

经典自然疗法丛书

全视频

古法艾灸

10分钟祛病

高清视频演示，真人
图片示范，一步一图，科学详解

“艾”火不灭，驱寒除湿消百病
简单灸法，健康有道——灸出健康好气色

19种日常艾灸保健法+107种常见病艾灸疗法

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 主编



扫一扫二维码
痛经艾灸
视频同步学



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

中国首创二维码理疗书使用说明

扫一扫，高清中医保健教学视频“码”上看，把“中医教授”请回家

1. 书中的每一个病症都附有一个二维码，可供读者扫描获取视频。
2. 本书可配合“中医堂”手机应用程序使用。
3. 还可使用其他的二维码扫描软件，扫描本书上的二维码观看视频。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以中医堂为例，点击二维码）。



将扫描框对准本书中所附的二维码。



3

扫描完毕，即可播放。



4

播放完毕后，返回首页，点击“疾病疗法任你选”，上千种中医保健方法即可在线观看。

金版
GOLDEN VERSION
健康文库

※温馨提示：扫描不成功？视频看不了？建议你检查一下你的移动设备和网络环境。本书二维码对大部分智能机均适用，但部分机型不可操作，请首先确认你的移动设备可扫描二维码，并具有视频播放功能，再确认你的网络可以流畅地播放视频。



App下载：中医堂
二维码扫一扫
中医堂轻松下



推拿·刮痧·拔罐·艾灸·针刺

中 | 医 | 堂
推拿·刮痧·拔罐·艾灸·针刺



公众微信账号：中医堂
微信号：zhongyitangsz
扫描二维码即可关注

建议上架：健康·生活

ISBN 978-7-5369-6607-9



9 787536 966079 >

定价：29.80 元

经典自然疗法丛书

古法艾灸

10分钟祛病

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师
李志刚 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古法艾灸10分钟祛病/李志刚主编. ——西安:陕西科学技术出版社, 2016. 1 (2016. 8重印)

(全视频经典自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5369-6607-9

I. ①古… II. ①李… III. ①艾灸—中医治疗法
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第287881号

古法艾灸10分钟祛病

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

责任编辑 宋宇虎 高曼

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 723 mm × 1020 mm 1/16

印张 14

字数 250千字

版次 2016年1月第1版

2016年8月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6607-9

定价 29.80元

版权所有 翻印必究

前言

Preface

艾灸是中国自古相传的中医治病、养生方法，已经有数千年的历史。与按摩、针刺等方法相比，艾灸因为操作简单、效果明显、花费低廉、无副作用而受到普遍认可，是适合普通家庭使用的健康方法。

艾灸疗法在民间广为流传，自古以来就深受人们的喜爱，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”、“若要身体安，三里常不干”、“若要老人安，涌泉常温暖”等民间谚语。

月子里着凉，把艾条掰碎了泡脚就行；小宝宝着凉最爱拉肚子，每天给他灸肚脐；老是觉得腰部凉凉的，每天用艾盒灸命门 15 分钟；50 岁以后，每天艾灸足三里 10 分钟，可增强脾胃功能，提高机体抵抗力，以预防各种疾病……

一团艾草、一个穴位，每天坚持十几分钟，艾的温煦就可扫除身体里的寒湿之气，拒绝亚健康，改善脏腑功能，健康就是这么容易！

本书采用了图文并茂的形式，通俗易懂、严谨科学，清晰地将每个穴位展现给读者。其中每个疾病都附有一个二维码，手机扫一扫，便有一个相应的视频，看真人演示操作手法，一看就懂，一学就会。

驱寒除湿消百病，看得明白，学得方便，古法艾灸保健，就这么简单！



PART 1

艾灸，绿色的传统自然疗法

千年养生精粹——古法艾灸	002
艾材的选择——教你如何分辨艾绒的优劣	003
艾灸的四大功效	004
灸对穴位才有效——5种方法帮您轻松找准穴位	005
一学就会，灵活掌握艾灸疗法	008
艾灸的适应证和禁忌证	011
艾灸后不良反应的处理	012
艾灸后疾病好转的征象	013
十大艾灸保健穴，灸灸更健康	014

