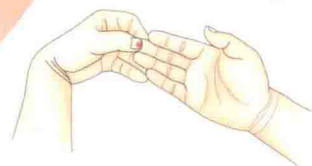
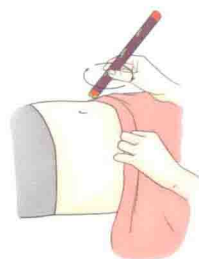


我爱我灸,每天只需几分钟一灸见效
古法艾灸特效疗方,大病小病一灸光

健康养生堂编委会 编著

每天学点 艾灸祛病秘诀

14 经络艾灸法 + 10 种防病保健艾灸法 + 65 种常见疾病艾灸法



主编 刘红 国医大师贺普仁亲传弟子
首都医科大学教授、主任医师

郑书敏 国家举重队队医
中国亚健康防治协会理事

最时尚的养生之道, 常见健康问题一“艾”就解决

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点艾灸祛病秘诀 / 刘红, 郑书敏主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3566-5

I. ①每… II. ①刘… ②郑… ③健… III. ①常见病
— 艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164422 号

每天学点艾灸祛病秘诀

主 编	刘 红 郑书敏
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	250 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3566-5
定 价	42.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阅读导航 / 12



第一章 了解艾灸的知识

艾灸历史知多少 / 16

艾灸是如何养生祛病的 / 20

艾灸的治疗原则 / 21

找准穴位的方法 / 22

不能灸的穴位——禁灸穴 / 26

常用艾灸疗法一览 / 28



第二章 轻松掌握艾灸方法

艾灸的制作方法 / 34

认识常用艾灸器具 / 36

根据实情选择艾灸用量 / 38

施灸体位 / 40

灸疮的处理及灸后调养 / 42

根据“灸感”判断痊愈程度 / 44

第三章

了解艾灸的经络与穴位

经络概说 / 48

奇经八脉与十五络脉 / 50

什么是腧穴 / 51



第四章

十四经脉艾灸法

手太阴肺经 / 54

手阳明大肠经 / 56

足阳明胃经 / 58

足太阴脾经 / 60

手少阴心经 / 62

手太阳小肠经 / 64

足太阳膀胱经 / 66

足少阴肾经 / 68

手厥阴心包经 / 70

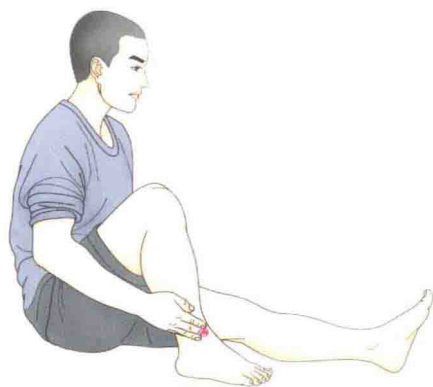
手少阳三焦经 / 72

