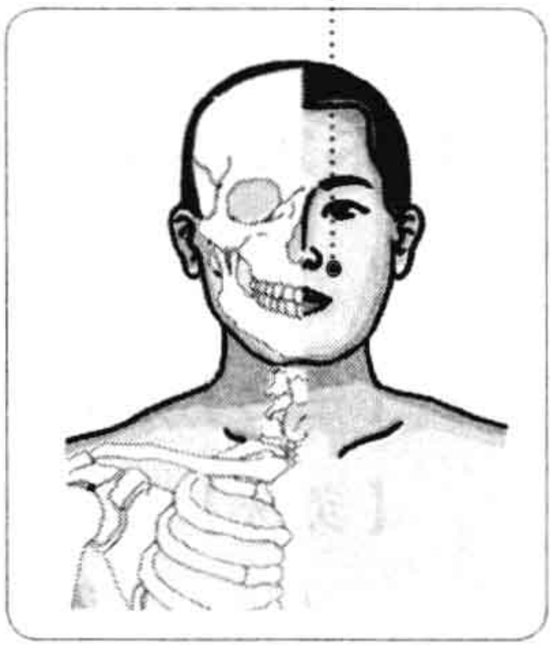
【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

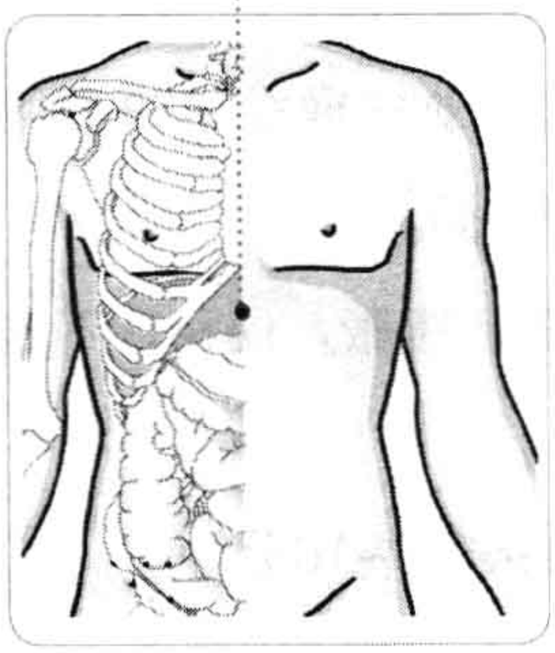
巨髎穴

【定位】在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

【主治】口眼歪斜，眼睑瞤动，鼻衄，齿痛，唇颊肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



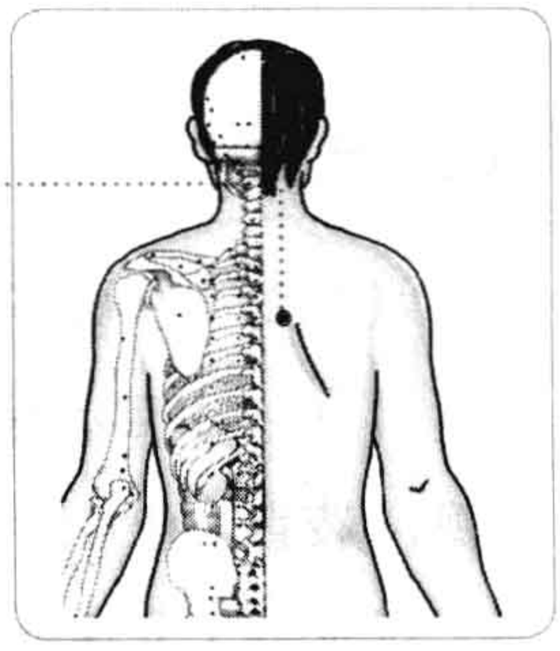


巨阙穴

【定位】在上腹部，前正中线上，当脐上6寸。

【主治】胸痛，心痛，心烦，惊悸，尸厥，癫痫，健忘，胸满气短，咳逆上气，腹胀暴痛，呕吐，呃逆，噎嗝，吞酸，黄疸，泄痢。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



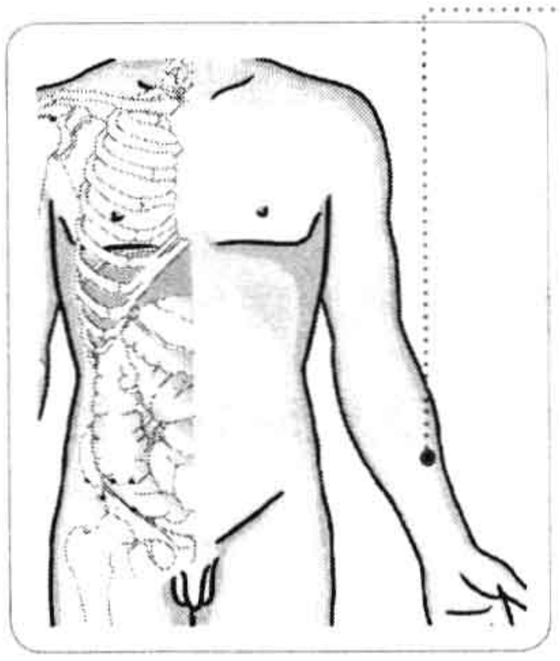
厥阴俞穴

【定位】在背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】咳嗽，心痛，胸闷，呕吐。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

K

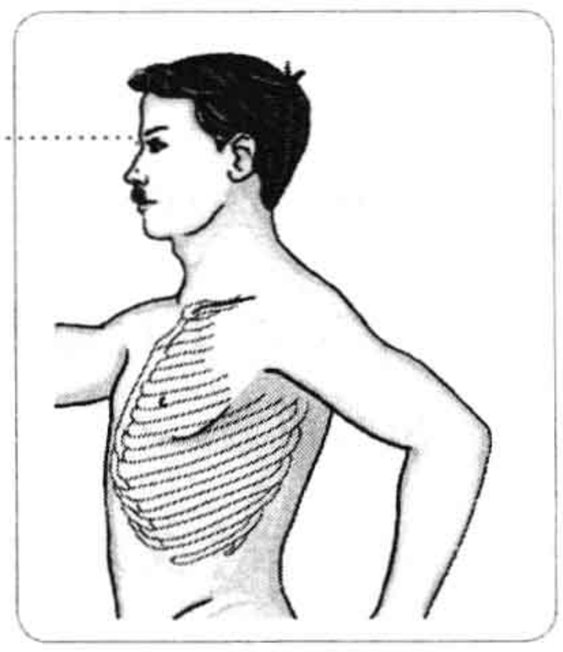


孔最穴

【定位】在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

【主治】咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛病，痔疾。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

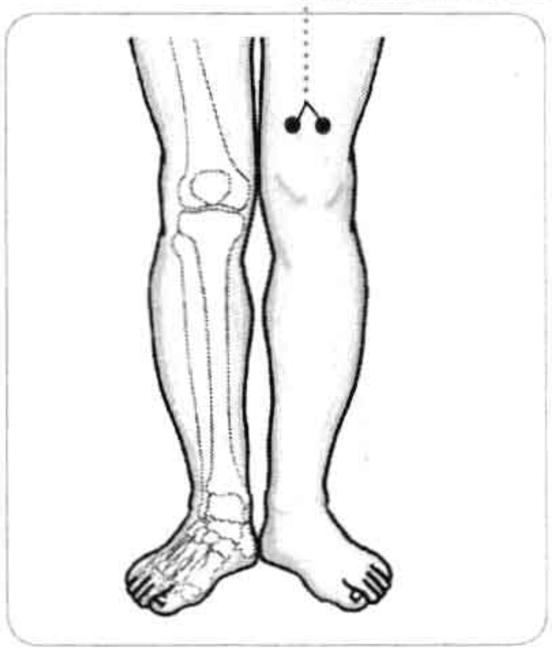


口禾髎穴

【定位】在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

【主治】鼻塞，鼻衄，口歪，口噤。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。



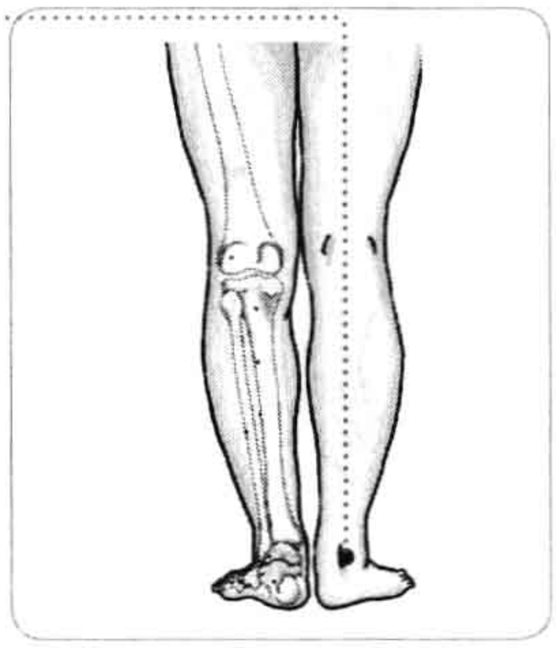
髋骨穴

【定位】位于大腿前下部，髋骨中线上3寸，股直肌外缘左右各旁开1.5寸处，每侧2穴，共计4穴。

【主治】膝关节红肿疼痛，历节风痛，鹤膝风，下肢萎弱无力，瘫痪，脚气等下肢疾患。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

昆仑穴



【定位】在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

【主治】头痛，项强，目眩，癫痫，难产，腰骶疼痛，脚跟肿痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

L

阑尾穴

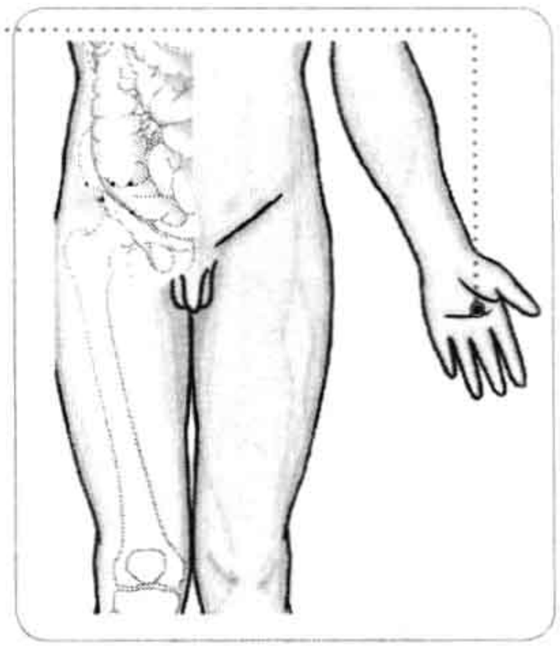


【定位】位于小腿前外侧上部，当犊鼻下5寸，髌骨中线下5.5寸，胫骨前缘旁开一横指处。

【主治】急性阑尾炎，慢性阑尾炎，急性肠炎，慢性肠炎，胃炎，胃脘痛，消化不良，疝气，下肢痿痹，下肢瘫痪，足下垂。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

劳宫穴

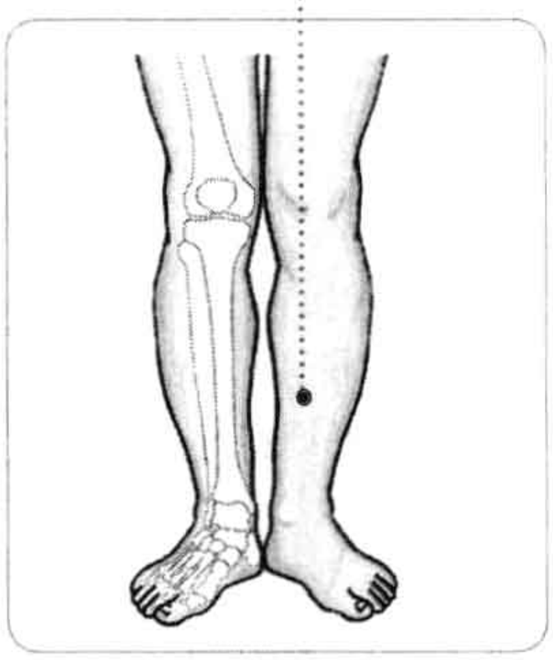


【定位】在手掌心，当第2、第3掌骨之间，偏于第3掌骨，握拳屈指的中指尖处。

【主治】中风昏迷，中暑，心痛，癫痫，口疮，口臭，鹅掌风。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

蠡沟穴



【定位】在小腿内侧，当足内踝尖上5寸，胫骨内侧面的中央。

【主治】月经不调，赤白带下，阴挺，阴痒，疝气，小便不利，睾丸肿痛，小腹痛，腰背拘急不可俯仰，胫部酸痛。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

里内庭穴

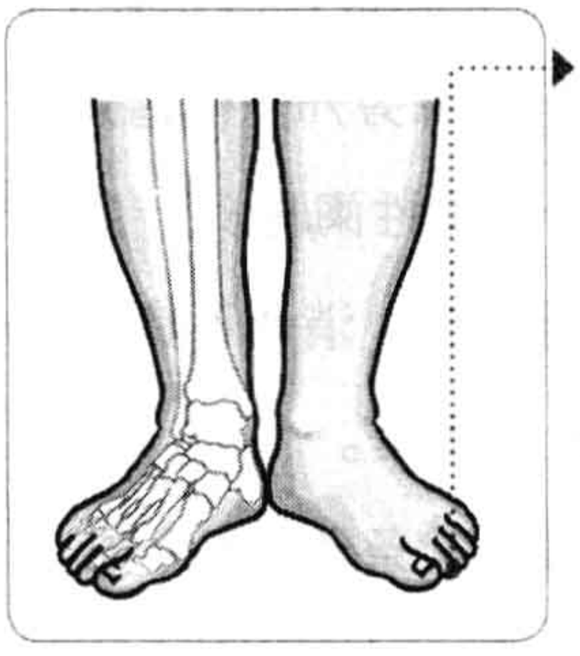


【定位】在足底，第2、第3跖趾关节前方凹陷中。

【主治】癫痫，足趾麻木，胃痉挛，食积。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

厉兑穴

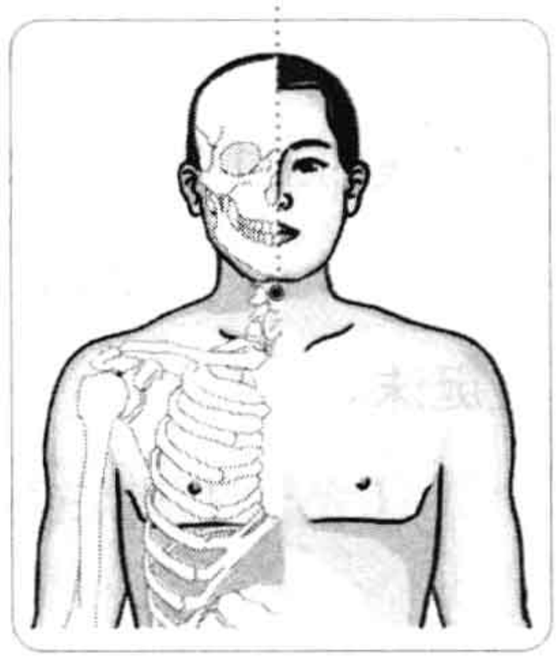


【定位】在足第2趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

【主治】鼻衄，齿痛，咽喉肿痛，腹胀，热病，多梦，癫狂。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

廉泉穴

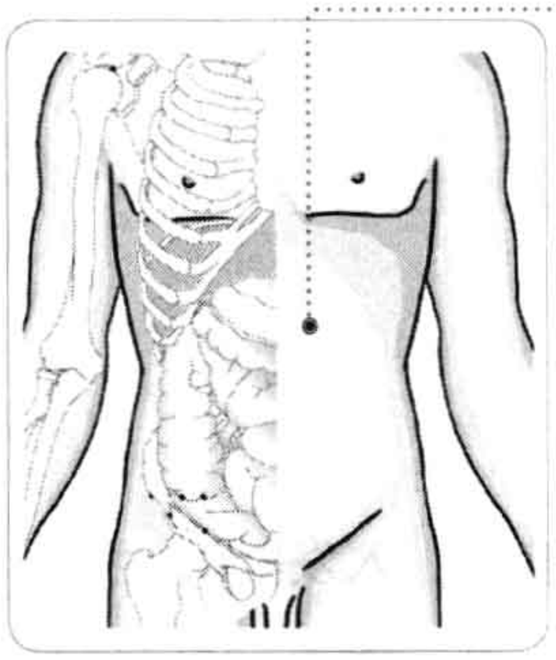


【定位】在颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

【主治】舌下肿痛，舌根急缩，舌纵涎出，舌强，中风失语，口干舌燥，口舌生疮，暴喑，喉痹，聋哑，咳嗽，哮喘，消渴，食不下。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

