

有“艾”做陪伴，四季都平安



艾灸

真有效

简易



主编 成向东

北京市鼓楼中医医院康复科 副主任医师

艾灸是中医传统自然疗法之一。运用艾叶制成的艾灸材料产生的热刺激体表穴位或特定部位，具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、活血止痛的作用，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。

【身体不适别发愁，**艾**一条一根百病除】

家有三年艾，郎中不用来

种特效艾灸方法，一用就灵

4条经脉准确取穴，一看就会

大保健奇穴，健康伴你行

50种常见疾病，灸出健康好身心



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

真有效 简易艾灸

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易艾灸 / 成向东主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0036-9

I. ①真… II. ①成… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309293号

《真有效简易艾灸》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤

编 委: 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益 李明杰 于永珊
葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪 余 梅 李 利
王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 王 娟
徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹 逯春辉 李 军
李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽 袁雪飞 张景泽
张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易艾灸

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李 琨

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0036-9

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类



成向东，副主任医师，北京市鼓楼中医医院康复科主任。毕业于北京中医药大学。曾先后在中国中医科学院、北京积水潭医院、北京中医药大学附属东直门医院、北京大学第三医院进修学习。

现任《中华医药杂志》专家编辑委员会常务编委、中国名医论坛会员、北京市红十字会急救员、中国老年学学会平衡针灸学委员会委员、国家中医药发展综合改革试验区中医药健康专家宣讲团成员。从事中西医结合骨科临床工作二十多年。擅长应用中西医结合方法治疗骨与关节损伤，以及康复治疗。

参加编写供全国高等中医药院校教学使用教材一部。参加完成国家级科研课题一项。主编和参加编写医学科技书籍五部。在中国医学核心期刊、医学科技期刊发表论文多篇。多次在北京电视台、北京人民广播电台做专题讲座。



