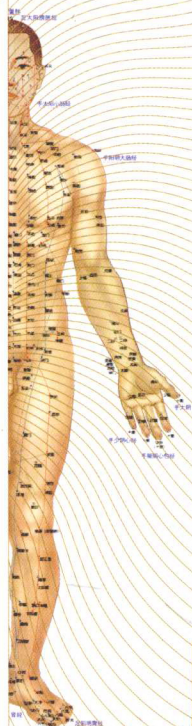


附赠穴位挂图



一学就会 ● 一用就灵

一家一人会 ● 省下医疗费



家庭艾灸保健必备手册

图解

周建党 易磊 编著

艾灸

小小一团艾，对症灸一灸
健康手中握

速查手册

中国轻工业出版社





家庭艾灸保健必备手册

中国轻工业出版社



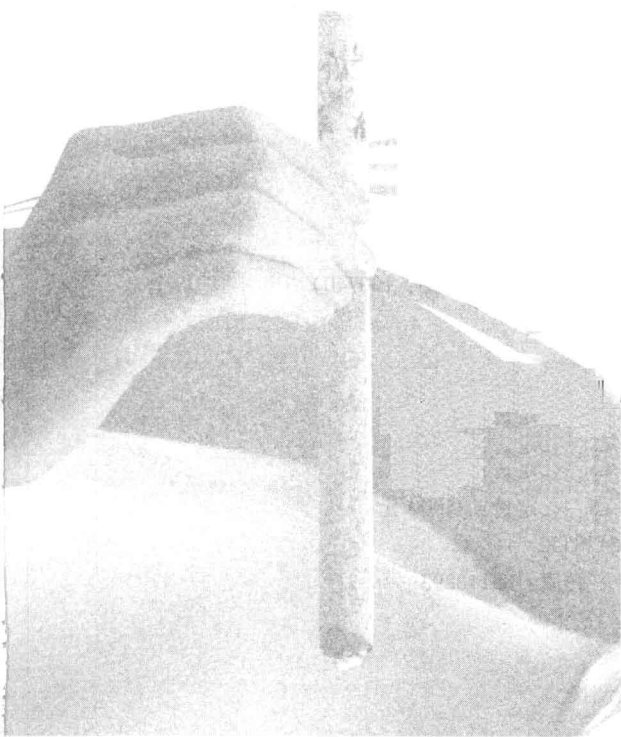
艾灸

小小一团艾，对症灸一灸
健康手中握

速查手册

图解

周建党 易磊 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸速查手册/周建党, 易磊编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5019 - 8046 - 8

I. ①图… II. ①周… ②易… III. ①艾灸 - 图解
IV. ①R245. 81 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 084915 号

责任编辑: 付佳 王芙洁
责任终审: 孟寿萱
版式设计: 陈永超

策划编辑: 龙志丹 付佳 王芙洁
封面设计: 灵思舞意设计工作室
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 24

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5019 - 8046 - 8 定价: 35.00 元

邮购电话: 010 - 65241695 传真: 65128352

发行电话: 010 - 85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101532S2X101ZBW

序言.....

健康是人的第一大财富，是人类永恒的追求。当今社会，空气、噪声的污染破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张、劳累的工作，加上不正确的生活习惯，给人们的身心或多或少地带来了伤害。焦虑不宁、急躁易怒、抑郁消沉、失眠少寐、周身乏力等成了现代人的通病；阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生等，也成了越来越多的年轻男性的难言之隐；月经不调、性冷淡、痛经等，更是许多年轻女性的普遍症状。人们需要健康，更需要一种自然绿色、无创伤、无毒副作用且疗效明显的保健方法。具有千年历史的医疗奇术——艾灸，正是您明智的选择。

所谓艾灸，是用艾草制成的艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气、祛除病邪，以达到防病治病、养生保健的目的。此疗法不仅操作简单、安全舒适，即便是不懂医术的人，也能够遵方按法施用。艾灸疗法自古以来就深受人们的喜爱，在民间广为流传，至今还留有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

艾灸，这种传统中医的外治方法不仅保健范围广，而且在施治中还具有“一炷着肤，疼痛即止；一次施灸沉疴立除”的神奇疗效，受到历代医家、养生家的青睐。宋代的太医窦材在其所著的《扁鹊心书》中指出：“人于无病时常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”在《医说》中也记载了“若要安，三里常不干”的保健法，以上均说明了艾灸疗法在治疗

