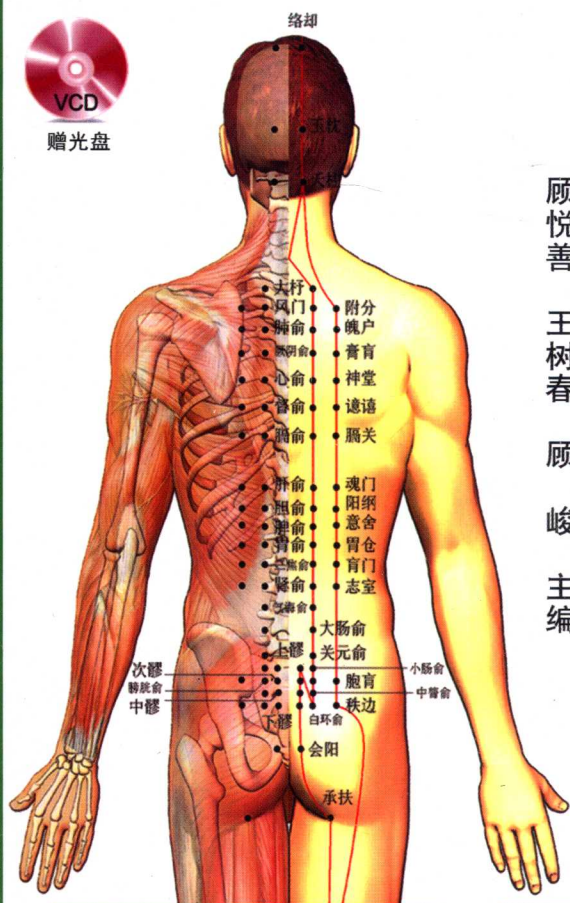




赠光盘



顾悦善 王树春 顾峻 主编

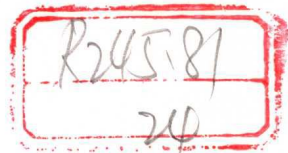
全真图解

艾灸治病



图解灸法养生

学会灸法自己为自己防治疾病

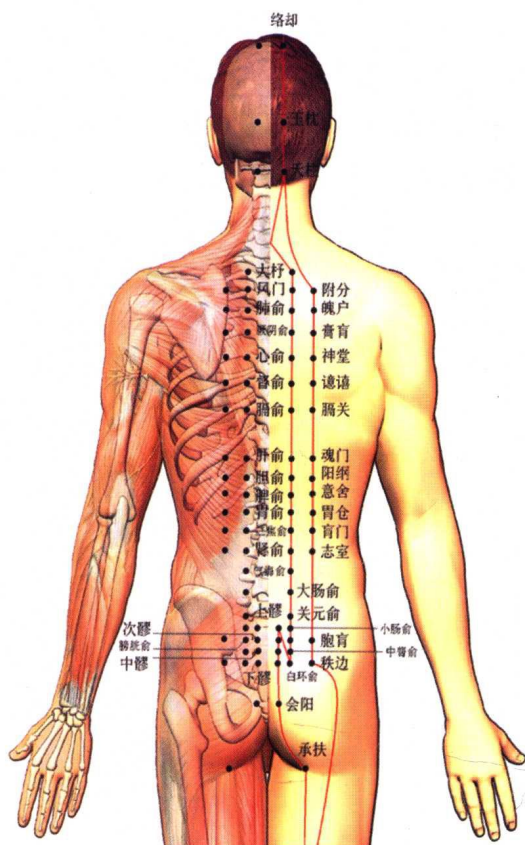


湖南中医药大学图书馆

艾灸治病全真图解

(赠光盘)

顾悦善 王树春 顾 峻 主编



中医学院 0667994

12674

主 审 顾逸久
主 编 顾悦善 王树春 顾 峻
副主编 黄 英 杨 翎 王树林 王小新
王延龄 刘 伟 王慧敏
编 委 王延虹 李 爽 孙晓丹 李 阳
李士禹 韩亚君 杨永静 刘立克
刘美思 林 玉 苏 涵 韩 文

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸治病全真图解 / 顾悦善, 王树春, 顾峻主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5381-7876-0

