



凤凰汉竹
汉竹编著
健康爱家系列

卫生部中日友好医院针灸科主治医师 | 刘乃刚 主编
北京中医药大学针灸学博士

10分钟 艾灸 祛虚寒

阴虚、阳虚、气虚、血虚、体凉、宫寒……艾灸彻底补虚祛阴寒

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.



中国2010年度生活图书出版商
2011年度中国民营书业实力品牌

用艾灸调理身体时，最值得关注艾灸哪个穴位治病疗效更好。这本书对于这个问题介绍得比较详细，如何取穴，相关穴位的作用都有说明，让人灸得明白，灸得放心。

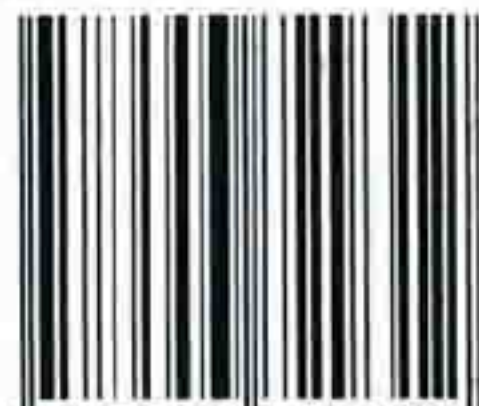
——南京中医药大学世界卫生组织传统
医学合作中心博士 查 炜

病症种类比较多，小病小痛都有介绍，身体难受的时候，对照着艾灸一下，就会舒服不少。

——中华特色医药协会理事 赵向超

上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-5537-2931-2



9 787553 729312 >

定价：39.80 元（精）

汉竹 ● 健康爱家系列

10分钟 艾灸祛虚寒 口袋书

刘巧刚 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

10分钟艾灸祛虚寒口袋书 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2931-2

I. ① 1… II. ① 刘… III. ① 虚寒—艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第043501号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

10分钟艾灸祛虚寒口袋书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	徐金凤 刘宏侠 武梅梅 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	7
插 页	4
字 数	150千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2931-2
定 价	39.80元(精)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

三伏天艾灸，全年不怕冷、不咳嗽

三伏天灸，适合用来治疗阳气不足所导致的疾病 | 12

三伏天灸的操作方法与时间安排 | 13

三伏天灸的注意事项 | 13

三伏天灸必须要灸的四大穴位 | 14

1. 定喘穴，护肺有奇功 | 14
2. 膏肓穴，扶阳固卫，使身体恢复强壮 | 15
3. 风门穴，是防风的一个好手 | 16
4. 心俞穴，促进气血循环，预防心脑血管疾病发生 | 17

三九天艾灸，整个冬天暖洋洋

三九天灸，实际上是巩固三伏天灸的疗效 | 18

三九天灸的操作方法与时间安排 | 19

三九天灸的注意事项 | 19

三九天灸必须要灸的四大穴位 | 20

1. 肺俞穴，补益肺气，增强抗寒能力 | 20
2. 大椎穴，阳气特别足的一个穴位 | 21
3. 肾俞穴，让肾阳十足 | 22
4. 足三里穴，让脾胃的生理功能更好 | 23

第一章 在家艾灸 20 问

1. 常做艾灸对人体有什么好处 | 26
2. 在家艾灸的工具有哪些，各有什么特点 | 28
3. 艾炷与艾条有哪些区别 | 30
4. 如何选择好的艾绒和艾条 | 32
5. 什么时间做艾灸最好 | 34
6. 艾条灸的方法有哪些 | 36
7. 艾灸祛病穴位要如何选择 | 38
8. 有哪些部位不适合艾灸 | 40
9. 更年期女性适不适合艾灸 | 41
10. 哪些人不适宜用艾灸疗法来祛病强身 | 42
11. 艾灸后第二天嗓子疼是怎么回事 | 42
12. 给小儿、女性、老人艾灸时有什么禁忌 | 43
13. 艾灸的补法和泻法是怎么区分的 | 45
14. 艾灸对人体有没有副作用 | 47
15. 艾灸时及艾灸后都要注意哪些事项 | 48
16. 艾灸过程中晕灸的话该怎么办 | 49
17. 艾灸后出现了水疱该怎么办 | 50
18. 影响艾灸效果的因素有哪些 | 51
19. 艾灸多长时间为一个疗程，灸量是多少 | 52
20. 剩下的艾灸条应该如何进行保存 | 53

第二章 看看你的身体是否“虚”、“寒”

