

艾灸 祛寒湿

看这本就够

照图取穴 / 准确快捷

对症艾灸 / 安全方便

灸走小病 / 缓解大病



中国中医科学院针灸医院主任医师, 博士研究生导师
中央保健会诊专家
中国针灸学会针法灸法分会副主任委员

吴中朝 编著

39健康网
www.39.net

养生杂志 Lifestyle Health

联合推荐



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

艾灸祛寒湿



看这本就够

吴中朝 / 编著



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

• 北京 •

主 编: 吴中朝

副 主 编: 姜舒文 张腾方

编写人员: 张 帆 陈春霞 陈海燕 单国英 道志香
单玉翠 邓秋霞 丁 红 丁双玉 杜辉红
段洪庭 崔先凤 程辉云 程 霞 龚彩霞
符元凤 付 瑞 马 娟 林昌兰 廖先云
李思兰 江世双 贾 真 蒋元珍 胡玉珍
胡 玉 刘月华 龙庆珍 柳翠红 申国英
傅翠英 何 辉 何元珍 贺春英 胡明桃
贾国英 黄玉翠 黄珍香 江代红 简东方
兰梦思 马进平 卢春红 鲁 云 陆天燕
罗华林 马春香

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸祛寒湿看这本就够 / 吴中朝编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-122-26016-1

I. ①艾… II. ①吴… III. ①艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314350 号

责任编辑: 高霞 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 宋夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 15 字数 300 千字 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



目录

第一章

寒湿伤身有警示，读懂体内寒湿信号 13

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 寒湿是毒，体有寒湿生百病 14 | 十女九寒，女性疾病大都由寒湿引起 19 |
| 寒湿伤阳，阳气不足，疾病趁虚而入 14 | 寒湿让人虚火不断 20 |
| 寒湿困脾，引发高血脂 16 | 体内寒湿的十个信号 22 |
| 寒湿内结易生癌 17 | 寒湿是怎么产生的 24 |
| 寒湿最伤关节，诱发各种关节痛 18 | 外邪侵体，寒湿生于经络 24 |
| | 饮食失调，寒湿起于脾胃 25 |

第二章

艾灸是最好的除寒湿方式 27

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 艾为纯阳之品，可祛寒湿、温经络、除疾病 28 | 轻松掌握在家艾灸的方法和技巧 34 |
| 艾灸能增强身体免疫力，癌症患者宜常灸 30 | 找准穴位艾灸才有效 34 |
| 健康之人常艾灸，远离寒湿少生病 32 | 不同灸法，祛寒除湿功效大不同 36 |
| 腰和脚是寒湿入侵的前沿，宜常灸 33 | 方便实用的各种辅助器具 40 |
| | 自己动手做艾条、艾炷 41 |

让艾灸事半功倍的4个方法	42	关元穴	50
艾灸的注意事项	44	益气补阳，适用于一切寒证	
祛寒湿最宜艾灸的十大穴位	46	丰隆穴	51
大椎穴	46	除湿排痰，祛脂降压效果好	
祛除寒湿，提一身之阳气		百会穴	52
命门穴	47	提升阳气，调血压祛头痛	
助元阳补虚损，让你冬天不怕冷		足三里穴	53
气海穴	48	温胃经，治疗各种胃肠病	
温阳益气，培元补虚，治痛经		涌泉穴	54
神阙穴	49	温肾通络，缓解四肢冰冷	
温肾健脾，改善各种腹部症状		阴陵泉穴	55
		健脾除湿，消除各种水肿	

第三章

常见小毛病艾灸方

感冒	58	失眠	74	腹泻	86
咳嗽	62	手脚冰冷	76	痢疾	88
鼻炎	66	下肢酸痛	78	便秘	90
头痛	68	食欲不振	80	肥胖	92
耳鸣、耳聋	70	呕吐	82	湿疹	94
眩晕	72	呃逆	84		