I. ①艾… II. ①顾… ②王… ③顾… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第026105号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 160千字

出版时间: 2013 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 先知传媒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-7876-0

定 价: 38.00元 (赠光盘)

投稿热线: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

丹东康而福刮痧按摩学校简介

(对全国下岗职工、失业青年、农民工、学习刮痧、按摩、足疗、拔罐免收培训费)

丹东康而福刮痧按摩学校坐落在中国的边境城市——丹东市，与朝鲜民主主义人民共和国隔江相望。学校与国际交流医科大学、北京国际针灸培训中心、劳动部中国就业培训指导中心、北京中医药大学培训学校、北京春风堂中医研究院等单位合作，成立了第四医学培训基地，举办中医刮痧、按摩、足疗、面诊、舌诊、手诊、耳诊、修脚、针灸、小儿推拿、中医火疗、正骨、中医理疗、砭石疗法、美容、中医养生等科目。颁发劳动部、中国中医学校、北京国际针灸培训中心、北京中医药大学培训学校，初级、中级、高级、技师等证书，颁发卫生行业特有工种《国家职业资格证书》。邮购教材教具，开办函授班。

2004年5月，学校参加了全国刮痧大赛，荣获集体第一名。2004年7月，学校被中国社会经济调查部授予“中国社会信赖学校”。2005年，学校成为CCTV《梦想中国》特邀嘉宾单位。2006年，学校成为工会下岗职工再就业培训基地。2008年，学校荣获“先进党支部”称号。2011年，学校成为全国1+N复合型人才职业培训项目“刮痧理疗师”培训基地。

本校培训学员分布在全国各地及美国、韩国、法国、英国、日本、荷兰、朝鲜、匈牙利、加拿大、意大利、俄罗斯、新加坡、西班牙、澳大利亚、马来西亚、塞浦路斯等40多个国家和地区。设立分支机构58处。现继续面向国内外招收学员，欢迎有识之士前来考察、加盟，共创第四医学未来。

校 址：辽宁省丹东市二纬路 93-8 号

免费电话：400 676 9391

电 话：0415-2124747

网 址：www.dsiyx.com

目 录

艾灸方法简介

艾条、艾炷直接灸·····	1
艾条、艾炷间接灸·····	2

施灸时的工具与使用方法·····	3
------------------	---

常见病艾灸方法

感冒·····	4
慢性支气管炎·····	5
失眠·····	6
神经衰弱·····	7
抑郁症·····	8
原发性高血压·····	9
中风后遗症·····	10
心脏神经官能症·····	11
冠心病·····	12
糖尿病·····	13
雷诺氏病·····	14
高脂血症·····	15
膈肌痉挛·····	16
慢性胃炎·····	17
胃肠神经官能症·····	18
胃及十二指肠溃疡·····	19
胃下垂·····	20
慢性结肠炎·····	21
慢性胆囊炎·····	22
习惯性便秘·····	23
肾盂肾炎·····	24
单纯性甲状腺肿·····	25
甲状腺功能减退·····	26
甲状腺功能亢进·····	27

面瘫·····	28
肋间神经痛·····	29
多发性神经炎·····	30
血管神经性头痛·····	31
落枕·····	33
颈椎病·····	34
肩周炎·····	35
网球肘·····	36
急性腰扭伤·····	37
慢性腰肌劳损·····	38
坐骨神经痛·····	39
腰椎间盘突出症·····	40
腓肠肌痉挛·····	41
风湿性关节炎·····	42
类风湿性关节炎·····	43
慢性阑尾炎·····	44
血栓闭塞性脉管炎·····	45
妊娠呕吐·····	46
痛经·····	47
盆腔炎·····	48
月经不调·····	49
白带增多症·····	50
乳腺增生·····	51
更年期综合征·····	52

遗精	53	慢性咽炎	63
阳痿	54	慢性喉炎	64
早泄	55	荨麻疹	65
前列腺炎	56	湿疹	66
前列腺肥大	57	皮肤瘙痒症	67
小儿腹泻	58	银屑病	68
小儿厌食症	59	带状疱疹	69
青光眼	60	神经性皮炎	70
视神经萎缩	61	假性近视	71
过敏性鼻炎	62		