快速诊断四大虚性体质 | 56

1. 气虚 | 56
2. 血虚 | 57
3. 阴虚 | 58
4. 阳虚 | 59

快速诊断你的身体是否“寒” | 60

1. 体会手脚的感觉 | 60
2. 看精神 | 60
3. 看舌苔 | 61
4. 看身体的抵抗能力 | 61

阳虚体质的特点 | 62

1. 怕冷，经常手脚冰凉 | 62
2. 天气稍有变化就容易感冒 | 63
3. 动不动就有水肿出现 | 64
4. 吃点凉的就拉肚子 | 65

阳虚体质最宜灸的四大穴 | 66

1. 灸命门穴，让生命力更旺盛 | 66
2. 灸神阙穴，可助一身阳气充足 | 68
3. 灸气海穴，有助于培补一身元气 | 70
4. 灸关元穴，补益下焦的功效比较好 | 72

阳虚体质易患疾病 | 74

1. 感冒 | 74
2. 腹泻 | 78

3. 咳嗽 | 82

4. 冻疮 | 86

阴虚体质的特点 | 90

1. 津液不足，身体水分少了，自然就干 | 90

2. 性格外向，比较急躁，容易发火 | 91

3. 身体往往比较瘦弱 | 92

4. 总是睡不好觉，大便也不顺畅 | 93

阴虚体质最宜灸的四大穴 | 94

1. 灸三阴交穴，精血皆可足 | 94

2. 灸然谷穴，有较好的清热功效 | 96

3. 灸照海穴，可有效缓解阴虚导致的咽喉不适 | 98

4. 灸涌泉穴，让生命之水活起来 | 100

阴虚体质易患疾病 | 102

1. 糖尿病 | 102

2. 失眠 | 106

3. 慢性咽炎 | 110

气虚体质的特点 | 114

1. 易疲劳，稍微干点活就体力不支 | 114

2. 大脑总是晕晕沉沉的 | 115

3. 稍微活动一下就浑身冒汗 | 116

4. 说话声音比较小，没有精神头 | 117

气虚体质最宜灸的四大穴 | 118

1. 膻中穴是气会之所，可解决任何和气有关的问题 | 118
2. 气海穴是补气的要穴 | 120
3. 脾俞穴可以让体质更好 | 122
4. 足三里穴有气血双补功效 | 124

气虚体质易患疾病 | 126

1. 自汗 | 126
2. 胃下垂 | 130
3. 胸闷 | 134
4. 慢性肺心病 | 138

血虚体质的特点 | 144

1. 看东西有时候会旋转不止 | 144
2. 总感觉身体里面比较燥热 | 145
3. 记忆力不好，总是拿东忘西的 | 146
4. 皮肤比较粗糙，脸色也不红润 | 147

血虚体质最宜灸的四大穴 | 148

1. 灸血海穴，有补血活血的双重功效 | 148
2. 灸天枢穴可强大脾胃，促进气血化生 | 150
3. 灸膈俞穴，只要是和血有关的问题都可以解决 | 152
4. 灸章门穴，清除外邪，强大气血 | 154

血虚体质易患疾病 | 156

1. 贫血 | 156
2. 月经过少 | 160

体寒者的身体特点 | 164

- 1. 下肢关节处经常酸痛，还容易抽筋 | 164
- 2. 动不动就胀气，天气寒凉胃部就不舒服 | 165
- 3. 女性生理期经常紊乱，尤其是天冷后易延期，量也少 | 166
- 4. 总是感觉身体不清爽 | 167

体寒者最宜灸的四大穴 | 168

- 1. 灸大椎穴，提升阳气，驱寒湿邪气 | 168
- 2. 灸气海穴，湿肾助阳暖全身 | 170
- 3. 灸丰隆穴，除痰湿的要穴 | 172
- 4. 灸百会穴，可以防止风寒犯上 | 174

