

中国医学瑰宝——艾灸

艾灸常识

常见病灸法

人体穴位图

人体十四正经图

（以下内容仅供参考，请在专业人士指导下施灸，严重者请尽快送医）

艾灸的作用

- 1、调和阴阳。人体阴阳的平衡是疾病发生和发展的根本。运用艾灸疗法的补泻作用，达到调和阴阳之功效。
- 2、温通经络，驱散寒邪。艾叶性温加之点燃熏灸，使热力深达肌层，温气行血。艾灸具有温通经络，散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功效。
- 3、行气活血，消瘀散结。气见热则行，见寒则凝，气温则血行。艾灸为温热刺激，可使气血协调、营卫和畅、血脉和利而行气活血，消瘀散结。
- 4、温阳补虚，补中益气。
- 5、回阳救逆。
- 6、防病保健，强身益寿。

艾灸疗法的作用是多方面的。如所取穴位不同，灸法不同，刺激程度不同或施灸所用材料不同，因而功效也不同；因此，临床应用时应当视具体病情选择不同的穴位和操作方法。

常见疾病艾灸疗法大全

科名	病名	主穴	配穴	用法
内科	高血压	涌泉、百会、曲池、足三里、悬钟	头痛头晕：风池、大椎；健忘失眠：神门、肾俞；肢麻：外关。	温和灸：每穴灸15-20分钟，每日1-2次，15次1疗程。
	动脉硬化	足三里、悬钟	头痛头晕：风池、大椎；肢麻：外关。	温和灸：每穴灸15-20分钟，每日1次，15次1疗程。
	中风后遗症	(1) 百会、天窗、肩与、曲池、足三里； (2) 百会、承灵、曲鬓、悬钟、阳陵泉	软瘫：气海、肝俞、脾俞硬瘫：中脘、巨阙、肝俞口角歪斜：地仓、颊车肢麻：隐白、神庭	温和灸：每灸15-20分钟，每日1次，15次1疗程。两组主穴交替使用。
	头痛	通天、悬钟、太冲、痛点。	合谷、太阴、阳陵泉、涌泉。	温和灸：每穴灸15-30分钟每日1次,15次一疗程。
	冠心病	内关、心俞、膻	天突、中脘、神堂、鸠尾。	温和灸：每穴灸15-30分，每

	病	中、厥阴俞、曲泽.		日1-2次, 10次1疗程。
	低血压	百会、足三里.	心慌: 心俞、内关.头晕易疲劳: 关元、气海;直立性低血压: 中脘、脾俞、肝俞	温和灸: 每穴灸20-30分每日1次, 10-15次1疗程。
	感冒	大椎、肺病、风门、足三里	鼻塞: 迎香发热: 曲池头痛: 太阳、印堂咳嗽: 天突	温和灸: 每穴灸15-30分钟每日1次,3-6次一疗程
	支气管炎	大椎、肺俞、膻中、天突	急性: 风门、身柱慢性: 膏肓、脾俞、肾俞、足三里痰多: 丰隆、喘息: 定喘 发热: 曲池	温和灸:每穴灸10-20分,每日1-2次,10次1疗程.
	肺结核	肺俞、膻中、膏肓	潮热盗汗: 阴郛、太溪咯血: 孔最遗精: 肾俞	温和灸:每穴灸15-30分,每日1次,7-10次1疗程
	胃痛	中脘、足三里、脾俞、胃俞	上腹饱胀: 上脘、梁门恶心呕吐: 内关大便稀溏: 神阙、天枢消瘦乏力: 关元 发热: 曲池大便潜血: 隐白、肝俞胃酸过多: 阳陵泉、公孙、太冲、肝俞	温和灸:每穴灸15-30分,每日1次,7-10次1疗程
内科	胃下垂	(1) 中脘、胃上、神阙 (2) 脾俞、胃俞、气海、足三里	胃溃疡: 左侧华佗夹背压痛点(胸6-12棘突旁)十二指肠溃疡: 右侧华佗夹背压痛点(胸6-12棘突旁)	温和灸或回旋灸:每次15-30分钟,每日1次,15次1疗程
	溃疡性结肠炎	(1) 关元、神阙、足三里 (2) 脾俞、肾俞、命门	食欲差: 中脘、胃俞腹痛: 天枢、大肠俞	温和灸:每穴灸10-20分,每日2次,15次1疗程
	痢疾	神阙、天枢、上巨虚、气海或关元	发热: 曲池、合谷脓血便: 命门、三阴交便次多、水样便: 阴陵泉慢性: 关元、中脘、足三里、脾俞	温和灸:每穴灸10-20分,每日2次5次1疗程,慢性者,每日1次,15次1疗程
	肝炎	足三里、太冲、阳陵泉、肝俞	慢性肝炎: 脾俞、三阴交乙肝: 脾俞、大椎、至阳、期门、中脘、气海、大椎黄疸: 胆俞 便溏: 关元、阴陵泉	温和灸:每穴灸10分,隔1日1次,7次1疗程
	阳痿	中极、次髎、三阴交、命门、肾俞	失眠心悸: 心俞、脾俞、神门惊悸失眠: 气海、早泄: 次髎、大敦不射精: 曲泉、大敦、太冲、曲骨	温和灸: 每穴灸20-30分每日1次, 10次1疗程。
	泌尿系感染	中极、三阴交、肾俞、膀胱俞	尿道炎: 太冲、照海、次髎膀胱炎: 三阴交、神阙肾盂肾炎: 三焦俞、次髎、足三里反复发作: 气海发热: 外关、合谷	温和灸:每穴15-20分,急性期每日2-3次;慢性期每日1次,7次1疗程.

