

对症艾灸 不生病

DUIZHENG
AIJIU
BUSHENGBING

怎么灸不生病？ 生病了怎么灸？

- ◎ 对症艾灸，让你吃饭香、睡眠好、气血旺、人不老！
- ◎ 不花钱、不吃药，轻松“灸”除百病，四季保健康！

一看就懂 一学就会 一用就灵 速查速用



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

不对症 生艾灸 病艾灸



DUIZHENG
AIJIU
BUSHENGBING

易磊 兰翠平 ◎ 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目(CIP)数据

对症艾灸不生病/易磊, 兰翠平编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5439-6937-7

I. ①对… II. ①易… ②兰… III. ①艾灸 IV.
①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023627号

责任编辑: 祝静怡

对症艾灸不生病

易磊 兰翠平 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销
北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 243千字

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6937-7

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

前言

前言

养生就要爱自己，健康首当其冲。求人不如求己，艾灸疗法有病治病，无病强身。

艾灸疗法是用艾绒为主要材料制成艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气，调理气血，祛除体内的寒湿风邪，从而达到养生保健、防病治病的目的。作为传统的中医疗法，艾灸疗法享有“艾对自己治百病”的美誉，一个艾炷，一根艾条，一个穴位，每天坚持半小时，艾的温煦就可扫除身体里的寒湿，让生命之火烧得旺旺的。

本书分为上中下三篇，教读者从零起步，无须专业的学习与培训，就能通过艾灸疗法一步步强身、健体，还能有效调治疾病，切实解除患者痛苦。

上篇从艾灸常识谈起，不仅介绍了经穴这味养生里的“灵丹妙药”，还针对艾灸调治的原则、功效、时间及灸疗顺序做了详细说明。不仅如此，从骨度法、标志法、指寸法和经验法说明如何才能方便、快捷地找到穴位，将“艾”送到需要的地方。介绍了找穴位之后，还介绍了灸的手法，对其操作和使用做了详细的说明，在此基础上，对适应证、禁忌证做了说明，方便读者查阅。

中篇主要讲“怎么灸不生病”，从春夏秋冬四季怎么灸出发，以二十四节气为线，将每个季节每个节气的灸法做了说明，对号入座，就能保证一年四季平安健康。除了四季节气之外，还从艾灸驱除寒湿的角度出发，介绍了寒湿灸法，从病根上驱除寒湿，收获“不生病”的智慧。此外，还从养生保