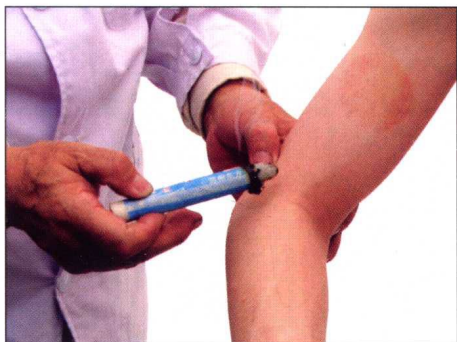
美容美体艾灸方法

去青春痘（粉刺）	72	除眼袋	82
美白靓肤	73	生发固发	83
缓解鱼尾纹	74	润发乌发	84
消除额头纹	75	斑秃	85
消除鼻唇沟纹	76	丰胸美乳	86
消除颈纹	77	整体减肥	87
祛雀斑	78	腹部变平坦	88
改善皮肤粗糙	79	美背美脊	89
祛黄褐斑	80	腰部纤细	90
除黑眼圈	81	健美腿部	91

缓解症状艾灸方法

解除疲劳	92	考场综合征	100
缓解压力	93	麻将综合征	101
健脑益智	94	手机综合征	102
畏寒肢冷	95	促进食欲	103
退休综合征	96	明目	104
用脑综合征	97	聪耳	105
电视综合征	98	戒烟	106
空调综合征	99	戒酒	107

艾条、艾炷直接灸

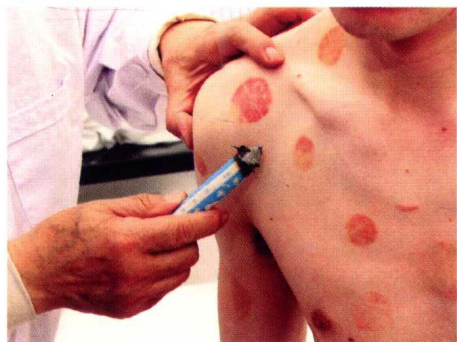


温和灸：点燃的艾条距施灸部位2厘米左右，一般灸15分钟左右，以局部皮肤红润为度。

艾条直接灸：艾条点燃端与腧穴皮肤间没有间隔物的灸法。



轮换灸：选 2~6个穴位，轮换着施灸。



发泡灸：点燃的艾条距离皮肤1厘米使穴位皮肤出现黄斑或汗出，过1~2小时发泡。



回旋灸：点燃的艾条在距离皮肤2厘米的位置上下左右水平移动或反复旋转施灸，灸20~30分钟。

雀啄灸：点燃的艾条像鸟啄食物，对准穴位，上下移动，一起一落，灸5~10分钟。

艾炷直接灸：将适当大小的艾炷放在穴位上，点燃，当患者感到稍烫时，用拇指、食指和中指轻捏剩余的艾炷，迅速起下，再换一炷。

艾炷发泡灸：将小艾炷放在穴位上，点燃后，患者感到灼痛，取下艾炷后，可见施灸部位出现黄斑和汗出，半小时至1小时后可发泡。

艾炷瘢痕灸：将小艾炷放在穴位上，点燃后，患者感到剧痛时，用手拍打艾炷附近的皮肤，以缓解疼痛。一般1~3壮即可留下瘢痕。

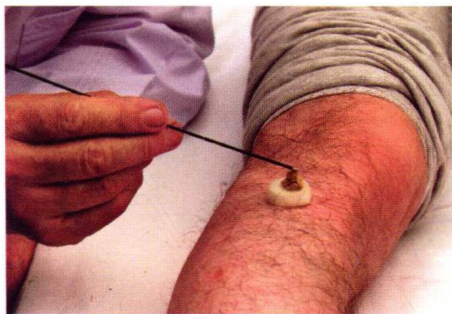
艾条、艾炷间接灸



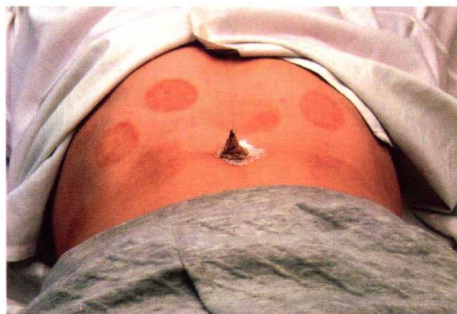
隔姜灸：取鲜姜，切成直径1~2厘米、厚0.3厘米的片，用针在姜片上刺10~20个小孔，放在施灸的穴位上，取点燃的艾条或艾炷于其上施灸，当患者有温热感，再移灸下一穴。



