

10分钟(灸)走病痛

图
解

艾灸健体 祛病大全书

(13种日常保健+7种体质养生)+149种常见疾病的艾灸方法

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 / 编著



扫一扫，经穴艾灸
视频“码”上看



【天突穴】

主治

咳嗽、哮喘、失音、呕吐、
呃逆、甲状腺肿大等



【肺俞穴】

主治

咳嗽、气喘、咯血、
哮喘、肩臂痛等



【合谷穴】

主治

头面部疾病、外感表证、
月经不调、肠胃病等

中医权威
精准解析

祛病大全书

人民卫生出版社
人民卫生出版社

生活，有“艾”才完美！

全书近400张艾灸保健治病图

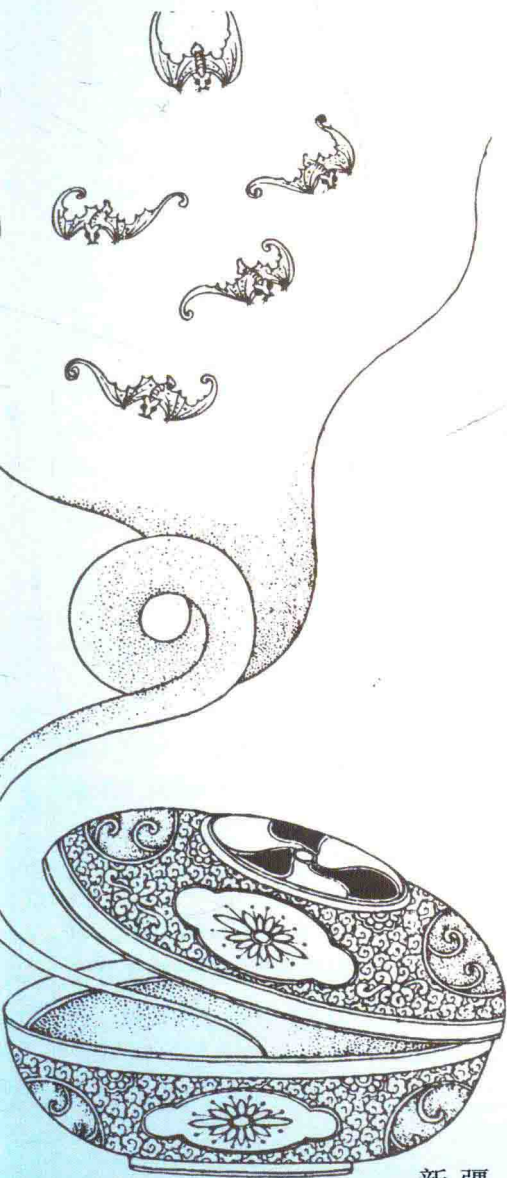
以真人示范艾灸，形象直观

一看就懂，一学就会，一灸就灵

健体祛病大全书

灸灸

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

艾灸健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6118-0

I. ①艾… II. ①李… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048911号

艾灸健体祛病大全书

AIJIU JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 张 宁

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



{ 目录 Contents }

第一章 祖先留给我们的养生祛病秘方——艾灸

艾灸疗法的起源和发展·····	010
艾灸的3种基础手法·····	012
艾灸取穴要领及适应证、禁忌证·····	016
艾灸时的注意事项·····	018
艾灸后疾病好转的征象·····	019

第二章 家庭保健养生灸

成人保健

清热泻火·····	022
养心安神·····	023
宣肺理气·····	024
补肾强腰·····	025
丰胸通乳·····	026
瘦身降脂·····	027
调经止带·····	028
强身健体·····	029
美容养颜·····	030
排毒通便·····	031
益气养血·····	032
降压降糖·····	033
消除疲劳·····	034

体质养生

痰湿体质·····	035
阳虚体质·····	036
阴虚体质·····	037
气虚体质·····	038
血瘀体质·····	039
气郁体质·····	040
湿热体质·····	041