和保健中的重要性。

为了推广普及艾灸疗法的保健治疗作用，我们特别组织有关专家编写了这本《图解艾灸速查手册》。本书从日常养生的角度出发，不仅对艾灸的基本知识做了系统性介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及灸术中的注意事项等都做了详细说明。在此基础上，又把常见病按内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科等进行了细致的分类，以便于读者查找使用。数百个养生要穴，近百种常见病的疗法，详细的文字说明，准确精美的实例图解，俨然就是专家为患者开出的不花钱的“处方”，即使不懂经穴养生，也能在近乎“手把手”的指导下为自己、家人、朋友进行艾灸，让健康尽在您的“掌”握之中。

编 者

目录

第一章 应手而愈，认识神奇艾灸 / 014

第一节 道在近方，初识艾疗 / 016

- 什么是艾疗 / 016
- 艾疗的历史 / 017
- 艾疗的特点 / 019
- 艾灸的功能 / 020
- 艾疗的材料 / 023
- 艾炷的制作 / 028
- 艾条的制作 / 029
- 药艾条的制作 / 030
- 施灸的体位 / 030
- 施灸的顺序 / 033
- 施灸的强度 / 033
- 施灸的时间 / 034
- 施灸的壮数 / 035
- 灸疗的取穴原则 / 036
- 灸疗的取穴方法 / 038

第二节 各显神通，常规艾疗法 / 043

- 温和灸 / 043
- 雀啄灸 / 044

回旋灸 / 044

瘢痕灸 / 045

无瘢痕灸 / 046

隔姜灸 / 046

隔盐灸 / 047

隔蒜灸 / 048

隔葱灸 / 048

温针灸 / 049

温灸器灸 / 050

灯草灸 / 052

药捻灸 / 053

雷火神针灸 / 053

太乙针灸 / 054

电子温针灸 / 055

贴棉灸 / 055

拍打灸 / 056

天灸 / 057

第三节 四穴养生灸法 / 059

养生灸法的意义 / 059

足三里养生灸法的操作 / 060

命门养生灸法的操作 / 060

关元养生灸法的操作 / 061

中脘养生灸法的操作 / 062

第四节 灸疗的适宜病症与有关禁忌 / 063

艾疗适应证 / 063

艾疗禁忌证 / 064

禁灸的部位 / 064

艾疗的注意事项 / 064

第五节 灸疗后的反应及护理 / 067

艾灸后的反应 / 067

灸疤怎么处理 / 069

灸疮怎么处理 / 070

晕灸的预防与护理 / 070

施灸后如何调养 / 071

第二章 治未病，灸治人体亚健康 / 072

第一节 情绪勿过，灸出好心情 / 074

焦虑不宁：灸少海 / 074

急躁易怒：灸太冲 / 076

抑郁消沉：灸内关 / 078

怒气难制：灸曲泉 / 080

更年期烦躁：灸中极 / 082

第二节 防患未然，灸后才舒服 / 084

失眠少寐：灸神门 / 084

健忘失神：灸心俞 / 086

周身乏力：灸气海 / 088

食欲不振：灸中脘 / 090

小腿抽筋：灸委中 / 092

- 肌肉酸痛：灸养老 / 094
- 神经衰弱：灸安眠 / 096
- 脚臭脚汗：灸昆仑 / 098
- 足跟疼痛：灸照海 / 100
- 手腕疼痛：灸阿是 / 102
- 晕车晕船：灸百会 / 104
- 水土不服：灸神阙 / 106
- 手脚麻木：灸气海 / 108
- 容易上火：灸指（趾）端 / 110
- 虚寒怕冷：灸解溪 / 112
- 口中异味：灸上巨虚 / 114
- 多汗盗汗：灸复溜 / 116
- 戒烟调肺：灸四神聪 / 118
- 解酒戒酒：灸膀胱俞 / 120

