

家庭

J I A T I N G
Q I N G S O N G X U E

艾灸

A I J I U

超值赠送
光盘 + 挂图

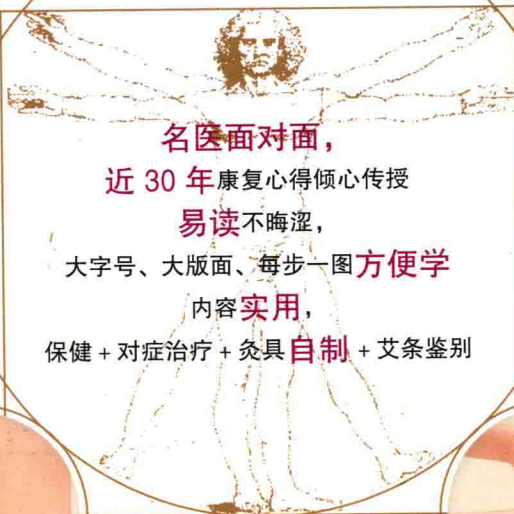
王启芳 双 福 ◎主编

轻松学

穴位实拍图 + 解剖图展示，找穴更快更精准



把最正规的艾灸养生带回家



名医面对面，

近 30 年康复心得倾心传授

易读不晦涩，

大字号、大版面、每步一图方便学

内容实用，

保健 + 对症治疗 + 灸具自制 + 艾条鉴别



中国纺织出版社



家庭 艾灸 轻松学

王启芳 双福◎ 主编

 中国纺织出版社

内容简介

本书以入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,在阐述艾灸基本知识的基础上,介绍了常见人群的艾灸保健,并对常见慢性病和身体小毛病的艾灸调理方法进行具体说明。此外,还有四季艾灸保健。力求用最少的穴位、最简单的艾灸方法、最全面的知识介绍,达到祛病强身的目的。附录中更呈现家庭艾灸常用经穴定位及功效速查表,方便家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭艾灸轻松学 / 王启芳, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5064-9548-6

I. ①家… II. ①王… ②双… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201455号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

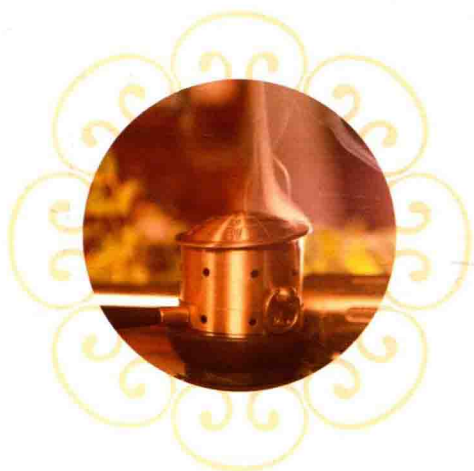
第一章 健康从“艾”开始——从零开始学艾灸

艾灸基础知识

艾灸的原理与优点·····	8
艾的三大关键点·····	8
家庭艾灸的器具选取·····	10
艾灸的分类与手法·····	12
艾灸的禁忌和注意·····	13
灸后家庭调养五点注意·····	14
艾灸与饮食·····	14

简单找穴轻松灸

关于经穴·····	14
简单精准取穴法·····	14



第二章 艾灸保健——一炷灸，健康来

十大艾灸保健黄金穴

灸大椎——清脑凝神·····	18
灸脾俞——补养气血·····	18
灸肾俞——温通元阳·····	19
灸中脘——调理肠胃·····	19
灸气海——培补元气·····	20
灸关元——温肾固本·····	20
灸曲池——舒筋活络·····	21
灸足三里——调和五脏·····	21
灸阳陵泉——改善肝胆·····	22
灸三阴交——调补肝肾·····	22