第三章 灸除百病，对症治疗

呼吸系统疾病

感冒·····	044
发热·····	045
咳嗽·····	046
肺炎·····	047
支气管炎·····	048
哮喘·····	049
肺结核·····	050
胸闷·····	051
胸膜炎·····	052
空调病·····	053

心脑血管疾病

头痛·····	054
偏头痛·····	055
冠心病·····	056
低血压·····	057
高血压·····	058
血栓闭塞性脉管炎·····	059
中风后遗症·····	060
贫血·····	061

精神和神经系统疾病

神经衰弱·····	062
疲劳综合征·····	063
眩晕·····	064
失眠·····	065
三叉神经痛·····	066
面神经麻痹·····	067
面肌痉挛·····	068

肋间神经痛·····	069
------------	-----

癫痫·····	070
---------	-----

消化系统疾病

呕吐·····	071
反流性食管炎·····	072
打嗝·····	073
消化性溃疡·····	074
腹泻·····	075
腹胀·····	076
肠易激综合征·····	077
脂肪肝·····	078
肝硬化·····	079
肝炎·····	080
胆结石·····	081
痔疮·····	082
胃下垂·····	083

泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎·····	084
前列腺炎·····	085
尿潴留·····	086
早泄·····	087



遗精·····	088	不孕症·····	116
阴囊潮湿·····	089	妊娠呕吐·····	117
性冷淡·····	090	产后腹痛·····	118
不育症·····	091	产后尿潴留·····	119
肾结石·····	092	产后缺乳·····	120
睾丸病·····	093	子宫肌瘤·····	121
血精·····	094	更年期综合征·····	122
性欲亢进·····	095	宫颈炎·····	123
内分泌及循环系统疾病		阴道炎·····	124
高血脂·····	096	习惯性流产·····	125
糖尿病·····	097	外阴炎·····	126
地方性甲状腺肿大·····	098	产后恶露不绝·····	127
痛风·····	099	子宫内膜炎·····	128
肥胖症·····	100	乳房肿块·····	129
中暑·····	101	产后乳房下垂·····	130
水肿·····	102	骨伤科疾病	
醉酒·····	103	落枕·····	131
休克·····	104	颈椎病·····	132
疝气·····	105	肩周炎·····	133
甲亢·····	106	膝关节炎·····	134
妇产科疾病		脚踝疼痛·····	135
月经不调·····	107	小腿抽筋·····	136
慢性盆腔炎·····	108	急性腰扭伤·····	137
痛经·····	109	腰椎间盘突出·····	138
崩漏·····	110		
闭经·····	111		
带下病·····	112		
子宫脱垂·····	113		
乳腺增生·····	114		
急性乳腺炎·····	115		

