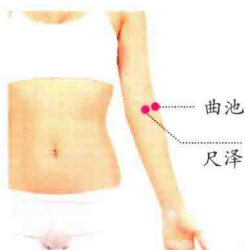


肩周炎
对症艾灸取穴



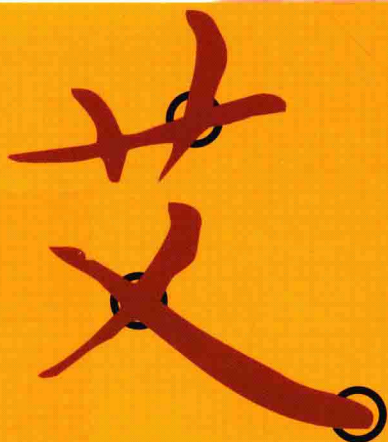
李志刚 / 编著

星星之火可以燎原，点点艾火温经散寒



对症艾灸，健康祛病的绿色疗法

一根艾条治百病，健康从“艾”自己开始



到病自愈

对症艾灸

114种疾病理疗法，11种保健理疗法，与视频同步学习

自诊自疗
居家必备



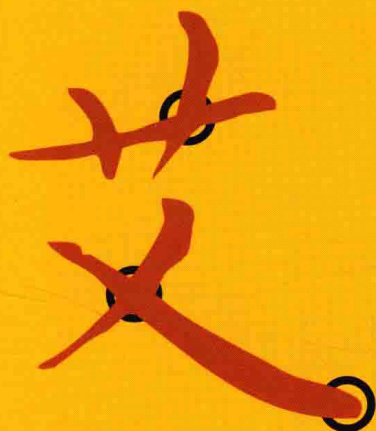
扫我，视频“码”上看

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

肩周炎
对症艾灸取穴



李志刚 / 编著



到病自愈

对症艾灸

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“艾”到病自愈:对症艾灸/李志刚编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8478-4

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200930号

“艾”到病自愈：对症艾灸 “AI” DAO BINGZIYU: DUIZHENG AIJIU

编 著 李志刚
责任编辑 徐 洋
策划编辑 江 娜
封面设计 龚海华
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001
电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143
网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8478-4/R · 2514
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

俗话说：“家有三年艾，郎中不用来”。艾灸在我国古代是一种强身健体的保健方法，被那时的人称之为长寿健身术。这种养生方法也很简单，只要一团艾草、一个穴位，每天坚持十几分钟。艾灸借助火的温和热力或药物的作用渗透肌肤，经过经络的传导作用，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的目的。

现代科学认为，艾灸能够加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，大大增强了人体的免疫功能，同时改善人体系统的功能，从而有利于多种疾病的康复。据统计，艾灸疗法适用于300多种疾病，200余种疗效显著。

本书根据疾病的不同详细分类，共分为12章，分别为认识艾灸、呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病、精神和神经系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、内分泌及循环系统疾病、妇产科疾病、骨伤科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病和脏腑保健灸。

本书采用图文并茂的形式编写，易学、易懂、便于阅读，通过图文对照，让读者快速掌握艾灸治病保健的方法。

目录

第1章

认识艾灸——最安全的绿色养生法

艾灸保健祛病的奥妙	002
轻松找准穴位，让艾灸功效更佳	004
图解2种艾灸疗法	006
对症艾灸，认准适应证和禁忌证	008
注意艾灸小细节，减少灸后不适	009
艾灸后疾病好转的征象	010

第2章

呼吸系统疾病

感冒（风府、风池、合谷、列缺、足三里）	012
发热（曲池、足三里、大椎、风门、肾俞）	014
咳嗽（肺俞、天突、神门、列缺、丰隆）	016
肺炎（风门、肺俞、中府、尺泽、列缺）	018
肺结核（身柱、肺俞、命门、肾俞、关元）	020
支气管炎（天突、膻中、关元、足三里、肺俞）	022
哮喘（中府、膻中、神阙、关元、定喘）	024
胸闷（神门、大陵、内关、中脘、足三里）	026
空调病（梁丘、膝眼、膝阳关、阳陵泉、足三里）	028
胸膜炎（膻中、侠溪）	030

第3章

心脑血管系统疾病

头痛（太阳、率谷、风池、天柱、大椎）	032
偏头痛（百会、头维、率谷、风池、至阳）	034
高血压（涌泉、太冲、足三里、神阙、内关）	036
低血压（气海、膈俞）	038
贫血（气海、血海）	039
冠心病（通里、内关、膻中、丰隆、太溪）	040
中风后遗症（神阙、关元、足三里、风池、风门） ...	042
血栓闭塞性脉管炎（关元、太渊、足三里、冲阳、八风） ...	044
心律失常（内关、公孙）	046