健的角度，就日常的失眠少寐、老寒腿、健忘失神、周身乏力、脚臭脚汗、急躁易怒、抑郁消沉、口中异味等常见的亚健康现象做了艾疗调治说明。

本书还关注到女性的美容养颜，如常见的祛斑美白、除皱、祛痘、丰胸美胸以及在孕育期的习惯性流产、妊娠呕吐、胎位不正、产后腹痛、产后缺乳及恶露不尽做了调治说明。

下篇主要集中说明“生病了怎么灸”，针对老年病、妇科病、男科病、儿科病等作了常见病的调治说明，从性别、年龄结构等多层次关注，实现“小病一扫光”的好疗效。

健康是福，但一人健康不是健康，全家健康才能实现既省钱还省心的愿望。

编者



◀ 目录 Contents

目 录

上篇 养生就要“艾”自己

■ 第一章 常识：艾灸养生，做到先知道

艾疗：长在身体里的“灵丹妙药” / 004

经穴：畅通气血的“枢纽与闸门” / 004

任脉：女人养阴、妊娠的“主管” / 006

督脉：男人养阳调气血的“总督” / 007

原则：掌握艾灸疗法的补泻原则 / 008

功效：家有三年艾，郎中不用来 / 009

时间：施灸，不是做得越久越好 / 012

灸治：选择灸料及施灸的顺序 / 013

取穴：把“艾”送到需要的地方 / 015

标志法：固定、活动标志各不同 / 015

骨度法：测量长短，按等份折算 / 016

分寸法：患者本人手指测量定穴 / 019

经验法：实践中积累的取穴法 / 019



灸法：艾灸≠烤火，手法对才健康 / 021

艾条灸：治疗多种虚寒性的疾患 / 021

艾炷灸：适用于虚寒证 / 023

隔姜灸：虚寒性疾病皆可以此施治 / 024

温针灸：温经散寒，据病选穴施治 / 025

灯火灸：多用于惊风、昏迷等急症 / 026

宜忌：艾灸疗法的适应证、禁忌证 / 027

用量：火足气到，始能求愈 / 027

注意：艾疗必知的九项注意 / 028

禁忌：施灸“雷区”不可不知 / 029

中篇 怎么灸不生病

第二章 四季灸养：顺节气灸保健康

春季怎么灸 / 034

立春疏肝：灸大椎、关元等穴 / 034

雨水调脾：灸关元、神阙等穴 / 036

惊蛰利湿：灸太冲、肝俞等穴 / 038

春分益气：灸百会、足三里等穴 / 040

清明调血：灸中脘、合谷等穴 / 042



谷雨利水：灸肩井、心俞等穴 / 043

夏季怎么灸 / 045

立夏养心：灸大椎、内关等穴 / 045

小满清热：灸肾俞、劳宫等穴 / 047

芒种健脾：灸风门、大椎等穴 / 048

夏至护阳：灸命门、少府等穴 / 051

小暑养肠：灸心俞、合谷等穴 / 053

大暑补虚：灸关元、膻中等穴 / 055

秋季怎么灸 / 058

立秋养肺：灸脾俞、章门等穴 / 058

处暑清暑：灸委中、足三里等穴 / 060

白露防燥：灸肺俞、丰隆等穴 / 062

秋分阴阳：灸大肠俞、神阙等穴 / 064

寒露护阴：灸天突、太渊等穴 / 068

霜降防凉：灸丰隆、涌泉等穴 / 069

冬季怎么灸 / 072

立冬敛阳：灸肾俞、京门等穴 / 072

小雪安神：灸神阙、涌泉等穴 / 074

大雪固元：灸志室、内关等穴 / 076

冬至养精：灸大椎、太溪等穴 / 078

小寒补血：灸大椎、肾俞等穴 / 080

大寒温补：灸心俞、神阙等穴 / 081



■ 第三章 喜温恶寒，“艾”除寒湿百病消

灸除寒湿不生病 / 086

阴寒：现代人身体亚健康的“通病” / 086

损阳多阴寒，寒湿乘“虚”而入 / 088

湿气凝练成痰，痰为百病之源 / 089

寒证、阴证，艾灸施治当之无愧 / 091

艾是能除一切寒湿的“纯阳之品” / 093

怎么灸驱寒温阳 / 094

灸神阙穴：温阳救逆，通神气行“门户” / 094

灸大椎穴：益气壮阳，驱寒“小火炉” / 095

灸足三里穴：疏风化湿，调节人体免疫力 / 096

灸太阳穴：解表清热，清肝明目的辅助穴 / 097

灸印堂穴：祛风活络，畅达气机驱寒邪 / 097

灸阳白穴：祛风泻热，湿冷水气吸热胀散 / 098

灸风池穴：通畅气血，风邪的“屏障” / 099

灸合谷穴：清热除湿，五官科的“圣药” / 100

怎么灸除湿化痰 / 101

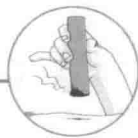
灸三阴交穴：调肝补肾，还可健脾除湿 / 101

灸地机穴：健脾渗湿，防治泌尿生殖病 / 102

灸阴陵泉穴：健脾去湿，调治消化系统疾病 / 103