体寒者易患疾病 | 176

- 1. 头痛 | 176
- 2. 肥胖症 | 180
- 3. 抑郁症 | 184
- 4. 胃脘痛 | 188

第三章 病由虚寒生，艾灸消百病

高血压 | 194

高脂血症 | 198

中风后遗症 | 202

冠心病 | 206

心悸 | 210

心绞痛 | 214

肝硬化 | 218

脂肪肝 | 222

慢性支气管炎 | 226

支气管扩张 | 230

支气管哮喘 | 234

眩晕 | 240

便秘 | 244

慢性胃炎 | 248

消化不良 | 254

呕吐 | 258

腹痛 | 262

消化性溃疡 | 268

甲亢 | 272

慢性肾炎 | 276

尿路结石 | 280

尿频 | 284

落枕 | 288

肩周炎 | 292

颈椎病 | 296

腰肌劳损 | 300

腰椎间盘突出 | 304

风湿性关节炎 | 308

骨质疏松 | 312

足跟痛 | 316

痔疮 | 320

健忘 | 324

神经衰弱 | 328

鼻窦炎 | 332

鼻出血 | 336

耳鸣 | 340

眼睑下垂 | 344

湿疹 | 348

荨麻疹 | 352

第四章 艾灸赶走女人虚和寒，健康美丽自然来

月经不调 | 358

痛经 | 362

习惯性流产 | 366

盆腔炎 | 370

产后缺乳 | 374

第五章 男人常灸，不虚不寒肾健康

前列腺增生 1380

阳痿 1384

早泄 1388

慢性前列腺炎 1392

第六章 小儿常灸身体好

小儿腹泻 1398

小儿遗尿 1402

小儿便秘 1406

小儿厌食症 1410

小儿营养不良 1414

附录 人体特效穴定位速查

手太阴肺经常用穴 1418

手阳明大肠经常用穴 1420

足阳明胃经常用穴 1422

足太阴脾经常用穴 1424

手少阴心经常用穴 1426

手太阳小肠经常用穴 1428

足太阳膀胱经常用穴 1430

足少阴肾经常用穴 1434

手厥阴心包经常用穴 1436

手少阳三焦经常用穴 1438

足少阳胆经常用穴 1440

足厥阴肝经常用穴 1442

任脉常用穴 1444

督脉常用穴 1446

汉竹●健康爱家系列

10分钟 艾灸祛虚寒 口袋书

刘乃刚 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

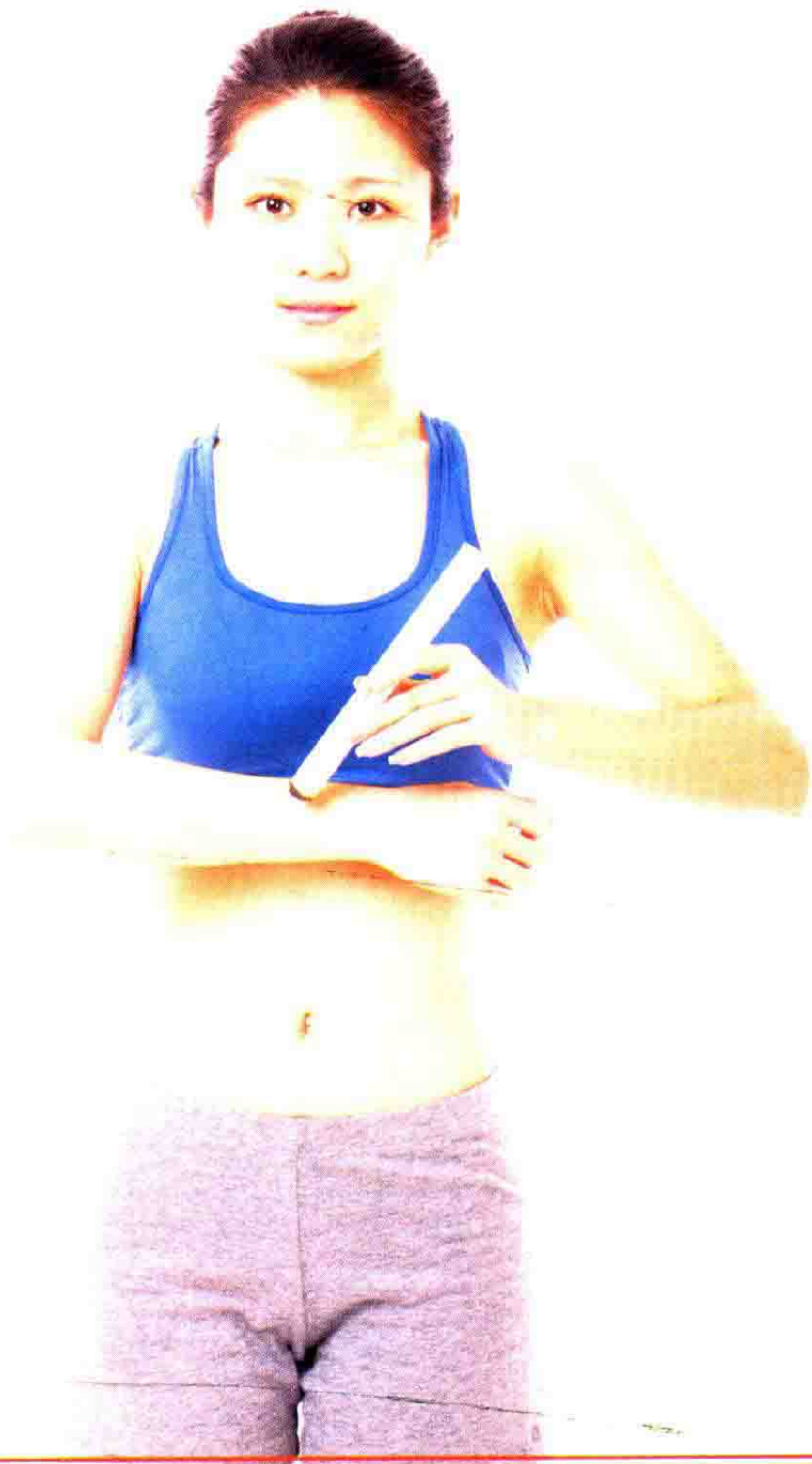
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