第四章

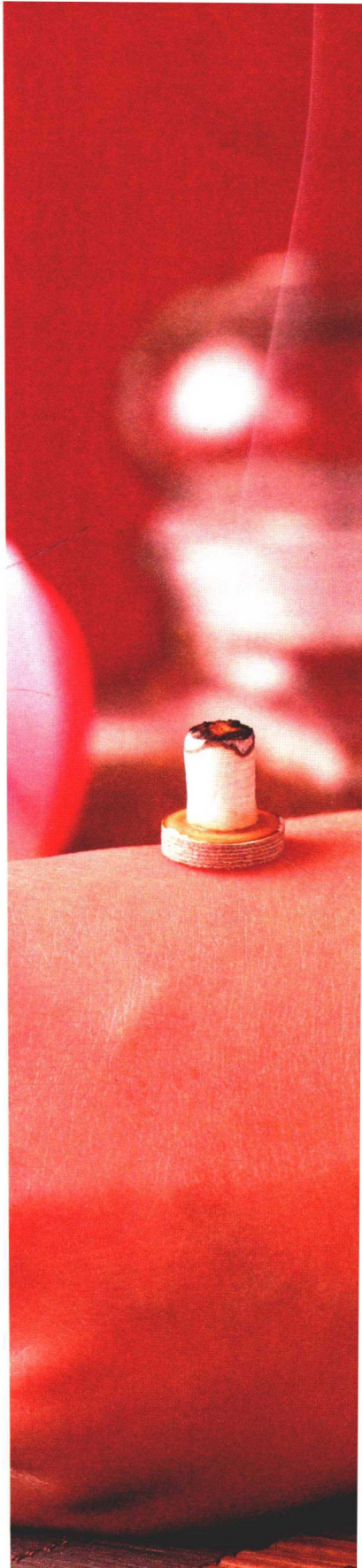
艾灸祛除颈肩腰腿痛有奇效 97

颈椎病	98	腰椎间盘突出症	114
落枕	100	坐骨神经痛	116
肩周炎	102	膝关节痛	118
肘关节痛	104	踝关节痛	120
手腕痛	106	足跟痛	122
背脊痛	108	风湿性关节炎	124
强直性脊柱炎	110	类风湿关节炎	126
腰痛	112		

第五章

艾灸祛除中老年慢性病 129

延年益寿艾灸调理方	130	中风	150
慢性支气管炎	132	胃下垂	152
肺心病	134	慢性胃炎	154
哮喘	136	慢性肠炎	156
糖尿病	140	胃、十二指肠溃疡	158
高血压病	142	慢性肾炎	160
心律失常	144	腰肌劳损	162
冠心病	146	小便不利	164
动脉粥样硬化	148	老年痴呆症	166



第 六 章

艾灸赶走女人虚寒 169

宫寒	170	经期头痛	184
月经不调	172	不孕症	186
痛经	174	产后腹痛	188
闭经	178	产后缺乳	190
白带异常	180	更年期综合征	192
子宫脱垂	182		

第 七 章

艾灸补足男人阳气 195

益肾温阳艾灸调理方	196	早泄	202
慢性前列腺炎	198	遗精	204
阳痿	200	不育症	206

第 八 章

四季艾灸各不同 209

春季艾灸：防风固关，祛旧疾防新病	210
夏季艾灸：健脾除湿，预防慢性病的好时机	212
秋季艾灸：阳虚体质，补充阳气正当时	214
冬季艾灸：温阳祛寒，南方北方各有不同	216
南方多湿，宜温阳化湿	216
北方多寒，宜温阳滋阴	218

三伏灸、三九灸，灸出一年好身体	220
三伏灸扫除体内阴寒，让你一整年不感冒、不咳嗽	220
三伏灸最有效的四大穴位	222
三九灸为身体添阳气，不让旧病复发	224
三九灸最有效的四大穴位	226