第4章

精神和神经系统疾病

神经衰弱（百会、神门、太溪、行间、心俞）	048
眩晕（百会、风池、神阙、足三里、侠溪）	050
失眠（百会、肝俞）	052
面肌痉挛（颧髎、下关）	053
三叉神经痛（翳风、气海、血海、丰隆、风池）	054
面神经麻痹（四白、颧髎、下关、听宫、翳风）	056
癫痫（百会、大椎、中脘、神门、足三里）	058
坐骨神经痛（肾俞、次髎、殷门、阳陵泉、足三里）	060
疲劳综合征（关元、足三里、百会、心俞、脾俞）	062
肋间神经痛（肝俞、三阴交）	064

第5章

消化系统疾病

胃痛（中脘、足三里）	066
胃痉挛（中脘、胃俞）	067
呕吐（中脘、神阙、内关、足三里、梁丘）	068
消化性溃疡（中脘、神阙、内关、足三里、太冲） ..	070
反流性食管炎（神阙、内关）	072
腹胀（中脘、足三里）	073
腹泻（中脘、天枢、神阙、气海、关元）	074
急性肠炎（天枢、神阙）	076
肠易激综合征（中脘、神阙）	077
便秘（天枢、足三里）	078
痢疾（神阙、滑肉门）	079
痔疮（百会、陶道、腰阳关、长强、足三里）	080
脂肪肝（中脘、章门、关元、足三里、肝俞）	082
肝硬化（中脘、关元、中极、足三里、肝俞）	084
胆结石（阳陵泉、足三里）	086
慢性胃炎（中脘、梁门）	087
胃下垂（梁门、关元）	088

第6章

泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎（中脘、神阙、丰隆、阴陵泉、涌泉）	090
前列腺炎（命门、肾俞、气海、关元、中极）	092



膀胱炎（中极、关元、大肠俞、膀胱俞、次髎）	094
尿潴留（气海、关元、中极、三阴交、次髎）	096
早泄（肾俞、腰阳关、神阙、关元、中极）	098
阳痿（关元、中极、命门、肾俞、腰阳关）	100
遗精（肾俞、腰眼、气海、关元、足三里）	102
阴囊潮湿（陶道、肺俞、曲池、神门、阴陵泉）	104
性冷淡（膻中、乳根、气海、命门、次髎）	106
不育症（气海、关元、足三里、三阴交、复溜）	108
尿道炎（神阙、膀胱俞）	110

第7章

内分泌及循环系统疾病

高脂血症（关元、足三里、脾俞、丰隆、期门）	112
糖尿病（大椎、肺俞、脾俞、神阙、关元）	114
地方性甲状腺肿大（肩井、天柱、风池、曲池、合谷） ..	116
甲亢（天突、膻中、中脘、风池、大椎）	118
痛风（大椎、腰阳关、神阙、中脘、商丘）	120
肥胖症（神阙、足三里、丰隆、三阴交、涌泉）	122
水肿（水分、脾俞、肾俞、三阴交、太溪）	124
醉酒（大椎、中脘、神阙、足三里、三阴交）	126
疝气（百会、神阙、关元、足三里、大敦）	128
休克（神阙、足三里）	130

第8章

妇产科疾病

月经不调（关元、足三里、三阴交、血海、复溜）.....	132
痛经（关元、三阴交、八髎、血海、地机）.....	134
闭经（中极、血海、足三里、三阴交、太冲）.....	136
崩漏（百会、气海、血海、三阴交、大敦）.....	138
带下病（带脉、神阙、蠡沟、隐白、肾俞）.....	140
子宫脱垂（带脉、气海、足三里、三阴交、照海）.....	142
慢性盆腔炎（中脘、子宫、血海、足三里、三阴交）.....	144
乳腺增生（天突、肩井、三阴交、肝俞、合谷）.....	146
急性乳腺炎（肩井、乳根、内关、足三里、膈俞）... ..	148
不孕症（神阙、中极、足三里、三阴交、肝俞）.....	150
妊娠呕吐（天突、巨阙、建里、间使、内关）.....	152
产后腹痛（关元、足三里）.....	154
宫颈炎（子宫、八髎）.....	155
产后缺乳（膻中、乳根、期门、内关、合谷）.....	156
产后尿潴留（气海、关元、三阴交、足三里、膀胱俞）..	158
更年期综合征（肾俞、足三里、三阴交、太溪、蠡沟）... ..	160
习惯性流产（气海、关元、中极、子宫、足三里）... ..	162
外阴炎（关元、子宫、水道、带脉、三阴交）.....	164
子宫肌瘤（气海、子宫、血海、足三里、丰隆）.....	166
产后恶露不绝（气海、关元、中极、血海、三阴交）.....	168
产后乳房下垂（天宗、乳根、中府、膻中、大椎）... ..	170
子宫内膜炎（盲俞、中极）.....	172
乳房肿块（乳根、太冲）.....	173
阴道炎（气海、行间）.....	174