日常调养，远离亚健康

中老年保健——行气活血，益气壮阳·····	23
女性保健——健脾益血，扶正培元·····	25
男性保健——补益脾胃，调肝补肾·····	28
畏寒怕冷——补气养血，温经通络·····	31
颈椎僵硬——通经活络，缓解“颈椎综合征”·····	36
肩周疼痛——通络止痛，拒绝“肩周炎”·····	40
空调病——疏风散寒，化湿通络·····	44
腰部酸痛——温阳散寒，益肾壮腰·····	49
慢性疲劳综合征——补脾益胃，补肾壮阳·····	53
压力过大——活血化痰，宁心安神·····	58
情绪低落——健脾益气，养心安神·····	63
肥胖——祛痰湿，美化身材·····	69

第三章 对症艾灸——小病小痛，全灸走

胃痛——强脾胃，缓解疼痛·····	76	风湿性关节炎——抗风寒，调理气血·····	88
感冒——升阳气，驱除风邪·····	79	便秘——理肠胃，生津润燥·····	90
咳嗽——温肺脏，健肺止咳·····	82	头痛——调气血，疏经通络·····	92
哮喘——止咳喘，调节脏腑·····	84	失眠——平阴阳，调节脏腑·····	95
慢性鼻炎——补中气，强健鼻部·····	86		

第四章 全家人的健康艾灸

亲亲宝贝——为孩子提供温暖的保护		美丽女人——为女人撑开美丽的“保护伞”	
儿童腹泻·····	100	痛经·····	120
儿童遗尿·····	106	美白祛斑·····	124
孝敬爸妈——为晚年增添健康的助力		关爱男人——为男人灸出强壮的身体	
中老年腰腿痛·····	111	早泄·····	129
更年期综合征·····	115	阳痿·····	135

第五章 四季艾灸——养生防病

春季——防风保健康·····	142
夏季——夏治冬病·····	145
秋季——防凉健脾胃·····	148
冬季——温灸最驱寒·····	151

穴位速查：

艾灸常用穴位及功效速查

头面部·····	154
肩背腰骶部·····	155
胸腹胁部·····	156
上肢部·····	157
下肢部·····	159





家庭 艾灸

轻松学

王启芳 双福◎ 主编

 中国纺织出版社

内容简介

本书以入门读者为主要对象,以家庭使用为核心,在阐述艾灸基本知识的基础上,介绍了常见人群的艾灸保健,并对常见慢性病和身体小毛病的艾灸调理方法进行具体说明。此外,还有四季艾灸保健。力求用最少的穴位、最简单的艾灸方法、最全面的知识介绍,达到祛病强身的目的。附录中更呈现家庭艾灸常用经穴定位及功效速查表,方便家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭艾灸轻松学 / 王启芳, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5064-9548-6

I. ①家… II. ①王… ②双… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201455号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

知艾者福，善灸者寿（代前言）

对于艾灸，古人常赞：“家有此方，可不求医，凡人览之，可得其用。”艾灸简单、有效，是一种非常适合家庭使用的养生疗法，也是一种调治疗法，它能够给身心带来健康，正所谓“知艾者福”。

古书有云：“人于无病时，长灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”，此谓之“善灸者寿”。

现代人很多是虚寒体质，适合用艾灸疗法来保健，艾灸疗法的六大功效能满足人体对健康的需求。另外，艾灸操作步骤简单、工具易得，是真正的“绿色疗法”，不仅能调理身体虚寒，在施灸的过程中更在心灵上给人温暖。