PART 2

养生保健，“艾”先行

健脾养胃	020	美容养颜	030
疏肝解郁	021	丰胸通乳	031
养心安神	022	瘦身降脂	032
宣肺理气	023	排毒通便	033
补肾强腰	024	小儿益智补脑	034
益气养血	025	小儿强健骨骼	035
降压降糖	026	小儿消食化积	036
消除疲劳	027	小儿强身健体	037
强身健体	028	小儿调理肠道	038
延年益寿	029		

PART 3

常见病，灸出健康好气色

感冒·····	040	阑尾炎·····	069
咳嗽·····	042	便秘·····	070
支气管炎·····	044	腹泻·····	072
肺炎·····	046	肠易激综合征·····	074
空调病·····	047	痔疮·····	075
鼻炎·····	048	失眠·····	076
鼻出血·····	050	贫血·····	078
扁桃体炎·····	051	眩晕·····	080
哮喘·····	052	低血压·····	082
肺结核·····	054	神经衰弱·····	084
头痛·····	056	疲劳综合征·····	085
心律失常·····	058	坐骨神经痛·····	086
呕吐·····	060	肥胖症·····	088
打嗝·····	062	中耳炎·····	090
胃痛·····	064	血栓闭塞性脉管炎·····	092
消化不良·····	066	胸闷·····	093
胆结石·····	067	三叉神经痛·····	094
腹胀·····	068		

PART 4

儿科病，做幸福的“艾”妈妈

小儿感冒·····	096	小儿遗尿·····	104
小儿咳嗽·····	098	小儿哮喘·····	106
小儿夜啼·····	100	小儿流涎·····	107
小儿腹泻·····	102	小儿惊风·····	108

小儿厌食.....	110	小儿湿疹.....	120
小儿疳积.....	112	小儿多动症.....	122
小儿消化不良.....	114	小儿盗汗.....	123
小儿肥胖.....	116	小儿荨麻疹.....	124
小儿便秘.....	118		

PART 5

两性病，有“艾”就不怕

月经不调.....	126	早泄.....	160
带下病.....	128	遗精.....	162
痛经.....	130	男性不育症.....	164
闭经.....	132	性冷淡.....	166
崩漏.....	134	尿道炎.....	167
慢性盆腔炎.....	136	阴囊潮湿.....	168
乳腺增生.....	138	膀胱炎.....	169
宫颈炎.....	140	尿潴留.....	170
子宫内膜炎.....	141	慢性肾炎.....	172
子宫肌瘤.....	142		
习惯性流产.....	143		
不孕症.....	144		
妊娠呕吐.....	146		
产后乳少.....	148		
产后恶露不绝.....	150		
阴道炎.....	151		
乳腺炎.....	152		
子宫脱垂.....	153		
更年期综合征.....	154		
前列腺炎.....	156		
阳痿.....	158		



PART6

骨伤疾病，“艾”到痛自除

颈椎病	174	小腿抽筋	185
落枕	176	风湿性关节炎	186
肩周炎	178	急性腰扭伤	188
膝关节炎	180	网球肘	189
腰椎间盘突出症	182	颞下颌关节功能紊乱综合征	190
脚踝疼痛	184		