坐骨神经痛····· 139

网球肘····· 140

风湿性关节炎····· 141

五官科疾病

鼻炎····· 142

鼻出血····· 143

颞下颌关节功能紊乱综合征····· 144

中耳炎····· 145

口腔溃疡····· 146

急性扁桃体炎····· 147

梅尼埃综合征····· 148

鼾症····· 149

皮肤科疾病

痤疮····· 150

脚气····· 151

丹毒····· 152

儿科疾病

小儿感冒····· 153

小儿咳嗽····· 154

小儿发烧····· 155

小儿口疮····· 156

小儿扁桃体炎····· 157

小儿咽炎····· 158

小儿夜啼····· 159

小儿哮喘····· 160

小儿惊风····· 161

小儿流鼻血····· 162

小儿厌食····· 163

小儿消化不良····· 164

小儿流涎····· 165

小儿便秘····· 166

小儿腹泻····· 167

小儿疝气····· 168

小儿脱肛····· 169

小儿贫血····· 170

小儿脑炎后遗症····· 171

小儿佝偻病····· 172

小儿多动症····· 173

小儿遗尿····· 174

小儿冻疮····· 175

小儿盗汗····· 176

小儿落枕····· 177

小儿失眠····· 178

小儿湿疹····· 179

小儿荨麻疹····· 180

小儿红眼病····· 181

小儿近视眼····· 182

小儿牙痛····· 183

小儿鼻炎····· 184

小儿麻痹急性期····· 185

小儿肠梗阻····· 186

小儿手足口病····· 187

小儿地方性甲状腺肿大····· 188

小儿肥胖····· 189

小儿疳积····· 190

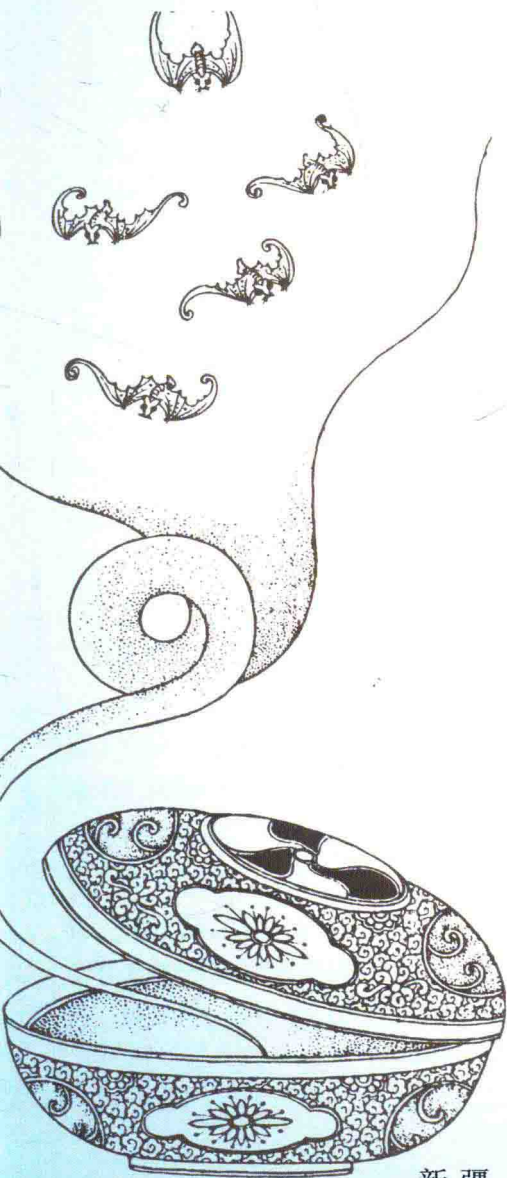
小儿肾盂肾炎····· 191

小儿麻痹后遗症····· 192

健体祛病大全书

灸灸

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

艾灸健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6118-0

I. ①艾… II. ①李… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048911号

艾灸健体祛病大全书

AIJIU JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 张 宁

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

{ 前言 Preface }



艾灸是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间，由“家有三年艾，郎中不用来”，“一针二灸三用药”的说法，可见艾灸在传统医学中占有举足轻重的地位。

简单地说，艾灸就是用燃烧的艾草熏烤身体的局部，以达到治病养生目的的一种方法。它通过对人体穴位施灸，产生温热刺激作用，从而达到防病治病的作用，具有驱寒邪、补元阳、通经络、调正气的功效，配合经验组穴，对因为寒和气导致的多种现代疾病有非常好的效果。由于具有操作简单、适应症广、治疗费用低廉而且疗效显著等特点，所以深受中外患者的喜爱。

艾灸以有“长寿之草”之称的艾草为主要原料。明代医学家李时珍曾在《本草纲目》中记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融合。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”此外，艾草还有扶正辟邪的作用，古代人曾用它插于堂中，用以辟邪。

艾灸作为一种古老的防病治病方法，对很多疾病都具有很好的疗效。《灵枢·官能》中说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸方法还具有独特的找病功能，就是能在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断、早发现、早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。