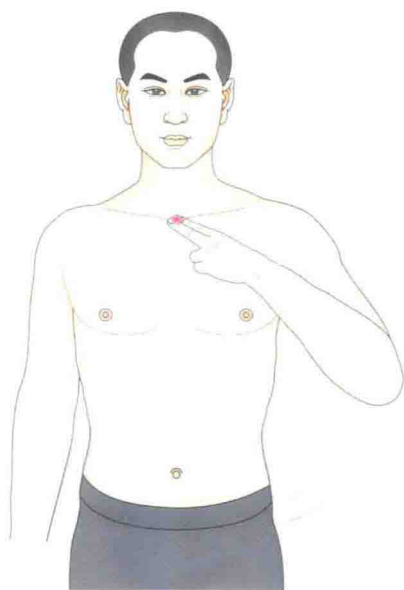
足少阳胆经 / 74

足厥阴肝经 / 76

任脉 / 78

督脉 / 80





第五章

十大艾灸保健穴

无敌长寿穴 足三里 / 84

益气补肾穴 神阙 / 85

培肾固本穴 关元 / 86

健胃奇穴 中脘 / 87

补肾壮阳穴 命门 / 88

强身健心穴 涌泉 / 89

退热截疟穴 大椎 / 90

清热解毒穴 曲池 / 91

益气助阳穴 气海 / 92

妇科病主穴 三阴交 / 93

第六章

防病保健艾灸法

调和脾胃灸法 / 96

预防感冒灸法 / 97

养心安神灸法 / 98

调畅情志灸法 / 99

健脑益智灸法 / 100

补肾强身灸法 / 101

眼睛保健灸法 / 102

小儿保健灸法 / 103

青壮年保健灸法 / 104

中老年保健灸法 / 105

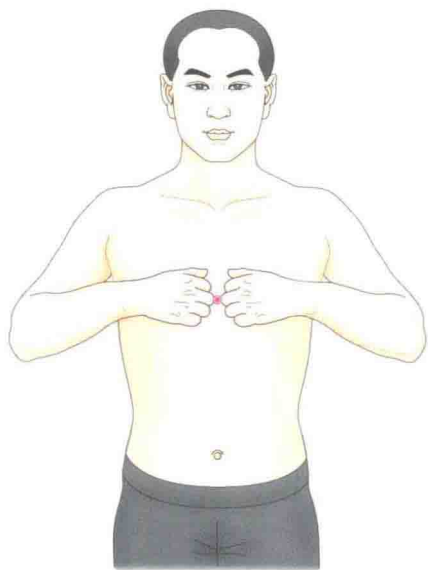




第七章

用艾灸赶走头痛脑热

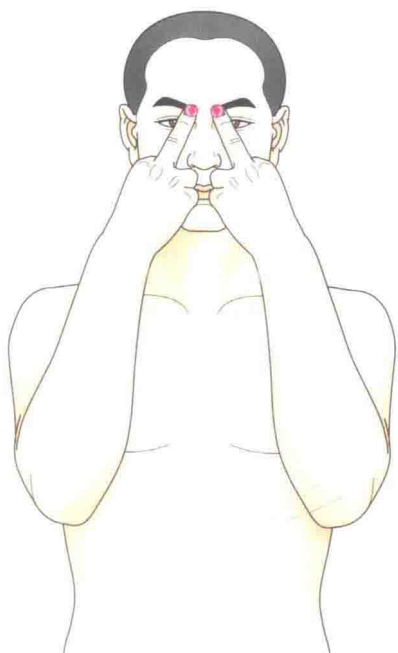
- 失眠 / 108
- 感冒 / 110
- 休克 / 112
- 中暑 / 114
- 咳嗽 / 116
- 呕吐 / 118
- 腹泻 / 120
- 便秘 / 122
- 腹痛 / 124
- 头痛 / 126
- 腰腿痛 / 128
- 痔疮 / 130
- 心悸 / 132
- 眩晕 / 134
- 打嗝 / 136



第八章

艾灸治疗中老年常见病

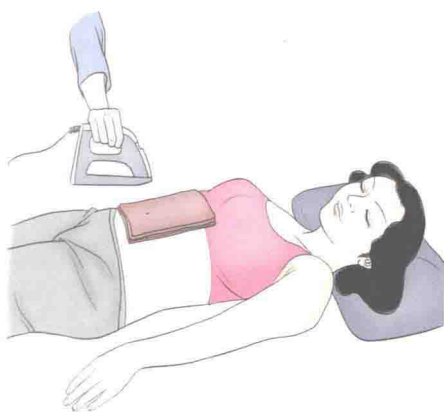
- 糖尿病 / 140
- 哮喘 / 142
- 心脏病 / 144
- 脑出血 / 146



中风 / 148
慢性胃炎 / 150
胃痛 / 152
黄疸 / 154
肝硬化 / 156
高血压 / 158

第九章 艾灸是男人的“宝”

遗精 / 162
阳痿 / 164
男性不育 / 166
前列腺炎 / 168



第十章 艾灸调理女人身心

月经不调 / 172
痛经 / 174
闭经 / 176
带下病 / 178
产后乳汁不足 / 180
子宫脱垂 / 182
外阴瘙痒症 / 184



女性不孕症 / 186
习惯性流产 / 188
性冷淡 / 190
子宫肌瘤 / 192
更年期综合征 / 194

第十一章 艾灸为宝宝保驾护航

惊风 / 198
百日咳 / 200
流行性腮腺炎 / 202
小儿腹泻 / 204
疳积 / 206
小儿遗尿 / 208
鹅口疮 / 210
小儿肺炎 / 212
小儿哮喘 / 214
小儿厌食症 / 216