梁门穴

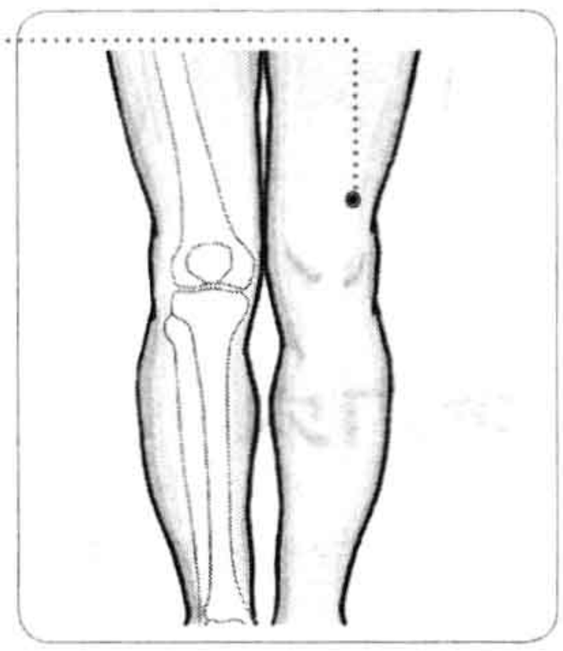


【定位】在上腹部，当脐上4寸，距前正中线2寸。

【主治】胃痛，呕吐，食欲不振，腹胀，泄泻。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

梁丘穴

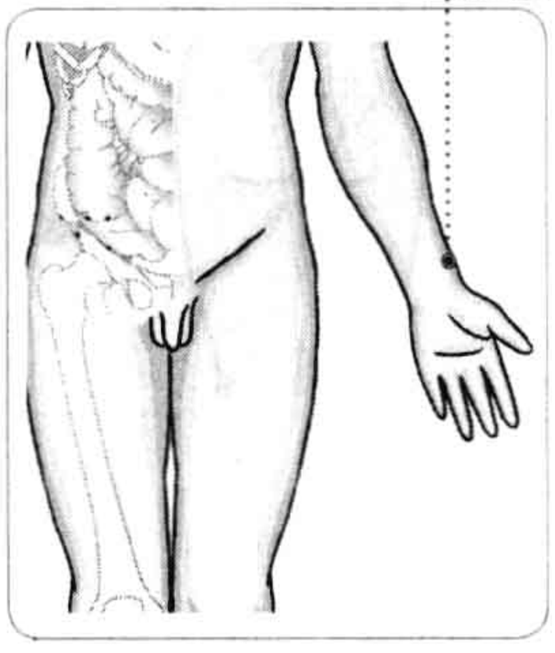


【定位】屈膝，大腿前面，当髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

【主治】膝肿痛，下肢不遂，胃痛，乳痈，血尿。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

列缺穴

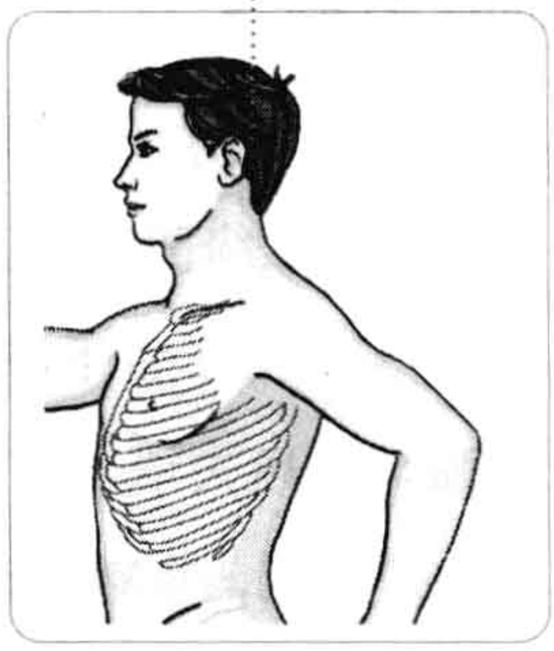


【定位】在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

【主治】伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼歪斜，齿痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

颅息穴

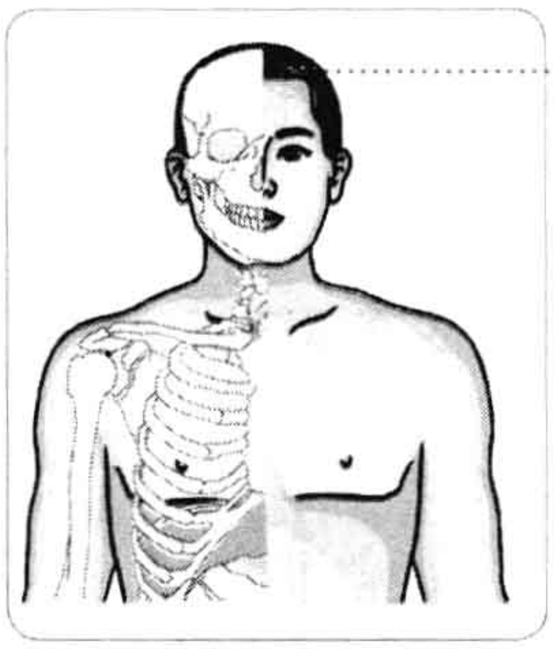


【定位】在头部，当角孙与翳风之间，沿耳轮连线的上1/3与中1/3的交点处。

【主治】头痛，耳鸣，耳痛，小儿惊痫，呕吐涎沫。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

M



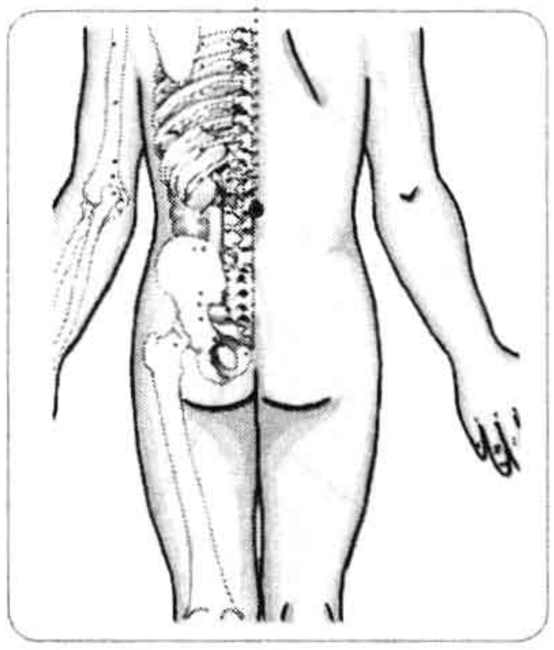
眉冲穴

【定位】在头部，攒竹直上，入发际0.5寸。

【主治】头痛，眩晕，鼻塞，癫痫。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

命门穴

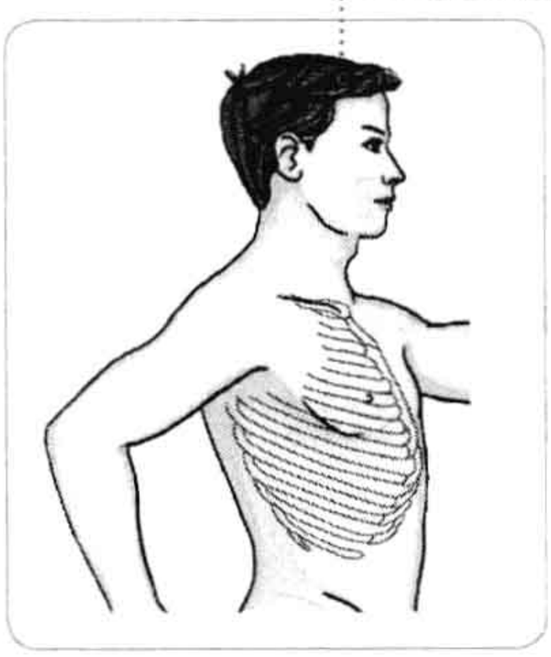


【定位】在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

【主治】虚损腰痛，脊强反折，遗尿，尿频，泄泻，遗精，白浊，阳痿，早泄，赤白带下，胎屡坠，五劳七伤，头晕耳鸣，癫痫，惊恐，手足逆冷。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

目窗穴



【定位】在头部，当前发际上1.5寸，头正中线旁开2.25寸。

【主治】头痛，目眩，目赤肿痛，远视，近视，面浮肿，上齿龋肿，小儿惊痫。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

N

内关穴

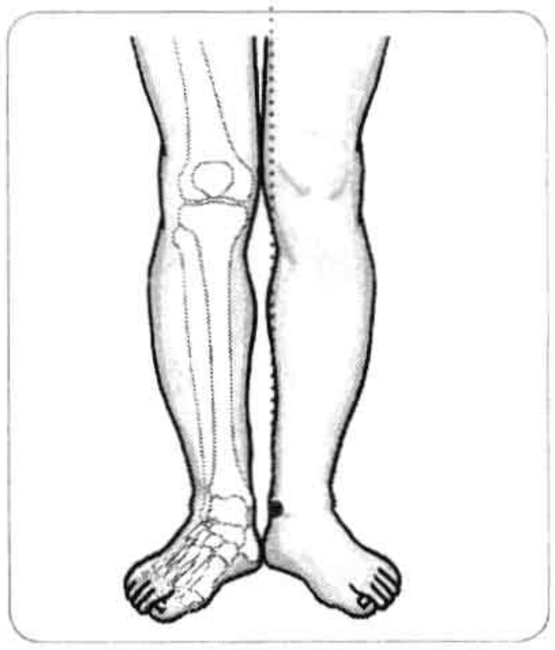
【定位】在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】心痛，心悸，胸痛，胃痛，呕吐，呃逆，失眠，癫痫，郁证，眩晕，中风，偏瘫，哮喘，偏头痛，热病，产后血晕，肘臂挛痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸7~10分钟。



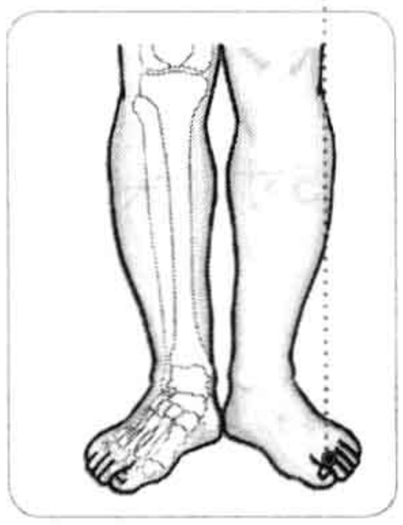
内踝尖穴



【定位】位于足内侧面，当内踝的凸起处。

【主治】牙痛，扁桃体炎（乳蛾），伤寒发热，脚气，小腿内侧肌肉群痉挛，小儿不语，霍乱转筋。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



内庭穴

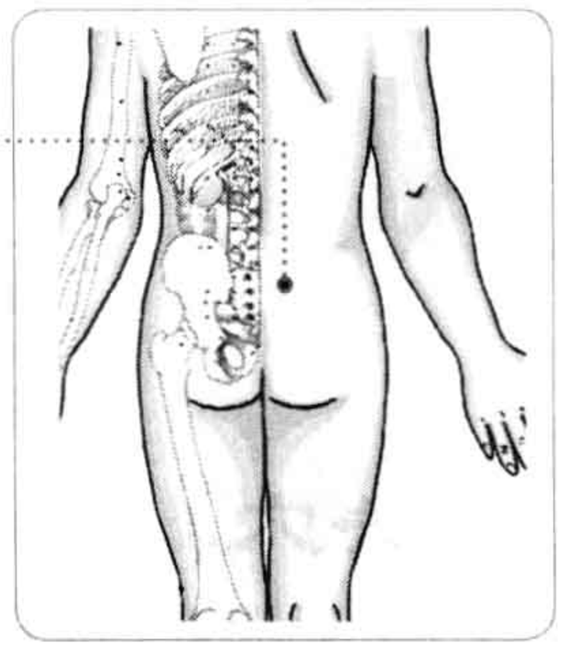
【定位】在足背当第2、第3跖骨结合部前方凹陷处。

【主治】齿痛，咽喉肿病，口歪，鼻衄，胃病吐酸，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，热病，足背肿痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

P

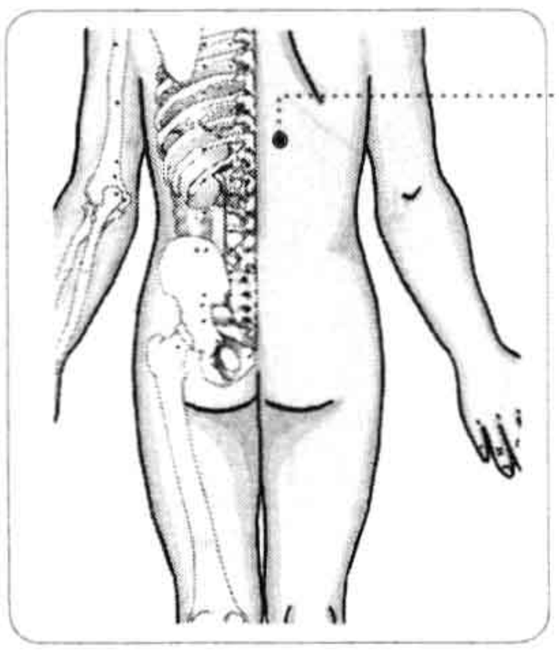
膀胱俞穴



【定位】在骶部，当骶正中脊旁1.5寸，平第2骶后孔。

【主治】小便不利。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



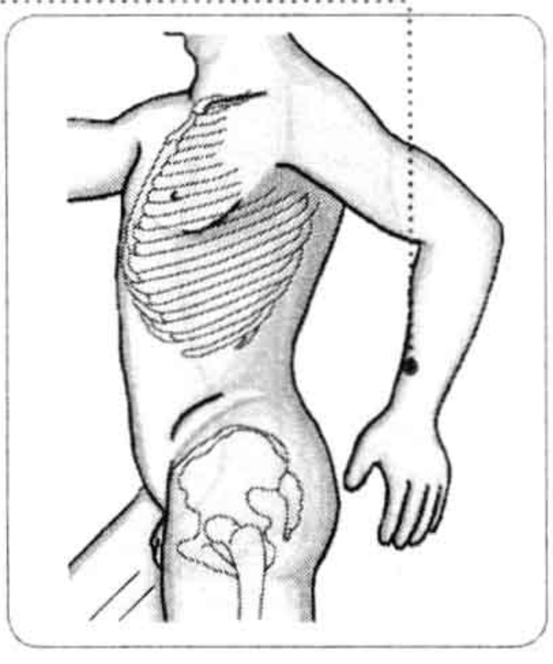
脾俞穴

【定位】在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】腹胀，黄疸，呕吐，泄泻，痢疾，便血，水肿，背痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

偏历穴



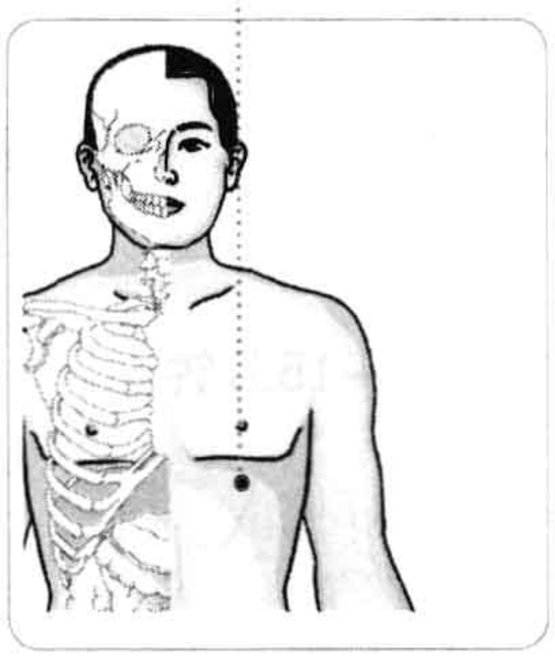
【定位】屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸处。

【主治】目赤，耳鸣，鼻衄，喉痛，手臂酸痛，水肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

Q

期门穴



【定位】在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

【主治】胸胁胀满疼痛，呕吐，呃逆，吞酸，腹胀，泄泻，饥不欲食，胸中热，咳喘，奔豚，疟疾，伤寒热入血室。

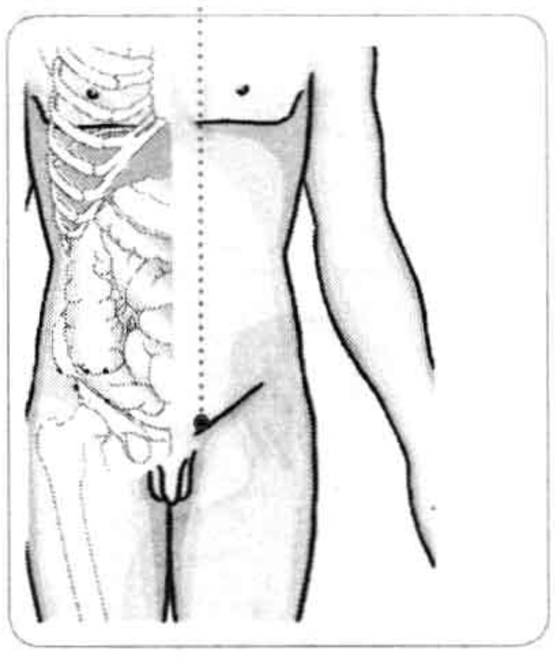
【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

气冲穴

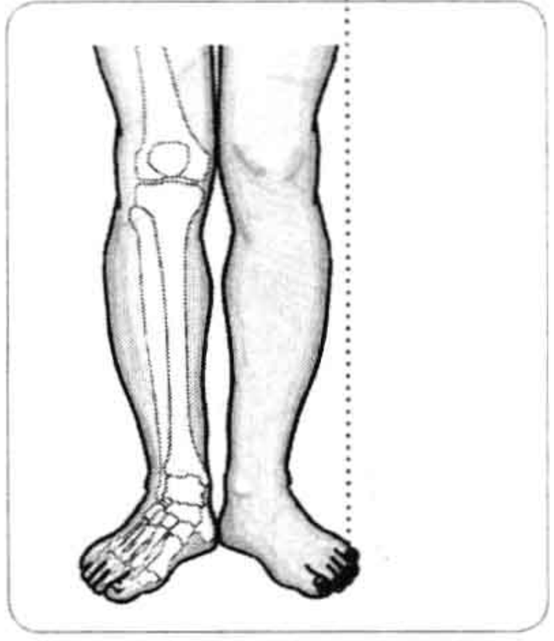
【定位】在腹股沟稍上方，当脐下5寸，距前正中线2寸。

【主治】肠鸣腹痛，疝气，月经不调，不孕，阳痿，阴肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



气端穴



【定位】位于足趾尖端，距趾甲游离缘0.1寸，左右两侧共10个穴位。

【主治】中风急救，脑出血，足趾麻木，足背红肿，足痛，脚气，麦粒肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



