

郑书敏
国家举重队队医
国家举重队马江举重基地
医务科科长
中国亚健康防治协会理事

主编

赵 鹏
国家体育总局科研所
康复中心研究员
国家举重队奥运会科研负责人
医学硕士、生物学博士、训练学博士后

艾灸消百病

速查轻图典

艾除百病，灸出健康。75种小病
小病简明艾灸法一本全+14种
即学即会艾灸保健法全图解

健康养生堂编委会 编著



环跳穴

主治病症：
急性性肠炎，
痢疾，中暑，
肠鸣，腹痛。

主治病症：
腰腿痛，痛经，
遗精，阳痿，
小便频。



命门穴



气海穴

主治病症：腹痛，
泄泻，便秘，遗精，
阳痿，月经不调。



清热解表
活血通络
祛风除湿
补肾壮阳

艾灸消百病 速查轻图典

郑书敏 赵 鹏 主编
健康养生堂编委会 编著

艾除百病, 灸出健康。

75种小病小痛简明艾灸法一本全

14种即学即会艾灸保健法全图解

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸消百病速查轻图典 / 郑书敏, 赵鹏主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-1953-5

I. ①艾… II. ①郑… ②赵… III. ①艾灸-图解
IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207835 号

艾灸消百病速查轻图典

主 编	郑书敏	赵 鹏
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	177千字	
版 次	2014年3月第1版	
印 次	2014年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-1953-5
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

简单艾灸不生病

现代人追求健康生活的脚步在近几年变得快了许多，很多人开始特别关注自己生活中的饮食搭配、营养成分与保健自疗。这让那些尤其适用于家庭保健的中医疗法变得炙手可热，它们简单易行、疗效显著，艾灸疗法就是其中的一种。

艾灸疗法是在中医阴阳五行、脏腑经络理论的指导下，以辨证施治为原则，将艾绒或辅以其他药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温烫，借助灸火的温和热力或药效透入肌肤，通过经络传导，深入脏腑，具有温经散寒、活血通络、回阳固脱、消淤散结等作用，进而达到防病治病和保健强身的目的。

艾灸能增强人体内白细胞的吞噬能力，加速各种特异性和非特异性抗体的产生，进而提高人体的免疫力、抗病力；也能帮助改善人体各系统的功能，有助于多种疾病的康复。艾灸可广泛适用于内科、外科、妇科、儿科疾病，疗效确凿，且无任何毒、副作用。人们在具体施灸时，只要认准经穴，对症正确施治，就可以达到祛病止痛的效果，因而非常适合家庭保健运用。

这本书对中医艾灸疗法进行了较为全面的介绍和解读，其中的基础知识和常用灸法以生动、形象的图解形式来呈现，让人一目了然。更结合了各种家庭常见病和不适症状，借助真人图解来逐一讲解辨证施治的灸法、取穴技巧以及疾病保养等内容，通俗易懂，尤其适合普通读者阅读和参考。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的精确位置和标准取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。各种疾病分门别类，详细介绍了症状和原因，以及治疗疾病的灸疗方法。此外，还特别推荐了灸疗之外的保养方法，让您的疾病好得更快，同时起到预防和保养的作用。

疾病名

在标题里就能找到你想要的疾病。

病症简析

不确定是哪一种病症？看看身体的表现吧，在这里对号入座。

保养专栏

除了艾灸，保养调理也能让疾病好得更快。

发汗解表 祛邪退热

发热

发热即发汗。由于发热原作用使体温调定点上移，引起调节性体温升高，通常超过正常体温0.5℃。发热的同时伴有寒战、头痛的话，可能是感冒。通过出汗，可以使发热得到有效缓解。

夹脊穴

取穴定位 沿脊柱旁，距脊中旁0.5寸，第1胸椎至第5腰椎，各椎棘突下旁开0.5寸处。

大椎穴

取穴定位 在后正中线上，第7颈椎突下凹陷中。

关冲穴

取穴定位 在手无名指末节尺侧，距指甲角0.1寸（微寸）。

对症施灸

主穴	
大椎穴	夹脊穴

配穴	
感冒	大椎穴、夹脊穴
咳嗽	大椎穴、夹脊穴
痰多	大椎穴、夹脊穴
咽喉痛	大椎穴、夹脊穴
肺热	大椎穴、夹脊穴
痰多	大椎穴、夹脊穴
便秘	大椎穴、夹脊穴

