



中医健康讲座： 艾灸专题——灸法介绍



主讲：一济堂刘良海医师团队

中医师

课程地址：www.duobei.com/course/1163562264



吟笑

讲师简介



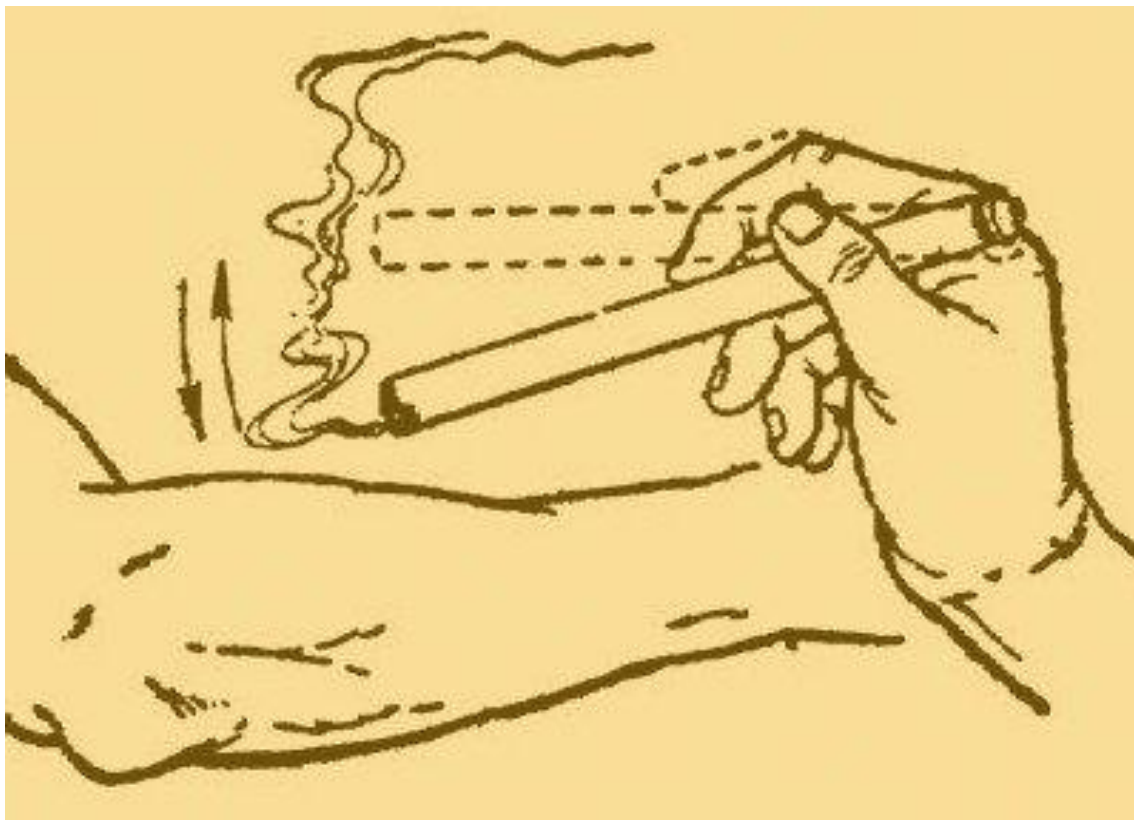
- 李学军医师出生于中医世家，自小随父采药习得中药真传，酷爱传统国术，精通武术、书法，亦文亦武。
- 毕业于北京中医药大学，师从刘良海医师，德术双修。
- 对中医的各种外治疗法尤为精钻，尤其擅长使用艾灸治疗各种疑难杂症。

今日教学内容

- 1.常用手法：雀啄回旋循经温和四法；
- 2.懒人灸法：灸盒灸筒灸罐等工具的使用；
- 3.有效无效需自知：灸感和灸量的掌握
- 4.隔山打牛除顽疾：隔物灸的操作
- 5.辨证施治方为道：常见适应症
- 6.小心行得百年船：禁忌、护理及注意事项

常用艾条灸法之一：雀啄式

- 手持艾条在施灸部位作上下移动即为雀啄式，对打开穴位感应取效最佳



一般垂直于施灸部位效果更好



常用艾条灸法之二：回旋式

- 在施灸部位持艾条做回旋移动即为回旋式，主要作用是温通激活局部气血



常用艾条灸法之三：循经灸

- 持艾条在施灸部所处经络的上下前后缓缓移动即为循经灸，能够激发经气增强灸感传导
- 一般而言，雀啄式灸、回旋式灸、循经灸都是在温和灸之前先做，一激发经气增强灸感，当然中间过程也可以用。



常用艾条灸法之四：温和灸

- 温和灸即在施灸部位稳定持续地施灸
- 受灸者感觉不热或太热需及时调整艾条和灸部距离
- 如果没有灸感产生可再重新做回旋雀啄等灸法



懒人灸法一：随身灸

- 最安全方便的灸法



随身灸艾段

- 取材方便



ailitao Trading Co., Ltd



快乐购物 健康生活 尽在艾乐淘!