气海穴

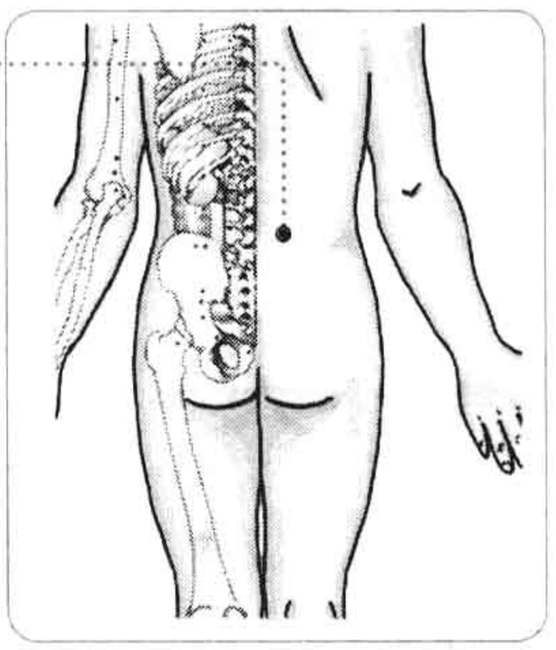


【定位】在下腹部，前正中线上，当脐下1.5寸。

【主治】绕脐腹痛，水肿鼓胀，脘腹胀满，水谷不化，大便不通，泄痢不禁，癃淋，遗尿，遗精，阳痿，疝气，月经不调，痛经，经闭，崩漏，带下，阴挺，产后恶露不止，胞衣不下，脏气虚惫，形体羸瘦，四肢乏力。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

气海俞穴

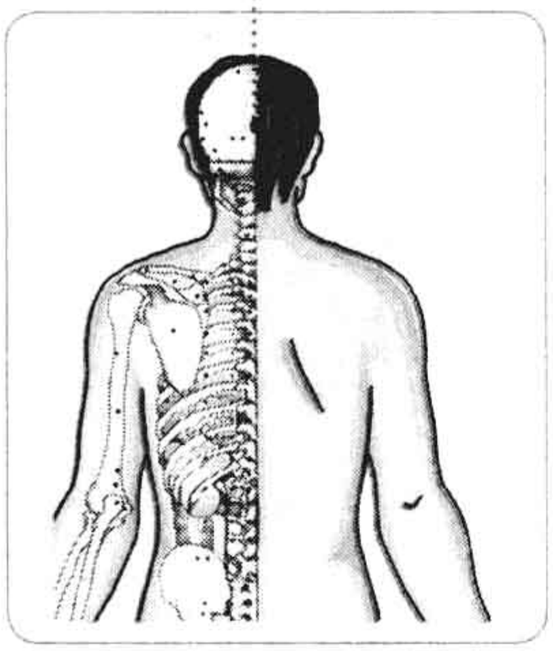


【定位】在腰背部，当第3腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】肠鸣腹胀，痔漏，痛经，腰痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

强间穴

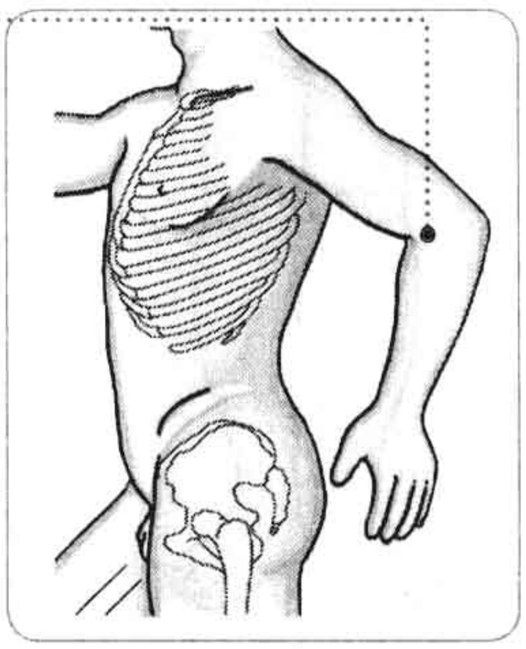


【定位】在头部，当后发际正中直上4寸（脑户上1.5寸）。

【主治】头痛，目眩，颈项强痛，癫痫，烦心，失眠。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

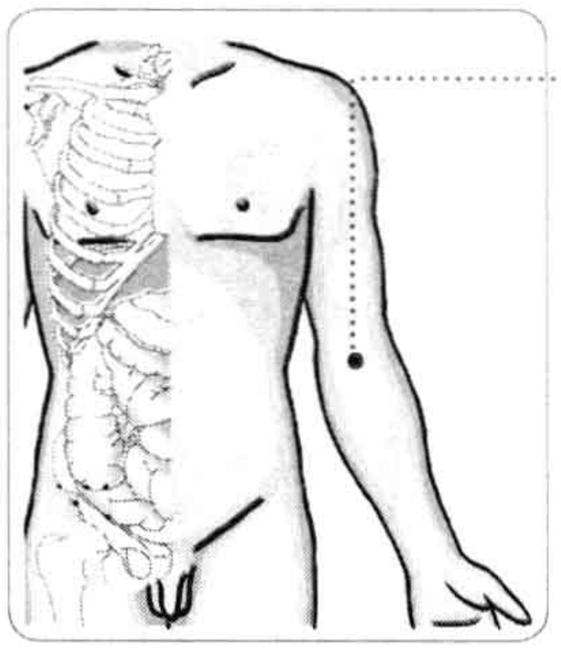
曲池穴



【定位】在肘横纹外侧端，屈肘时当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

【主治】咽喉肿痛，齿痛，目赤痛，瘰疬，瘾疹，热病，上肢不遂，手臂肿痛，腹痛吐泻，高血压，癫狂。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



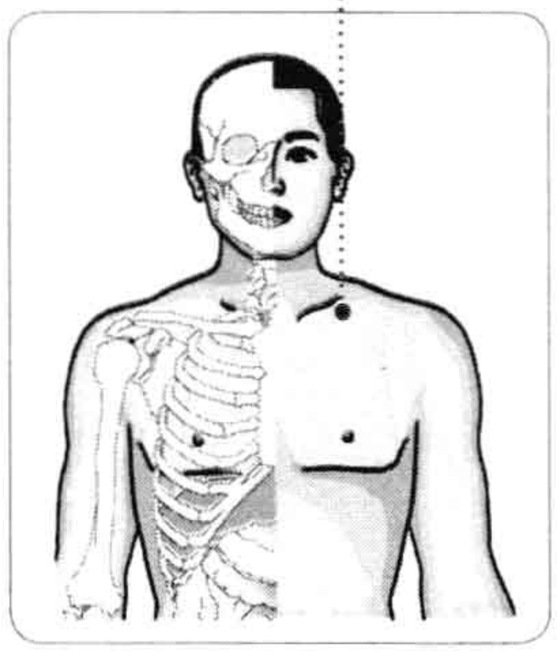
曲泽穴

【定位】在肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘。

【主治】心痛，善惊，心悸，胃疼，呕吐，转筋，热病，烦躁，肘臂痛，上肢颤动，咳嗽。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

缺盆穴



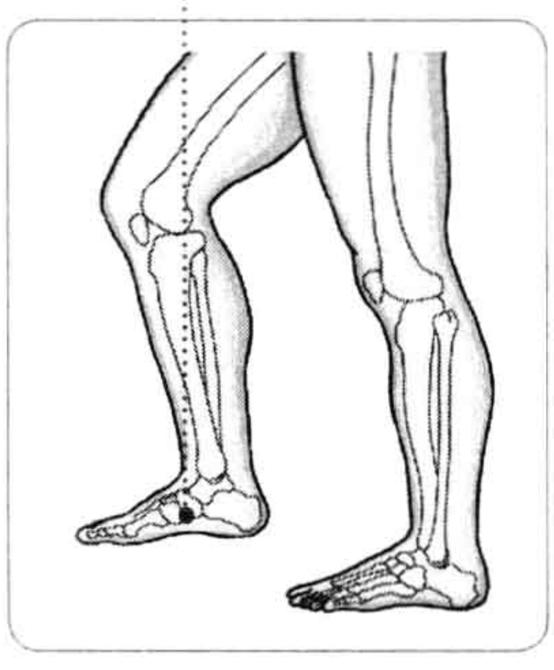
【定位】在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

【主治】咳嗽，气喘，咽喉肿痛，缺盆中痛，瘰疬。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。寒则点刺出血或补之灸之，热则泻针出气。

R

然谷穴

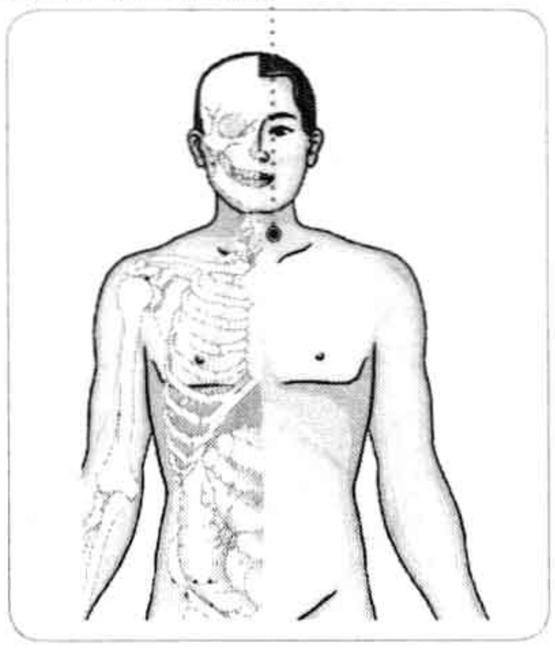


【定位】在足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际处。

【主治】月经不调，阴挺，阴痒，白浊，遗精，阳痿，小便不利，泄泻，胸胁胀痛，咳血，小儿脐风，口噤不开，消渴，黄疸，下肢痿痹，足跗痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

人迎穴

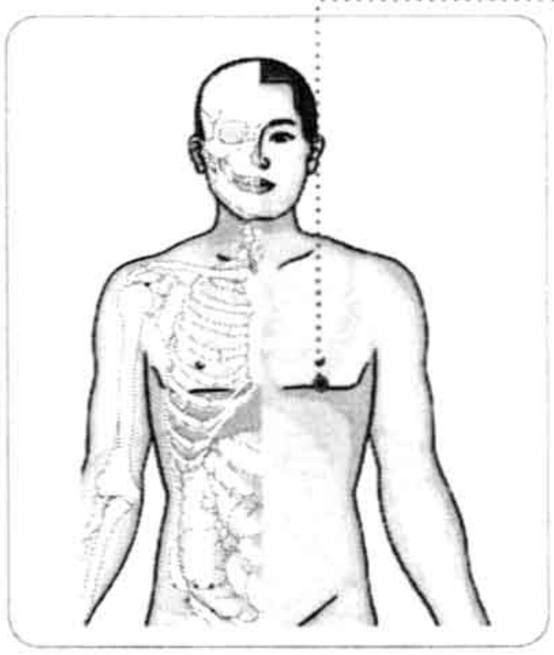


【定位】在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

【主治】咽喉肿痛，气喘，瘰疬，瘿气，高血压。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

乳根穴

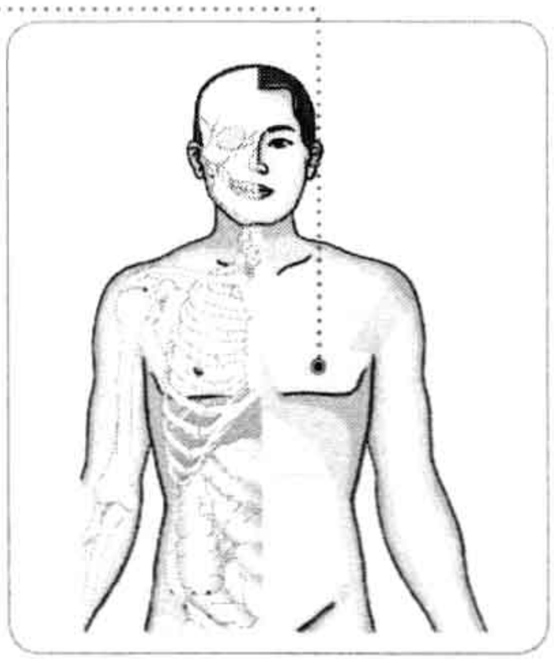


【定位】在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

【主治】咳嗽，气喘，呃逆，胸痛，乳痈，乳汁少。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

乳中穴



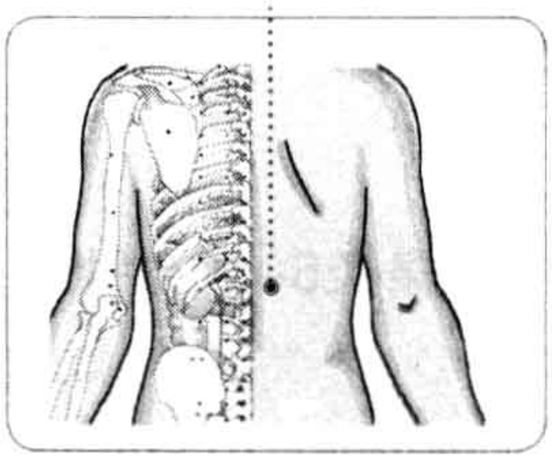
【定位】在胸部，当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。

【主治】猝癫疾，小儿暴痫，中暑，热渴，胞衣不下。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

S

三焦俞穴

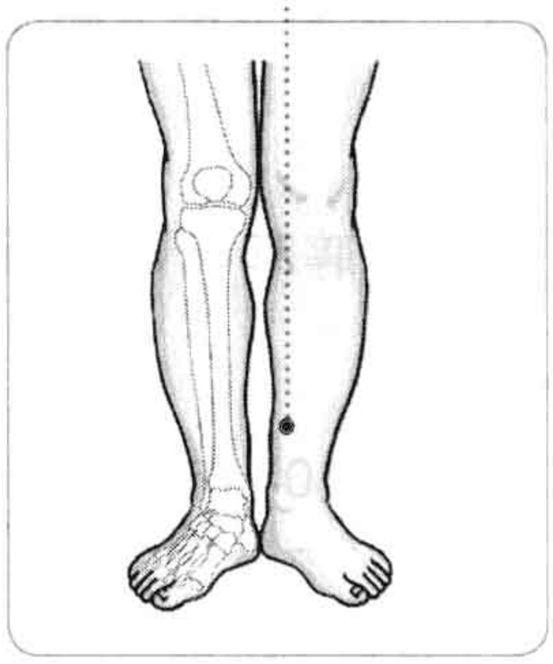


【定位】在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】肠鸣，腹胀，呕吐，泄泻，痢疾，水肿，腰背强痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

三阴交穴

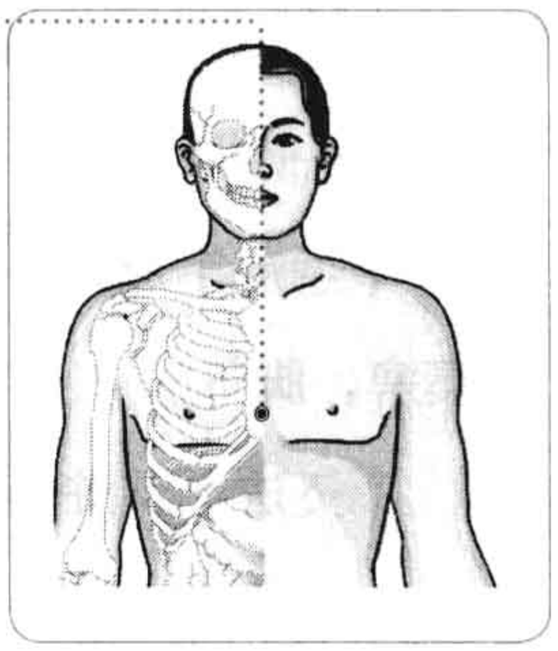


【定位】在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

【主治】肠鸣腹胀，泄泻，月经不调，带下，阴挺，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，疝气，失眠，下肢痿痹，脚气。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

膻中穴

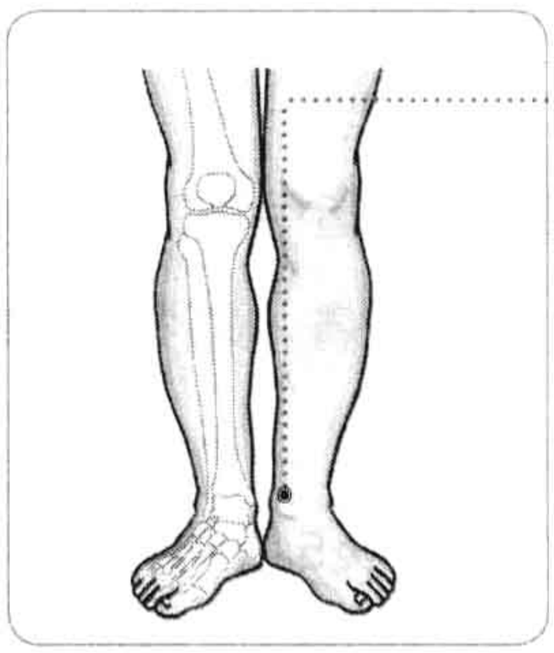


【定位】在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

【主治】咳嗽，气喘，咯唾脓血，胸痹心痛，心悸，心烦，产妇少乳，噎嗝，膨胀。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