隔蒜灸：取鲜蒜，切成直径1~2厘米、厚0.3厘米的片，用针在蒜片上刺10~20个小孔，放在施灸的穴位上，取点燃的艾条或艾炷于其上施灸，当患者有温热感，再移灸下一穴。



隔葱灸：取鲜葱，切成直径1~2厘米、厚0.3厘米的片，用针在葱片上刺10~20个小孔，放在施灸的穴位上，取点燃的艾条或艾炷于其上施灸，当患者有温热感，再移灸下一穴。

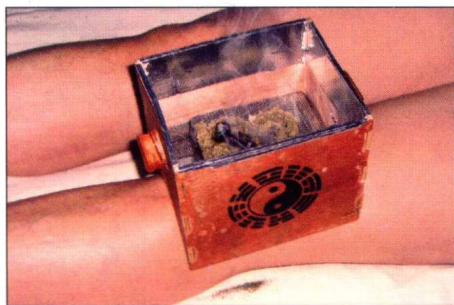


隔盐灸：此法仅用于脐腹。取精盐填平脐窝，将艾条或艾炷放在脐上施灸，待患者感觉有灼痛时，移开艾条或艾炷，待患者灼痛感消失再施灸。

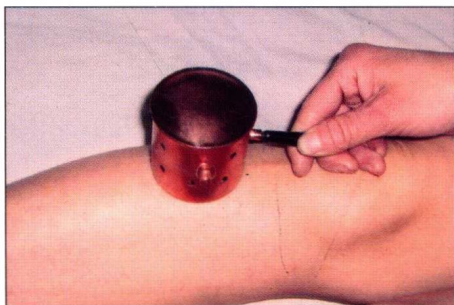
隔附子灸：是用中药附子作为间隔物的一种灸法。

施灸时的工具与使用方法

(1) 温灸盒比较常用，首先把温灸盒放在施灸的部位，把艾绒放在盒内的铁丝网上，点燃后把盒盖上。灸到皮肤红润时为度。在温灸盒的基础上，又有“关节盒”，其适用于关节部位的施灸，用法同上；还有“铜温灸器”，比较耐用，用法同上。



温灸盒



铜温灸器

(2) 灸架。首先将灸架固定在施灸部位上，再将点燃的艾条放在灸架内，艾条距皮肤距离可调节，用之也很方便。

(3) 六孔灸盒。与温灸盒相似，只是用艾条，而不是用艾绒。首先把灸盒固定在施灸部位上，再把点燃的艾条放在盒内，根据需要亦可放1~3个艾条。



灸架



六孔灸盒

(4) 多功能艾灸仪。首先将专用艾灸制品放在隔物灸槽内，再将灸头固定在施灸的部位上。然后把灸头插头插在艾灸仪上，通电，调节调温钮至温度适合为止。多功能艾灸仪操作方法先进，温度可调而没有烟尘，疗效亦佳。



多功能艾灸仪

感冒

感冒是日常生活中最常罹患的疾病之一，俗称“伤风”。一年四季均可发生，尤以人体抵抗力低下以及冬春两季气候骤变时最易发生。常有鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛、全身酸痛，甚至怕冷、发热、呕吐等症状出现。