第9章

骨伤科疾病

颈椎病（风池、大杼、肩髃、肩井、曲池）	176
落枕（大椎、肩中俞、肩外俞、天柱、悬钟）	178
肩周炎（天宗、肩髃、肩贞、曲池、尺泽）	180
膝关节炎（鹤顶、阳陵泉、膝阳关、梁丘、委中） ..	182
脚踝疼痛（足三里、太溪）	184
腰酸背痛（肾俞、志室）	185
腰椎间盘突出（肾俞、大肠俞、委中、阳陵泉、足三里）	186
网球肘（肩髃、曲池、手三里、肘髎、合谷）	188
风湿性关节炎（曲池、鹤顶、膝眼、足三里、梁丘）	190
急性腰扭伤（肾俞、大肠俞）	192

第10章

五官科疾病

鼻炎（上星、曲差、风府、迎香、人中）	194
鼻出血（上星、迎香、合谷、三阴交、涌泉）	196
颞下颌关节功能紊乱综合征（听宫、下关）	198
中耳炎（耳门、翳风）	199
口腔溃疡（百会、神阙、足三里、太溪、太冲）	200
急性扁桃体炎（合谷、列缺、内庭、大椎、肺俞） ..	202
梅尼埃病（百会、风池）	204

第11章

皮肤科疾病

痤疮（中脘、曲池、合谷、足三里、丰隆）	206
黄褐斑（神阙、足三里）	208
脚气（阳陵泉、足三里）	209
丹毒（曲池、合谷、阳陵泉、足三里、商丘）	210
荨麻疹（合谷、行间）	212

第12章

脏腑保健灸

健脾养胃（中脘、脾俞）	214
养心安神（膻中、心俞）	215
疏肝解郁（内关、肝俞）	216
补肾强腰（曲骨、三阴交）	217
宣肺理气（膻中、大椎、肺俞、太渊、足三里）	218
丰胸通乳（中脘、乳根、胃俞、肾俞、足三里）	220
瘦身降脂（天枢、大横、手五里、曲池、血海）	222
调经止带（气海、中极、合谷、血海、足三里）	224
排毒通便（中脘、天枢、关元、支沟、上巨虚）	226
益气养血（膻中、气海、关元、足三里、三阴交）	228
强身健体（足三里、气海）	230

第1章

认识艾灸——最安全的绿色养生法

中医学里面有许多延年益寿的养生保健措施，艾灸就是其中一种重要的手段。“灸”字在《说文解字》一书解释作“灼”，意思是用火灼体，借热力给人体以温热刺激。通过经络的传导，达到温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的功效。艾灸是一种操作简单、效果明显的保健治病养生法。

艾灸保健祛病的奥妙·轻松找准穴位，让艾灸功效更佳

图解2种艾灸疗法·对症艾灸，认准适应证和禁忌证

注意艾灸小细节，减少灸后不适·艾灸后疾病好转的征象

艾灸保健祛病的奥妙

李时珍在《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，转肃杀之气为融和。灸之则通诸经，而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”不计其数的临床实践和历史文献都证明了艾灸具有独特的治疗功效。

◆ 温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，气行则血行，气止则血止，气血在经脉中流行，完全是由于“气”的推送。灸法是应用其温热刺激，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运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、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、脉弱等阳气虚脱的重危患者，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，可用灸百会穴来升阳举陷。

◆ 拔毒泄热

在古代文献中有“热可用灸”的记载，历代医籍均将灸法作为疮疡肿胀的一个重要治法。灸法能以热引热，使热外出。灸能散寒，又能清热，表明对机体原来的功能状态起双向调节作用。

◆ 防病保健

我国古代医家中早就认识到预防疾病的重要性，并提出了“防病于未然”“治未病”的学术思想，而艾灸除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病保健的方法之一，艾灸穴位可使人胃气盛，阳气足，精血充，从而加强了身体抵抗力，病邪难犯，达到防病保健之功。



轻松找准穴位，让艾灸功效更佳

艾灸属于中医经络疗法的一部分，是集经络穴位、药物渗透、温热效应三位一体的综合疗法，要想达到满意的灸治效果，找对穴位很关键。如何才能正确地找准灸治的穴位呢，以下介绍四种常用的取穴法。