灸中脘穴：化湿和中，降逆止呕效果好 / 104

灸丰隆穴：化痰要穴，配穴防痰湿诸症 / 104



灸肾俞穴：输出寒湿水汽的“肾宝” / 105

灸命门穴：生命之本，阴性水液外输督脉 / 106

灸曲池穴：燥化大肠经湿热 / 107

■ 第四章 “艾”不释手，保健治病都要有

失眠少寐 / 110

心俞穴：理气安神，灸出好睡眠 / 110

行间穴：滋阴泻热，防治阴虚型失眠易醒 / 111

涌泉穴：肾经首穴，调治衰弱性失眠 / 111

三阴交穴：清热降火，防治肝郁型失眠 / 112

神门穴：每天几分钟，助你睡得香 / 112

老寒腿 / 114

阳陵泉穴：强健腰膝，防治膝关节疾患 / 114

鹤顶穴：行气散寒，防治下肢痿软 / 115

委中穴：悬灸腘窝，预防膝盖疼痛 / 115

足三里穴：艾灸再配捶穴，捏拿膝关节腿好使 / 116

神阙穴：温阳祛寒，腿上问题身上解 / 116

健忘失神 / 117

神门穴：益心安神，还有助于睡眠 / 117

少冲穴：醒神开窍，治疗健忘失神 / 118

膏肓穴：补虚益损，健忘失神灸它管用 / 118

太溪穴：补阴益阳，每天灸可改善健忘失神 / 119

心俞穴：养心安神，常灸可提高你的记忆力 / 119



百会穴：督脉之极，常灸可醒脑安神 / 120

周身乏力 / 121

气海穴：调气回阳精神好 / 121

百会、四神聪穴：益气升阳困乏少 / 122

神阙穴：固本回阳，去浊纳新人不乏 / 123

关元穴：补益下焦，补阳固脱解疲劳 / 123

脚臭脚汗 / 124

公孙穴：健脾和胃，调冲脉，化湿热 / 124

足三里穴：升清降浊，除臭止汗 / 125

昆仑穴：使湿热之气从小便排出 / 125

急躁易怒 / 127

太冲穴：疏肝解郁，还能降压稳压 / 127

阳陵泉穴：行气解郁，还可治口苦口干 / 128

章门穴：理气散结，还可治糖尿病 / 128

气海穴：调节情志，还是人体补虚要穴 / 129

膻中穴：开胸除烦，常灸增强身体免疫力 / 129

肝俞穴：疏肝理气，还可调血安神 / 130

抑郁消沉 / 131

内关穴：安神宁心，艾灸使心有所养 / 131

大椎等穴：艾灸疗法助你笑口常开 / 132

支沟穴：理气行滞，提升精神状态 / 133

中脘、膏肓穴：镇惊安神，扫除精神阴霾 / 134



口中异味 / 135

上巨虚穴：调和肠胃，还可辅助治疗口臭 / 135

劳宫穴：清心泻热，常灸去除口臭 / 136

多汗盗汗 / 137

复溜穴：温阳利水，调理多汗盗汗 / 137

阴郄穴：清心安神，止血止汗，固腠理 / 138

气海等穴：扶正回本，培元补虚，调阴阳 / 138

百劳、肺俞穴：滋阴理气津自藏 / 139

解酒戒酒 / 141

膀胱俞穴：清热利湿，使酒气从小便排出 / 141

三焦俞穴：通调三焦，收摄酒气 / 142

中极穴：通调小便，辅助解酒戒酒 / 142

■ 第五章 女人要“艾”：灸养美丽如花

祛斑美白 / 146

大椎穴：活血化瘀，祛斑美白两不误 / 146

三阴交穴：调经血，增强皮肤代谢功能 / 147

命门等穴：每天灸治，通便祛斑块 / 147

中脘等穴：每天30分钟，斑痕去无踪 / 148

神阙穴：灸走黑斑，肌肤更白净 / 148

曲池穴：每天灸，让皮肤美似蛋白 / 149

合谷穴：肌肤干净嫩白的“化妆品” / 149



除 皱 / 150

阳白等穴：祛风泻热，消除面部细小皱纹 / 150

神阙、肾俞穴：每天10分钟，岁月不留纹 / 151

膻中等穴：补益气血，濡养肌肤 / 152

肤色焦暗 / 153

三阴交等穴：调气健脾，告别焦暗肤色 / 153

肺俞、肾俞穴：养血润肤，皮肤亮丽 / 154

滑肉门、合谷穴：补益气血排毒素 / 155

祛痘 / 156

尺泽穴：清热和胃，吹响“战痘”号角 / 156

肺俞等穴：理气宁心，痘痘去无踪 / 157

曲池等穴：疏风清热，要青春不要“痘” / 157

丰胸美胸 / 159

神阙等穴：固本回阳，常艾灸可丰胸 / 159

膻中等穴：气会之穴，益气升阳丰胸乳 / 160

乳根、天宗穴：行气通乳，营养乳房 / 160

期门、膻窗穴：理气活血，提升乳房 / 161

减肥塑身 / 163

三阴交穴：健脾益气，调节内分泌型肥胖 / 163

腰阳关等穴：祛寒除湿，改善单纯性肥胖 / 164