本书用通俗易懂的语言讲解了艾灸的医学理论，教给您简便、实用又有效的施灸防病、保健和治疗方法，让你学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的艾灸法。此书无论有无医学基础都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，是您最实用、最有效、最直接的防病、治病“宝书”。



{ 目录 Contents }

第一章 祖先留给我们的养生祛病秘方——艾灸

艾灸疗法的起源和发展	010
艾灸的3种基础手法	012
艾灸取穴要领及适应证、禁忌证	016
艾灸时的注意事项	018
艾灸后疾病好转的征象	019

第二章 家庭保健养生灸

成人保健

清热泻火	022
养心安神	023
宣肺理气	024
补肾强腰	025
丰胸通乳	026
瘦身降脂	027
调经止带	028
强身健体	029
美容养颜	030
排毒通便	031
益气养血	032
降压降糖	033
消除疲劳	034

体质养生

痰湿体质	035
阳虚体质	036
阴虚体质	037
气虚体质	038
血瘀体质	039
气郁体质	040
湿热体质	041



第三章 灸除百病，对症治疗

呼吸系统疾病

感冒·····	044
发热·····	045
咳嗽·····	046
肺炎·····	047
支气管炎·····	048
哮喘·····	049
肺结核·····	050
胸闷·····	051
胸膜炎·····	052
空调病·····	053

心脑血管疾病

头痛·····	054
偏头痛·····	055
冠心病·····	056
低血压·····	057
高血压·····	058
血栓闭塞性脉管炎·····	059
中风后遗症·····	060
贫血·····	061

精神和神经系统疾病

神经衰弱·····	062
疲劳综合征·····	063
眩晕·····	064
失眠·····	065
三叉神经痛·····	066
面神经麻痹·····	067
面肌痉挛·····	068

肋间神经痛·····	069
------------	-----

癫痫·····	070
---------	-----

消化系统疾病

呕吐·····	071
反流性食管炎·····	072
打嗝·····	073
消化性溃疡·····	074
腹泻·····	075
腹胀·····	076
肠易激综合征·····	077
脂肪肝·····	078
肝硬化·····	079
肝炎·····	080
胆结石·····	081
痔疮·····	082
胃下垂·····	083

泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎·····	084
前列腺炎·····	085
尿潴留·····	086
早泄·····	087



遗精	088
阴囊潮湿	089
性冷淡	090
不育症	091
肾结石	092
睾丸病	093
血精	094
性欲亢进	095

内分泌及循环系统疾病

高血脂	096
糖尿病	097
地方性甲状腺肿大	098
痛风	099
肥胖症	100
中暑	101
水肿	102
醉酒	103
休克	104
疝气	105
甲亢	106

妇产科疾病

月经不调	107
慢性盆腔炎	108
痛经	109
崩漏	110
闭经	111
带下病	112
子宫脱垂	113
乳腺增生	114
急性乳腺炎	115

不孕症	116
妊娠呕吐	117
产后腹痛	118
产后尿潴留	119
产后缺乳	120
子宫肌瘤	121
更年期综合征	122
宫颈炎	123
阴道炎	124
习惯性流产	125
外阴炎	126
产后恶露不绝	127
子宫内膜炎	128
乳房肿块	129
产后乳房下垂	130