目录

CONTENTS



第一章 中医天然保健法——艾灸

艾叶的功效 / 12

艾灸疗法对身体有哪些好处 / 13

常用的艾灸疗法有哪些 / 15

艾灸的操作技巧 / 18

影响艾灸疗效的要素 / 20

艾灸疗法的适应证与禁忌证 / 21

第二章 认识经络和穴位

穴位和取穴 / 24

手太阴肺经 / 26

手阳明大肠经 / 28

足阳明胃经 / 30

足太阴脾经 / 32

手少阴心经 / 34

手太阳小肠经 / 36

足太阳膀胱经 / 38

足少阴肾经 / 40

手厥阴心包经 / 42

手少阳三焦经 / 44

足少阳胆经 / 46

足厥阴肝经 / 48

督脉 / 50

任脉 / 52

第三章 常灸保健穴，健康伴你行

足三里穴 / 56

神阙穴 / 57

关元穴 / 58

中脘穴 / 59

膏肓穴 / 60

命门穴 / 61

涌泉穴 / 62

大椎穴 / 63

第四章 调理脏腑，健康长寿

养心安神 / 66

调和脾胃 / 69

补肾强身 / 71

养肝明目 / 74

健脑益智 / 76

提高免疫力 / 79

强筋健骨 / 82

第五章 治疗内科疾病，灸灸就有效

头痛 / 86

感冒 / 90

咳嗽 / 94

牙痛 / 98

鼻出血 / 102

鼻炎 / 106

腹痛腹泻 / 110

便秘 / 114

慢性胃炎 / 118

慢性咽炎 / 122

慢性肝炎 / 126

高血压 / 130

糖尿病 / 134

冠心病 / 138

心绞痛 / 142

慢性肾炎 / 146

第六章 治疗外科疾病，止痛利关节

颈椎病 / 152

落枕 / 156

肩周炎 / 160

腰椎间盘突出 / 164

风湿性关节炎 / 168

坐骨神经痛 / 172

腰痛僵硬 / 176

慢性腰肌劳损 / 180

第七章 治疗妇科疾病，灸出好气色

痛经 / 186

月经量少 / 190

乳腺增生 / 194

阴道炎症 / 197

更年期综合征 / 200

第八章 治疗男科疾病，病除身体壮

前列腺炎 / 206

中年脱发 / 210

解酒戒酒 / 214

阳痿 / 218



第九章 调理亚健康，灸去不适身体棒

失眠 / 224

食欲不振 / 228

反酸烧心 / 232

水肿 / 236

健忘 / 239

精神抑郁 / 242

急躁易怒 / 246

周身乏力 / 250

视物模糊 / 254

多汗盗汗 / 258

脚臭脚汗 / 261

吸烟成瘾 / 264

第十章 祛斑防皱，美容养颜

黄褐斑 / 268

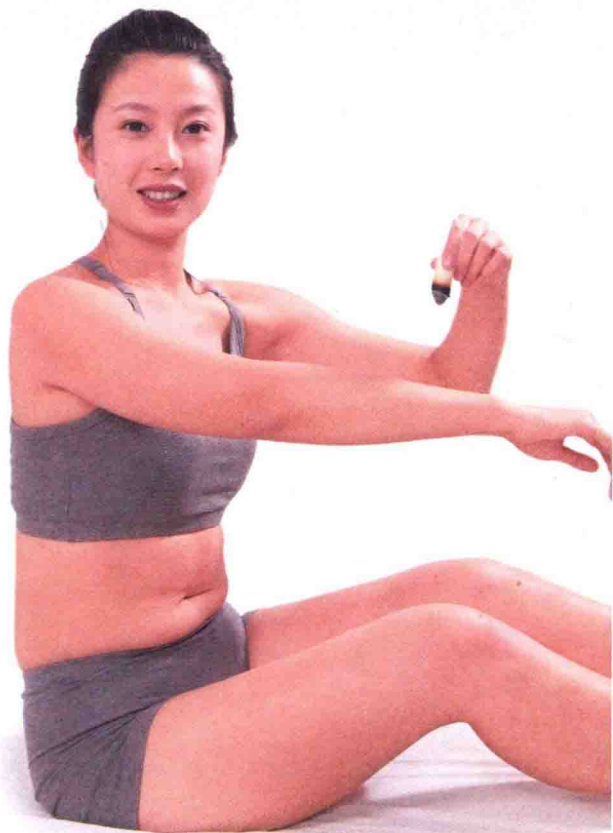
痤疮 / 271

面部皱纹 / 275

肤色黯黑 / 278

肥胖 / 282

口中异味 / 285



真有效 简易艾灸

成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科副主任医师



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

真有效简易艾灸 / 成向东主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5552-0036-9

I. ①真… II. ①成… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309293号

《真有效简易艾灸》编委会名单

主 编: 成向东

副主编: 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤

编 委: 刘红霞 张金华 石 沛 魏丽朋 戴俊益 李明杰 于永珊
葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪 余 梅 李 利
王能祥 赵永利 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 王 娟
徐开全 杨慧勤 崔丽娟 石艳婷 李 丹 逯春辉 李 军
李 青 梁焕成 常玉欣 黄山章 王 丽 袁雪飞 张景泽
张俊生 张辉芳 张 瑞

书 名 真有效简易艾灸

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李 琨

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚世视

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

开 本 16开(715mm×1010mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0036-9

定 价 36.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前言

中医艾灸历史悠久，在《扁鹊心书》和《本草纲目》中都有详细的文字记载。经过数千年的传承与发展，艾灸疗法被越来越多的人熟知，并运用到防病健身当中去。

艾灸就是将艾草粉碎后制成艾条，点燃后对人体的腧穴、经络进行熏烤，从而达到治病、养生保健的目的。艾灸疗法简单易学，是一种很适合大众运用的健康绿色疗法。

“家有三年艾，郎中不用来”。艾灸不仅可以调理人体脏腑、畅通经络、改善气血循环，还能够祛除人体疾病，对调治内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病等有着独特的功效。