商丘穴

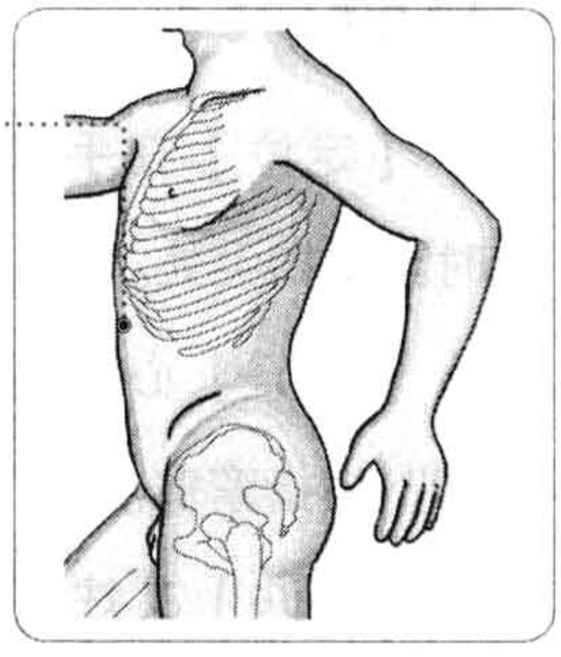


【定位】在足内踝前下方凹陷中，当舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

【主治】腹胀，泄泻，便秘，黄疸，足踝痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

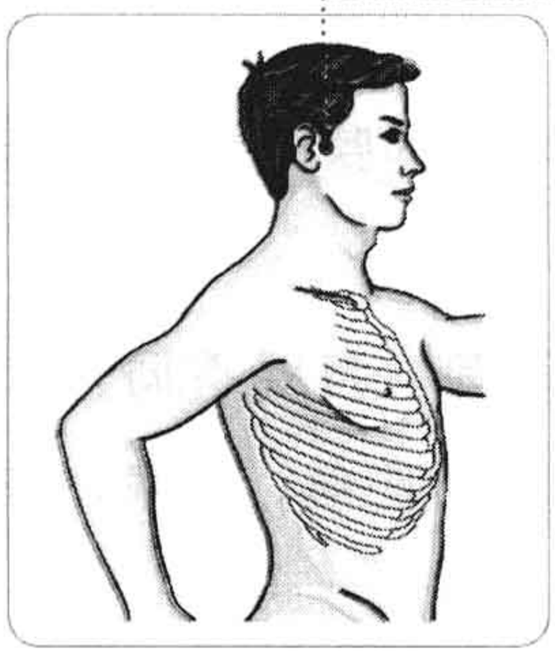
商曲穴



【定位】在上腹部，当脐上2寸，前正中线旁开0.5寸。

【主治】腹痛，泄泻，便秘，腹中积聚。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



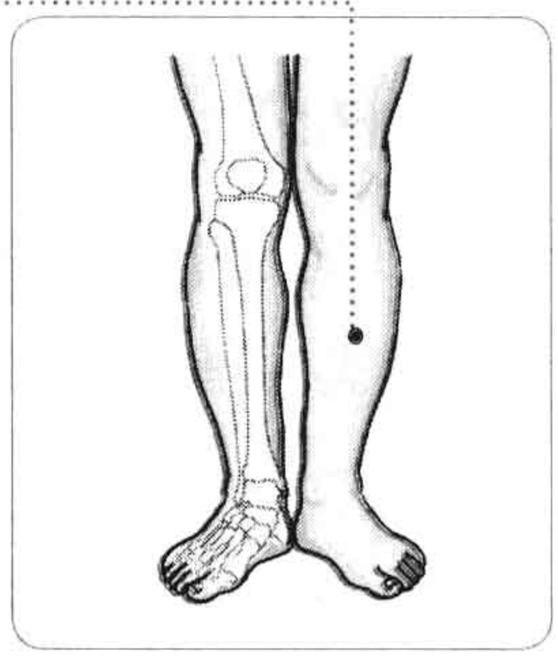
上关穴

【定位】在耳前，下关直下，当颧弓的上缘凹陷处。

【主治】头痛，耳鸣，耳聋，聍耳，口眼歪斜，面痛，齿痛，惊痫，瘛疭。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

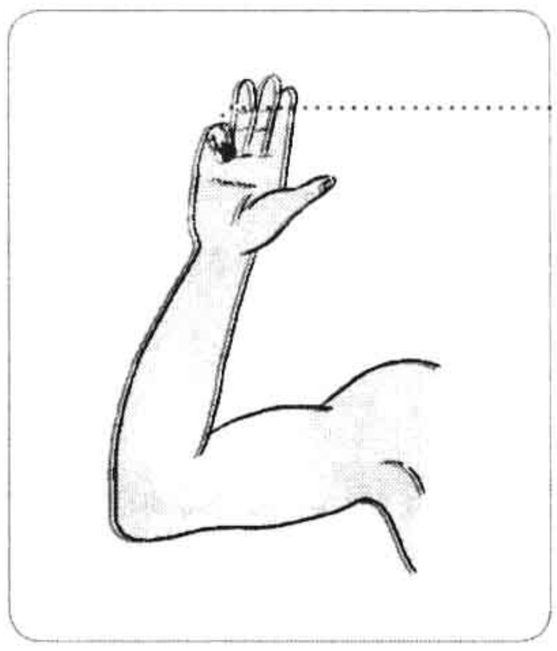
上巨虚穴



【定位】在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】肠鸣，腹痛，泄泻，便秘，肠痈，下肢痿痹，脚气。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。



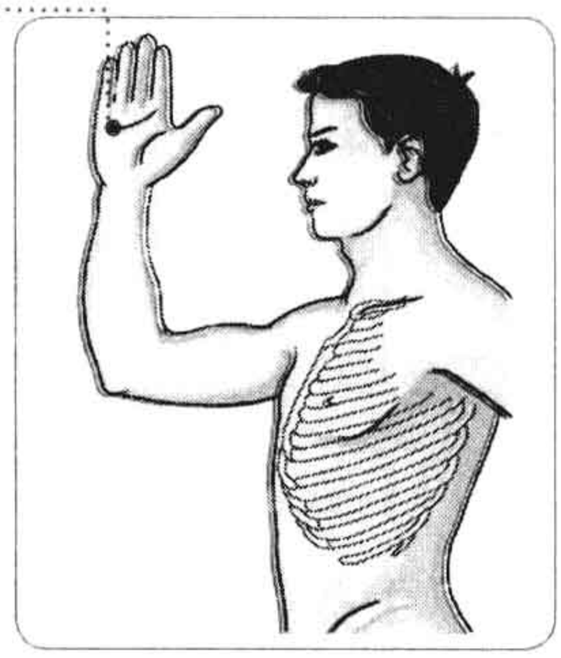
少冲穴

【定位】在小指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

【主治】心悸，心痛，胸胁痛，癫狂，热病，昏迷。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

少府穴



【定位】在手掌面，第4、第5掌骨之间，握拳时当小指尖处。

【主治】心悸，胸痛，小便不利，遗尿，阴痒痛，小指挛痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



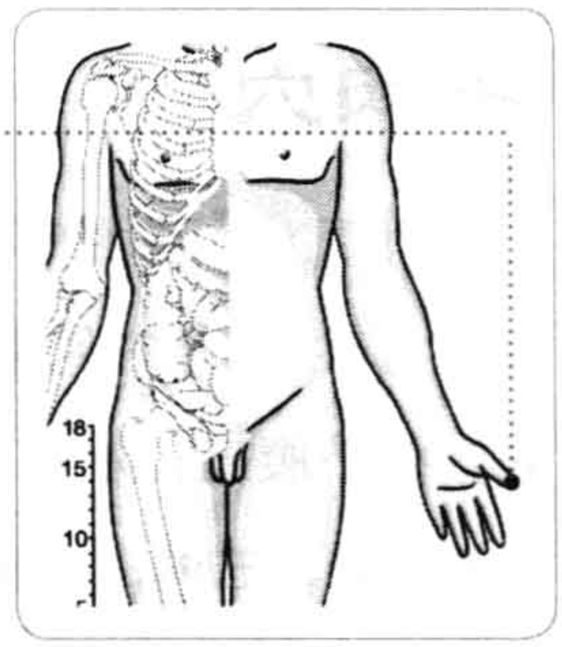
少海穴

【定位】屈肘，当肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

【主治】心痛，肘臂挛痛，瘰疬，头项痛，腋胁痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

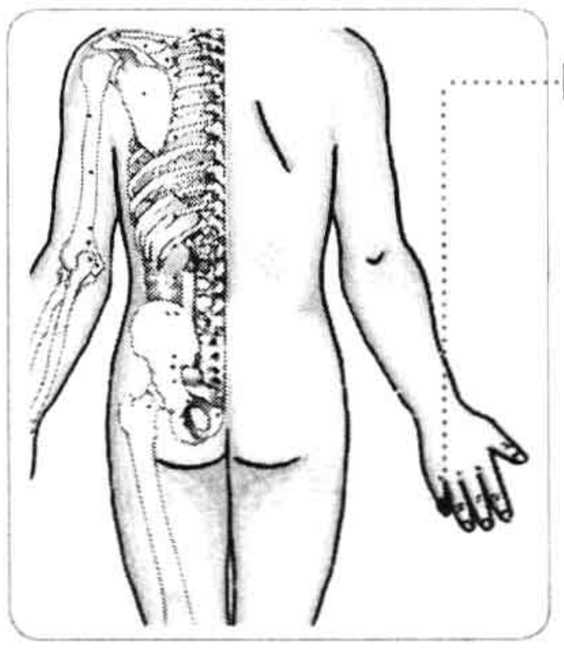
少商穴



【定位】在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

【主治】发热，昏迷，癫狂，咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



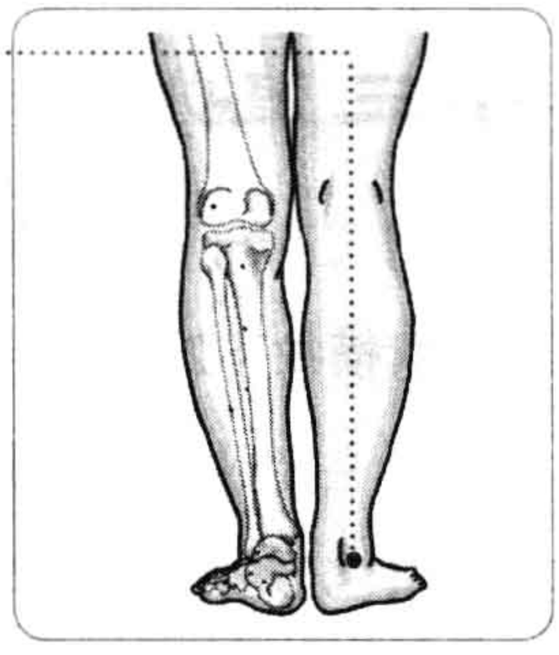
少泽穴

【定位】在手小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

【主治】头痛，目翳，咽喉肿痛，乳痈，乳汁少，昏迷，热病。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

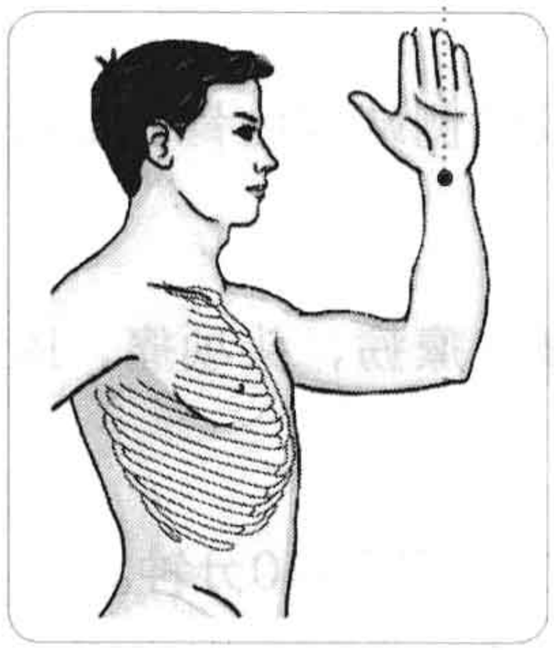
申脉穴



【定位】在足外侧部，外踝直下方凹陷中。

【主治】头痛，眩晕，癫狂，腰腿酸痛，目赤痛，失眠。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



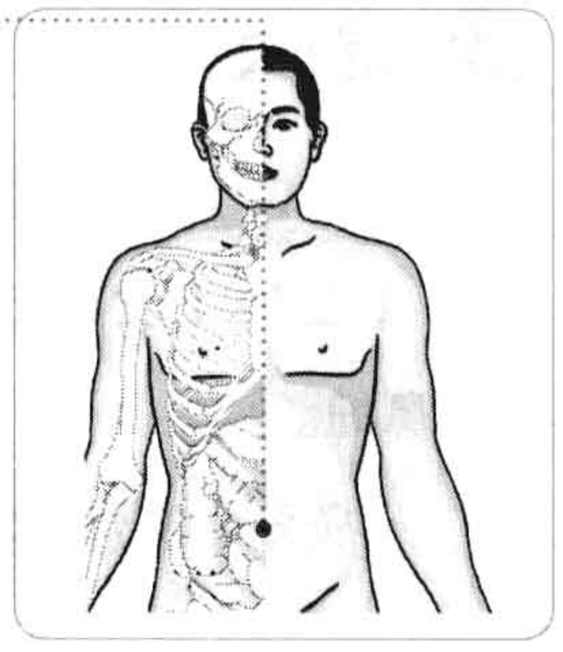
神门穴

【定位】在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

【主治】心烦，惊悸，怔忡，健忘，失眠，癫痫，胸胁痛。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

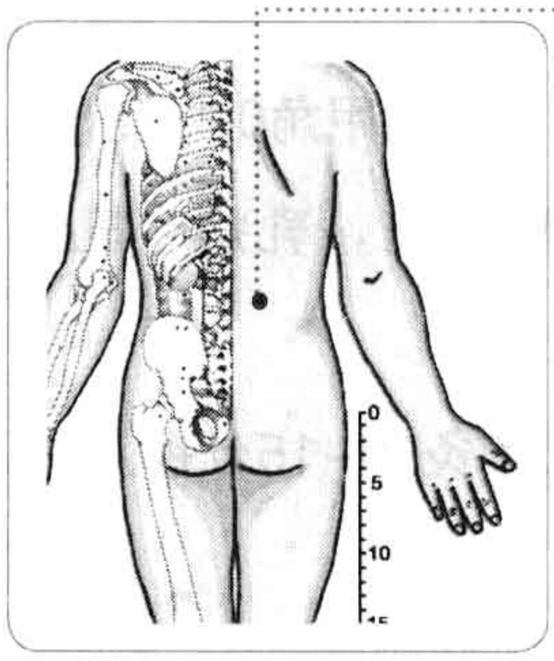
神阙穴



【定位】在腹中部，脐中央。

【主治】中风虚脱，四肢厥冷，尸厥，风痫，绕脐腹痛，水肿鼓胀，脱肛，泄痢，便秘，小便不禁，五淋，女性不孕。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



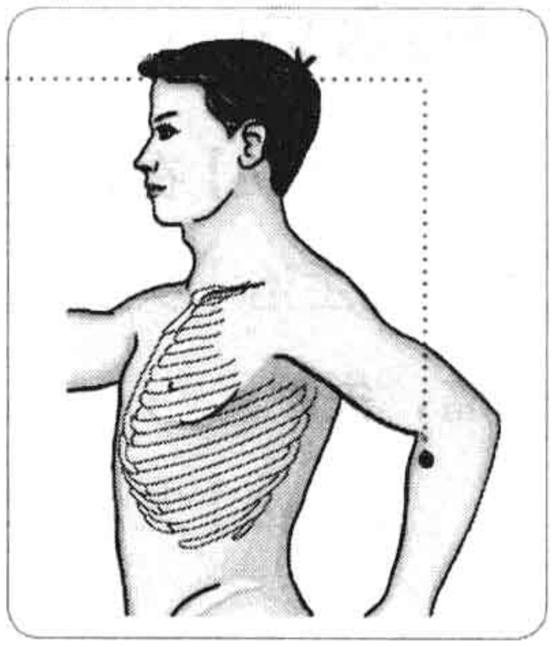
肾俞穴

【定位】在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】遗尿，遗精，阳痿，月经不调，白带，水肿，耳鸣，耳聋，腰痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