PART7

皮肤病，艾灸帮你解决面子问题

痤疮	192	斑秃	196
荨麻疹	194	黄褐斑	198

PART8

慢性病，灸祛寒湿百病消

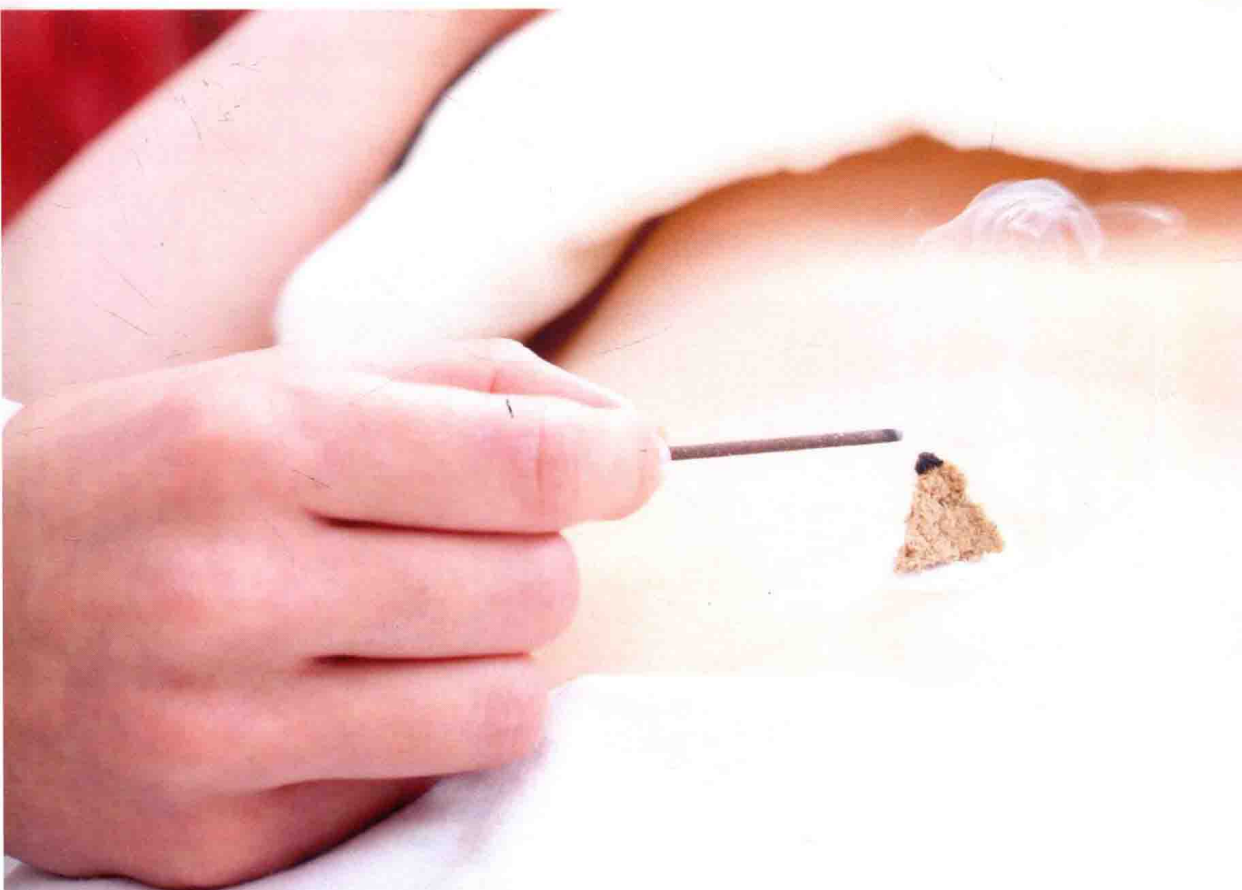
糖尿病	200	水肿	210
高血压	202	脱肛	212
高脂血症	204	脂肪肝	213
冠心病	206	痛风	214
中风后遗症	208	慢性胃炎	216

中医灸疗历史悠久，在《扁鹊心书》和《本草纲目》中都有详细的文字记载。经过几千年的使用与发展，艾灸疗法已经成为与针刺相媲美的疗法。艾灸的作用广泛，在古代很多医书中都有记载，如：“药之不及，针之不到，必须灸之”，“七年之病，求三年之艾”，“若要身体安，三里常不干”等。

