



中華民國中醫師公會全國聯合會衛教單張

發稿日期：民國 107 年 6 月 20 日

發稿單位：公共關係室

連絡電話：(02)2959-4939 陳主任

認識艾灸

壹、艾灸療效概述：

「艾」為多年生菊科草本植物，其味苦、微溫、無毒，主灸百病，一般使用方式，是把「艾」點燃後，將其溫熱透入病人肌肉裏層，來達到治療病痛的效果。

各類中醫文獻對於艾灸的介紹，從形式上可分為艾炷灸、艾條灸、溫針灸等三種；而從方法上，則可分為直接灸、間接灸和懸灸等三種。

艾灸是專屬中醫的醫療行為，自古中醫典即記載，艾灸有溫經散寒、祛濕、疏散風寒、止痛活血等功效，一般體質屬於體寒、陽虛與痛症等病人，以艾灸治療的效果尤佳；然而，若民眾屬於燥熱體質，抑或是有陰虛火旺等情況，都不適宜採用艾灸治療。

艾灸時間一般在 3 至 5 分鐘，施用艾灸的時間拿捏非常重要，過猶不及。中醫師對於施灸時間的考量因素非常多，包括病人的性別、年齡、體質、體重、病因乃至季節…等等諸多面向，職是之故，一般民眾不可貿然自行嘗試。

貳、使用艾灸治療的正確觀念

不僅是台灣、中國大陸的中醫師會選擇艾灸作為治病的方式之一，近年來，因艾灸療效顯著，韓國、日本乃至歐美等國家亦有不少民眾尋求艾灸治療；惟艾灸涉及相當專業的醫療知識與技術，韓、日民眾多不敢自行操作，必經由韓醫師、漢醫師診斷後施用，否則易遭致燙、灼傷，抑或是因體質不宜而衍生負面效果，因此，民眾若有艾灸的需求，務必循合格的中醫醫療院所求診，才能確保安全健康。

中華民國中醫師公會全國聯合會