丰隆等穴：除湿化痰，改善实胖型肥胖 / 164

阳池等穴：疏利三焦，常灸可减肥健身 / 165



■ 第六章 “艾”出好孕，孕产不适艾灸调

习惯性流产 / 168

太溪等穴：固元养精，早灸帮你早好“孕” / 168

子宫穴：温补胞宫，通经调血好“孕”来 / 169

关元等穴：调气回阳，气血不亏生得顺 / 169

命门等穴：让宝宝“既来之则安之” / 170

妊娠初期呕吐 / 171

中脘穴：健脾安胃，调控胃腑气血 / 171

足三里穴：补脾益气，气血充足精神好 / 172

内关穴：和胃降逆，治呕吐的要穴 / 172

公孙穴：调理冲任，减轻妊娠呕吐 / 173

胎位不正 / 174

至阴穴：调肾气，矫正胎位之经验穴 / 174

三阴交穴：益肾健脾，辅助转胎的要穴 / 175

隐白穴：健脾回阳，辅助转胎之穴 / 176

产后腹痛 / 177

关元、气海穴：散寒解瘀，通则不痛 / 177

血海等穴：健脾化湿，调理产后腹痛 / 178

产后缺乳 / 179

膻中穴：益气行血，活血通络而生乳下乳 / 179



少泽穴：通乳开窍，艾灸让你乳汁丰足 / 180

乳根穴：活血行气，消除乳房肿块而通乳 / 180

涌泉等穴：生津血，可促进乳汁分泌 / 181

产后恶露不尽 / 182

中极等穴：通经活络，调治恶露不尽 / 182

脾俞等穴：健脾利湿，恶露去也匆匆 / 183

关元等穴：调气回阳，恶露自闭藏 / 183

下篇 生病了怎么灸

第七章 “艾”不释手，灸除老年病

肩周炎 / 188

灸法1：灸患处，消除肩周炎立竿见影 / 189

灸法2：灸肩井穴，缓解痹痛、手臂不举 / 189

灸法3：灸肩髃穴，缓解肩重不能举 / 190

灸法4：灸肩髃穴，通经活络，疏风止痛 / 190

灸法5：灸肩贞穴，治疗肩臂痛、肩周炎 / 191

灸法6：灸臂臑穴，治疗肩臂疼痛、颈项拘挛 / 191

灸法7：灸膏肓穴，祛寒湿，治疗颈肩痛 / 192

颈椎病 / 193

灸法1：灸大椎穴，行气泄热除寒湿 / 194



灸法2: 灸风池穴, 解毒祛风又平肝 / 194

灸法3: 灸肩井穴, 肩背颈痛有奇效 / 195

灸法4: 灸天宗穴, 舒经活络疼痛消 / 195

原发性高血压 / 197

灸法1: 灸足三里穴, 化痰祛湿降血压 / 198

灸法2: 灸百会等穴, 熄风醒脑病自消 / 198

灸法3: 灸曲池穴, 可辅助调节血压 / 199

灸法4: 灸涌泉穴, 使血压趋于正常 / 199

灸法5: 灸太冲穴, 专治肝病引起的高血压 / 200

糖尿病 / 201

灸法1: 灸脾俞等穴, 健脾益气降血糖 / 202

灸法2: 灸气海等穴, 双向调节血糖 / 202

灸法3: 灸肺俞等穴, 平和阴阳降血糖 / 203

冠心病 / 204

灸法1: 灸膻中等穴, 宽胸理气血脉通 / 205

灸法2: 灸内关等穴, 益心养心通心脉 / 205

灸法3: 灸丰隆等穴, 行气化痰百病消 / 206

腰肌劳损 / 207

灸法1: 灸肾俞穴, 精血充足腰强壮 / 208

灸法2: 灸大肠俞穴, 理气降逆养筋脉 / 208

灸法3: 灸阿是穴, 疏通经络腰不痛 / 209

灸法4: 灸命门穴, 益肾活络又止痛 / 209



灸法5：灸腰阳关穴，祛寒除湿通经络 / 210

灸法6：灸志室穴，益肾固精舒筋骨 / 210

慢性胃炎 / 211

灸法1：灸脾俞等穴，健脾益胃补后天 / 212

灸法2：灸天枢穴，强健脾胃它能行 / 212

灸法3：灸膈俞穴，不再呃逆反胃 / 213

慢性结肠炎 / 214

灸法1：灸神阙等穴，去浊纳新，真气充盈 / 215

灸法2：灸中脘等穴，调中和胃，气血畅通 / 215

灸法3：灸天枢等穴，调和胃肠，疏通腑气 / 216

腰椎间盘突出 / 217

灸法1：灸至阳等穴，宽胸利膈，温通经络 / 218

灸法2：灸阿是穴，行气活血，舒筋活络 / 218

灸法3：灸殷门穴，舒筋活络，强健腰脊 / 219

灸法4：灸承山穴，舒经活络，理气止痛 / 219

风湿性关节炎 / 220

灸法1：灸解溪等穴，治踝关节风湿性炎症 / 221

灸法2：灸内膝眼等穴，治膝关节风湿性炎症 / 221

灸法3：灸阳溪等穴，治腕关节风湿性炎症 / 222

灸法4：灸曲池等穴，治肘关节风湿性炎症 / 222

灸法5：灸肩髃等穴，治肩关节风湿性炎症 / 223