骨伤科疾病

落枕	131
颈椎病	132
肩周炎	133
膝关节炎	134
脚踝疼痛	135
小腿抽筋	136
急性腰扭伤	137
腰椎间盘突出	138



坐骨神经痛	139	小儿便秘	166
网球肘	140	小儿腹泻	167
风湿性关节炎	141	小儿疝气	168
五官科疾病		小儿脱肛	169
鼻炎	142	小儿贫血	170
鼻出血	143	小儿脑炎后遗症	171
颞下颌关节功能紊乱综合征	144	小儿佝偻病	172
中耳炎	145	小儿多动症	173
口腔溃疡	146	小儿遗尿	174
急性扁桃体炎	147	小儿冻疮	175
梅尼埃综合征	148	小儿盗汗	176
鼾症	149	小儿落枕	177
皮肤科疾病		小儿失眠	178
痤疮	150	小儿湿疹	179
脚气	151	小儿荨麻疹	180
丹毒	152	小儿红眼病	181
儿科疾病		小儿近视眼	182
小儿感冒	153	小儿牙痛	183
小儿咳嗽	154	小儿鼻炎	184
小儿发烧	155	小儿麻痹急性期	185
小儿口疮	156	小儿肠梗阻	186
小儿扁桃体炎	157	小儿手足口病	187
小儿咽炎	158	小儿地方性甲状腺肿大	188
小儿夜啼	159	小儿肥胖	189
小儿哮喘	160	小儿疳积	190
小儿惊风	161	小儿肾盂肾炎	191
小儿流鼻血	162	小儿麻痹后遗症	192
小儿厌食	163		
小儿消化不良	164		
小儿流涎	165		



第一章

祖先留给我们的 养生祛病秘方——艾灸

艾灸是点燃用艾叶制成的艾炷、艾条熏烤人体穴位的中医疗法，有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，适用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病，范围十分广泛，在我国古代是治疗疾病的主要手段，在《扁鹊心书》中更有“保命之法：灼艾第一，丹药第二，附子第三”的说法，由此可见它在中医中的重要影响和作用。本章着重于对艾灸基础知识的介绍，包括艾灸疗法的起源和发展、艾灸的基础操作手法、艾灸的取穴要领、艾灸的适应证和禁忌证、艾灸的注意事项、艾灸后疾病好转的征象等内容，希望对读者施灸能起抛砖引玉的作用。



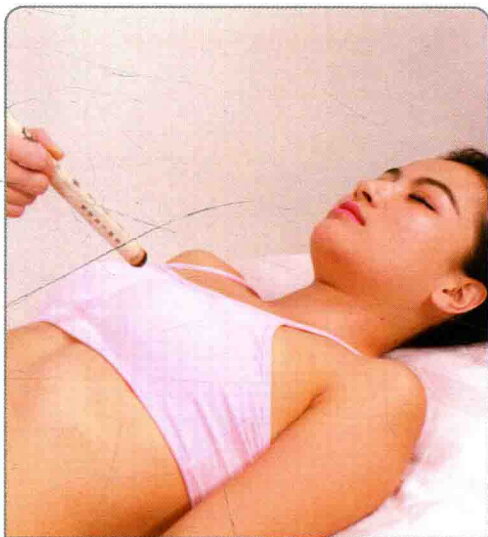
{ 艾灸疗法的起源和发展 }

艾灸疗法历史悠久。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病斗争的过程中，积累了大量利用艾灸治疗疾病的临床经验，使灸疗逐步形成了系统理论。由于灸法成本低廉、操作方便，其适应证又很广，疗效显著且无副作用，既可祛除疾病，又能强身健体，所以数千年来深受广大人民群众喜爱。

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，人们最终选用了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。另外，长沙马王堆出土的《五十二病方》也记载了许多灸法，其中有“以艾裹，以艾灸癰者中颠，令烂而已”的说法。同一时期，《黄帝内经·灵枢·官能》中亦有“针所不为，灸之所宜”的记载。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇中说：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”由此可见，在春秋战国时代，灸法已初具形态。

伴随着中医的发展，艾灸疗法也在不断完善。东汉医家张仲景，提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。在《伤寒论》中，涉及有关灸法的内容12条，许多条文有“可火”、“不可火”的记载。三国时出现我国最早的灸疗专著——《曹氏灸经》，总结了秦汉以来灸法的经验。到两晋南北朝时期，灸法已被运用到预防疾病、健身强体等方



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。