年纪轻轻的却经常浑身乏力、手脚冰凉、口干咽燥，一点精神也没有？随着年纪的增长，身体也是一天不如一天，失眠、盗汗、畏寒更是成了家常便饭？这实际上是由虚寒所导致。

阴虚则热，阳虚则寒，气虚则无力，血虚则体弱。不管是何种虚，都会导致抵抗力下降。抵抗力弱了，外界的湿寒邪气又来犯，于是就发展成了虚寒体质。

虚寒体质者容易患上哪些疾病？该如何补虚祛寒？这注注是虚寒体质者比较关注的问题。本书从虚、寒两个方面分别展开介绍，让你看一眼就能明白自己是何种虚，体内是否已经有了阴寒。明确了自己的身体状况后，对症调理，则疗效明显。

本书选取了虚寒者最容易患上的 72 种病症，详细介绍了症状表现、致病原因，及其如何选穴，选好穴位后用哪种艾灸方法更好。读者只要根据身体的实际情况，找到相应病症，对照调理，小病小痛很快就能解决。

三伏天艾灸，全年不怕冷、不咳嗽

三伏天灸，适合用来治疗阳气不足所导致的疾病 | 12

三伏天灸的操作方法与时间安排 | 13

三伏天灸的注意事项 | 13

三伏天灸必须要灸的四大穴位 | 14

1. 定喘穴，护肺有奇功 | 14
2. 膏肓穴，扶阳固卫，使身体恢复强壮 | 15
3. 风门穴，是防风的一个好手 | 16
4. 心俞穴，促进气血循环，预防心脑血管疾病发生 | 17

三九天艾灸，整个冬天暖洋洋

三九天灸，实际上是巩固三伏天灸的疗效 | 18

三九天灸的操作方法与时间安排 | 19

三九天灸的注意事项 | 19

三九天灸必须要灸的四大穴位 | 20

1. 肺俞穴，补益肺气，增强抗寒能力 | 20
2. 大椎穴，阳气特别足的一个穴位 | 21
3. 肾俞穴，让肾阳十足 | 22
4. 足三里穴，让脾胃的生理功能更好 | 23

第一章 在家艾灸 20 问

1. 常做艾灸对人体有什么好处 | 26
2. 在家艾灸的工具有哪些，各有什么特点 | 28
3. 艾炷与艾条有哪些区别 | 30
4. 如何选择好的艾绒和艾条 | 32
5. 什么时间做艾灸最好 | 34
6. 艾条灸的方法有哪些 | 36
7. 艾灸祛病穴位要如何选择 | 38
8. 有哪些部位不适合艾灸 | 40
9. 更年期女性适不适合艾灸 | 41
10. 哪些人不适宜用艾灸疗法来祛病强身 | 42
11. 艾灸后第二天嗓子疼是怎么回事 | 42
12. 给小儿、女性、老人艾灸时有什么禁忌 | 43
13. 艾灸的补法和泻法是怎么区分的 | 45
14. 艾灸对人体有没有副作用 | 47
15. 艾灸时及艾灸后都要注意哪些事项 | 48
16. 艾灸过程中晕灸的话该怎么办 | 49
17. 艾灸后出现了水疱该怎么办 | 50
18. 影响艾灸效果的因素有哪些 | 51
19. 艾灸多长时间为一个疗程，灸量是多少 | 52
20. 剩下的艾灸条应该如何进行保存 | 53