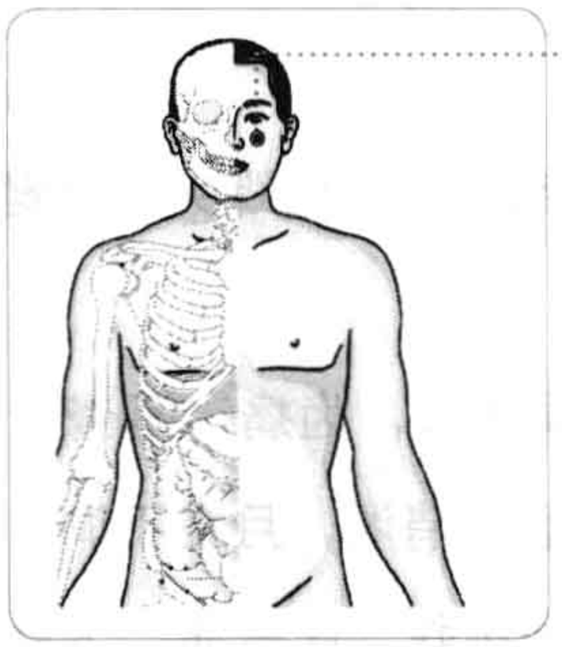
手三里穴



【定位】在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸处。

【主治】齿痛颊肿，上肢不遂，腹痛，腹泻。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。



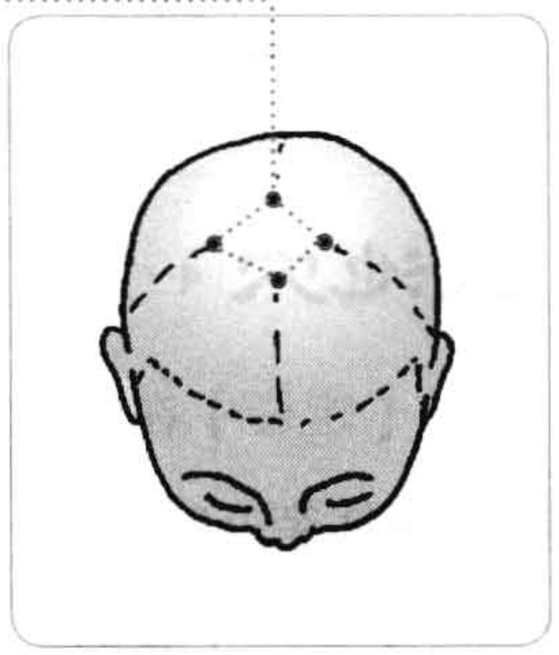
四白穴

【定位】在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

【主治】目赤痛痒，目翳，眼睑瞤动，口眼歪斜，头痛眩晕。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

四神聪穴



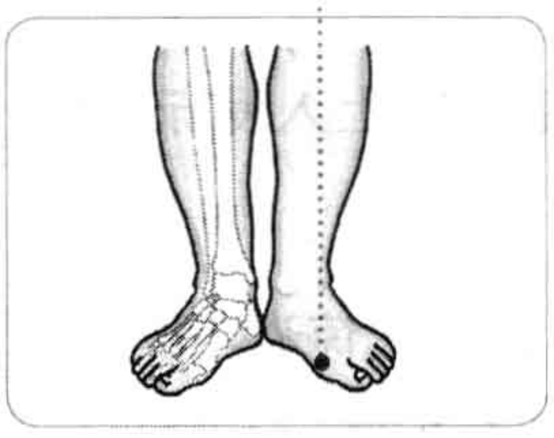
【定位】位于头顶部，当百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。

【主治】头痛，眩晕，失眠，健忘，癫痫，精神病，脑血管病后遗症，大脑发育不全等。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

T

太白穴

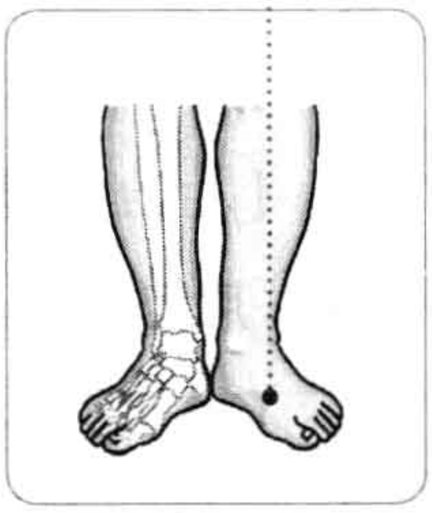


【定位】在足内侧缘，当足大趾本节（第1跖骨关节）后下方赤白肉际凹陷处。

【主治】胃痛，腹胀，肠鸣，泄泻，便秘，痔漏，脚气，体关节痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

太冲穴



【定位】在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

【主治】头痛，眩晕，疝气，月经不调，癃闭，遗尿，小儿惊风，癫痫，胁痛，腹胀，黄疸，呕逆，咽痛嗌干，目赤肿痛，膝股内侧痛，足跗肿，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



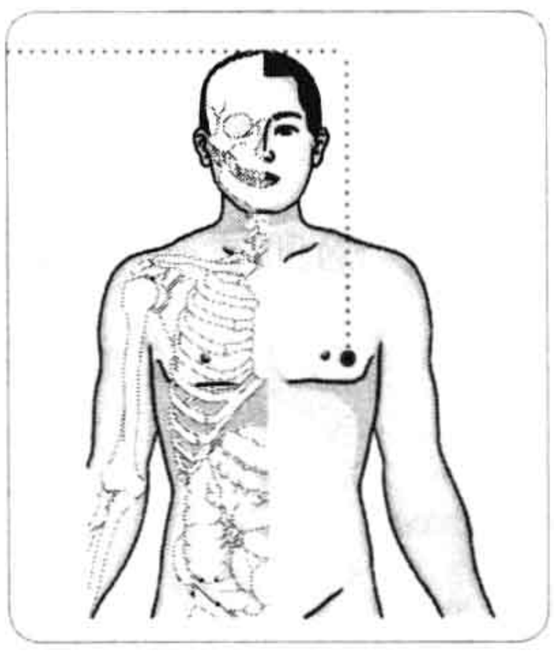
太溪穴

【定位】在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

【主治】头痛目眩，咽喉肿痛，齿痛，耳聋，耳鸣，咳嗽，气喘，胸痛，咯血，消渴，月经不调，失眠，健忘，遗精，阳痿，小便频数，腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

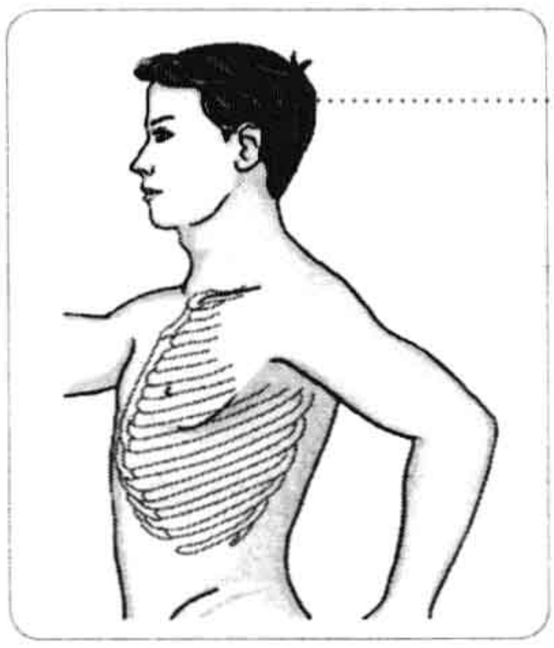
天池穴



【定位】在胸部，当第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。

【主治】胸闷，心烦，咳嗽，痰多，气喘，胸痛，腋下肿痛，瘰疬，疟疾，乳痈。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。



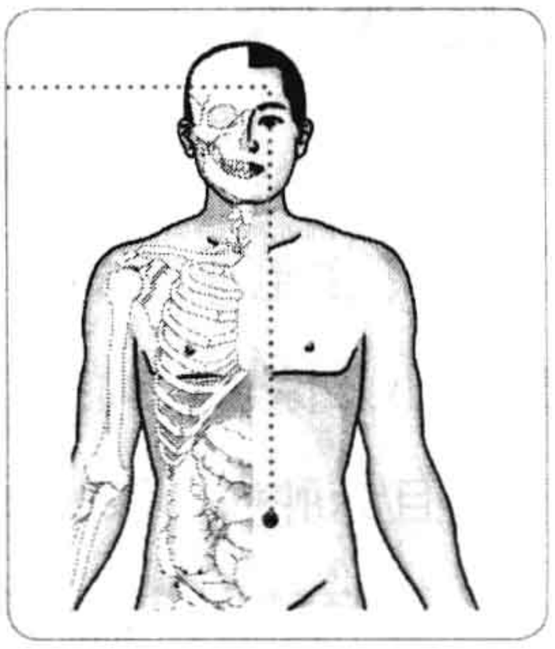
天冲穴

【定位】在头部，当耳根后缘直上入发际2寸，率谷后0.5寸。

【主治】头痛，齿龈肿痛，癫痫，惊恐，瘿气。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

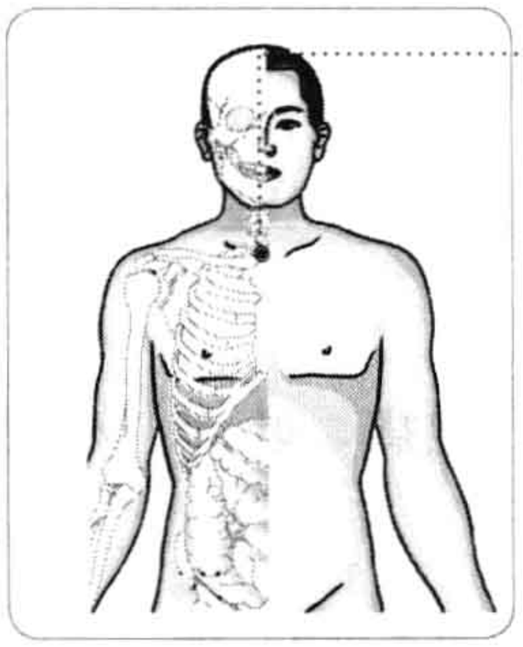
天枢穴



【定位】在腹中部，平脐中，距脐中2寸。

【主治】腹胀肠鸣，绕脐痛，便秘，泄泻，痢疾，月经不调。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



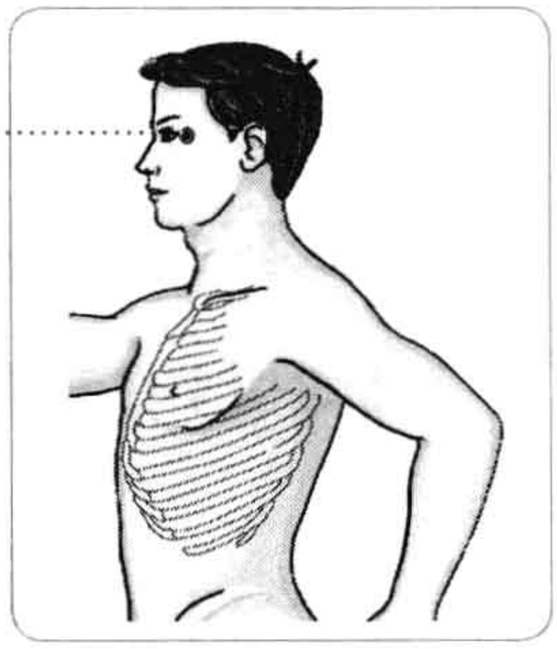
天突穴

【定位】在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央。

【主治】咳嗽，哮喘，胸中气逆，咯唾脓血，咽喉肿痛，舌下急，瘿气，噎嗝，梅核气。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

瞳子髎穴



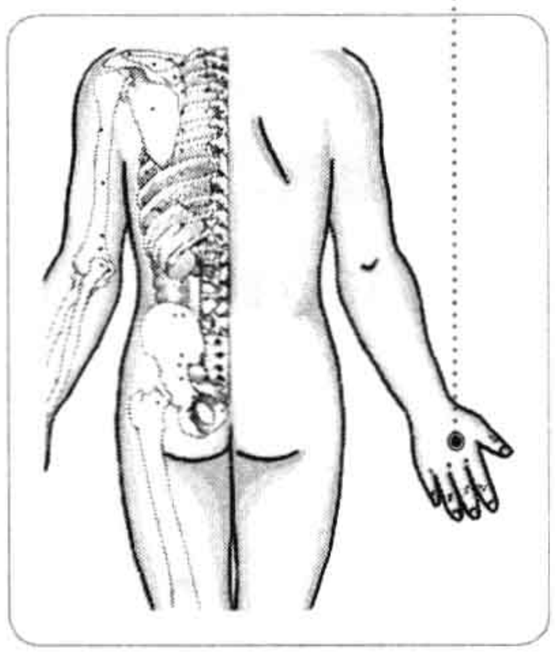
【定位】在面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。

【主治】头痛，目赤，目痛，怕光羞明，迎风流泪，远视不明，内障，目翳。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。

W

外劳宫穴

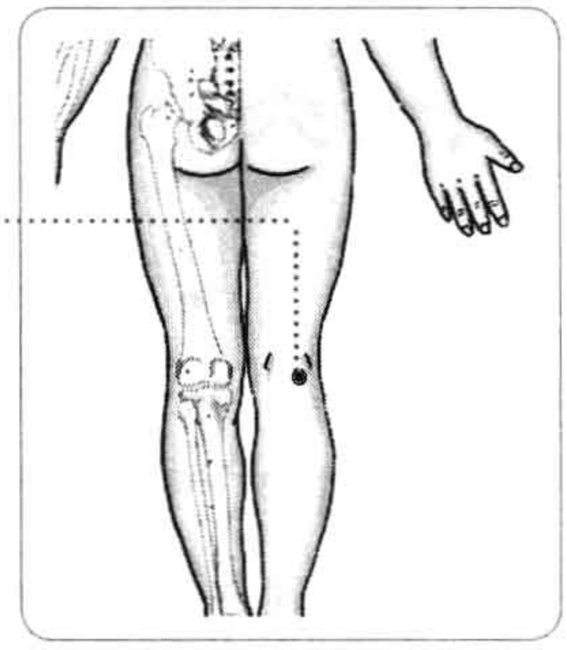


【定位】位于手背侧，第2、第3掌骨之间，掌指关节后0.5寸处。

【主治】颈椎病，颈项强痛，落枕，偏头痛，手指麻木，五指不得屈伸，手背红肿，肩背痛，腹痛，腹泻，小儿消化不良。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

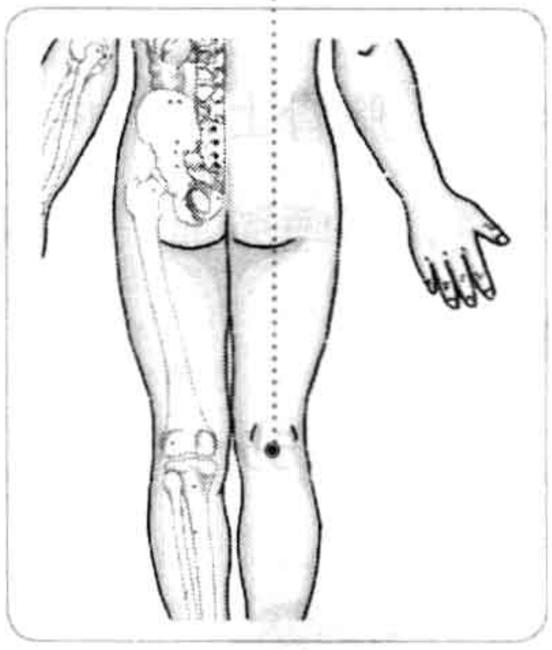
委阳穴



【定位】在腘横纹外侧端，当股二头肌腱的内侧。

【主治】腹满，小便不利，腰脊强痛，腿足挛痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。



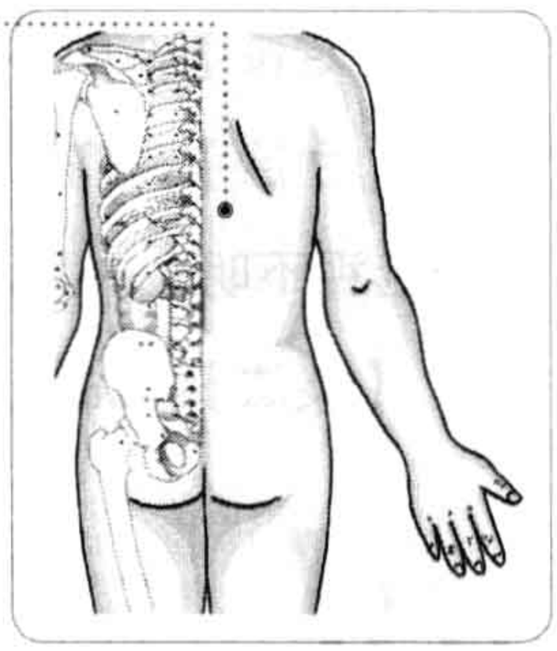
委中穴

【定位】在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌的中间。

【主治】腰痛，下肢痿痹，腹痛，吐泻，小便不利， 遗尿，丹毒。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

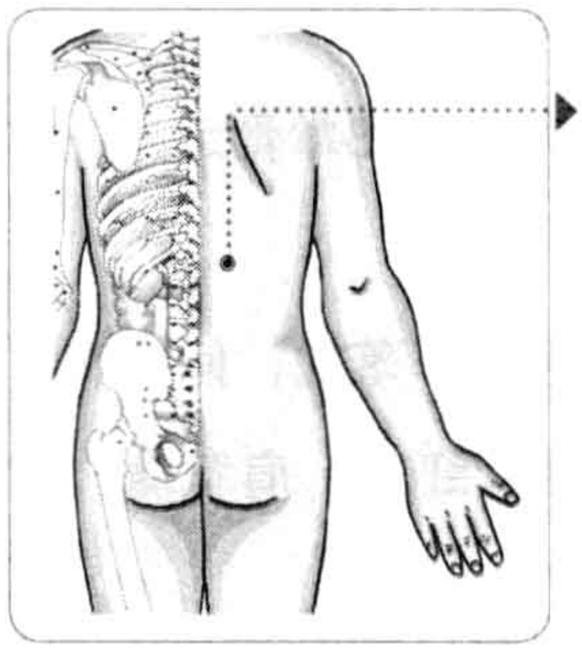
胃脘下俞穴



【定位】在背部，当第8胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】支气管炎，胸膜炎，胃炎，胰腺炎，肋间神经痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。