的传统自然疗法

艾灸，绿色

PART 1



千年养生精粹——古法艾灸

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考，但因其用火，所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。火的使用让人们认识到，用火适当熏烤或烧灼身体的某些部位，可以减轻或治愈某些病痛。于是，远古的先民就采取用火烧灼身体固定部位的方法治疗疾病，灸法从此也就产生了。后来，又经过不断实践，人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料，于是将这种方法称为艾灸。

关于艾灸疗法的记载可以追溯到殷商时代。在出土的殷商甲骨文中，有这样一个字：形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。伴随着中医的发展，艾灸疗法也在不断完善。至唐代，灸法已发展成为一门独立学科，并有了专业灸师。北宋时，人们还发明了利用毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等刺激性药物贴敷穴位，使之发泡，进行天灸、自灸的方法。明代是针灸发展的高峰时期，《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世。明末清初世乱纷纷，多数历朝名医编撰之典籍惨遭流落，针灸亦只在民间流传，至此灸法的发展进程遭受重大打击。

近年来，国内外出现了“中医热”、“针灸热”，艾灸疗法也随之复兴，并取得了长足的进步，出现了“燎灸”、“火柴灸”、“硫磺灸”等新灸法，发明了电热仪等各种现代灸疗仪器。同时，灸法在对支气管哮喘、骨髓炎、硬皮病、白癜风等疑难病症的防治中取得了较好的效果。艾灸还开始涉及减肥、美容等领域，备受医学界的瞩目。

艾灸疗法作为我国医学的重要组成部分，自古以来一直对世界医学有着深远的影响，针灸先后传入朝鲜和日本，后又传入亚洲其他国家和欧洲。迄今为止，全世界已有 100 多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一。



艾材的选择——教你如何分辨艾绒的优劣

每年农历的4~5月，采集新鲜肥厚的艾叶，在日光下反复晒干后放于石臼中或其它器械中，反复捣杵，使其细软如棉，然后筛去杂梗、灰尘，即成粗绒。如果要得到细绒，就要继续加工，重复上述步骤，经反复捣杵、晾晒、筛选后就成了土黄色洁净细软的细绿绒了。

艾绒质量的优劣直接影响到施灸的效果，灸疗时必须选用陈旧的艾叶，而且越陈越好。因为新艾叶中含有的挥发油较多，燃之不易熄灭，会令人感到灼痛，而陈艾叶中的水分较少，同时还含有许多可燃的有机物，易燃易爆，可减少灼痛之苦。用陈艾灸疗，火力足、性温暖、气味芳香、通透走窜，最吻合灸法温通温补的治疗特点。

艾绒的好坏主要由四个条件决定：一是采集时间，一般在春末夏初，此时艾叶茂盛而柔嫩，非常干净，纤维较少；二就是加工的过程，好的艾绒在加工的时候非常细致，会清除干净里面的泥土和纤维，所以绒体柔软且细腻；三是贮存条件良好，艾绒干燥不潮湿；四是贮存的时间比较长，艾绒干燥且陈旧，其中的纤维已经基本不存在了，所以在燃烧的时候渗透力大、灸感强。

那么如何分辨艾绒的优劣呢？主要从绒、色、味、烟四个方面入手。



	绒	色	味	烟
优	绒体干燥、细腻、柔软、无杂质，可用手指捏成形。	土黄色或金黄色为好。	味道温和且有艾草的芳香，不刺鼻。	烟色淡白不浓烈，烟雾由下而上升起。
劣	有枝梗、艾叶粒等其他杂质，质感生硬不易成形。	偏绿色为当年的艾绒。	刺鼻、呛鼻，有霉味、青草味等。	火力刚烈，燃烧时烟色较黑且浓烈，容易烫伤。