艾灸的六大功效：

功效一

驱邪——驱除人体风、寒、湿邪。

功效四

安神——安定心神，促进睡眠。

功效二

通络——疏通经络、血脉。

功效五

排毒——调和气血，排毒养颜。

功效三

补阳——补充阳气，增强抗病力。

功效六

延年——防病治病，延年益寿。

愿更多的人认识艾灸，使用艾灸，将古老的艾灸疗法发扬光大，让沁人的艾香飘满人间。

——编者
2014年9月

特别说明：广义的艾灸包括纯艾叶的艾灸和艾叶中加入中药的雷火灸两大类，本书中介绍的为使用纯艾条进行的艾灸。

目录 Contents

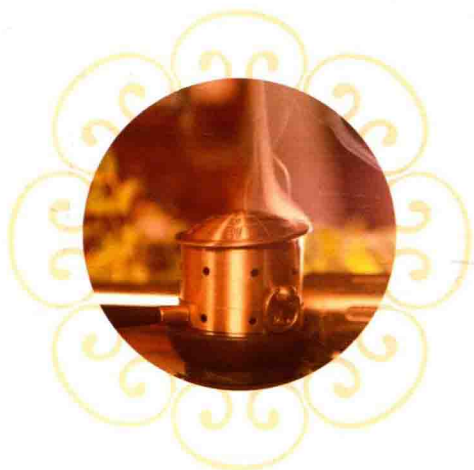
第一章 健康从“艾”开始——从零开始学艾灸

艾灸基础知识

艾灸的原理与优点·····	8
艾的三大关键点·····	8
家庭艾灸的器具选取·····	10
艾灸的分类与手法·····	12
艾灸的禁忌和注意·····	13
灸后家庭调养五点注意·····	14
艾灸与饮食·····	14

简单找穴轻松灸

关于经穴·····	14
简单精准取穴法·····	14



第二章 艾灸保健——一炷灸，健康来

十大艾灸保健黄金穴

灸大椎——清脑凝神·····	18
灸脾俞——补养气血·····	18
灸肾俞——温通元阳·····	19
灸中脘——调理肠胃·····	19
灸气海——培补元气·····	20
灸关元——温肾固本·····	20
灸曲池——舒筋活络·····	21
灸足三里——调和五脏·····	21
灸阳陵泉——改善肝胆·····	22
灸三阴交——调补肝肾·····	22

日常调养，远离亚健康

中老年保健——行气活血，益气壮阳·····	23
女性保健——健脾益血，扶正培元·····	25
男性保健——补益脾胃，调肝补肾·····	28
畏寒怕冷——补气养血，温经通络·····	31
颈椎僵硬——通经活络，缓解“颈椎综合征”·····	36
肩周疼痛——通络止痛，拒绝“肩周炎”·····	40
空调病——疏风散寒，化湿通络·····	44
腰部酸痛——温阳散寒，益肾壮腰·····	49
慢性疲劳综合征——补脾益胃，补肾壮阳·····	53
压力过大——活血化痰，宁心安神·····	58
情绪低落——健脾益气，养心安神·····	63
肥胖——祛痰湿，美化身材·····	69

第三章 对症艾灸——小病小痛，全灸走

胃痛——强脾胃，缓解疼痛·····	76	风湿性关节炎——抗风寒，调理气血·····	88
感冒——升阳气，驱除风邪·····	79	便秘——理肠胃，生津润燥·····	90
咳嗽——温肺脏，健肺止咳·····	82	头痛——调气血，疏经通络·····	92
哮喘——止咳喘，调节脏腑·····	84	失眠——平阴阳，调节脏腑·····	95
慢性鼻炎——补中气，强健鼻部·····	86		

第四章 全家人的健康艾灸

亲亲宝贝——为孩子提供温暖的保护		美丽女人——为女人撑开美丽的“保护伞”	
儿童腹泻·····	100	痛经·····	120
儿童遗尿·····	106	美白祛斑·····	124
孝敬爸妈——为晚年增添健康的助力		关爱男人——为男人灸出强壮的身体	
中老年腰腿痛·····	111	早泄·····	129
更年期综合征·····	115	阳痿·····	135

第五章 四季艾灸——养生防病

春季——防风保健康·····	142
夏季——夏治冬病·····	145
秋季——防凉健脾胃·····	148
冬季——温灸最驱寒·····	151

穴位速查：

艾灸常用穴位及功效速查

头面部·····	154
肩背腰骶部·····	155
胸腹部·····	156
上肢部·····	157
下肢部·····	159





第一章
健康从「艾」开始
——
从零开始学艾灸

◎ 艾灸基础知识
◎ 简单找穴轻松灸

艾灸基础知识

艾灸的原理与优点

艾灸治病的原理

清代吴亦鼎在《神灸经纶》中说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香作炷，能通十二经、入三阴、理气血，以治百病效如反掌。”准确地说明了艾灸法治病的原理。