	白 血 病	大椎、膏肓、四花、神阙、关元	食欲差: 中脘、足三里脾大: 阿是穴贫血: 心俞、悬钟、血海出血: 天枢、三阴交、八寥、腰阳关	隔姜灸:每穴20分钟,每日1次,10次1疗程
	糖 尿 病	关元、气海、胰俞(既胃管下俞)、三焦俞、阳池、足三里、三阴交	多饮: 肺俞多食消瘦: 中脘、足三里、胃俞多尿: 命门、肾俞、中极	温和灸:每穴15-20分钟,每日1-2次,10次1疗程.
	失 眠 症	百会、神门、安眠、三阴交	头晕脑胀: 风池、印堂心烦多梦: 心俞、肾俞急燥焦虑: 太冲、阳陵泉顽固失眠: 涌泉、华佗夹背体质虚弱: 关元 易惊醒: 足窍阳	温和灸:每穴15-20分,每日1次,睡前施灸,5-7次1疗程.
	风 湿 性 关 节 炎	大椎、足三里、阴陵泉、阿是穴	血沉快: 膈俞、阳陵泉急性期: 至阳、灵台、督脉上压痛点 肩关节痛: 肩禺、肩寥肘关节痛: 曲池、手三里、少海腕关节痛: 阳池、合谷、外关髋关节痛: 环跳、风市	温和灸:每穴灸15-20分,每日1次,10次1疗程.
内 科	类 风 湿 性 关 节 炎	大杼、曲池、血海、大椎至腰俞段	可参照风湿性关节炎	温和灸:每穴灸15-20分,每日1次,10次1疗程.
外 科	冻 疮	局部阿是穴为主、气海、膈俞、血海	腰膝酸软: 肾俞、腰阳关、大肠俞少食乏力: 脾俞、胃俞、足三里	大蒜捣烂,敷患处,隔蒜灸,每穴反复5次.
	前 列 腺 炎	中极、关元、会阴、气海	急性: 三阴交、阳陵泉、复溜慢性: 肾俞、足三里、太溪、大敦遗精: 精宫、命门	温和灸:每穴灸20-30分,每日1次,10次1疗程
	痔 疮	长强、承山、二白、陶道、患处	合谷、太阴、阳陵泉、涌泉	温和灸:每穴15-30分钟,每日1次,10次1疗程.
	风 疹	曲池、血海	奇痒: 风池、膈俞	温和灸:每穴灸10-20分钟,每日1次,6次1疗程.
	湿 疹	(1) 大椎、曲池、血海、患处 (2) 膈俞、委中、三阴交(两组换用)	剧烈刺痒: 风池、阴陵泉	温和灸:每穴灸15-20分,每日1次,7次1疗程.
	神 经 性 皮 炎	曲池、血海、患处	痒甚: 阴陵泉、三阴交血虚: 膈俞、足三里	温和灸:每穴灸15-20分,每日1次,7次1疗程.
	瘰 疬	合谷、曲池、内	生疮、便秘: 阴陵泉、天枢支	雀啄灸,每穴灸15-20分,每日