外感

艾条温和灸

内伤

艾条温和灸

艾条温和灸
● 后高皮肤2~3厘米，距穴灸10~15分钟。

艾炷隔姜灸
● 每穴每次灸3~5壮，每次灸10分钟左右，以皮肤微红湿润为度。

取穴方法

快速找到穴位的方法。

定位取穴

每个穴位的精确位置。

艾灸常用保健穴位

在身体的某些特定穴位施灸，可以达到和气血、调经络、养脏腑、延年益寿的目的，这种方法不仅用于强身保健，亦可用于久病体虚之人。

百会穴

取穴方法

P38



主治病症：眩晕，头痛，昏厥，中风偏瘫，不语，癫狂不寐。

天柱穴

取穴方法

P118



主治病症：头晕，目眩，头痛，项强，肩背痛，鼻塞，咽喉痛。

肩井穴

取穴方法

P121



主治病症：头晕，头痛，颈项强痛，上肢不遂，乳痛，乳汁不下。

合谷穴

取穴方法

P35



主治病症：头面一切疾患，各种疼痛，外感头痛，恶寒，面瘫，小儿惊风等。

中脘穴

取穴方法

P40



主治病症：胃脘痛，呕吐，呃逆，吞酸，腹胀，泄泻，饮食不化，失眠。

肾俞穴

取穴方法

P55



主治病症：遗尿，小便不利，耳聋，耳鸣，咳嗽气喘，遗精，阳痿，月经不调。

足三里穴

取穴方法
↓
P51



主治病症：主治一切胃病，急慢性胃炎、胃溃疡，消化不良，食欲不振，便秘等。

天枢穴

取穴方法
↓
P43



主治病症：便秘，腹泻，肠鸣，腹痛，虚损劳弱，伤寒。

神阙穴

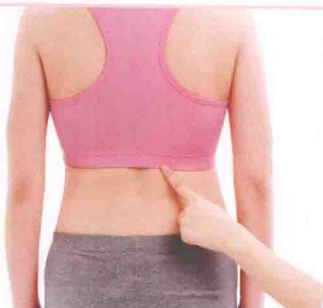
取穴方法
↓
P145



主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂，水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

