

名医教你 对症艾灸不生病

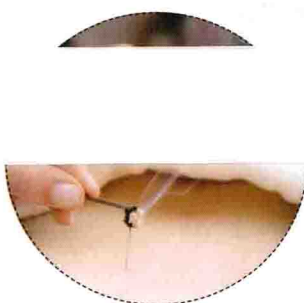
编著 健康养生堂编委会
主编 温玉波 成泽东

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 对症艾灸不生病

温玉波 成泽东 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

名医教你对症艾灸不生病 / 温玉波, 成泽东主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-2578-9

I. ①名… II. ①温… ②成… ③健… III. ①艾灸
IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第319841号

名医教你对症艾灸不生病

主 编	温玉波	成泽东
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	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	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	280千字	
版 次	2014年4月第1版	
印 次	2014年4月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2578-9
定 价	45.00元

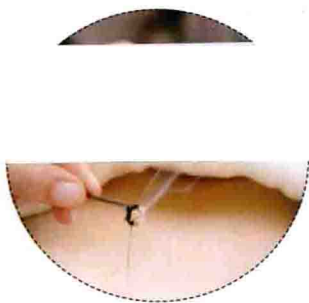
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 对症艾灸不生病

温玉波 成泽东 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



序



现代社会，随着人们生活节奏的加快，生活方式的不断转变，加上环境污染、生存压力巨大等因素的影响，人们的健康状况开始恶化，像高血压、糖尿病等过去只有中老年人才会出现的疾病逐渐开始年轻化；癌症等重大疾病的发病率不断攀升；亚健康人群也在不断扩大。

从中医理论来看，这些疾病的出现跟人体阴阳失调、经脉不通、体质寒湿过重等有很大的关系，这种情况下，艾灸这种从根本上对人体进行调理的方式就受到了人们的青睐。另外，艾灸因其简单易学，工具简单价廉，疗效显著且作用广泛，也成为家庭养生保健的最佳选择。“有病治病，无病养生”，艾灸在家庭保健养生中大有用武之地，这种行之有效的保健方法必将为更多人所接受。

艾灸在我国有着悠久的历史，从春秋战国开始，人们就开始利用艾灸疗法“通十二经脉、走三阴、理气血、逐寒”。今天，当人们对中国传统文化、中医养生文化的认识越来越多时，艾灸作为一种健康养生方式受到现代人的欢迎，并被赋予了时代的特征，绽放出新的生命力。

现代医学研究表明，艾叶具有抗菌、抗病毒的功效，其燃烧后产生的“药气”，通过穴位进入体内，加上燃烧艾叶产生的热力，内外结合，共同发挥温经通络、行气活血、祛寒逐湿、消肿散结、回阳救逆等多种功效。

正因为艾灸的神奇，艾灸已经成为现代养生的重要组成部分。睡眠不好时，艾灸一下，可以有效改善睡眠质量；皮肤晦暗无光泽时，艾灸一下，可以

让你面色恢复红润；心情不好时，艾灸一下，可以有效调节内分泌，调畅气机，使人体气血通畅，从而使人心情平和、精神舒畅；“例假”没规律，艾灸一段时间，你会发现“例假”变得有规律了；身体太胖了，艾灸一段时间，你会惊奇地发现，身上的赘肉不知不觉地消失了，身材逐渐出现了迷人的曲线，原来自己也可以这么婀娜多姿、窈窕迷人！

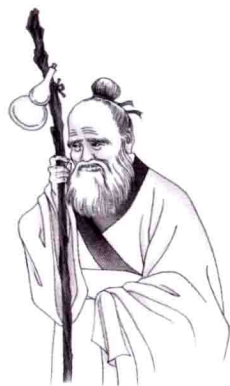
本书共分为10章，既有艾灸原理和操作技巧等基本知识的介绍，也有十大保健养生穴的讲解，还有不同病症的艾灸方法。内文采取图文对照的形式，寄神奇于平凡，将深奥的知识，通过浅显的形式表述出来，易学、易懂、易掌握。并且，每一章的后面，还附上一些艾灸常用穴位的取穴技巧图鉴，可以帮助读者快速、准确地找到穴位。希望这本书，可以给您和您的家人带来一些帮助，也能让艾灸为更多家庭的健康保驾护航。