附录

本书所使用的穴位灸法速查	228
--------------------	-----

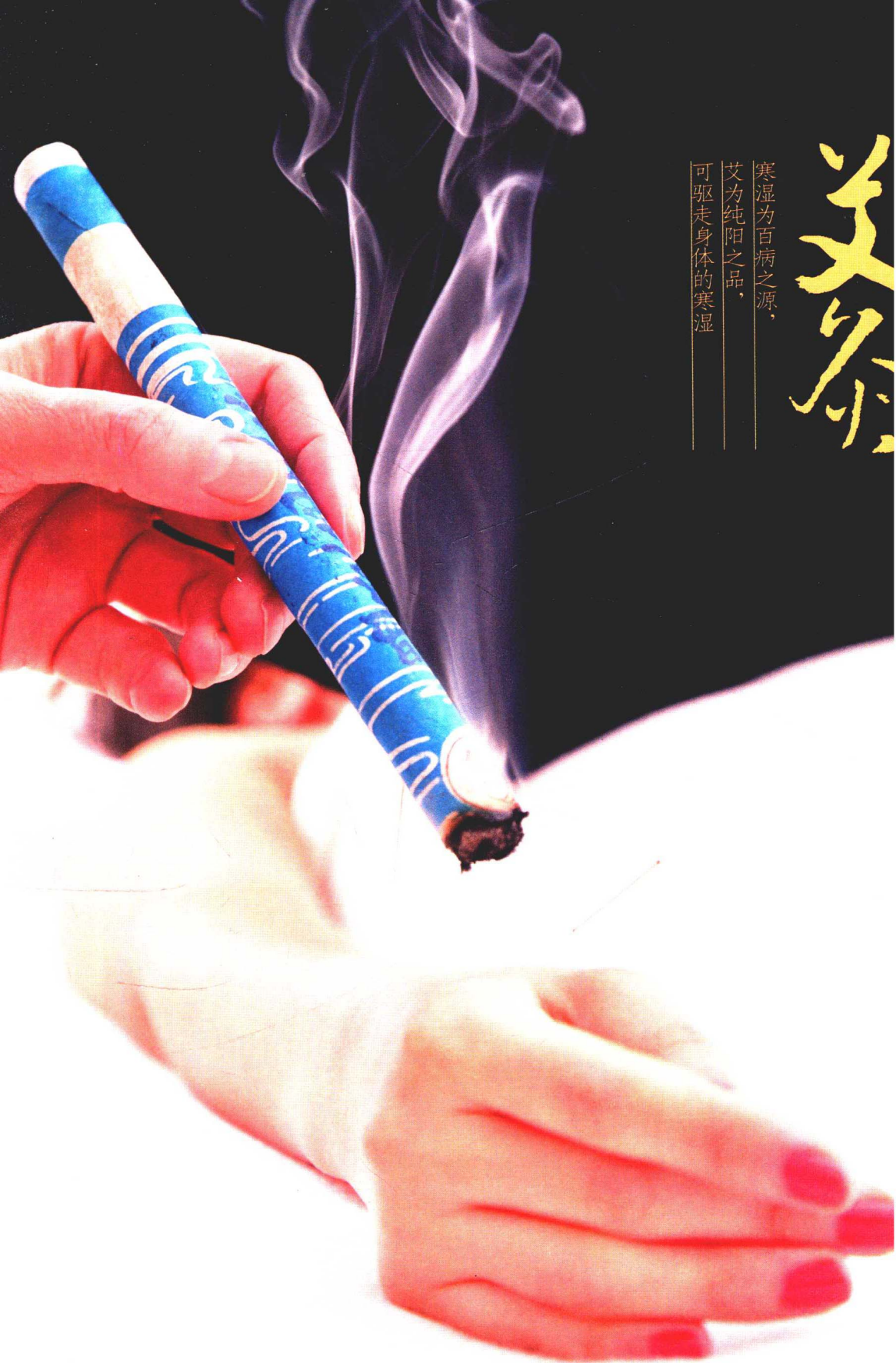


艾灸

寒湿为百病之源，

艾为纯阳之品，

可驱走身体的寒湿



艾条

『保命之法，灼灸第一。』——《扁鹊心书》
『七年之病，求三年之艾。』——《孟子》



艾条祛寒湿



看这本就够

吴中朝 / 编著



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

主 编：吴中朝

副 主 编：姜舒文 张腾方

编写人员：张 帆 陈春霞 陈海燕 单国英 道志香
单玉翠 邓秋霞 丁 红 丁双玉 杜辉红
段洪庭 崔先凤 程辉云 程 霞 龚彩霞
符元凤 付 瑞 马 娟 林昌兰 廖先云
李思兰 江世双 贾 真 蒋元珍 胡玉珍
胡 玉 刘月华 龙庆珍 柳翠红 申国英
傅翠英 何 辉 何元珍 贺春英 胡明桃
贾国英 黄玉翠 黄珍香 江代红 简东方
兰梦思 马进平 卢春红 鲁 云 陆天燕
罗华林 马春香

图书在版编目（CIP）数据

艾灸祛寒湿看这本就够 / 吴中朝编著. —北京：化学工业出版社，2016.2

ISBN 978-7-122-26016-1

I. ①艾… II. ①吴… III. ①艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 314350 号

责任编辑：高霞 杨骏翼

装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：宋夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 300 千字 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究



前言

你是否很容易感觉到身体沉重，浑身不清爽？

你是否有颈肩腰痛？

你是否容易感冒？

你是否每每被痛经困扰？

.....