湖北蕲春纯手工蕲艾段

选用优质陈年艾叶 绒质细腻柔软

出口品质 无枝梗 无粉尘 无霉味 质地均匀 清香怡人

可随时、多处施灸



三代新款**随身灸**



懒人灸法二：灸盒灸

- 主要以竹灸盒和木灸盒为主
- 木灸盒



小康保健

竹灸盒

- 分单孔和多孔，单排和双排，便宜耐用，固定方便



懒人灸法三：马氏温灸

- 温筒灸



多穴位温筒灸



马氏温灸

- 多穴位温筒灸

膝关节三罐灸



马氏温灸

- 单穴位灸筒



多穴位随身灸



灸感

- 古德云：火足气至，方为有效，气至即为灸感
- 以温热感传为多，其次为沉重，麻木，灼痛，抽痛，痒，酸困，蚁行，嗜热等
- 其速至则速效，气迟至则迟效，气不至则不效
- 气不至者，取穴火力时间皆需斟酌
- 灸感随病情好转而减弱与消失

灸量

- 灸效不彰，常因灸量不及，彦云“灸不三分，徒受其冤”。
- 谢锡亮先生法：普通成年人每穴灸 5 — 7 壮，小儿灸 3 — 5 壮，每次灸 3 — 7 穴为标准；阑尾炎或疮疡初发时，可在合谷、手三里、阑尾穴等，每次灸百壮左右，每日可灸二三次，常有意外之效
- 古以壮数为量，常至几十甚至数百
- 马氏温灸记载头面部穴位 2 0 分钟，背部及四肢穴灸 2 5 分钟，胸腹部穴灸 3 0 分钟，且明言还是慎重、保守的灸量，但马氏温灸不是直接灸而是温和灸。
- 壮大则数少，壮小则数多，壮者多灸，瘦弱者少灸，贵在权衡施治

隔物灸

- 隔姜灸



隔盐灸

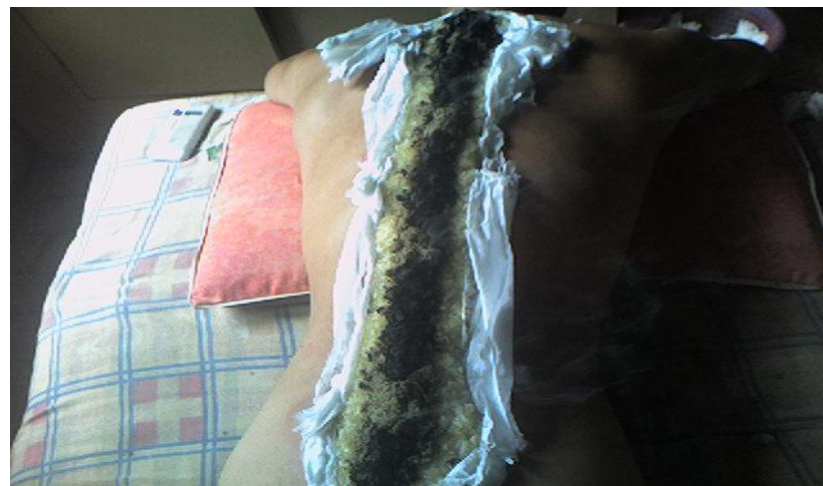


隔蒜灸

- 隔蒜片灸



隔蒜泥灸



辨证施治方为道：常见适应症

不论寒热虚实表里阴阳灸法俱宜

温补阳气、回阳固脱，主治脾肾阳虚，如久痢、遗尿、遗精、阳痿、崩漏、虚脱、休克、脱肛、阴挺及寒厥温经通路，祛湿散寒，如风湿疼痛、痛经、经闭、寒疝、腹痛、少乳

消瘀散结、拔毒泄热，如疮疡、瘰癧、乳痈，并有促进愈合、生肌长肉之功

补中益气，升阳举陷，如胃下垂、肾下垂、子宫下垂、脱肛、崩漏日久不愈

预防疾病，保健强身，延年益寿

小心行得百年船：禁忌、护理及注意事项

- 邪热内炽，阴虚阳亢如阴虚癆瘵，咯血吐血，多梦遗精，中风闭证，高热神昏等，凡脉象洪大、弦数、滑实及舌苔光绛、黄糙等候，均为阴津已亏，阳热有余，禁用或慎用灸法
- 禁灸穴位：古人记载一几十个，多为头面部、重要脏器及大血管附近，以及皮薄肌少筋肉结聚的部位，今日之温和灸可酌情而用不必拘泥；孕妇少腹部、腰尻部、乳头、阴部均不宜施灸。
- 大饥、大劳、大汗、大醉及妇女经期皆不宜施灸

注意事项

- 化脓不必紧张，《针灸资生经》云：凡著艾得灸疮发，所患即瘥，不得疮发，其疾不愈。
- 尽量不要灸至发泡，以皮肤温热发红为宜，特训情况需以瘢痕灸取效必先得到受灸人的同意
- 尽量采用舒适的姿势或坐或卧，以便持久
- 腰背腹部可多灸，胸部四肢应该少些灸，头颈部宜更少，老人小孩宜少灸
- 皮肤发泡大者用消毒针头穿破，放出液体，外用消毒纱布保护至痊愈，小泡可自行吸收，发泡感染者可以用生肌玉红膏促进愈合。
- 施灸时出现头昏眼花、恶心、颜面苍白、血压下降、心慌出汗甚至晕倒等状况，属于晕灸，和晕针一样，喝写温水稍事休息即可，特殊严重可能尚有别的病情，需赶紧去医院检查救治。
- 灸后不可马上洗凉水澡，忌大荤大醉，慎行房事。

下节课程预告

- **穴求取真——“经络和子午流注”**

艾灸常用经络穴位（一）

主讲--张焕雷医生

1. 经络分布走向；
2. 取穴经验和穴位趣谈；
3. 子午流注及临床应用。

取穴部分

1. 头颈部（6穴）：百会、印堂、太阳、大椎、风池、天柱。

张焕雷医生毕业于山西中医学院针推专业，临床多年，勤求古训，博采众方，并曾追随师怀堂先生及周秋芳老师，精于风湿疼痛及颈肩腰腿痛治疗，为人温和，待人诚恳。