脾俞穴

取穴方法
↓
P55



主治病症：腹胀，黄疸，呕吐，泄泻，痢疾，便血，水肿，背痛。

曲池穴

取穴方法
↓
P65



主治病症：咽喉肿痛，齿痛，目赤痛，头痛，眩晕，癫狂，上肢不遂，手臂肿痛。

气海穴

取穴方法
↓
P53



主治病症：腹痛，泄泻，便秘，遗尿，疝气，遗精，阳痿，月经不调，经闭。

穴位功效速查

足三里穴

理脾胃 调气血

天枢穴

调理肠胃 调经止痛

神阙穴

温阳固脱

脾俞穴

健运脾胃 补养气血

曲池穴

清热解表

气海穴

生发阳气

膻中穴

取穴方法
↓
P61



13

主治病症：胸闷，气短，胸痛，心悸，咳嗽，气喘，乳汁少，呕逆，呕吐。

三阴交穴

取穴方法
↓
P47



14

主治病症：月经不调，带下，阴挺，难产，不孕，遗精，阳痿，遗尿，失眠，眩晕。

四白穴

取穴方法
↓
P198



15

主治病症：目赤肿痛，目翳，近视，面痛，胆道蛔虫症，头痛，眩晕。

胃俞穴

取穴方法
↓
P49



16

主治病症：胃炎，胃溃疡，胃扩张，胃下垂，糖尿病，失眠。

攒竹穴

取穴方法
↓
P117



17

主治病症：头痛，眉棱骨痛，目视不明，目赤肿痛，眼睑下垂，迎风流泪，面瘫，面痛。

风门穴

取穴方法
↓
P195



18

主治病症：伤风感冒，咳嗽，头颈痛，胸背疼痛，肩膀酸痛，鼻炎。

穴位功效速查

膻中穴

行气通乳

三阴交穴

补肾养阴调经

四白穴

明目解痛

胃俞穴

和胃健脾 理中降逆

攒竹穴

祛风解表

风门穴

疏风解表 清热泻火

涌泉穴

取穴方法

P39



19

内关穴

取穴方法

P50



20

主治病症：顶头痛，眩晕，昏厥，癫狂，小儿惊风，失眠；便秘，小便不利。

主治病症：心痛，胸闷，心动过速或过缓等心疾，胃痛，呕吐，呃逆，中风。

大椎穴

取穴方法

P33

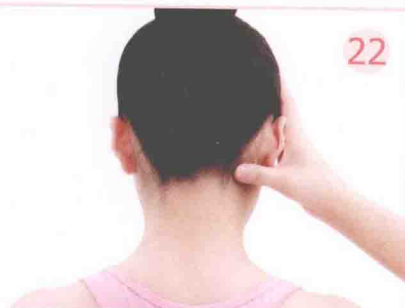


21

风池穴

取穴方法

P34



22

主治病症：热病，疟疾，咳嗽等外感病症，癫狂，痫症，小儿惊风等神志病症。

主治病症：中风，癫痫，眩晕感冒，口眼歪斜，头痛，耳鸣，耳聋，颈项强痛。

阳陵泉穴

取穴方法

P113



23

命门穴

取穴方法

P185



24

主治病症：黄疸，胁痛，口苦，呕吐，膝痛。

主治病症：腰腿痛，月经不调，痛经，遗精，阳痿，小便频。

穴位功效速查

涌泉穴

温阳固脱

内关穴

安神定悸 降逆止呕

大椎穴

清热定痛

风池穴

息风止痛

阳陵泉穴

清肝利胆

命门穴

温阳固脱

太溪穴

取穴方法

P138



25

主治病症：头痛，目眩，失眠，阳痿，月经不调，耳鸣耳聋。

关元穴

取穴方法

P53



26

主治病症：中风脱证，腹泻痢疾，脱肛便血，月经不调，痛经。

神门穴

取穴方法

P46



27

主治病症：心痛，心烦，失眠，癫狂，高血压，胁肋痛。

膏肓俞穴

取穴方法

P87



28

主治病症：咳嗽，气喘，肺癆，健忘，完谷不化。

阴陵泉穴

取穴方法

P160



29

主治病症：腹胀，水肿，泄泻，小便不利。阴茎痛，遗精，妇人阴痛，带下，膝痛。

血海穴

取穴方法

P133



30

主治病症：月经不调，闭经，漏下恶血，荨麻疹，湿疹，皮肤瘙痒，贫血。

穴位功效速查

太溪穴

滋补肾阴

关元穴

温阳固脱

神门穴

养心安神

膏肓俞穴

散热降脂

阴陵泉穴

健脾化湿

血海穴

清热利肺

内庭穴

取穴方法
↓
P135



31

主治病症：牙痛，咽喉肿痛，鼻衄，腹泻，便秘，足痛。

环跳穴

取穴方法
↓
P131



32

主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂，水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

肩贞穴

取穴方法
↓
P123



33

主治病症：急慢性肠炎，痢疾，脱肛，子宫脱垂，水肿，中风，中暑，肠鸣，腹痛。

承山穴

取穴方法
↓
P136



34

主治病症：腰腿痛，痔疮，便秘。

天池穴

取穴方法
↓
P93



35

主治病症：咳嗽，胸闷，胸痛。乳腺炎。

中极穴

取穴方法
↓
P159



36

主治病症：癃闭，带下，阳痿，痛经，产后恶露不下，肾炎，膀胱炎。

穴位功效速查

内庭穴

清利湿热 振奋脾胃

环跳穴

温阳固脱

肩贞穴

温阳固脱

承山穴

强腰膝 止痛

天池穴

止咳平喘

中极穴

益肾兴阳 通经止带

目录

第1章 艾灸的基本知识

灸疗是一种在人体基本特定部位通过艾火刺激以达到防病治病目的的治疗方法。本章主要介绍了艾灸的基本知识以及注意事项,对于艾灸中要用到的穴位经络等中医学理论,也做了详细的说明。

神奇的艾灸术·····	18
灸疗的关键·····	20
艾灸前的充足准备·····	23
用这些方法开始艾灸·····	24
用“灸感”判断疾病是否痊愈··	28
艾灸的注意事项·····	29