简要地说，艾灸所用的艾草，是纯阳之性，点燃后阳上加阳，用它来灸烤穴位，能够疏通经络，祛除体内寒湿，温热渗透进入五脏六腑，对它们进行直接的温补，调节五脏六腑的阴阳平衡。不仅如此，热力还能沿经络传导，直接作用于病痛患处，有效地止痛治病。

艾灸治病的优点

艾灸对人体的保健功效明显，具体包括通经活络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结等，还能补充人体阳气。人体阳气旺盛，抗病能力就强，就能达到养生防病的目的。

此外，艾灸易操作、简单方便，所用艾草比较常见，便于购买；效果更为直接，内外结合治疗更为系统全面；无毒副作用，只要严格按照书中的要求进行，对人体一般不会产生不良反应。

艾的三大关键点

关键点一：艾的产地与时间很重要

艾又名艾蒿、家艾，是一种菊科多年生草本药用植物。艾让人们铭记于心，还因为很多家庭有在端午节门前插艾的风俗。

艾在五月盛产，它浑身是宝。中医认为艾性温，味苦，有平喘、镇咳、化痰及消炎的作用。艾在夏季花未开时采摘，可以生用、捣绒或制炭等。艾全国均产，种类多样，但以湖北蕲州出产的艾最为出名，甚至引得李时珍的父亲——李言专门著书《蕲



艾传》。艾灸常用的也是蕲艾。

虽然艾的茎、叶都有一定的药用价值，但艾灸用的是陈年艾叶。中医认为3年以上的陈艾效果最好，正所谓“七年之疾当求三年之艾。”

艾灸能用来治病的效果，在很大程度上受到艾品质的影响，好的艾穿透力好，灸后感觉皮肤里面都有热感，并且持久，热力温和。

关键点二：艾绒虽散但很有用

艾绒是用干燥的艾叶捣研后除去杂质而成，柔软如绒，故称艾绒。它不含杂质，燃烧烟为白色。艾绒分为青艾绒、陈艾绒和金艾绒。



青艾绒是选用当年初夏采摘的艾叶，经过天然干燥后加工而成。



陈艾绒是用初夏采摘的艾叶经过陈放加工而成。



金艾绒是用初夏采摘的艾叶经过陈放3年加工而成。

艾绒可根据治疗的需要选用。如直接灸要用细艾绒（金艾绒）；间接灸可用粗一点的艾绒，例如隔姜灸、隔蒜灸、隔附子灸、隔盐灸等；加工艾条可选用质量差一些的艾绒，或出成率更低的艾绒。

细软的艾绒，更具优点：其一，便于搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧，气味芳香；其二，燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达深部。

艾绒要注意储存保管，平时可放在干燥的容器内，注意防止潮湿和霉烂。每年当天气晴朗时要反复曝晒几次。霉变的艾绒不要使用。

特别指导：自制艾条与艾炷

艾条自制法

1. 先将适量艾绒用双手捏压成软硬适度、利于燃烧的长条形。
2. 然后将其置于质地柔软疏松但又较为坚韧的宣纸或桑皮纸上。
3. 像卷寿司一样搓卷成圆柱形，用胶将纸边粘合，再将两头压紧压实即可。