治疗处方

百会：头部正中线与两耳尖连线的交点。

太阳：眉梢与外眼角延长线交点。

天容：颈外侧，下颌角后方，胸锁乳突肌前缘凹陷中。

大椎：颈后部最高骨，第7颈椎棘突下。

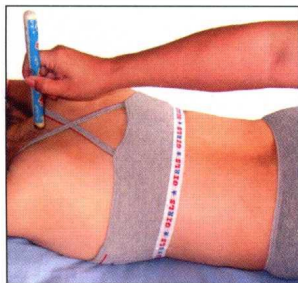
风池：后头部，枕骨下两侧后发际处，斜方肌上端与胸锁乳突肌之间凹陷中。

定喘：第7颈椎棘突下，旁开半横指处。

天突：颈部下方，前正中线上，锁骨切迹上缘凹陷中。

治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热为度。每次可灸10~15分钟，每日可灸2~3次。
- ②随症加穴：若头痛加百会、太阳、风池；若咳嗽加定喘、天突；若咽痛加天容。
- ③灸疗后多喝水，注意保暖。



灸风门



灸太阳

日常保健

平时要加强防寒保暖，坚持体育锻炼，室内空气要流通。平时可按摩关元、足三里等穴，每天2次，每次3分钟。能提高身体免疫功能，预防感冒。

慢性支气管炎

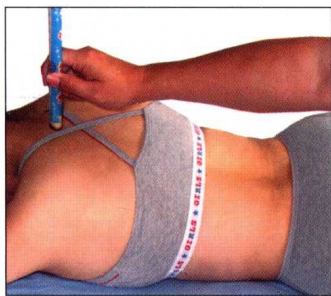
慢性支气管炎多见于呼吸系統功能较弱者，主要表现为慢性或反复性咳嗽、咳痰，白色稀薄或黏稠痰。冬季加重，夏季缓解，持续两年以上，病情迁延，反复发作。严重者可转化为肺气肿。

治疗处方



治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热为度，局部皮肤有发红的现象。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。
- ②灸疗后可喝些牛奶和果蔬汁，同时注意保暖。



灸肺俞



灸膈俞

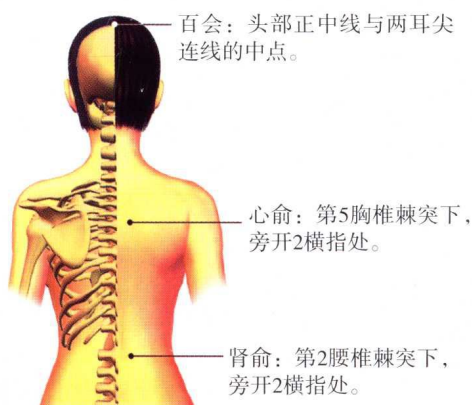
日常保健

平时注意保暖，尤其是下肢及足部，适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的运动项目，以利改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

失眠

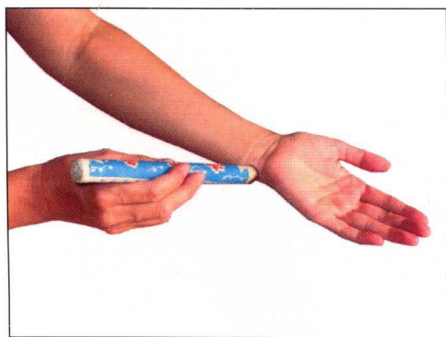
睡眠不足是一种自觉症状，本来并不需要太担心，但有时失眠本身会成为精神压力的来源。人不睡觉，大脑就得不到休息，长时间不睡觉可能影响健康，所以对于失眠不要过于神经质，睡不着通常是因为神经太兴奋的缘故。

治疗处方

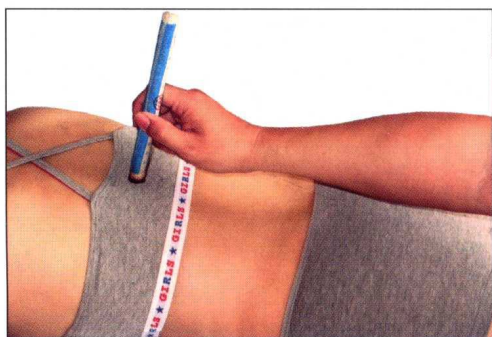


治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热为度，局部皮肤有发红的现象。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。
- ②灸疗后可喝些牛奶和果蔬汁，同时注意保暖。