艾灸的四大功效

● 温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的运行，气行则血行，气止则血止，血气在经脉中流行，完全是由于“气”的推送。灸法是应用其温热性质刺激气血运行，起到温经通痹的作用。通过热灸对经络穴位的温热性刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以灸法可用于血寒气血运行不畅，留滞凝涩引起的痹症、腹泻等疾病，效果甚为显著。

● 调和气血

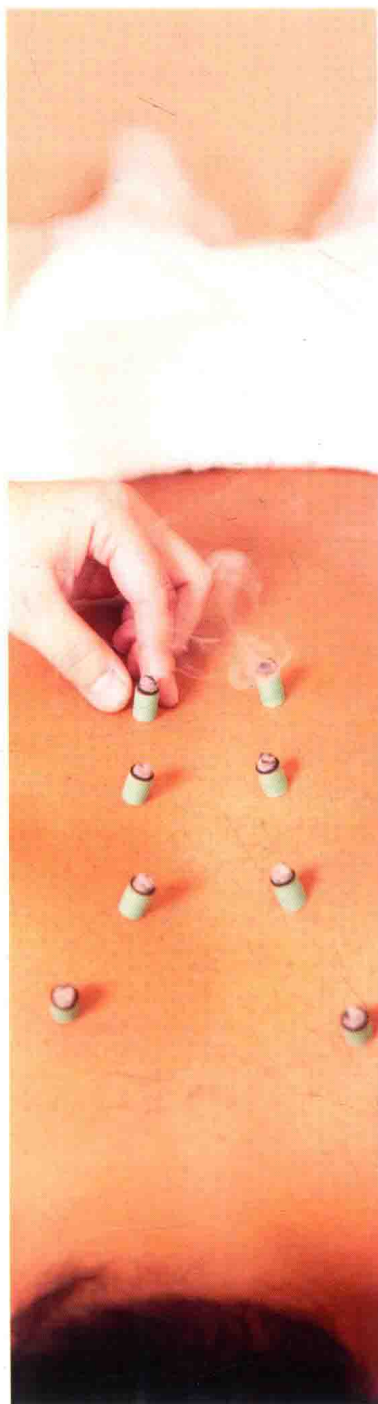
正常的机体，气血在经络中周流不息，循序运行，如果由于外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血，疏通经络，平衡功能的作用，临床上可用于疮疡疔肿、冻伤、癰闭、不孕症、扭挫伤等，尤以外科、骨伤科应用较多。

● 扶阳固脱

凡出现呕吐、下痢、手足厥冷、脉弱等阳气虚脱的患者，用大艾炷重灸关元、神阙等穴，往往可以起到扶阳固脱，回阳救逆，挽救垂危之疾的作用，在临床上常用于中风脱症、急性腹痛吐泻、痢疾等急症的急救。

● 升阳举陷

由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实，气虚下陷，出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等，灸疗不仅可以起到益气温阳，升阳举陷，安胎固经等作用，对卫阳不固、腠理疏松者，亦有效果。如脱肛、阴挺、久泄等病，可灸百会穴升阳举陷。



灸对穴位才有效——5种方法帮您轻松找准穴位

● 体表标志法

体表标志，主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志，可分为固定标志和活动标志。

固定标志：是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如：鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳之间取膻中等。

活动标志：是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如：耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。



● 手指比量法

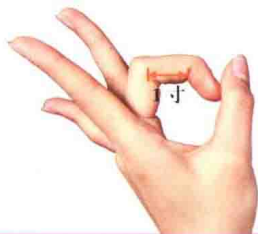
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(1) 拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