		庭、阳白、四白	向月经不调生疮:血海、三阴交	1次,10次1疗程.
妇科	月经 不调	关元、血海、三 阴交	月经先期: 归来、中极月经后 期: 气海、足三里月经先后不 定期: 行间	温和灸:每穴15-20分钟,每 日1次,5次1疗程.
	痛经	地机、关元、三 阴交	疼痛拒按: 合谷、中极乳房 胀痛: 归来、太冲腹痛喜按: 肾 俞、气海	温和灸:每穴15-20分钟,每 日1次,5次1疗程.
	闭经	关元、归来、三 阴交	腰膝酸软: 脾俞、肾俞、足三 里情志抑郁、易怒: 太冲、肝 俞	温和灸:每穴15-20分钟,每 日1次,5次1疗程.
	崩漏	隐白、大敦、关 元、三阴交	血紫有块:血海、太冲身倦无力: 百会、气海血虚:膈俞、脾俞腰 膝腿软: 肾俞、太溪	温和灸:每穴灸15-20分,每 日1次,7次1疗程.
	带下 病	隐白、气海、带 脉、次	白带清稀: 脾俞、命门、足三 里带下黄稠: 阴陵泉、行间	温和灸:每穴灸15-30分,每 日1次,7次1疗程.
	产后 少乳	乳根、膻中、少 泽	乳房肿痛: 期门、太冲体质虚 弱: 气海、足三里	温和灸:每穴灸15-30分,每 日1次,5次1疗程.
妇科	不孕 症	关元、肾俞、足 三里、三阴交	月经量少、色淡: 气海、膈俞 经前乳房胀痛: 内关、太冲形 体肥胖: 丰隆、阴陵泉	温和灸:每穴灸15-20分,每 日1次,7次1疗程.
	胎位 不正	至阴、隐白、三 阴交		每穴温和灸15-20分,每日1 次,10次1疗程,灸至胎位转 正为止.
	绝经 前后	肾俞、心俞、三 阴交、脾俞	五心烦热: 太溪、然谷浮肿便 溏肢冷: 关元、命门	温和灸:每穴灸15-20分,每 日1次,10次1疗程
小儿 科	小儿 食积	脾俞、胃俞、足 三里	肚腹胀大:公孙、四缝 大便酸臭:天枢、中脘 身体虚弱:气海、肾俞	温和灸:每穴灸5-10分钟, 每日1次,5次1疗程
	小儿 遗尿	关元、中极、肾 俞、三阴交	体质虚弱:足三里、神阙、百会	温和灸:每穴灸10-20分钟每 日1次,5次1疗程
	小儿 腮腺	翳风、颊车、角 孙、耳尖	发热头疼:曲池、外关; 张嘴疼痛:下关、合谷。	温和灸:每穴10-20分钟
	小儿 百日 咳	鱼际、尺泽、身 柱、内关	发热:曲池、合谷; 久咳:肺俞; 体弱:足三里	每穴温和灸5-10分钟,每日 1次,7次1疗程
	小儿 泄泻	天枢、足三里、 神阙、四缝	呕吐:内关; 肠鸣:公孙、丰隆 腹痛:中脘, 梁丘	温和灸:每穴灸15-20分
	小儿 惊风	神阙、太冲、合 谷、涌泉、印堂	高热: 曲池、大椎 痰多: 列缺、丰隆 牙关紧闭: 颊车、下关 角弓反张: 风池、身柱	温和灸:每穴灸15-20分每日 1次,10次1疗程