温玉波

贵州省兴仁县中医院院长
北京亚健康防治协会常务理事
中医针灸专家
中医世家的第四代传人





阅读导航 … 10
24节气艾灸养生 … 12

Chapter 1

艾灸的原理与实际操作

- | | | |
|----|--------------------|----|
| 01 | 源远流长的艾灸疗法 最古老的中医疗法 | 22 |
| 02 | 艾灸的材料 艾绒的制法、选择与贮藏 | 26 |
| 03 | 艾灸的原理 艾灸为什么能养生祛病 | 28 |
| 04 | 治疗原则 艾灸治病时要遵循的原则 | 29 |
| 05 | 注意事项 艾灸时需要格外注意的事项 | 30 |
| 06 | 艾灸器具 温灸筒、温灸盒、温灸管 | 32 |
| 07 | 艾灸体位 艾灸时常用的姿势 | 34 |
| 08 | 艾灸方法 艾灸时常用的一些方法 | 36 |
| 09 | 施灸以后的工作 灸疮的处理和灸后调理 | 40 |
| 10 | 艾灸灸感 艾灸时的反应 | 42 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（一）… 44

Chapter 2

艾灸与经络穴位

- | | | |
|----|------------------------|----|
| 01 | 经络与艾灸 人体经络系统与艾灸应用 | 48 |
| 02 | 十二经脉 贯穿人体上下的主要经脉 | 50 |
| 03 | 奇经八脉与十五络脉 人体的别行经脉与细小支脉 | 62 |
| 04 | 人体的腧穴 人体经脉气血输注部位 | 65 |
| 05 | 取穴原则 局部取穴、远部取穴、随证取穴 | 66 |
| 06 | 配穴原则 为什么要艾灸这个穴位 | 67 |
| 07 | 取穴技巧 艾灸时如何快速找准穴位 | 68 |
| 08 | 禁灸穴位 这些穴位千万不能灸 | 72 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（二）… 74

Chapter

3

十大艾灸保健穴

- | | | |
|----|-----------|----|
| 01 | 涌泉穴 清脑益肾 | 78 |
| 02 | 足三里穴 延年益寿 | 79 |
| 03 | 三阴交穴 养血补气 | 80 |
| 04 | 曲池穴 清热解毒 | 81 |
| 05 | 气海穴 生发阳气 | 82 |
| 06 | 关元穴 培肾固本 | 83 |
| 07 | 神阙穴 补中益气 | 84 |
| 08 | 大椎穴 益气壮阳 | 85 |
| 09 | 命门穴 补肾壮阳 | 86 |
| 10 | 中脘穴 健脾益胃 | 87 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（三）... 88

Chapter

4

轻松保健治未病艾灸疗法

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 01 | 免疫力低下 预防感冒的艾灸法 | 92 |
| 02 | 心烦意乱 调节情志的艾灸法 | 93 |
| 03 | 食欲不振 调和脾胃的艾灸法 | 94 |
| 04 | 疲劳乏力 强身补肾的艾灸法 | 95 |
| 05 | 视物模糊 眼睛保健的艾灸法 | 96 |
| 06 | 记忆力减退 健脑益智的艾灸法 | 97 |
| 07 | 心神不安 养心安神的艾灸法 | 98 |
| 08 | 小儿孱弱 小儿保健的艾灸法 | 99 |
| 09 | 延缓衰老 青壮年保健的艾灸法 | 100 |
| 10 | 延年益寿 中老年保健的艾灸法 | 101 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（四）... 102

Chapter

5

生活中常见病艾灸疗法

- | | | | |
|----|-----|-----------|-----|
| 01 | 感冒 | 驱除风邪升阳气 | 106 |
| 02 | 咳嗽 | 健脾、止咳、宣肺气 | 108 |
| 03 | 头痛 | 疏通经络调气血 | 110 |
| 04 | 失眠 | 调节脏腑平阴阳 | 112 |
| 05 | 眩晕 | 调节脏腑功能 | 114 |
| 06 | 中暑 | 补充正气通经络 | 116 |
| 07 | 休克 | 泻实攻邪扶正气 | 118 |
| 08 | 心悸 | 养心补气心不慌 | 120 |
| 09 | 腹痛 | 温中散寒理肠胃 | 122 |
| 10 | 腹泻 | 调理脏腑扶正气 | 124 |
| 11 | 呕吐 | 健脾、和胃、祛湿 | 126 |
| 12 | 呃逆 | 调气理膈健脾胃 | 128 |
| 13 | 便秘 | 生津润燥理肠胃 | 130 |
| 14 | 腰腿痛 | 活血化淤通经络 | 132 |
| 15 | 痔疮 | 补中益气清湿热 | 134 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（五）… 136

Chapter

6

常见妇科疾病艾灸疗法

- | | | | |
|----|--------|-----------|-----|
| 01 | 月经不调 | 调和气血益肝肾 | 140 |
| 02 | 痛经 | 活血化淤除湿寒 | 142 |
| 03 | 闭经 | 活血化淤培元气 | 144 |
| 04 | 带下病 | 升阳祛湿、健脾益肾 | 146 |
| 05 | 女性不孕症 | 调补元阳通经络 | 148 |
| 06 | 习惯性流产 | 益气养血、滋阴补肾 | 150 |
| 07 | 产后乳汁不足 | 疏肝理气补气血 | 152 |
| 08 | 外阴瘙痒 | 滋补肝肾除湿热 | 154 |
| 09 | 子宫肌瘤 | 活血化淤调脏腑 | 156 |