胃俞穴

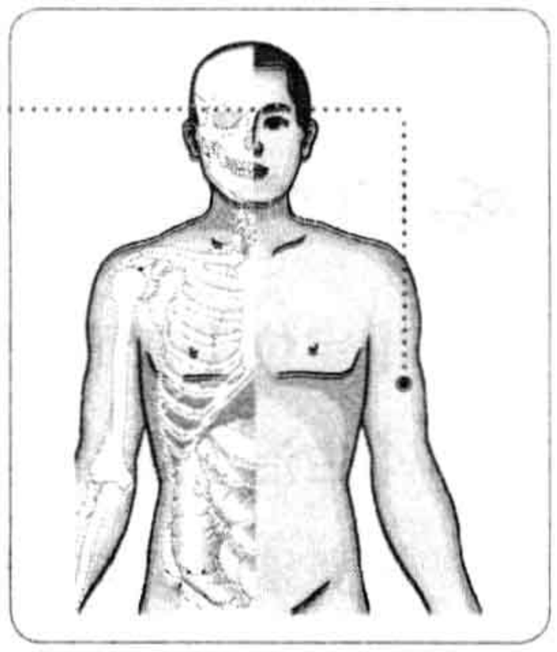
【定位】在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

【主治】胸胁痛，胃脘痛，呕吐，腹胀，肠鸣。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

X

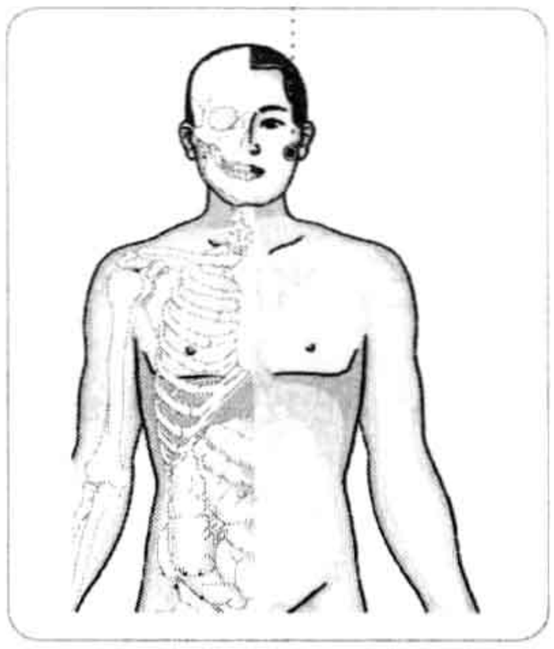
侠白穴



【定位】在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

【主治】咳嗽，气喘，干呕，烦满。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。



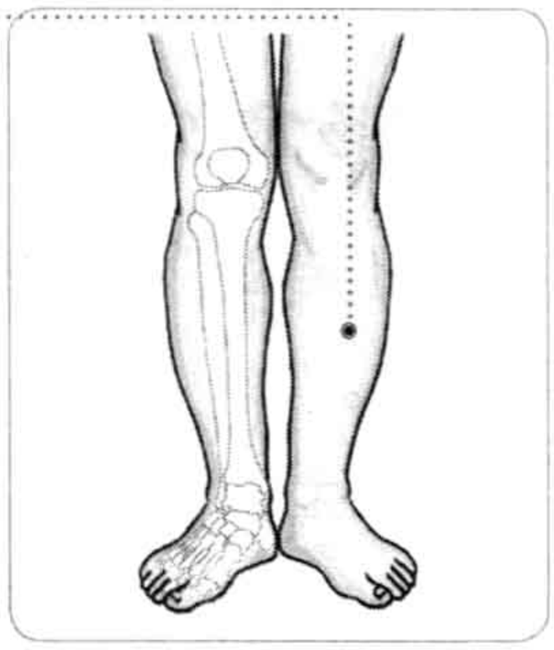
下关穴

【定位】在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

【主治】耳聋，耳鸣，聍耳，齿痛，口噤，口眼歪斜。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

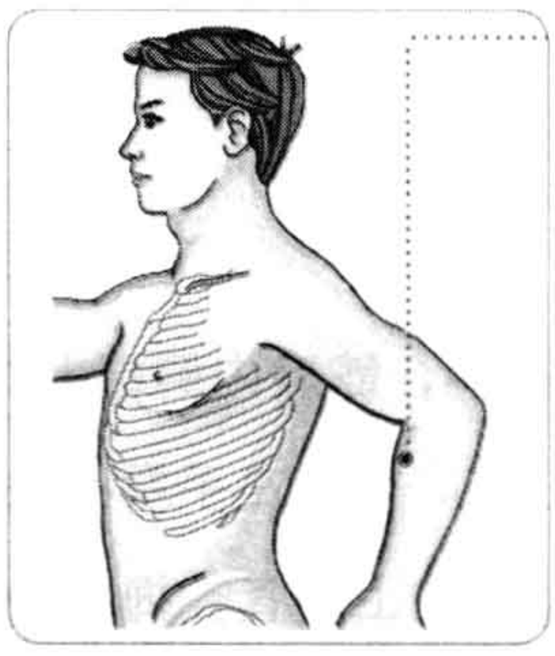
下巨虚穴



【定位】在小腿前外侧，当犊鼻下9寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】小腹痛，泄泻，痢疾，乳痈，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



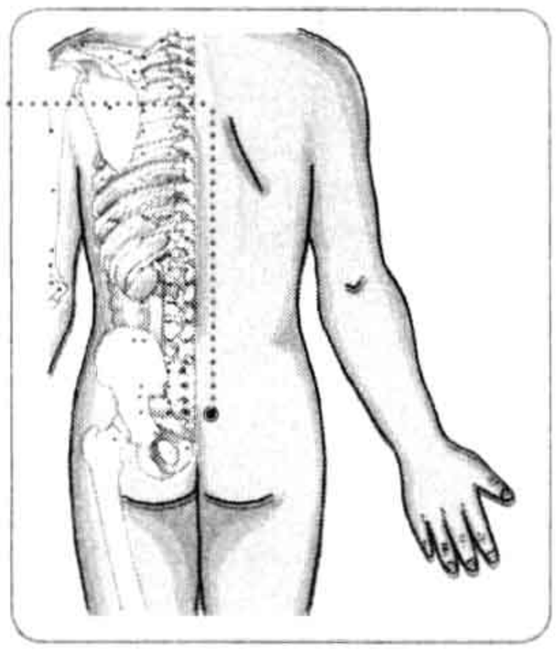
下廉穴

【定位】在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸处。

【主治】头痛，眩晕，目痛，肘臂痛，腹胀，腹痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

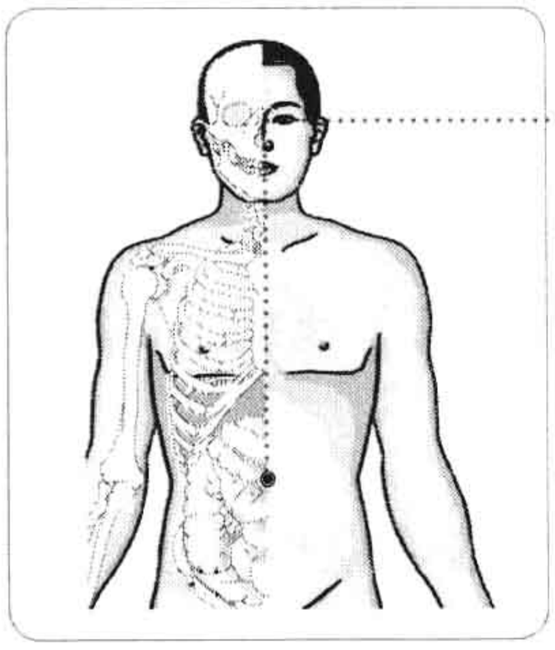
下髎穴



【定位】位于人体的骶部，当中髎穴下内方，适对第4骶后孔处。

【主治】腹痛，便秘，小便不利，带下，腰痛。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~15分钟。



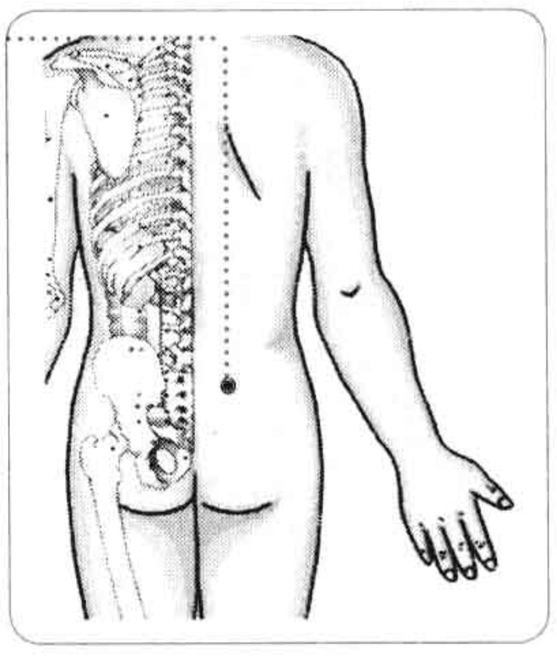
下脘穴

【定位】在上腹部，前正中线上，当脐上2寸。

【主治】脘痛，腹胀，呕吐，呃逆，食谷不化，肠鸣，泄泻，痞块，虚肿。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

小肠俞穴

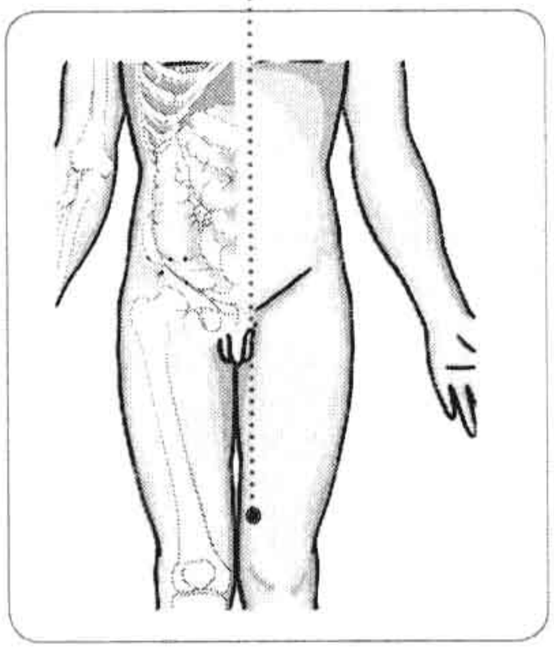


【定位】在骶部，当骶正中脊旁1.5寸，平第1骶后孔。

【主治】遗精，遗尿，尿血，白带，小腹胀痛，泄泻，痢疾，疝气，腰腿痛。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸15~20分钟。

血海穴

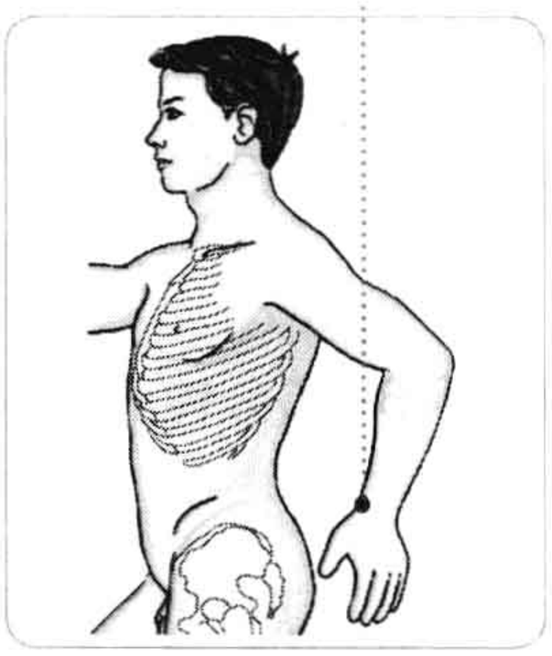


【定位】屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。或以左手掌心按于患者右膝髌骨上缘，第2～5指向上伸直，拇指约呈45度斜置，拇指尖下即是该穴。

【主治】月经不调，崩漏，经闭，瘾疹，湿疹，丹毒。

【灸法】艾炷灸3~7壮，艾条灸5~10分钟。

Y



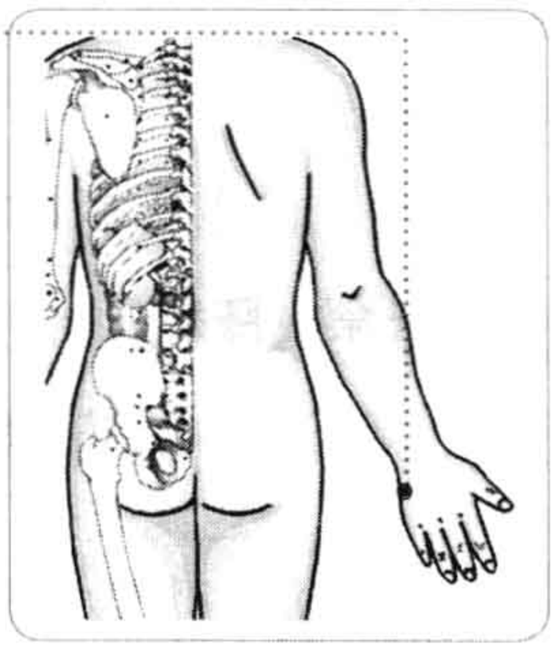
阳溪穴

【定位】在腕背横纹桡侧，拇指向上翘时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

【主治】头痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛，手腕痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~15分钟。

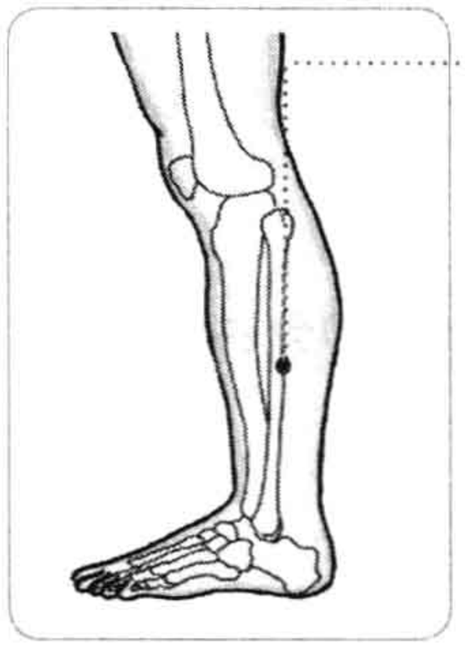
阳谷穴



【定位】在手腕尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。

【主治】头痛，目眩，耳鸣，耳聋，热病，癫痫，腕痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



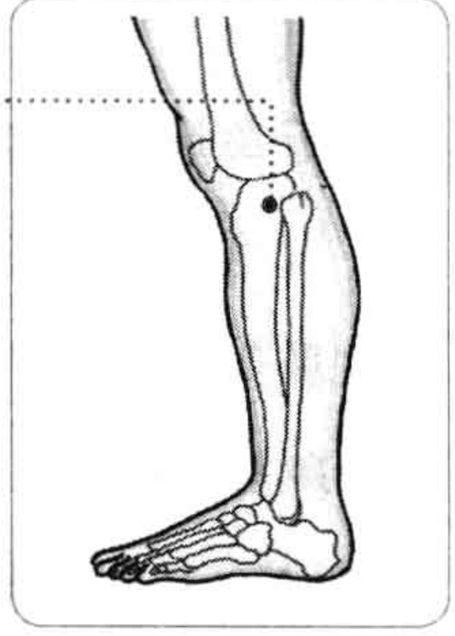
阳交穴

【定位】在小腿外侧，当外踝尖上7寸，腓骨后缘。

【主治】胸胁胀满疼痛，面肿，惊狂，癫疾，痿疯，膝股痛，下肢痿痹。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

阳陵泉穴



【定位】在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

【主治】半身不遂，下肢痿痹、麻木，膝肿痛，脚气，胁肋痛，口苦，呕吐，黄疸，小儿惊风，破伤风。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。