	小儿麻痺症	上肢瘫痪:肩髃、曲池、外关; 下肢瘫痪:环跳、阳陵泉、绝骨	肌肉萎缩:伏兔、足三里、合谷	温和灸:每穴灸10-20分每日1次, 10次1疗程
	小儿夜啼	身柱、百会、中脘	难以安眠:中脘、足三里	温和灸:每穴灸10-20分每日1次,5次1疗程
五官科	近视	攒竹、太阳、四白、肝俞、光明	眼睛痒痛:风池、大椎、行间 头痛:印堂、阳白	温和灸:每穴灸10-20分每日1次,10次1疗程
	斜视	外斜:攒竹、睛明 内斜:太阳、鱼际	曲池、合谷	温和灸:每穴灸10-20分每日1次,10次1疗程
	流泪症	睛明、攒竹、承泣	迎风泪, 清稀:肝俞、肾俞; 泪枯灼热感:合谷、行间、隐白	温和灸:每穴灸10-20分每日1次,7次1疗程
	视神经萎缩	睛明、光明、球后	头晕头胀: 风池、瞳子髎、攒竹 气血不足: 脾俞、足三里、神门 腰膝酸软:肝俞、肾俞、太溪	温和灸:每穴灸10-20分每日1次.10次1疗程
	耳鸣、耳聋	听宫、翳风、中渚、肾俞、太溪	口苦咽干:外关、行间; 肋痛:阳陵泉、丘墟	温和灸:每穴灸5-10, 每日1次,10疗程
	耳源性眩晕	百会、内关、行间、太溪	恶心呕吐:丰隆、中脘; 神疲乏力:肾俞、足三里	温和灸:每穴灸5-2 每日1次.7次1疗程
	慢性鼻炎	印堂、迎香、合谷、肺俞	鼻涕多:上星、禾髎	温和灸:每穴灸10-20分, 每日1次, 7次1疗程
	过敏性鼻炎	迎香、印堂、合谷、内关	气短倦怠、懒言自汗:风门、肺俞; 腰膝酸软:命门、肾俞 消瘦纳呆:脾俞、足三里	温和灸:10-20分钟。每日1次, 10次1疗程

艾灸疗法常见问题

1、灸后皮肤发痒，是怎么回事？

答：灸后皮肤发痒，说明体内有风邪，是风邪外排的一种表现。

2、艾灸是不是真的能治百病？

答：我希望大家还是要客观、冷静的看待灸疗，它是可以治百病，我至少就掌握了 200 多种疾病的灸疗方法，但是，灸疗不是对每种疾病都 100%有效，这有一个概率的问题。比如痛经、肾虚腰疼、脾胃不和等治愈率就达 98%以上，颈椎病、腰椎病等可达 70%-90%，子宫肌瘤、宫颈糜烂相对治愈率低点。

3、我得了肩周炎，疼的不得了，请问灸那几个穴位？

答：灸大椎、肩井、天宗、肩髃、肩髃、曲池；风盛者加外关、风池；寒盛者加合谷。

4、乳腺增生艾灸效果如何？选那些穴位？

答：艾灸治疗乳腺增生效果明显，一般 4-5 次就会有感受到效果，小增生肿块的消得快，大的慢一点，大的先变软，再变小，再就消除了。

穴位选：膻中、食窦、天池、乳根、膻窗、足三里

5、月经不调怎么艾灸？

答：归来、血海、三阴交、足三里、命门、关元、中极和阴陵泉，每次选 3-4 个穴位，分组轮流施灸。

6、失眠怎么调理？

答：导致失眠的原因主要是：1、思虑过度、心血亏损；2、房劳过度，伤及肾脏，以致阴虚火旺，心肾不相交；3、还有情志抑郁肝火上扰，神志不宁；4、饮食不节，导致脾胃不和。