手指同身寸度量法

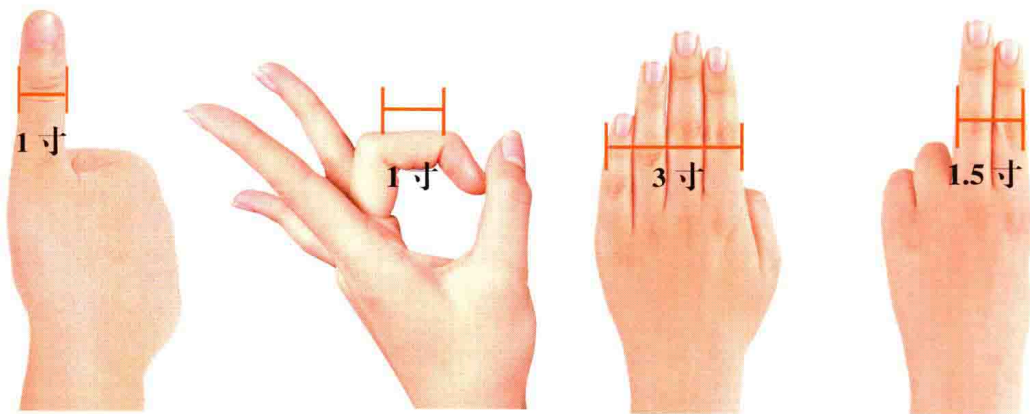
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

(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。

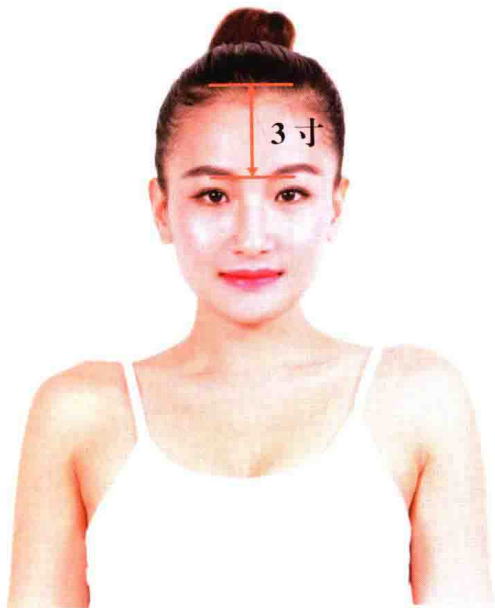
(3) 横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

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。



身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。手臂肘部内侧中央处有粗腱，腱的外侧为尺泽穴。



标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志。如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



感知找穴法

感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴进行治疗。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。



图解2种艾灸疗法

艾灸疗法经过历代医家经验的积累，其种类和灸法有了很大的变化。艾灸的操作一般都较为简单，与针灸相比，它不需要专业的行针手法，而且灸的范围较大，取穴也没有针灸严格。艾灸常用的方法有艾炷灸和艾条灸。掌握这些灸法的具体操作方法，可以有效的防病治病。患者可根据自身的具体情况选择最适合自己的方法。

艾炷灸

艾炷灸就是将艾炷直接或间接置于穴位上施灸的方法。艾炷就是把艾绒做成大小不等的圆锥形艾团。其制作方法也很简单：先将艾绒置于手心，用拇指搓紧，再放到平面桌上，以拇、食、中指捻转成上尖下圆底平的圆锥状。麦粒大者为小炷，黄豆大者为中炷，蚕豆大者为大炷。

在施灸时，每燃完一个艾炷，我们叫作一壮。施灸时的壮数多少、艾炷大小，可根据疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱而定。根据不同的操作方式，艾炷灸可分为直接灸（着肤灸）和间接灸（隔物灸）两大类。一般而言，用于直接灸时，艾炷要小些；用于间接灸时，艾炷可大些。下面我们为大家分别详细介绍。

01 直接灸

即把艾炷直接放在皮肤上施灸，以达到防治疾病的目的。这是灸法中最基本、最主要且常用的一种灸法。古代医家均以此法为主，现代临床上也常用。施灸时多用中、小艾炷。可在施灸穴位的皮肤上涂少许石蜡油或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接放在穴位上，用火点燃尖端。当患者有灼热感时，用镊子将艾炷夹去，再更换新艾炷施灸。灸治完毕后，可用油剂涂抹，以保护皮肤。此法适用于一般虚寒证及眩晕、皮肤病等。



02 间接灸

即在艾炷与皮肤之间垫上某种药物而施灸，具有艾灸与药物的双重作用，加之本法火力温和，患者易于接受，故广泛应用于内、外、妇、儿、五官科疾病。间接灸根据其衬隔物品的不同，可分为多种灸法。