艾炷自制法

取适量艾绒，用食指、中指和拇指将其捏紧，捻成上尖下圆的形状即可。可以根据需要制成拇指大、蚕豆大、麦粒大3种尺寸。注意捻得要紧实，不要松散。

关键点三：各种各样的艾条根据需要进行选择

艾条是艾灸常用“药材”，它是用棉纸包裹艾绒制成的圆柱形长卷。一般说来，一支艾条在常温下燃烧约 1 小时。

艾条有不同直径的（如 1.8 厘米、0.4 厘米等），也有不同长度的（3 厘米、30 厘米等），它们都是根据用具和使用的需要进行制作的。

重要的是，艾灸时一定要选择好艾条。选择标准如下：手感实，艾绒好且压得紧；点燃时，艾烟淡白，不浓烈，气味香，不刺鼻，烟雾一圈圈向上飘起。劣质艾条与之相反。

优质艾条



劣质艾条



现在也有一种无烟艾灸条，主要用料是艾炭粉，是针对艾灸“灸烟”、“呛人”的缺点专门打造的。



家庭艾灸的器具选取

艾灸治疗效果的好坏，与艾灸器具关系密切。有了工具可以解放双手，使治疗变得很简单。如果就靠自己手持艾条施灸，很难坚持治疗。一般来说，家庭常用的艾灸用具为艾灸器和艾灸衣，可以根据实际的使用情况进行购买，随用随买，简单方便，使用安全。

◎艾灸器

艾灸器是艾灸的首选器具，并由于其体积小，操作简单方便，集养生防病、治病和美容养颜于一身，深受欢迎。艾灸器常见的有艾灸棒、火龙罐和艾灸盒等。具体使用时，都是将点燃的艾条放入其中。

艾灸棒：艾灸棒有大中小3种型号，面部、颈部、四肢皆可使用。艾灸棒结构：棒头（带孔，用来散发艾烟）、棒体（带弹簧，用来固定艾条）。



火龙罐：具有可随身携带、不掉灸灰、不漏明火、不烫伤的优势，艾灸火龙罐以铜质为佳，因为其传热性好。火龙罐结构：外壳（带孔、带盖，用来散发艾烟）、内胆炷（可放艾条，与外壳间隔处可加姜、蒜）、底托（一般为橡胶材质，避免烫伤）和手柄（方便使用，有的手柄可卸下，用双环固定）。



艾灸盒：又叫温灸盒，按其孔数可分为单孔艾灸盒、双孔艾灸盒、三孔艾灸盒、四孔艾灸盒等。在家艾灸时，选用可以大面积治疗的艾灸盒为佳。艾灸盒结构：艾条夹（用来固定艾条），观火孔（掌握温度，防止烫伤），固定用的带钩橡皮条，挡灰网，出灰槽等。



便携式艾灸盒：也叫随身灸，佩戴便利，舒适随身，还能实现任意时长灸疗。便携式艾灸盒结构：温控盖（用于隔热控温）、箱体（用于放艾条）、套子（用于绑挂于身上）。



◎ 艾灸衣

艾灸衣有绑绳，可以任意绑在身体某个部位，艾灸同时可以做其他工作，一举两得。可以自制，也可购买。



艾灸的分类与手法

艾灸根据不同的分类采用不同的手法。通常艾灸按照灸的热力和强度可以分为温和灸和瘢痕灸两大类。

温和灸是艾灸保健常用的方法，也叫无瘢痕灸，它是将热力保持在皮肤承受的限度内，灸时让皮肤微微发红，不会形成灸泡。常用的手法有悬灸、回旋灸、雀啄灸和器具灸等。



悬灸是将点燃的艾条悬在穴位上方2~3厘米，静止不动。



回旋灸则是将艾条围绕着穴位局部做顺时针或逆时针旋转。



雀啄灸是在穴位上一上一下、忽远忽近的灸法，类似雀啄食的动作。



器具灸是用各种艾灸器具来辅助进行艾灸，是悬灸的拓展。

瘢痕灸是让艾炷燃烧后在皮肤上产生灼痛感，形成灸泡，待其溃破、愈合后形成瘢痕。这种灸法效力强大，但对皮肤有一定的伤害性，适合治病急切的患者。常用的方法有直接灸、隔物灸和温针灸。

直接灸在操作时，先根据病症的情况选择适宜的艾炷，放在施灸部位上面，点燃。一些敏感的患者可以在艾灸部位涂上凡士林或油来缓解灼痛感。

隔物灸又称间接灸，是在艾炷和人体之间隔上其他介质，如新鲜姜片、蒜片、盐、附子等。这种灸法活力温和，具有艾灸和垫隔药物的双重作用，常被用于一些慢性疾病的调理与治疗。