Column

艾灸“秘密”大公开 1·····	30
------------------	----



第2章 常见身体不适的灸疗

紧张忙碌的生活节奏,让我们的身体总是处于超负荷运行状态,时间一长,身体就会出现疲劳倦怠甚至不舒服的信号。这时,艾灸不仅可以起到缓解身体疲劳的作用,还能消除这些疲劳给身体带来的副作用,防止身体不适症状的恶化。



发热·····	32	便秘·····	44
感冒·····	34	失眠·····	46
咳嗽·····	36	食欲不振·····	48
眩晕·····	38	晕车·····	50
腹胀·····	40	两膝无力·····	52
腹泻·····	42	精神不振·····	54

Column

艾灸“秘密”大公开 2·····	56
------------------	----

第3章

常见疾病的灸疗

很多疾病吃药也总是不好，或者越吃越没有效果，如果试试用艾灸来调理，往往会更有作用。只要选对方法，坚持治疗，很多病痛都能得到很大程度的改善，还你一个健康的身体。

鼻炎	58
哮喘	60
急性支气管炎	62
扁桃体炎	64
急性胃肠炎	66
慢性胃炎	68
胃下垂	70
胃痉挛	72
心律不齐	74
痔疮	76
神经衰弱	78
风湿性关节炎	80
类风湿性关节炎	82
胸膜炎	84
肺结核	86
原发性高血压	88
中耳炎	90
风湿性心脏病	92
慢性肝炎	94
胆囊炎	96
慢性阑尾炎	98
肝硬化	100
前列腺炎	102
前列腺增生	104
糖尿病	106
中风偏瘫	108



急性乳腺炎 110

乳腺增生 112

Column

艾灸“秘密”大公开 3 114

第4章 减轻疼痛的灸疗

艾灸也可以治疗引起身体疼痛的疾病。许多外科疾病用艾灸来调理都是不错的选择，比如落枕、肩周炎、跟痛症、头痛等。治疗期间，应注意平时的身体保健，防止再复发。

头痛 116

落枕 118

颈椎骨质增生 120

肩周炎 122

腰痛 124

腰肌劳损 126

三叉神经痛 128

坐骨神经痛 130

扭挫伤 132

牙痛 134

抽筋 136

跟痛症 138

Column

艾灸“秘密”大公开 4 140

第5章 妇科常见疾病的灸疗

女性生殖系统所患的疾病叫妇科疾病，常见的有子宫肌瘤、阴道炎、宫颈炎、乳腺疾病、不孕症、月经不调等等。这些疾病若通过艾灸来调理，往往能够达到比较理想的效果。

月经不调 142

痛经 144

闭经 146



白带过多	148
功能性子宫出血	150
子宫脱垂	152
子宫肌瘤	154
慢性盆腔炎	156
阴道炎	158
不孕症	160



Column

艾灸“秘密”大公开 5 162

第



章

养颜美体的美容灸

爱美之心，人皆有之。艾灸身体的穴位可以疏经通络、活血化淤，调和气血，最终达到防止皱纹，延缓衰老，细腻肌肤的目的。艾灸还可以塑身，相比吃药或上医院抽脂来说，不仅免去了吃药开刀之苦，而且简单易行。

眼睑下垂	164
麦粒肿	166
痤疮	168
雀斑	170
黄褐斑	172
狐臭	174
脸色苍白	176
面部浮肿	178
脱发	180
头发早白	182
黑眼圈	184
肥胖	186
形体消瘦	188



Column

艾灸“秘密”大公开 6 190

第7章 强身健体的保健灸

养生保健一直是个长盛不衰的话题。根据不同人群的需要，用艾灸来保健，常灸足三里、神阙、关元、中脘、命门、涌泉、大椎、曲池、气海、三阴交等穴位，就能强身健体、延年益寿。

调和脾胃	192
补肾强身	193
护肝排毒	194
润肺祛燥	195
养心安神	196
健脑益智	197
眼睛保健	198
预防感冒	199
调畅情志	200
小儿保健	201
青壮年保健	202
中老年保健	203
男性保健	204
女性保健	205

Column

艾灸“秘密”大公开 7	206
-------------------	-----



艾灸消百病 速查轻图典

郑书敏 赵 鹏 主编
健康养生堂编委会 编著

艾除百病，灸出健康。
75种小病小痛简明艾灸法一本全
14种即学即会艾灸保健法全图解

 江苏科学技术出版社  凤凰含章

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com