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 10 | 子宫脱垂 补中益气养肾脏 | 158 |
| 11 | 更年期综合征 平衡阴阳补肾气 | 160 |
| 12 | 性冷淡 滋肾养阴解肝郁 | 162 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（六）… 164

Chapter 7

常见男科疾病艾灸疗法

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 01 | 前列腺炎 健脾补肾除湿热 | 168 |
| 02 | 遗精 补心益肾、滋阴降火 | 170 |
| 03 | 阳痿 补肾壮阳健心脾 | 172 |
| 04 | 男性不育 补肾壮阳益肾精 | 174 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（七）… 176

Chapter 8

健康美丽艾灸疗法

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 01 | 面色苍白 调节脏腑补气血 | 180 |
| 02 | 肥胖 健脾益肾除痰湿 | 182 |
| 03 | 黄褐斑 调节脏腑消斑痕 | 184 |
| 04 | 雀斑 行气活血滋肾水 | 186 |
| 05 | 酒渣鼻 祛风解毒调脏腑 | 188 |
| 06 | 面部疖肿 清热解暑扶正气 | 190 |
| 07 | 皱纹 活血化淤补气血 | 192 |
| 08 | 斑秃 调和气血补肝肾 | 194 |
| 09 | 上睑下垂 补脾益气扶正气 | 196 |
| 10 | 神经性皮炎 凉血清热、养血润燥 | 198 |
| 11 | 湿疹 补气养血、清热祛湿 | 200 |
| 12 | 带状疱疹 疏肝利胆排毒素 | 202 |
| 13 | 硬皮病 祛风散寒通经络 | 204 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（八）… 206

Chapter
9

中老年慢性疾病艾灸疗法

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 01 | 哮喘 调节脏腑止咳喘 | 210 |
| 02 | 糖尿病 调补元阳降血糖 | 212 |
| 03 | 高血压 滋阴补肾降血压 | 214 |
| 04 | 心脏病 活血化淤提阳气 | 216 |
| 05 | 中风 活血通络调脏腑 | 218 |
| 06 | 胃痛 强健脾胃疗效快 | 220 |
| 07 | 慢性胃炎 健脾和胃治胃病 | 222 |
| 08 | 黄疸 健脾养血祛寒湿 | 224 |
| 09 | 肝硬化 疏肝健脾、活血化淤 | 226 |
| 10 | 脑出血 疏经通络降血压 | 228 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（九）… 230

Chapter
10

常见儿科疾病艾灸疗法

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 01 | 小儿厌食症 健脾和胃吃饭香 | 234 |
| 02 | 小儿百日咳 健脾益肺祛痰湿 | 236 |
| 03 | 小儿肺炎 清热润肺止咳 | 238 |
| 04 | 小儿腹泻 调理脾胃祛寒邪 | 240 |
| 05 | 小儿疳积 健脾和胃补气血 | 242 |
| 06 | 小儿惊风 镇惊安神调脏腑 | 244 |
| 07 | 小儿鹅口疮 滋肾养阴祛热 | 246 |
| 08 | 小儿流行性腮腺炎 清热解毒除风邪 | 248 |
| 09 | 小儿遗尿 补脾益肾提阳气 | 250 |
| 10 | 小儿哮喘 清热润肺散寒 | 252 |

艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴（十）…254

阅读导航

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

1 基础知识

关于治疗疾病最基本的知识，都浓缩在短短的一小节之内，使您快速掌握想要学习的内容。

序号与标题

清晰地标示出本小节在全书中的位置，以及为您提示本节的主要内容。

饮食须知

用图片展示出患病时宜吃和忌吃的食物，清楚、明了，一看便知。

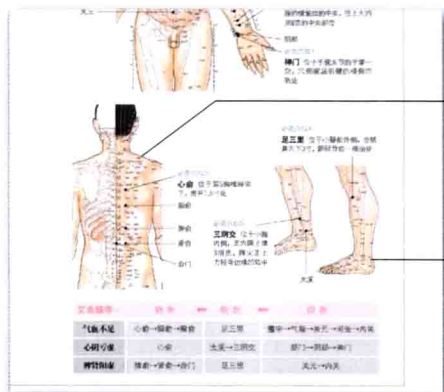


浓缩内文

通过版块内容的阐述，快速掌握对治疾病的来龙去脉。

2 彩色图解

通过经典的彩色图解展示，可以更清楚、直观地认识针对本疾病的特效穴位。



牵线说明



以牵线文字的形式更直观、精确地地标示特效穴的位置。

标准挂图

每次取穴都配以人体标准穴位图。

3 艾灸方法

对症艾灸的流程详解，让您轻松掌握。

灸法	选穴	灸治时间	材料
 艾炷直接灸	大椎、风门、肺俞、天突、膻中、尺泽、列缺、丰隆	每次艾灸3~5壮，2日1次，5次为1疗程	艾炷若干
 艾炷隔姜灸	大椎、风门、肺俞、天突、膻中、尺泽、列缺、丰隆	每次艾灸5~7壮，1~2日1次，严重者每日1~2次，7日为1疗程	艾炷若干，姜片若干

专业图示

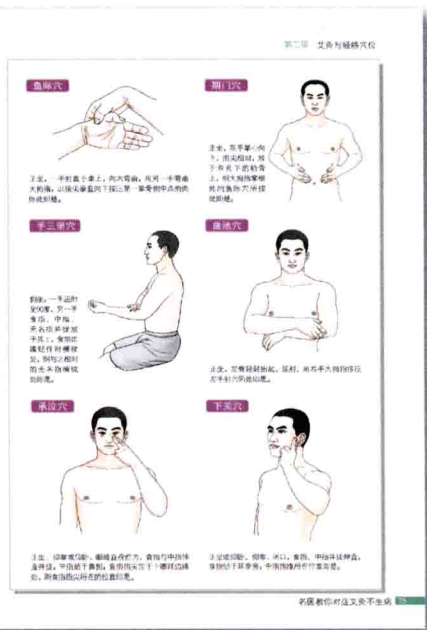
以图示的方式说明艾灸法。

文字说明

精简地指出了艾灸穴位、艾灸时间和材料。

4 特别放送

在每章后，以插页的形式为您准备了艾灸常用穴位手绘取穴技巧图鉴。





24节气艾灸养生

人与自然相应，自然界阴阳消长的变化也会影响到我们人类，24节气艾灸，就是顺应自然界阴阳消长的变化，在不同的节气，艾灸一些特定的穴位，从而促进人体功能的及时调节，维持人体阴阳平衡的状态，从而适应外界环境变化，抵抗疾病，以达到养生保健的目的。同时，也可以避免一些由于季节气候变化容易加重和诱发的疾病。

1 立春艾灸

艾灸时间	2月3~5日
调理经络	手少阳三焦经
艾灸取穴	外关、阳池、肝俞、命门
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸15~20分钟，每日1次
艾灸原理	从这天开始，闭藏的冬天结束，春天的阳气开始生发，艾灸就是要保护阳气，使春阳之气得以宣达，代谢功能正常运行

2 雨水艾灸

艾灸时间	2月18~20日
调理经络	手少阳三焦经
艾灸取穴	外关、阳池、脾俞、中脘
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸15~20分钟，每日1次
艾灸原理	天气开始回暖，降水量增多，此时脾胃之气比较虚弱，艾灸就是要顾护脾胃之气，使肝气不致横逆于体内

3 惊蛰艾灸

艾灸时间	3月5~7日
调理经络	足厥阴肝经
艾灸取穴	太冲、行间、肝俞、关元
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸15~20分钟，每日1次
艾灸原理	天气继续回暖，春雷阵阵，地下蛰伏冬眠的昆虫被惊醒，人体气机继续生发，此时艾灸，有利于肝气调达和情志舒畅

4 春分艾灸

艾灸时间	3月20~22日
调理经络	足厥阴肝经
艾灸取穴	太冲、行间、肝俞、曲池
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸10~15分钟，每日1次
艾灸原理	这一天，白天与黑夜平分，均为12小时，自然界阴阳平衡，艾灸就是要与之相适应，维持人体阴阳平衡。缩短艾灸时间，以免补益和生发太过

5 清明艾灸

艾灸时间	4月4~6日
调理经络	足少阳胆经
艾灸取穴	环跳、胆俞、大椎
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸10~15分钟，每日1次
艾灸原理	此时，冰雪已经完全消融，草木青青，天清气朗，万物欣欣向荣，此时艾灸是要维持人体阴阳平衡

6 谷雨艾灸

艾灸时间	4月19~21日
调理经络	足少阳胆经
艾灸取穴	环跳、胆俞、命门
艾灸方法	艾条温和灸，每次艾灸10~15分钟，每日1次
艾灸原理	此时天气温和，降雨量明显增多，谷物生长旺盛，但此时昼夜温差较大，所以艾灸时要补益人体阳气。但灸火不能过旺，以免伤及阴液