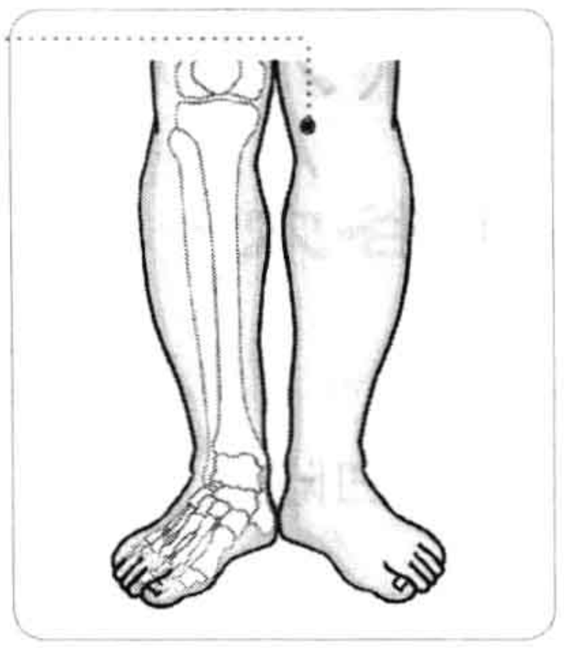
翳风穴

【定位】在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

【主治】耳鸣，耳聋，口眼歪斜，牙关紧闭，颊肿，瘰疬。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

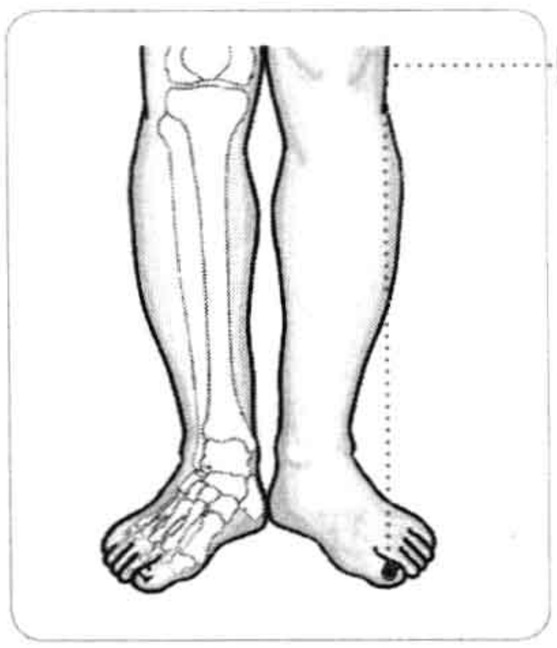
阴陵泉穴



【定位】在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

【主治】腹胀，泄泻，水肿，黄疸，小便不利或失禁，膝痛。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸5~10分钟。



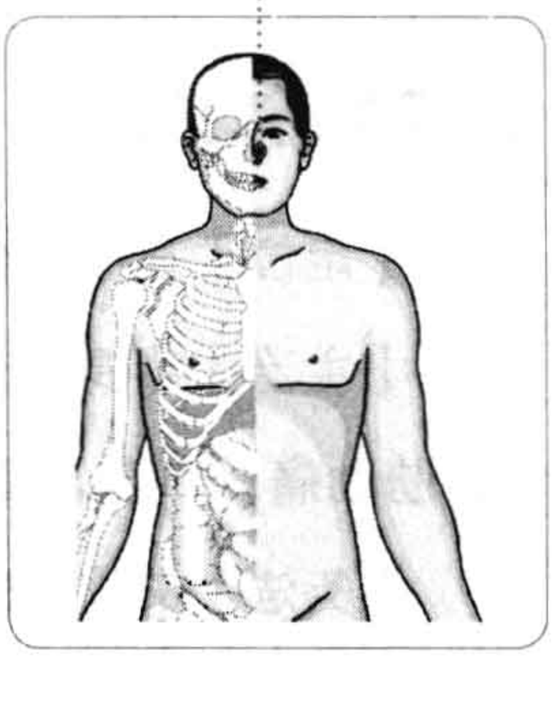
隐白穴

【定位】在足大趾末节内侧，距趾甲角0．1寸。

【主治】腹胀，便血，尿血，月经过多，崩漏，癫狂，多梦，惊风。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

迎香穴

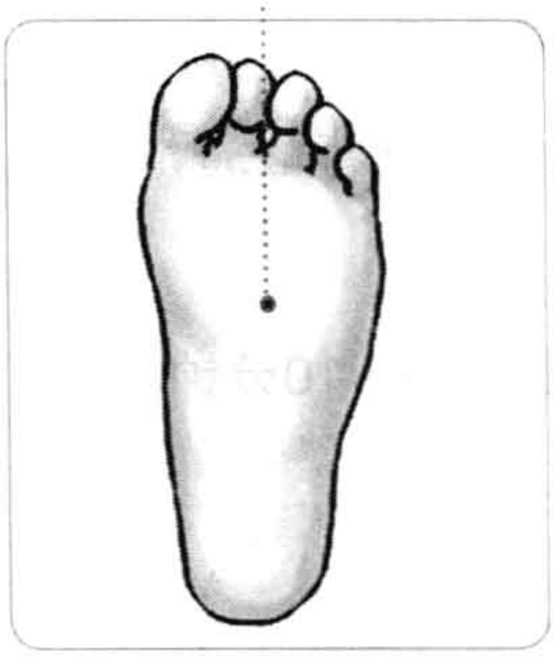


【定位】位于面部，当鼻翼软骨与鼻甲的交界处，近鼻唇沟上端。

【主治】鼻塞，嗅觉减退，多涕，鼻息肉，萎缩性鼻炎，肥大性鼻炎，过敏性鼻炎，鼻窦炎，鼻出血，鼻部疮疖，头面疔疮，头痛，感冒，口眼歪斜。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

涌泉穴

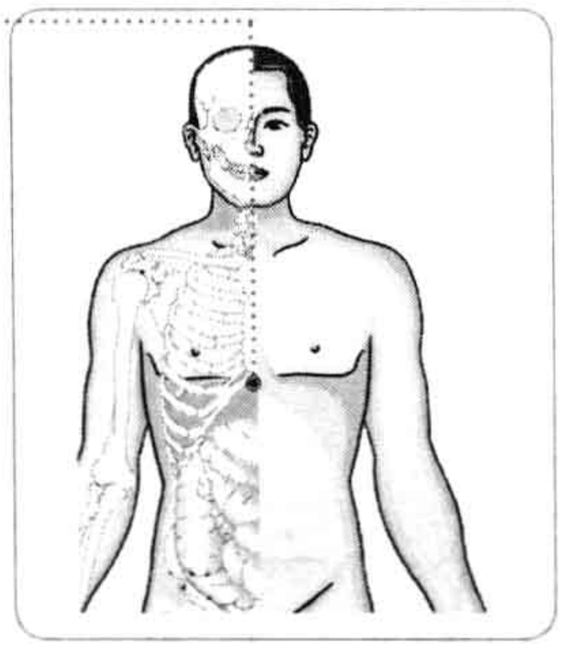


【定位】位于足前部凹陷处第2、第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。

【主治】神经衰弱，精力减退，倦怠感，妇科病，失眠，多眠症，高血压，晕眩，焦躁，糖尿病，过敏性鼻炎，更年期障碍，怕冷症，肾脏疾病等。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

幽门穴



【定位】在上腹部，当脐上6寸，前正中线旁开0.5寸。

【主治】腹痛，呕吐，善哕，消化不良，泄泻，痢疾。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

Z

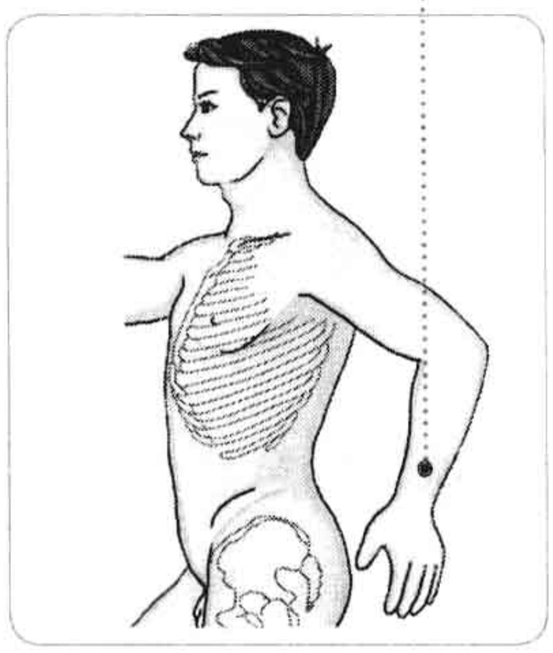
照海穴



【定位】在足内侧，内踝尖下方凹陷处。

【主治】咽喉干燥，痹证，失眠，嗜卧，惊恐不宁，目赤肿痛，月经不调，痛经，赤白带下，阴挺，阴痒，疝气，小便频数，不寐，脚气。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



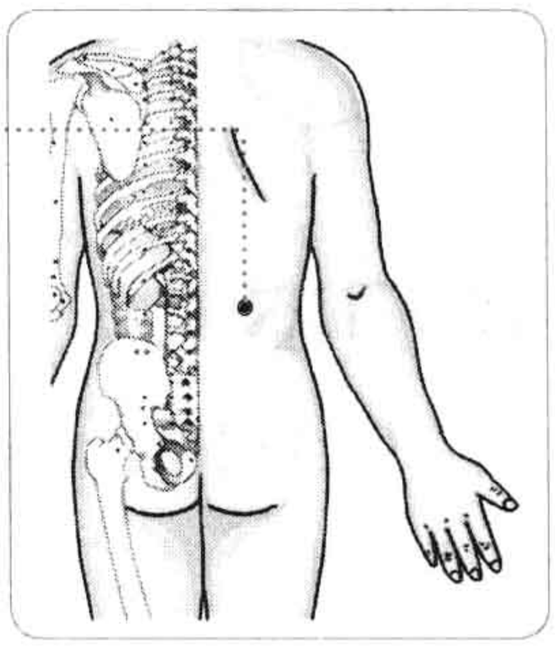
支沟穴

【定位】在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。

【主治】暴喑，耳聋，耳鸣，肩背酸痛，胁肋痛，呕吐，便秘，热病。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

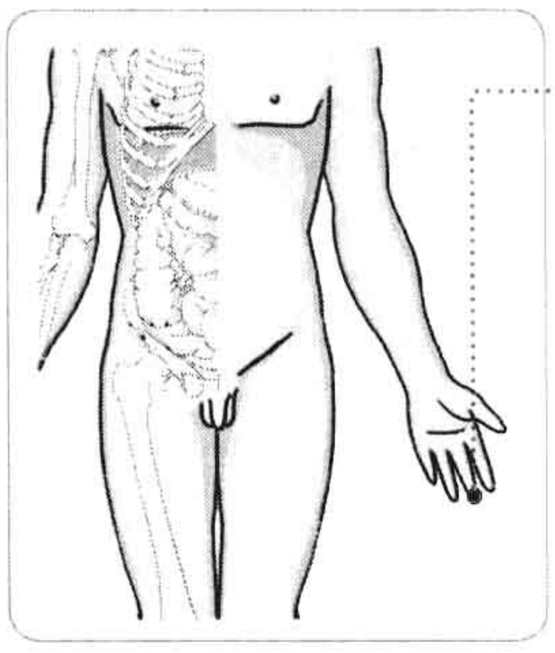
志室穴



【定位】在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。

【主治】遗精，阳痿，小便不利，水肿，腰脊强痛。

【灸法】艾炷灸1~3壮，艾条灸3~5分钟。



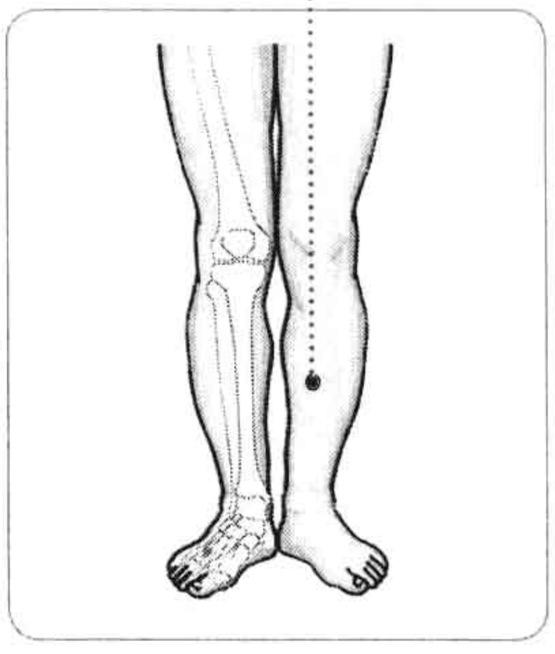
中冲穴

【定位】在手中指末节尖端中央。

【主治】中风昏迷，舌强不语，中暑，昏厥，小儿惊风，热病，舌下肿痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

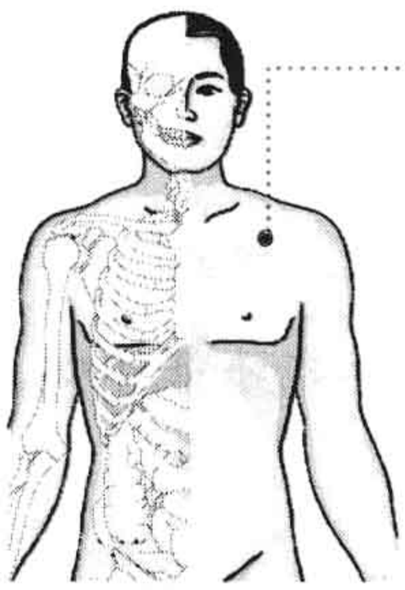
中都穴



【定位】在小腿内侧，当足内踝尖上7寸，胫骨内侧面的中央。

【主治】胁痛，腹胀，泄泻，疝气，小腹痛，崩漏，恶露不尽。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



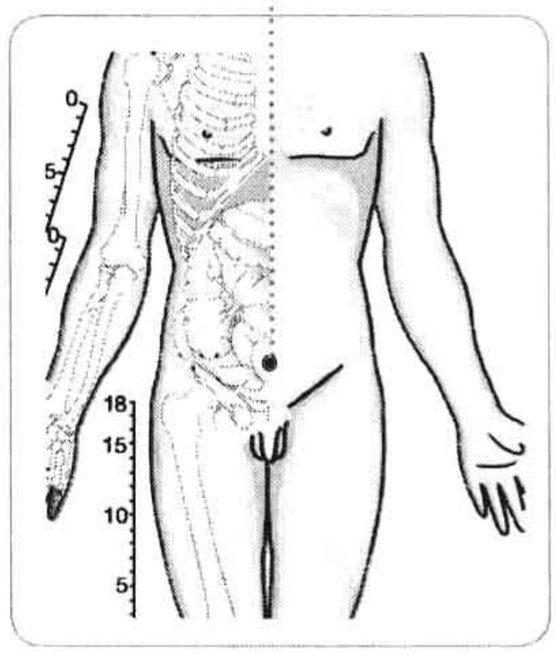
中府穴

【定位】在胸外侧部，云门下1寸，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。

【主治】胸痛，肺胀满，气喘，咳嗽，肩背痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

中极穴

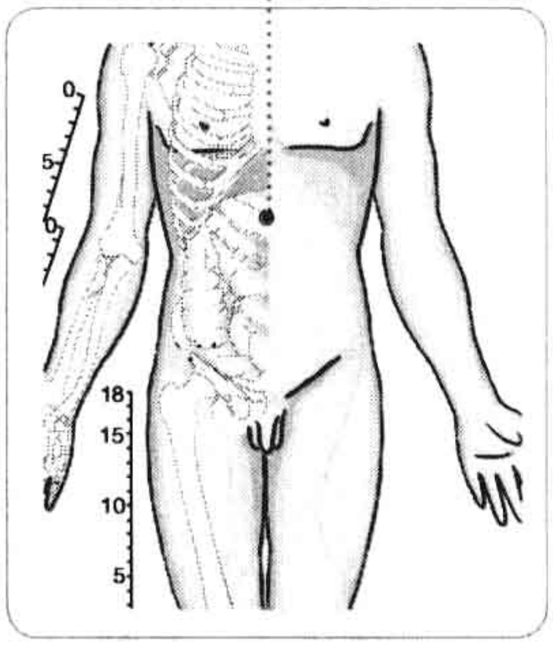


【定位】在下腹部，前正中线上，当脐下4寸。

【主治】小便不利，遗溺不禁，阳痿，早泄，遗精，白浊，疝气偏坠，月经不调，阴痛，阴痒，痛经，带下，崩漏，阴挺，产后恶露不止，胞衣不下，水肿。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

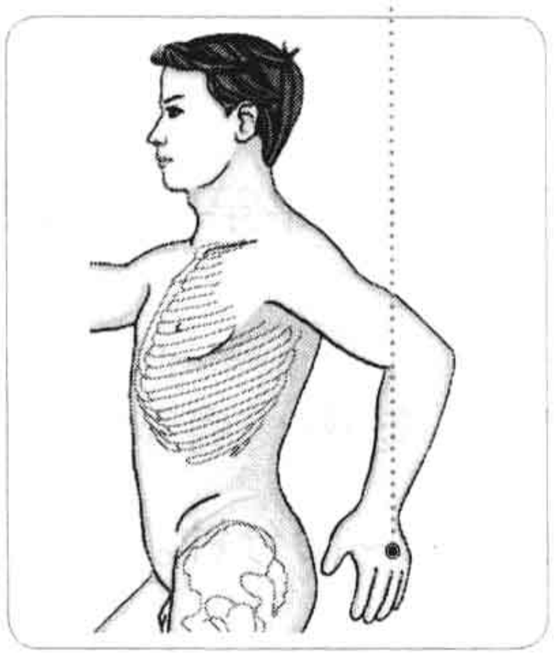
中脘穴



【定位】在上腹部，前正中线上，当脐上4寸。

【主治】胃脘痛，腹胀，呕吐，呃逆，反胃，吞酸，纳呆，食不化，疳积，膨胀，黄疸，肠鸣，泄痢，便秘，便血，胁下坚痛，虚劳吐血，哮喘，头痛，失眠，惊悸，怔忡，脏躁，癫痫，尸厥，惊风，产后血晕。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。