第十二章 艾灸的美丽方

肥胖 / 220
皱纹 / 222
黄褐斑 / 224
雀斑 / 226



斑秃 / 228

酒渣鼻 / 230

面色苍白 / 232

面部疖肿 / 234

上睑下垂 / 236

带状疱疹 / 238

湿疹 / 240

神经性皮炎 / 242

硬皮病 / 244

附录

穴位速查图集 / 246

每天学点 艾灸入门秘诀

刘 红 郑书敏 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

实用健康的中医疗法——艾灸

“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思。艾灸法是用艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨，借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正祛邪，达到防病治病和保健强身目的的一种外治疗法。

《扁鹊心书》中记载：“绍兴间，刘武军中步卒王超者，本太原人，后入江湖为盗，曾遇异人，授以黄白住世之法，年至九十，精彩腴润。后被擒，临刑，监官为曰：汝有异术，信乎？曰：无也，唯火力耳。每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑，累日不饥。至今脐下一块如火之暖，岂不闻土成砖，木成炭，千年不朽，皆火力也！死后，刑官令剖其腹之暖处，得一块非肉非骨，凝然如石之物，即艾火之效耳。”

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，被时人称为长寿健身术。早在春秋战国时期，有《灵枢经》记载：“灸则强食生肉。”指艾灸有增进食欲，促进人体正常发育之功。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁还有精力著书立说。



公元5世纪，艾灸长寿健身术东传日本，在医学家和养生家的大力倡导下逐步推广，现已风行日本，受益者越来越多。17世纪中叶，灸疗又由日本传入欧洲。灸法传至西方以后，开始并未引起人们广泛注意，使用艾灸者多是从亚洲返回欧洲的医师，18世纪后逐渐风行。灸法是一种行之有效的保健和治病的方法，只要持之以恒，就能够增强人体抵抗疾病的能力，推迟衰老的到来。

为什么艾灸能有效治疗疾病并且使人健康长寿呢？原因是艾灸能增强白细胞的吞噬能力，加速各种特异性和非特异性抗体的产生，提高其免疫效应，大大增强人体免疫功能。同时灸法还能改善人体各个系统的功能，加快人体的新陈代谢，从而有利于病后的康复。此外，灸法与药物治疗的原理虽有相似之处，但与药物的单向调节作用不同，更容易让身体恢复到最佳状态。比如艾灸对于低血压有升压作用；相反对于高血压又有明显的降压作用。艾灸对心率、血糖、血小板数量等也具有类似的调节作用，而一般药物都不具备这种特殊的功能。因此，灸法安全可靠，宜于长期使用，不会出现药物的毒副作用。

现代科学认为，衰老归根结底是由于人体免疫功能低下、疾病和人体各系统功能失调等多种原因造成的。根据统计，艾灸法适用于300多种疾病，疗效显著者占200余种，所以经常施灸能使患者远离疾病，青春常驻，延年益寿。

本书共分为12章，涉及艾灸基本知识和艾灸具体操作的各方面内容。无论从内容和形式上都是从读者角度出发，采用易学、易懂、便于阅读的图解方法编写。本书用文字介绍艾灸的相关知识，同时，并配以图解表格，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。本书附录的穴位速查图集，可以帮助读者快速、准确地找到相关的穴位。相信通读全书后，你将成为自己和家人的灸疗师。