为了让更多的人了解艾灸祛病养生的奥妙，让大家拥有一个健康的体魄，我们特别策划了《真有效简易艾灸》。全书分为十章：

第一章，介绍艾灸疗法的功效及艾灸相关常识，让您对艾灸有一个全面的认识。第二章，详细介绍 14 条艾灸常用经脉，让您对经络知识有详细的了解。第三章，介绍 8 大保健奇穴，经常灸这些穴位，可以起到养生防病的作用。第四章，介绍艾灸对人体脏腑的护理功效，脏腑功能正常，方能疾病不生。第五至第八章，重点介绍内科、外科、妇科、男科常见疾病的灸疗方法，囊括 30 多种常见病症的调理方法，呵护您的健康；第九章，告诉您亚健康状态的艾灸调理，灸去不适。第十章，介绍女性美容养颜的艾灸方法，让女性美丽常驻。

生活中，有“艾”的陪伴，您就会远离疾病的困扰，拥有健康的身心。但愿书中方法，能帮助您和您的家人获得健康与长寿。



目录

CONTENTS



第一章 中医天然保健法——艾灸

艾叶的功效 / 12

艾灸疗法对身体有哪些好处 / 13

常用的艾灸疗法有哪些 / 15

艾灸的操作技巧 / 18

影响艾灸疗效的要素 / 20

艾灸疗法的适应证与禁忌证 / 21

第二章 认识经络和穴位

穴位和取穴 / 24

手太阴肺经 / 26

手阳明大肠经 / 28

足阳明胃经 / 30

足太阴脾经 / 32

手少阴心经 / 34

手太阳小肠经 / 36

足太阳膀胱经 / 38

足少阴肾经 / 40

手厥阴心包经 / 42

手少阳三焦经 / 44

足少阳胆经 / 46

足厥阴肝经 / 48

督脉 / 50

任脉 / 52

第三章 常灸保健穴，健康伴你行

足三里穴 / 56

神阙穴 / 57

关元穴 / 58

中脘穴 / 59

膏肓穴 / 60

命门穴 / 61

涌泉穴 / 62

大椎穴 / 63

第四章 调理脏腑，健康长寿

养心安神 / 66

调和脾胃 / 69

补肾强身 / 71

养肝明目 / 74

健脑益智 / 76

提高免疫力 / 79

强筋健骨 / 82

第五章 治疗内科疾病，灸灸就有效

头痛 / 86

感冒 / 90

咳嗽 / 94

牙痛 / 98

鼻出血 / 102

鼻炎 / 106

腹痛腹泻 / 110

便秘 / 114

慢性胃炎 / 118

慢性咽炎 / 122

慢性肝炎 / 126

高血压 / 130

糖尿病 / 134

冠心病 / 138

心绞痛 / 142

慢性肾炎 / 146

第六章 治疗外科疾病，止痛利关节

颈椎病 / 152

落枕 / 156

肩周炎 / 160

腰椎间盘突出 / 164

风湿性关节炎 / 168

坐骨神经痛 / 172

腰痛僵硬 / 176

慢性腰肌劳损 / 180

第七章 治疗妇科疾病，灸出好气色

痛经 / 186

月经量少 / 190

乳腺增生 / 194

阴道炎症 / 197

更年期综合征 / 200

第八章 治疗男科疾病，病除身体壮

前列腺炎 / 206

中年脱发 / 210

解酒戒酒 / 214

阳痿 / 218



第九章 调理亚健康，灸去不适身体棒

失眠 / 224

食欲不振 / 228

反酸烧心 / 232

水肿 / 236

健忘 / 239

精神抑郁 / 242

急躁易怒 / 246

周身乏力 / 250

视物模糊 / 254

多汗盗汗 / 258

脚臭脚汗 / 261

吸烟成瘾 / 264

第十章 祛斑防皱，美容养颜

黄褐斑 / 268

痤疮 / 271

面部皱纹 / 275

肤色黯黑 / 278

肥胖 / 282

口中异味 / 285