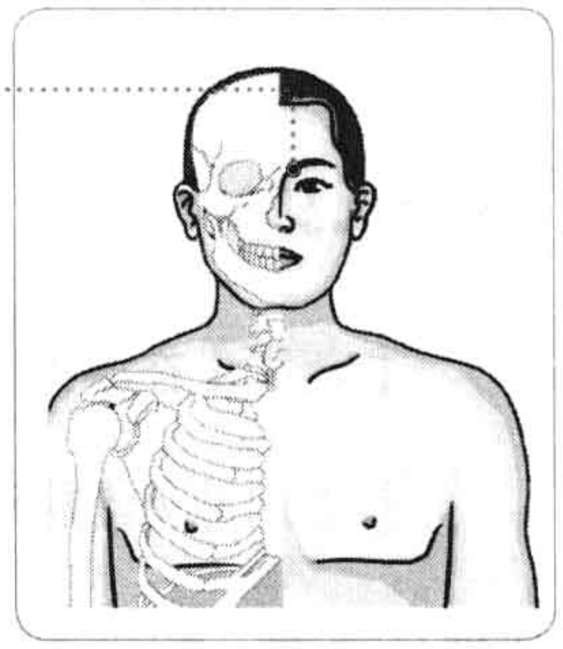
中渚穴

【定位】在手背部，第4、第5掌骨间凹陷处。

【主治】头痛，目眩，目赤，目痛，耳聋，耳鸣，喉痹，肩背、肘臂酸痛，手指不能屈伸，脊痛，热病。

【灸法】艾炷灸5~7壮，艾条灸10~15分钟。

攒竹穴

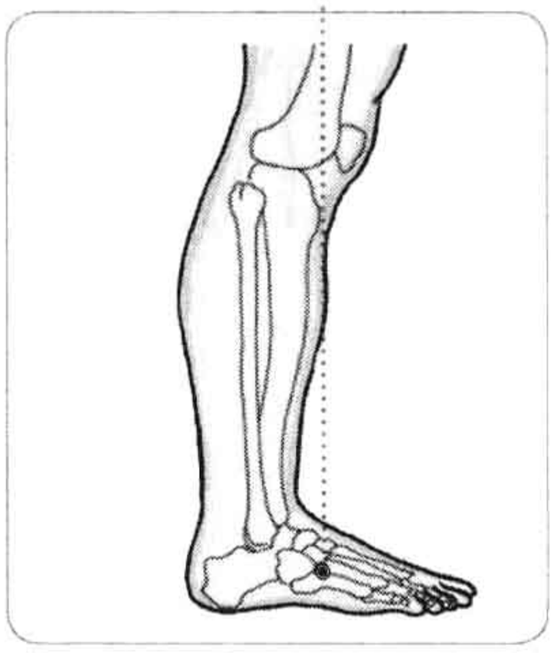


【定位】在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。

【主治】头痛，口眼歪斜，目视不明，流泪，目赤肿痛，眼睑瞤动，眉棱骨痛，眼睑下垂。

【灸法】艾炷灸5~10壮，艾条灸10~15分钟。

足临泣穴

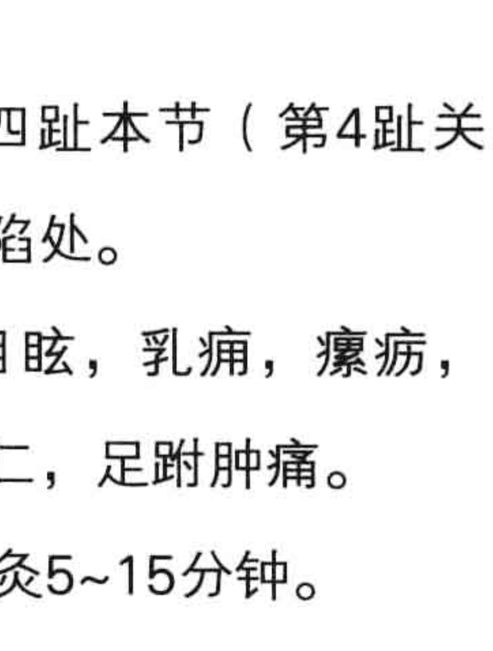


【定位】在足背外侧，当足四趾本节（第4趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

【主治】头痛，目外眦痛，目眩，乳痈，瘰疬，胁肋痛，疟疾，中风偏瘫，痹痛不仁，足跗肿痛。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~15分钟。

足三里穴



【定位】在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

【主治】胃痛，呕吐，噎嗝，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，乳痈，肠痈，下肢痹痛，水肿，癫狂，脚气，虚劳羸瘦。

【灸法】艾炷灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

附录二

主要俞穴功效索引

解表穴

风府穴、大椎穴、陶道穴、玉枕穴、大杼穴、风门穴、风池穴、太阳穴、百虫窝穴、京骨穴。

清心热穴

天柱穴、小海穴、少海穴、通里穴、阴郄穴、神门穴、少府穴、曲泽穴、筑宾穴。

清肺热穴

上星穴、尺泽穴、孔最穴、鱼际穴、合谷穴、前谷穴、百劳穴、灸痨穴、身柱穴、灵台穴。

清肝胆热穴

阳白穴、头临泣穴、五处穴、颔厌穴、悬颅穴、悬厘穴、曲鬓穴、浮白穴、脑空穴、头窍阴穴、完骨穴、浊浴穴、五枢穴、足五里穴、胆囊穴、光明穴、中封穴、足临泣穴、地五会穴、侠溪穴。

清胃肠热穴

曲池穴、手三里穴、下廉穴、合谷穴、三间穴、二白穴、下极俞穴、下腰穴、尾穷骨穴、长强穴、阳纲穴、育门穴、小肠俞穴、阑尾穴、下巨虚穴、解溪穴、冲阳穴、内庭穴。

清三焦热穴

瘈脉穴、消泺穴、天井穴、支沟穴、外关穴、阳池穴、渊腋穴。

清热解毒穴

夹承浆穴、地合穴、龈交穴、颊里穴、角孙穴、耳尖穴、颧髎穴、肘尖穴、温溜穴、偏历穴、阳溪穴、二间穴、臂间穴、八邪穴、大指甲根穴、乳上穴、腰俞穴、昆仑穴、外踝尖穴、八风穴、内踝尖穴。

利目穴

睛明穴、攒竹穴、瞳子髎穴、



球后穴、承泣穴、四白穴、鱼腰穴、上明穴、丝竹空穴、睛中穴、眉冲穴、承光穴、目窗穴、头维穴、翳明穴、天牖穴、拳尖穴、大骨空穴、凤眼穴。

利鼻穴

迎香穴、上迎香穴、口禾髎穴、素髎穴、囟会穴、通天穴、承灵穴、散笑穴、鼻流穴。

利耳穴

耳门穴、听宫穴、颅息穴、听会穴、会宗穴。

利口舌咽喉穴

正营穴、脑户穴、哑门穴、颊车穴、大迎穴、上廉泉穴、廉泉穴、洪音穴、扶突穴、天鼎穴、廉里穴、聚泉穴、海泉穴、金津穴、玉液穴、龙玄穴。

通利诸窍穴

巨髎穴、印堂穴、曲差穴、上关穴、耳和髎穴、络却穴、下关穴、翳风穴、天窗穴、四渎穴、三阳络穴、中渚穴、液门穴、小骨空穴。

祛风除湿穴

肩髃穴、臂中穴、伏兔穴、阴市穴、髀骨穴、梁丘穴、鹤顶穴、膝眼穴、犊鼻穴、条口穴、陵后穴、膝关穴。

止咳平喘化痰穴

天突穴、气舍穴、水突穴、天府穴、列缺穴、小指尖穴、璇玑穴、华盖穴、紫宫穴、玉堂穴、肋头穴、俞府穴、 中穴、神藏穴、灵墟穴、神封穴、气户穴、库房穴、屋翳穴、膺窗穴、云门穴、中府穴、周荣穴、天溪穴、崇骨穴、灸哮穴、定喘穴、魄户穴、丰隆穴。

消食导滞穴

上脘穴、中脘穴、建里穴、下脘穴、脐中四边穴、幽门穴、不容穴、承满穴、梁门穴、关门穴、太乙穴、长谷穴、食窦穴、腹哀穴、接脊穴、四缝穴。

舒筋活络穴

牵正穴、地仓穴、肩髃穴、肩贞穴、臑会穴、臂臑穴、手五里穴、肘髎穴、上廉穴、清冷渊穴、手踝穴、腕骨穴、肩前穴、泽前穴、腰痛点穴（威灵穴、精灵穴）、落枕穴、五虎穴、新设穴、颈臂穴、肩井穴、天髎穴、巨骨穴、秉风穴、曲垣穴、天宗穴、肩中俞穴、肩外俞穴、附分

穴、悬枢穴、肩头穴、臑俞穴、夹脊穴、新建穴、居髎穴、十七椎穴、秩边穴、髀关穴、风市穴、中渎穴、膝阳关穴、阳交穴、阳辅穴、悬钟穴、丘墟穴、承扶穴、殷门穴、浮郄穴、膝旁穴、承筋穴、承山穴、飞扬穴、跗阳穴、申脉穴。

益气壮阳穴

百会穴、石关穴、商曲穴、神阙穴、气海穴、石门穴、关元穴、胃上穴、大巨穴、提托穴、脊中穴、命门穴、腰阳关穴、脾俞穴、肾俞穴、中膂俞穴、意舍穴、胃仓穴、志室穴、京门穴、环跳穴、足三里穴、仆参穴、束骨穴、太溪穴、商丘穴、公孙穴、太白穴。

补阴穴

肺俞穴、膏肓穴、腰眼穴、小儿龟胸穴、大赫穴、横骨穴、照海穴、然谷穴。

理气穴

天容穴、人迎穴、缺盆穴、极泉穴、天泉穴、侠白穴、青灵穴、经渠穴、中泉穴、中魁穴、膻中穴、中庭穴、步廊穴、胸乡穴、辄筋穴、天池穴、乳根穴、期门穴、日月穴、大包穴、鸠尾穴、巨阙穴、腹通谷穴、阴都穴、肓俞穴、天枢穴、外陵穴、章门穴、府舍穴、气冲穴、急脉穴、至阳穴、中枢穴、厥阴俞穴、督俞穴、肝俞穴、胆俞穴、肘椎穴、膈关穴、魂门穴、痞根穴、后腋穴、上巨虚穴、阳陵泉穴、外丘穴、中都穴。

理血穴

太渊穴、养老穴、阴交穴、膈俞穴、竹杖穴、阳刚穴、阊上穴、血海穴、三阴交穴、合阳穴。

调经止带穴

中注穴、经中穴、四满穴、气穴、气门穴、绝孕穴、维胞穴、归来穴、子宫穴、冲门穴、带脉穴、维道穴、上髎穴、次髎穴、中髎穴、下髎穴、白环俞穴、阴廉穴、阴包穴、曲泉穴、阴谷穴、蠡沟穴、交信穴、营池穴、水泉穴、独阴穴。

利水通淋穴

水分穴、利尿穴、中极穴、水道穴、曲骨穴、三焦俞穴、胞肓穴、膀胱俞穴、淋泉穴、委阳穴、箕门穴、阴陵泉穴、复溜穴、大钟穴、陷



谷穴。

安神穴

安眠穴、伴星穴、燕口穴、支正穴、阳谷穴、手逆注穴、郄门穴、间使穴、内关穴、灵道穴、大陵穴、臣觉穴、巨阙俞穴、神道穴、神堂穴、心腧穴、腰奇穴、女膝穴、足通谷穴。

温里穴

龙颔穴、三角灸穴、大横穴、腹结穴、胃腧穴、气海腧穴、大肠腧穴、关元腧穴、会阳穴、关仪穴、地机穴、漏谷穴、大都穴。

平肝熄风穴

发际穴、神庭穴、前顶穴、本神穴、率骨穴、天冲穴、后顶穴、强间穴、滑肉门穴、筋缩穴、太冲穴、行间穴、足心穴、里内庭穴。

开窍苏厥穴

水沟穴、兑端穴、承浆穴、悬命穴、内迎香穴、四神聪穴、劳宫穴、后溪穴、少泽穴、少冲穴、关冲穴、中冲穴、商阳穴、少商穴、十宣穴、十王穴、夺命穴、乳中穴、会阴穴、委中穴、金门穴、隐白穴、大敦穴、厉兑穴、足窍阴穴、至阴穴、气端穴、涌泉穴。

[General Information]
书名=图解艾灸速查手册
作者=周建党，易磊编著
页数=384
SS号=12820608
出版日期=2011.05
出版社=北京：中国轻工业出版社
ISBN号=978-7-5019-8046-8
中图法分类号=R245.81-64
原书定价=35.00
主题词=艾灸-图解
参考文献格式=周建党，易磊编著．图解艾灸速查手册．北京：中国轻工业出版社，2011.05．
内容提要=本书本着实用原则，从艾灸的特点、功能、材料、适应症等入手，详细介绍了艾灸养生的常见方法和技巧。

封面
第一章　　应手而愈，认识神奇艾灸
第一节　　道在近方，初识艾疗
　　什么是艾疗
　　艾疗的历史
　　艾疗的特点
　　艾灸的功能
　　艾疗的材料
　　艾灶的制作
　　艾条的制作
　　药艾条的制作
　　施灸的体位
　　施灸的顺序
　　施灸的强度
　　施灸的时间
　　施灸的壮数
　　灸疗的取穴原则
　　灸疗的取穴方法
第二节　　各显神通，常规艾疗法
　　温和灸
　　雀啄灸
　　回旋灸
　　瘢痕灸
　　无瘢痕灸
　　隔姜灸
　　隔盐灸
　　隔蒜灸
　　隔葱灸
　　温针灸
　　温灸器灸
　　灯草灸
　　药捻灸
　　雷火神针灸
　　太乙针灸
　　电子温针灸
　　贴棉灸
　　拍打灸
　　天灸
第三节　　四穴养生灸法
　　养生灸法的意义
　　足三里养生灸法的操作
　　命门养生灸法的操作
　　关元养生灸法的操作
　　中脘养生灸法的操作
第四节　　灸疗的适宜病症与有关禁忌
　　艾疗适应证
　　艾疗禁忌证
　　禁灸的部位
　　艾疗的注意事项
第五节　　灸疗后的反应及护理
　　艾灸后的反应

灸疱怎么处理
灸疮怎么处理
晕灸的预防与护理
施灸后如何调养
第二章　治未病，灸治人体亚健康
第一节　情绪勿过，灸出好心情
焦虑不宁：灸少海
急躁易怒：灸太冲
抑郁消沉：灸内关
怒气难制：灸曲泉
更年期烦躁：灸中极
第二节　防患未然，灸后才舒服
失眠少寐：灸神门
健忘失神：灸心俞
周身乏力：灸气海
食欲不振：灸中脘
小腿抽筋：灸委中
肌肉酸痛：灸养老
神经衰弱：灸安眠
脚臭脚汗：灸昆仑
足跟疼痛：灸照海
手腕疼痛：灸阿是
晕车晕船：灸百会
水土不服：灸神阙
手脚麻木：灸气海
容易上火：灸指（趾）端
虚寒怕冷：灸解溪
口中异味：灸上巨虚
多汗盗汗：灸复溜
戒烟调肺：灸四神聪
解酒戒酒：灸膀胱俞
第三章　灸除百病，对症自疗
第一节　内科疾病艾灸治疗
感冒
头痛
偏头痛
三叉神经痛
发热
中暑
便秘
眩晕
支气管哮喘
高血压
低血压
高脂血症
冠心病
糖尿病
肺结核
肺气肿
反胃
胃下垂

急性胃炎
慢性胃炎
胃神经官能症
缺铁性贫血
结肠炎
第二节　外科疾病艾灸治疗
痔疮
落枕
颈椎病
肠梗阻
脱肛
阑尾炎
血栓闭塞性脉管炎
疔疮疖肿
第三节　男科疾病艾灸治疗
阳痿
遗精
早泄
前列腺炎
前列腺增生
男性不育症
男性更年期综合征
第四节　妇科疾病艾灸治疗
月经不调
经期乳胀
痛经
闭经
带下病
外阴瘙痒
盆腔炎
子宫脱垂
崩漏
乳腺增生
女性性冷淡
女性不孕症
产后腹痛
产后缺乳
产后恶露不绝
第五节　儿科疾病艾灸治疗
百日咳
小儿腹泻
小儿疳积
小儿遗尿
小儿便秘
小儿厌食症
小儿咳嗽
小儿伤食
小儿惊风
小儿肺炎
小儿夜啼
儿童多动症

第六节　　骨科疾病艾灸治疗
风湿性关节炎
类风湿性关节炎
肩周炎
慢性腰肌劳损
梨状肌综合征
第七节　　五官科疾病艾灸治疗
耳聋、耳鸣
过敏性鼻炎
牙痛
近视
远视
鼻出血
红眼病
角膜炎
麦粒肿
扁桃体炎
眼睑下垂
视神经萎缩
复发性口腔溃疡
第八节　　皮肤科疾病艾灸治疗
荨麻疹
湿疹
白癜风
银屑病
鸡眼
冻疮
皮肤瘙痒症
神经性皮炎
带状疱疹
第四章　　艾灸美容保养
第一节　　艾灸美容保养多功效
祛黄气——让容颜增色
消皱裂——令肌肤滋养
升中气——补阳健体魄
拔疮疹——除湿泄火热
淡色斑——滋阴降火邪
防未病——培元健体魄
第二节　　艾灸美容保养巧对症
减肥：灸三阴交
肤色焦黯：灸三阴交
痤疮：灸尺泽
腰部健美：灸手三
胸部健美：灸乳根
乌发美发：灸四神聪
抗衰老：灸关元
祛皱纹：灸阳白
除黄褐斑：灸神阙
祛雀斑：灸大椎
附录一主要俞穴音序索引
附录二主要俞穴功效索引