本书在内容、文字方面可能存在不足，敬请读者指正。

阅读导航 / 12



第一章 了解艾灸的知识

艾灸历史知多少 / 16

艾灸是如何养生祛病的 / 20

艾灸的治疗原则 / 21

找准穴位的方法 / 22

不能灸的穴位——禁灸穴 / 26

常用艾灸疗法一览 / 28



第二章 轻松掌握艾灸方法

艾灸的制作方法 / 34

认识常用艾灸器具 / 36

根据实情选择艾灸用量 / 38

施灸体位 / 40

灸疮的处理及灸后调养 / 42

根据“灸感”判断痊愈程度 / 44

第三章

了解艾灸的经络与穴位

经络概说 / 48

奇经八脉与十五络脉 / 50

什么是腧穴 / 51



第四章

十四经脉艾灸法

手太阴肺经 / 54

手阳明大肠经 / 56

足阳明胃经 / 58

足太阴脾经 / 60

手少阴心经 / 62

手太阳小肠经 / 64

足太阳膀胱经 / 66

足少阴肾经 / 68

手厥阴心包经 / 70

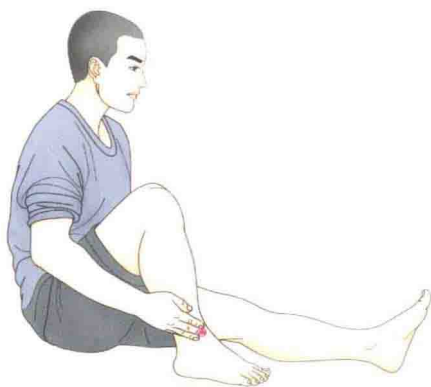
手少阳三焦经 / 72

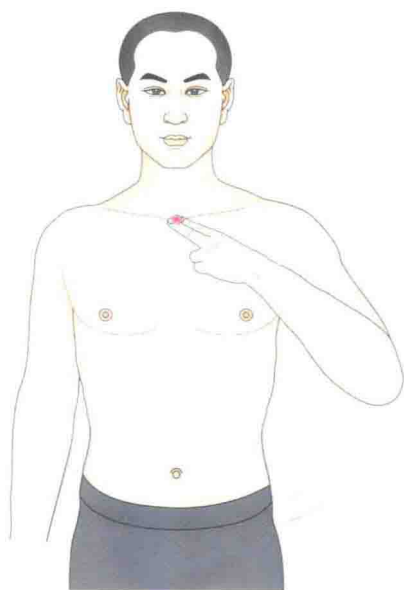
足少阳胆经 / 74

足厥阴肝经 / 76

任脉 / 78

督脉 / 80





第五章

十大艾灸保健穴

无敌长寿穴 足三里 / 84

益气补肾穴 神阙 / 85

培肾固本穴 关元 / 86

健胃奇穴 中脘 / 87

补肾壮阳穴 命门 / 88

强身健心穴 涌泉 / 89

退热截疟穴 大椎 / 90

清热解毒穴 曲池 / 91

益气助阳穴 气海 / 92

妇科病主穴 三阴交 / 93

第六章

防病保健艾灸法

调和脾胃灸法 / 96

预防感冒灸法 / 97

养心安神灸法 / 98

调畅情志灸法 / 99

健脑益智灸法 / 100

补肾强身灸法 / 101

眼睛保健灸法 / 102

小儿保健灸法 / 103

青壮年保健灸法 / 104

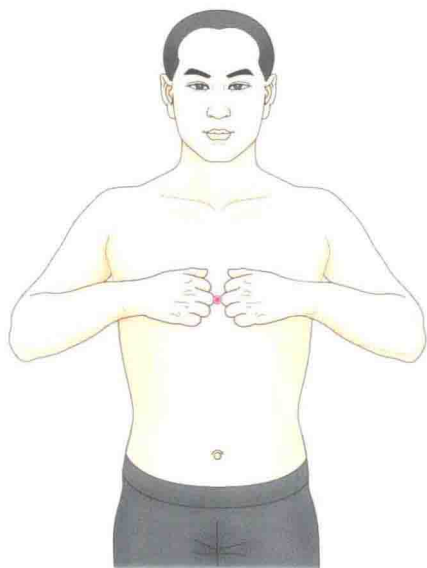
中老年保健灸法 / 105





第七章 用艾灸赶走头痛脑热

- 失眠 / 108
- 感冒 / 110
- 休克 / 112
- 中暑 / 114
- 咳嗽 / 116
- 呕吐 / 118
- 腹泻 / 120
- 便秘 / 122
- 腹痛 / 124
- 头痛 / 126
- 腰腿痛 / 128
- 痔疮 / 130
- 心悸 / 132
- 眩晕 / 134
- 打嗝 / 136



第八章 艾灸治疗中老年常见病

- 糖尿病 / 140
- 哮喘 / 142
- 心脏病 / 144
- 脑出血 / 146