艾灸治疗失眠：神门、心俞、肾俞、百会、足三里、太溪；肝气郁结加阳陵泉、太冲；肝肾阴虚加三阴交；水饮痰浊加丰隆、中脘；肾阳虚加命门、关元、气海；肝脾不和加肝俞、脾俞；心脾两虚加脾俞、三阴交。

7、眼袋很大灸哪里？

答：中医认为“上眼皮为脾所主，下眼皮为胃所主”，所以眼袋和胃气虚有直接关系，灸胃俞、中脘、梁门、足三里、四白、关元。

8、高血压 10 多年了，应该怎么灸？

答：大椎、肝俞、肾俞、三阴交、太溪、太冲、涌泉、风池和合谷

9、过敏性鼻炎什么穴位？

答：风池、肺俞、印堂、迎香、合谷、足三里。

10、脸抽动灸那些穴好？

答：翳风、颊车、地仓、阳白、合谷、足三里、内庭

11、从腰部到整个下半身都痛，灸哪些穴位管用？

答：肝俞、胃俞、肾俞、次髎、期门、关元、三阴交、太溪、太冲

12、手足一年四季发冷，冬天和冰块一样，怎么艾灸？

答：心俞、胃俞、肾俞、次髎、关元、内关、合谷、后溪、足三里三阴交、太溪

13、鼻子经常性出血选哪些穴位？

答：上星、迎香、合谷、少商、内庭、三阴交、复溜

14、胃胀、胃痛、胃反酸灸哪里？

答：主穴：中脘、神阙、天枢、气海、内关、足三里；

配穴：脾俞、胃俞、肝俞、公孙

15、抑郁症是怎么回事？

答：西医把抑郁症归为神经科疾病，但中医认为抑郁症的根本在脾胃不和，因为肝主怒，心主喜，脾胃主思虑、肺主忧愁、肾主惊恐，而抑郁症正是思虑过重的一种表现，脾胃又主生血和运化，所以得抑郁症的人一般都精神萎靡、气血双虚、面色枯黄，欲治抑郁症，先调理脾胃。

16、眼睛经常血红血红的，很干涩，灸哪里？

答：肝俞、阳白、合谷、光明、太溪

17、肺气虚，喉咙经常有痰是怎么回事？怎么灸？

答：百痰生于脾肾，而藏于肺，治痰，治肺为治其表，治脾肾才是之根本。灸肺俞、脾俞、肾俞、命门、中脘、关元、足三里、太溪曲池和三阴交。

18、我想减肥，不知道灸法管用不？

答：肥胖和脾胃不和有直接关系，灸胃俞、天枢、中脘、关元、梁丘、足三里就可以。

19、介绍一下水肿的病因，该怎么艾灸？

答：水肿分阳水和阴水两种，阳水是指发病迅速，起初面部微肿，继而遍及全身，皮肤光亮，胸中烦闷；阴水是指水肿渐起，开始足面微肿，继而头、面、腹部也肿，小便不利，大便糖稀，喜暖畏寒，时消时肿；阳水发病快，从面部开始；阴水发病慢一些，从足面开始，遍布全身。