(2) 中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



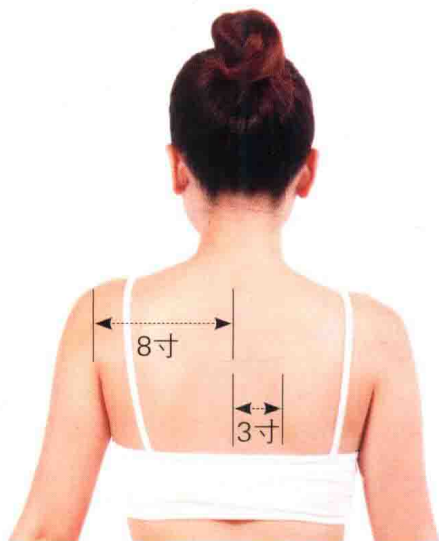
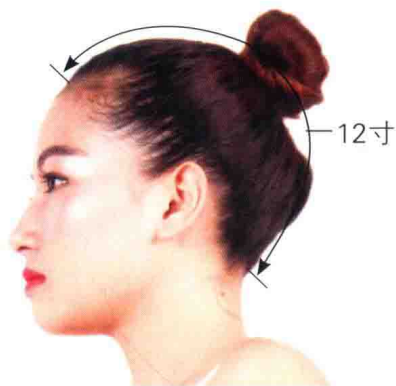
● 简便取穴法

临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺；握拳屈指时中指指尖处为劳宫；两耳尖连线的中点处为百会等。此法是一种辅助取穴方法。



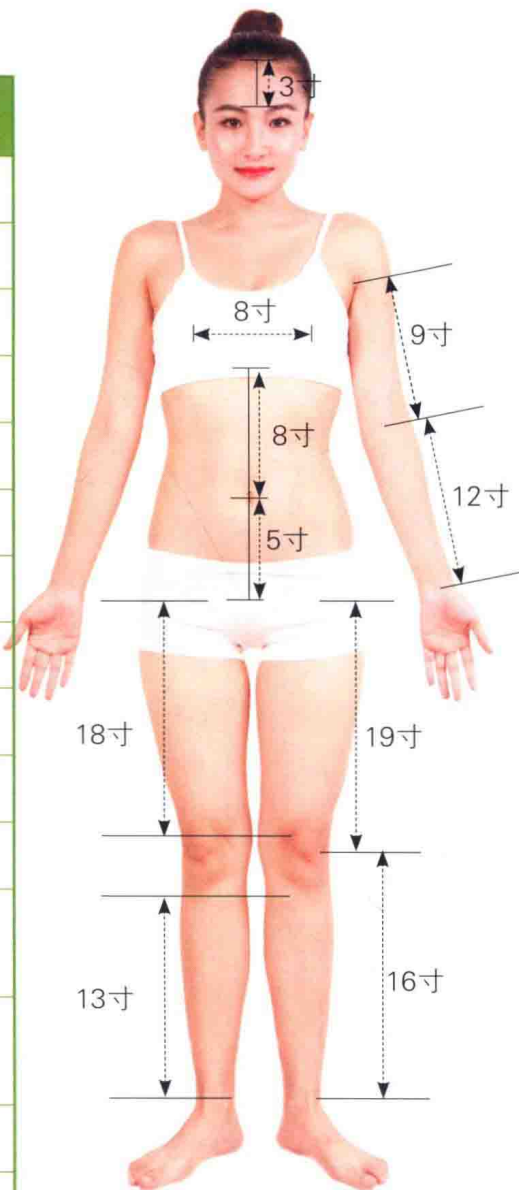
● 骨度分寸定位法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为 12 寸；两乳间为 8 寸；胸骨体下缘至脐中为 8 寸；耳后两乳突（完骨）之间为 9 寸；肩胛骨内缘至背正中线为 3 寸；腋前（后）横纹至肘横纹为 9 寸；肘横纹至腕横纹为 12 寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为 19 寸；膝中至外踝尖为 16 寸；胫骨内侧踝下缘至内踝尖为 13 寸。



骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下部	耻骨联合处到股骨下端内髁	18寸	直
	胫骨下端内髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中中线平行的线为“直线”；“横”即与人体正中中线水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子处。

感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。