可能，你体内正聚集着寒湿毒。

无论寒或湿，都是长期不良的生活习惯和环境共同作用下积蓄的，如果不能及时清除，都有可能最终导致疾病的发生。

中医里有六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中，寒主收引，其性凝滞。寒邪入侵皮肤表层则表现为风寒感冒，出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状；入侵经络关节则导致筋脉拘挛，肢体伸屈困难、疼痛；进一步入侵至脏腑，则伤及阳气。而且，寒邪容易与湿邪和风邪结伴，形成风寒与寒湿。中医讲“千寒易除，一湿难去”，意为寒湿更伤身体，如风湿性关节痛的主要祸因就是寒湿。

另外，体弱的人更易遭受寒湿的侵袭。中医认为，“虚则寒，寒则湿，湿则凝，凝则瘀，瘀则堵，堵则瘤，瘤则癌。”意思是说，体质虚弱的人，阳气不振，难以祛除寒邪，进而湿气侵袭，以致血运不畅。尤其是久坐不动的上班族，容易出现寒和瘀的双重特征。寒气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为肿瘤。

祛除寒湿，非一日之功，重点在于驱体内部的气血，驱散寒湿。中医认为，艾灸就是补充和驱动阳气，祛除寒湿非常好的方法。

《扁鹊心书》说，“保命之法，灸灸第一”。艾灸对于虚寒证、女性痛经等，可以说是立竿见影。

本书图文结合，帮助读者即使不懂取穴，也可以很方便的在家艾灸，以去除小毛病，预防大疾病。

希望我们的努力能帮助你获得更加健康的身体。

吴中书

艾灸

每天艾灸一刻钟，
寒湿去，百病消，乐活到老年。





目录

第一章

寒湿伤身有警示，读懂体内寒湿信号 13

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 寒湿是毒，体有寒湿生百病 14 | 十女九寒，女性疾病大都由寒湿引起 19 |
| 寒湿伤阳，阳气不足，疾病趁虚而入 14 | 寒湿让人虚火不断 20 |
| 寒湿困脾，引发高血脂 16 | 体内寒湿的十个信号 22 |
| 寒湿内结易生癌 17 | 寒湿是怎么产生的 24 |
| 寒湿最伤关节，诱发各种关节痛 18 | 外邪侵体，寒湿生于经络 24 |
| | 饮食失调，寒湿起于脾胃 25 |

第二章

艾灸是最好的除寒湿方式 27

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 艾为纯阳之品，可祛寒湿、温经络、除疾病 28 | 轻松掌握在家艾灸的方法和技巧 34 |
| 艾灸能增强身体免疫力，癌症患者宜常灸 30 | 找准穴位艾灸才有效 34 |
| 健康之人常艾灸，远离寒湿少生病 32 | 不同灸法，祛寒除湿功效大不同 36 |
| 腰和脚是寒湿入侵的前沿，宜常灸 33 | 方便实用的各种辅助器具 40 |
| | 自己动手做艾条、艾炷 41 |

让艾灸事半功倍的4个方法	42	关元穴	50
艾灸的注意事项	44	益气补阳，适用于一切寒证	
祛寒湿最宜艾灸的十大穴位	46	丰隆穴	51
大椎穴	46	除湿排痰，祛脂降压效果好	
祛除寒湿，提一身之阳气		百会穴	52
命门穴	47	提升阳气，调血压祛头痛	
助元阳补虚损，让你冬天不怕冷		足三里穴	53
气海穴	48	温胃经，治疗各种胃肠病	
温阳益气，培元补虚，治痛经		涌泉穴	54
神阙穴	49	温肾通络，缓解四肢冰冷	
温肾健脾，改善各种腹部症状		阴陵泉穴	55
		健脾除湿，消除各种水肿	

第三章

常见小毛病艾灸方

感冒	58	失眠	74	腹泻	86
咳嗽	62	手脚冰冷	76	痢疾	88
鼻炎	66	下肢酸痛	78	便秘	90
头痛	68	食欲不振	80	肥胖	92
耳鸣、耳聋	70	呕吐	82	湿疹	94
眩晕	72	呃逆	84		

第四章

艾灸祛除颈肩腰腿痛有奇效 97

颈椎病	98	腰椎间盘突出症	114
落枕	100	坐骨神经痛	116
肩周炎	102	膝关节痛	118
肘关节痛	104	踝关节痛	120
手腕痛	106	足跟痛	122
背脊痛	108	风湿性关节炎	124
强直性脊柱炎	110	类风湿关节炎	126
腰痛	112		

第五章

艾灸祛除中老年慢性病 129

延年益寿艾灸调理方	130	中风	150
慢性支气管炎	132	胃下垂	152
肺心病	134	慢性胃炎	154
哮喘	136	慢性肠炎	156
糖尿病	140	胃、十二指肠溃疡	158
高血压病	142	慢性肾炎	160
心律失常	144	腰肌劳损	162
冠心病	146	小便不利	164
动脉粥样硬化	148	老年痴呆症	166