第三章 灸除百病，对症自疗 / 122

第一节 内科疾病艾灸治疗 / 124

- 感冒 / 124
- 头痛 / 126
- 偏头痛 / 128
- 三叉神经痛 / 130
- 发热 / 132
- 中暑 / 134
- 便秘 / 136

眩晕 / 138

支气管哮喘 / 140

高血压 / 142

低血压 / 144

高脂血症 / 146

冠心病 / 148

糖尿病 / 150

肺结核 / 152

肺气肿 / 154

反胃 / 156

胃下垂 / 158

急性胃炎 / 160

慢性胃炎 / 162

胃神经官能症 / 164

缺铁性贫血 / 166

结肠炎 / 168

第二节 外科疾病艾灸治疗 / 170

痔疮 / 170

落枕 / 172

颈椎病 / 174

肠梗阻 / 176

脱肛 / 178

阑尾炎 / 180

血栓闭塞性脉管炎 / 182

疔疮疖肿 / 184

第三节 男科疾病艾灸治疗 / 186

阳痿 / 186

遗精 / 188

早泄 / 190

前列腺炎 / 192

前列腺增生 / 194

男性不育症 / 196

男性更年期综合征 / 198

第四节 妇科疾病艾灸治疗 / 200

月经不调 / 200

经期乳胀 / 202

痛经 / 204

闭经 / 206

带下病 / 208

外阴瘙痒 / 210

盆腔炎 / 212

子宫脱垂 / 214

崩漏 / 216

乳腺增生 / 218

女性性冷淡 / 220

女性不孕症 / 222

产后腹痛 / 224

产后缺乳 / 226

产后恶露不绝 / 228

第五节 儿科疾病艾灸治疗 / 230

百日咳 / 230

小儿腹泻 / 232

小儿疳积 / 234

小儿遗尿 / 236

小儿便秘 / 238

小儿厌食症 / 240

小儿咳嗽 / 242

小儿伤食 / 244

小儿惊风 / 246

小儿肺炎 / 248

小儿夜啼 / 250

儿童多动症 / 252

第六节 骨科疾病艾灸治疗 / 254

风湿性关节炎 / 254

类风湿性关节炎 / 256

肩周炎 / 258

慢性腰肌劳损 / 260

梨状肌综合征 / 262

第七节 五官科疾病艾灸治疗 / 264

耳聋、耳鸣 / 264

过敏性鼻炎 / 266

牙痛 / 268

近视 / 270

远视 / 272

鼻出血 / 274
红眼病 / 276
角膜炎 / 278
麦粒肿 / 280
扁扁桃体炎 / 282
眼睑下垂 / 284
视神经萎缩 / 286
复发性口腔溃疡 / 288

第八节 皮肤科疾病艾灸治疗 / 290

荨麻疹 / 290
湿疹 / 292
白癜风 / 294
银屑病 / 296
鸡眼 / 298
冻疮 / 300
皮肤瘙痒症 / 302
神经性皮炎 / 304
带状疱疹 / 306

第四章 艾灸美容保养 / 308

第一节 艾灸美容保养多功效 / 310

祛黄气——让容颜增色 / 310
消皴裂——令肌肤滋养 / 310
升中气——补阳健体魄 / 310

拔疮疹——除湿泄火热 / 311

淡色斑——滋阴降火邪 / 311

防未病——培元健体魄 / 311

第二节 艾灸美容保养巧对症 / 312

减肥：灸三阴交 / 312

肤色焦黯：灸三阴交 / 314

痤疮：灸尺泽 / 316

腰部健美：灸手三里 / 318

胸部健美：灸乳根 / 320

乌发美发：灸四神聪 / 322

抗衰老：灸关元 / 324

祛皱纹：灸阳白 / 326

除黄褐斑：灸神阙 / 328

祛雀斑：灸大椎 / 330

附录一

主要俞穴音序索引 / 332

附录二

主要俞穴功效索引 / 381



第一章

应手而愈，认识神奇艾灸

艾灸作为一种“自然疗法”备受当今医学推崇。艾灸疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠、适用范围广泛、疗效奇特、无毒副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需在人体表面一定的部位熏灸，就可以达到防治疾病的目的。本章主要介绍艾灸的基本常识以及注意事项等，以便在您实施艾灸之前做到有备无患。



第一节 道在近方，初识艾疗

第二节 各显神通，常规艾疗法

第三节 四穴养生灸法

第四节 灸疗的适宜病症与有关禁忌

第五节 灸疗后的反应及护理



第一节 道在近方，初识艾疗



什么是艾疗？艾疗有什么特点，其原理是什么？如何采集好的艾叶？艾炷、艾条如何制作？施灸的体位、顺序有什么标准？施灸的强度、时间如何把握……这里就帮你认识神奇的艾灸疗法，掌握艾灸基本常识。

1 什么是艾疗

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，是指利用艾绒或药物，放置于人体体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导而扶正祛邪、温通经络、调畅脏腑气血，达到防病治病和保健目的的一种中医外治疗法。又因施灸的材料不同，故又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒为材料者居多，故统称为艾灸疗法。

艾疗是中医学的重要组成部分，也是民间传统疗法之精华。

“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思，是火力在医疗上的直接医疗作用。灸法和针法一样，也是以脏腑、经络学说为指导，故常统称为针灸疗法。

《医学入门》云：“凡病药之及，