灸神门



灸心俞

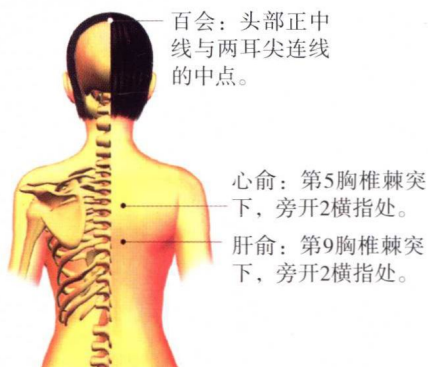
日常保健

每晚睡前喝热开水，并用热水泡脚，至双脚通红，易入睡。

神经衰弱

神经衰弱是由于长期的情绪紧张和精神压力所致，病程迁延，症状时轻时重。病情的变化常与心理、社会因素有关。表现为持续性的失眠、食欲不振、精神不能集中、抑郁等精神症状，发展下去还会出现下肢寒冷、麻木、钝痛、痉挛等肉体症状。发病的原因因人而异。

治疗处方

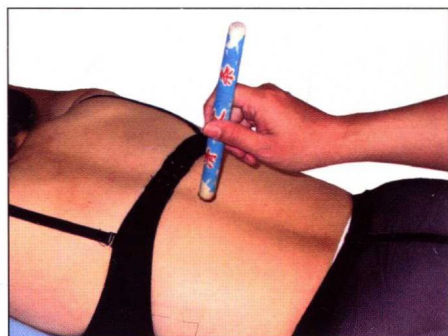


治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热为度，局部皮肤可有发红的现象。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。
- ②灸疗后让病人卧床休息，同时注意保暖。



灸三阴交



灸肝俞

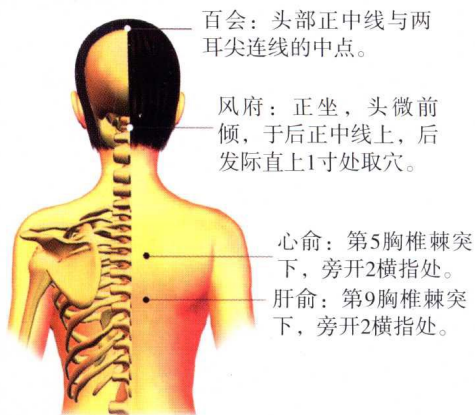
日常保健

生活起居要有规律，劳逸结合，特别是要培养乐观主义精神。睡前避免过度兴奋及情绪波动，戒除不良的生活习惯。平时可进行长距离的散步锻炼。

抑郁症

由于现代生活节奏的加快和生存竞争的激烈，人们往往会面临巨大的压力，不同的人，压力来源不同，但表现都是一样的，如果这种心情无法调节，就会形成抑郁症，危害人的健康。

治疗处方



太冲：足背部，第1、第2跖骨间隙的后方凹陷中。

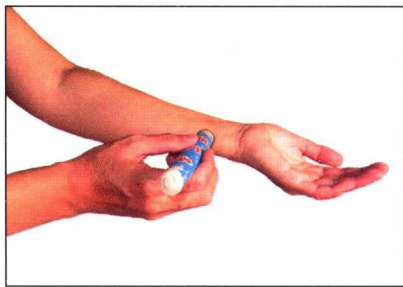


治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热为度，局部皮肤可有发红的现象。每穴可灸15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。
- ②灸疗后可喝些牛奶和果蔬汁，同时注意保暖。



灸太冲



灸通里

日常保健

经常按摩对抑郁症有很好的疗效，用右手（或左手）拇指按摩对侧手掌心的集中点。按摩时注意呼吸均匀。食物对抑郁症也有作用，用豆腐皮50克，煮软，切成丝，加酱油、麻油、芥末适量拌匀，佐餐食用。能够安神定志。

原发性高血压

原发性高血压是以动脉压增高为主要临床表现的常见心血管疾病。如果收缩压持续在18.7千帕（140毫米汞柱）以上、舒张压持续在12.0千帕（90毫米汞柱）以上，就应该注意了。常会出现头痛、头晕、颈项板紧感等症状。高血压与动脉硬化、高血脂一样，是导致心脑血管疾病的危险因素之一。