灸水道、水分、气海、三焦俞、膀胱俞、足三里、三阴交，阳水加肺俞、合谷；阴水再加脾俞、胃俞。

20、我患子宫脱垂症多年，艾灸管用吗？

答：灸大椎、肾俞、命门、次髎、长强、关元、气海、足三里三阴交、会阴、照海

21、慢性盆腔炎灸哪些穴位？

答：膀胱俞、关元、中极、维胞、阴陵泉、三阴交、行间

22、颈椎病灸哪里效果好？

答：大椎、天柱、风池、大抒、肩髃、肩井、后溪

23、蛋白尿该怎么灸治？

答：蛋白尿是肾病的一大典型症状，灸肾俞、命门、次髎、中脘、关元、中极、复溜、三阴交

24、我经常大腿两侧冰冷，怎么灸？

答：灸肾俞、次髎、关元、阴陵泉、委中、三阴交、涌泉

25、小孩晚上睡觉盗汗，能灸吗？

答：灸大椎、身柱、合谷、足三里

26、我有子宫腺肌症，每个月都要疼的死去活来好多天，灸哪里？

答：命门、次髎、长强、关元、中极、曲骨、归来、气冲、三阴交

27、小孩强身保健灸哪些穴位好？

答：小孩保健灸的要穴是身柱穴，身柱含有全身支柱之意，作用是通阳理气、祛风退热、清心宁志、降逆止咳，对小孩有强身保健的作用。

28、我知道任都二脉是人体备用仓库，疏通任都二脉灸哪些穴位效果最明显？

答：作为保健灸，灸背部大椎、肺俞、心俞、肝俞、胃俞、肾俞，正面灸膻中、中脘、神阙、关元、气海，就可疏通任都二脉。

29、涌泉穴的作用是什么？

答：涌泉穴是老年保健灸的一个要穴，主要的功能是：宁神开窍、补肾益精、舒调肝气

30、手脚经常出汗怎么办？

答：手脚出汗是心燥热的一种表现，可灸内关、合谷、三阴交、太溪

31、尾椎骨疼了几个月，现在不能坐，怎么办？

答：灸肾俞、命门、次髎、长强、会阳、环跳、委中。灸次髎时一定要出现循经感传，热量要传导至脚心。

32、艾灸时热量如果不向远端传导应该咋办？

答：有些人经络闭阻，有些人感传敏感度不高，原因很多，但是只要坚持施灸，一般都会慢慢出现热量向远端传导现象，我们把这种现象叫循经感传现象。可以采取通关过穴的方法，一点一点引导，一旦出现明显的循经感传，气至病所，疗效和疗程都会增长。

33、感冒、鼻塞、流鼻涕，灸哪里？

答：风池、外关、风门、大抒、曲池。大椎是解决风热感冒的特要穴。

34、痛经、闭经可以艾灸吗，应该做什么穴位？

答：闭经：关元、中极、归来、三阴交、肝俞、脾俞、肾俞、血海

痛经：关元、中极、曲骨、归来、三阴交、脾俞、肾俞，痛经只能经期灸，也最有效，这是唯一经期施灸的病症。

35、不孕不育症主要是什么原因导致的，怎么艾灸？

答：1、肾阳亏虚：婚后不孕，月经后期或闭经，经量少色淡，腰脊酸软，形寒肢冷，小腹冷胀，头晕耳鸣。

施灸：肾俞 气海 关元 命门 阴交 曲骨 太溪 照海。

2、肝郁亏虚：婚后不孕，经行先后不定期，经血紫红有块，量少，面色萎黄，胸肋乳房胀痛，情志不畅。

施灸穴位：关元 气户 子宫太冲肝膻 中极足三里三阴交。血虚身热加血海；头晕心悸加百会，神门。

3、淤滞胞宫：经期错后，经行涩滞不畅，小腹隐痛，经血夹有紫块。

施灸：中极 丰隆 气海血海

36、爱打嗝是什么原因？能灸吗？

答：打嗝多由饮食不节，食滞停饮；气郁不畅，胃失和降；久病气衰，脾胃虚寒，导致胃气上逆；或者暴怒气逆，胃膈气逆不宣导致。治疗的方法是：和胃舒膈，理气降逆。

灸膈俞、膻中、内关、足三里、太冲，然后轻柔听宫穴。

37、上脘、中脘、下脘的各自功用是什么？

答：上脘、中脘、下脘三穴同属任脉且位置相近，处于中焦胃脘部，都能治疗胃脘部病变，但是功能却同中有异：

上脘：偏于抑冲降逆，主要治疗中焦胃失和降所致的上逆呕呃诸症，尚可宽胸利膈，治疗上焦气机不利等症；

中脘：重在和胃理气，在健脾和胃、益气消积的同时，主要调理肝胆脾胃气机不利诸症；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/678070053117006112>