治疗处方



心俞：第5胸椎棘突下，旁开2横指处。

肝俞：第9胸椎棘突下，旁开2横指处。

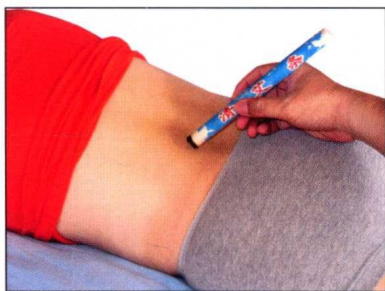
肾俞：第2腰椎棘突下，旁开2横指处。

关元俞：第5腰椎棘突下，旁开2横指处。

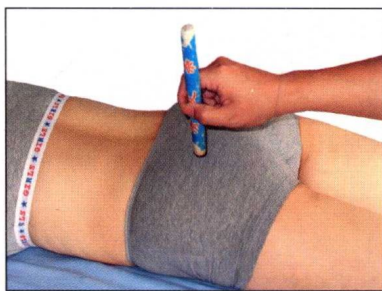
治疗方法

①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热、局部皮肤发红为度。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。

②灸疗后让病人卧床休息，多喝水，同时注意保暖。



灸肾俞



灸关元俞

日常保健

劳逸结合，调畅情志，少食辛辣刺激物及富含胆固醇的食物，戒烟酒。饮食要清淡，合理摄入食盐，严格限制其摄取量，多吃海产品、水果、蔬菜等。父母双方都患有高血压病，其子女每季应进行一次身体检查，随时发现，随时治疗。

中风后遗症

中风后遗症是指因脑出血、脑血栓形成、脑梗死、蛛网膜下腔出血等急性脑血管疾病所致的

肢体瘫痪和运动功能丧失。本症在发病后6个月内恢复较快，一般下肢恢复早于上肢，近端恢复好于远端。如经过6个月至2年，则恢复极其缓慢，并常见患肢营养障碍、挛缩、感觉迟钝麻木等。

治疗处方

神门：腕掌横纹尺侧端突起后方的凹陷中。

小海：屈肘当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间，当尺神经沟处。

昆仑：足外踝后方，外踝高点与跟腱之间的凹陷处。

风门（患侧）：第2胸椎棘突下，旁开2横指处。

环跳：股外侧，股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外1/3内2/3交点处。

殷门：大腿后面，臀部下横纹中点与腠横纹中点之间连线的中点。

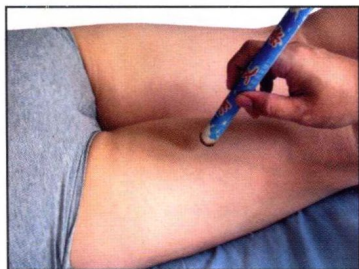
委中：膝后腠横纹中央。



治疗方法

①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热、皮肤发红为度。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。

②灸完后让病人卧床休息，多喝水，同时注意保暖。



灸殷门



灸委中

日常保健

控制高血压、高血脂、高血糖是预防中风的重点。平时要保持情绪平稳，饮食须清淡有节制，戒烟，戒酒，保持大便通畅。同时进行适量的活动。

心脏神经官能症

心脏神经官能症表现为持续性的失眠、

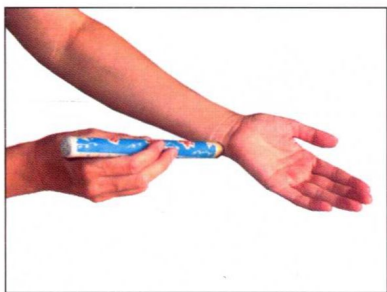
食欲不振、精神不能集中，抑郁等精神症状，发展下去还会出现下肢寒冷、麻木、钝痛、痉挛等肉体症状。发病的原因因人而异。

治疗处方



治疗方法

- ①将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸，以局部感到温热、皮肤发红为度。每穴可灸10~15分钟，每日灸1次，10次为1疗程，疗程间休息2~3日。
- ②灸疗后让病人卧床休息，多喝水，同时注意保暖。



灸神门



灸内关

日常保健

保持心情舒畅，避免过度紧张、激动、生气等。饮食要清淡，少吃油腻及刺激性食物，同时忌烟酒。适当进行诸如太极拳类的体育锻炼。