

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊 主编

# 对症艾灸 妙治百病



🔥 病从寒中来，艾灸一身轻 🔥

手把手传递艾灸养生之法，轻松“灸”除百病。对症调治，图解取穴与说明，让您快速地找准位置。



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

○ 国医养生经典 家庭保健常备 ○

满江 易磊◎主编

# 对症艾灸 妙治百病

DUIZHENG AIJIU  
MIAOZHI BAIBING

常州大学图书馆  
藏书章

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

对症艾灸妙治百病 / 满江, 易磊主编. — 青岛: 青岛出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5552-0799-3

I. ①对… II. ①满… ②易… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第127535号

### 《对症艾灸妙治百病》编委名单

主 编	满 江 易 磊
编 委	王国防 王雷防 王 振 王秋红 王永华 王晓雅 王达亮 土晓明 牛林敬 牛民强 勾秀红 勾彦康 兰翠萍 田建华 田朋霞 石永青 李志锋 李国霞 李 婷 刘书娟 戎新宇 宋晓霞 宋璐璐 张金萍 杨同英 杨亚菲 陈永超 郑德明 呼宏伟 殷海敬 夏晓玲 梁 琳 康杜鹃 董云霞

书 名 对症艾灸妙治百病

主 编 满 江 易 磊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 逢 丹

封面设计 毕晓郁 祝玉华

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-0799-3

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 医疗保健类



# 前言 .....

俗话说“家有三年艾，郎中不再来”。孟子又曰：“七年之病，求三年之艾”，可见艾叶的药用价值。艾叶最早的用途是灸，并与“针”齐名，医籍《灵枢经》《五十二病方》就有艾条灸或艾熏的记录。而且还有“医家用灸百病”之说。艾灸疗法在我国已有两千多年的历史，经过几千年的变更效果依然显著。近年，就连韩国和日本的家庭也开始重视艾灸的家庭疗养。在韩剧《人鱼小姐》《我是金三顺》等收视率较高的剧集中，都曾出现过主人公在工作之余使用艾灸疗法的场面。

艾灸疗法绿色环保，无毒副作用，而且容易操作，是一种简单有效的物理疗法，因其不受时间、气候、有无专业知识等因素的影响而备受广大百姓所喜爱，它适用广泛、疗效显著，可以补气养血、温阳散寒、化瘀止痛、养颜抗衰，是我国中医学的一朵奇葩，在众多医疗方法中脱颖而出，成为现代人养生保健的明智选择。

为了让更多的人了解艾灸，运用艾灸护驾健康，我们特组织有关专家编写了这本《对症艾灸妙治百病》。本书从日常养生的角度出发，不仅对艾灸的基本常识做了系统的介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、施灸宜忌等做了详细说明。在此基础上，对亚健康、美容塑身，以及内科、外科、儿科、妇科、男科、五官科、皮肤科等进行了细致的分类，以便于读者对症查找

使用。本书包含数百个养生要穴、近百种常见病的艾灸疗法、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、朋友进行艾疗，让健康尽在你的“掌”握之中。

艾灸养生，无病长寿之道也！

编 者

# 目录

## 第一章 艾灸，传承千年的养生法宝

- ◎ 第一节 一看就懂，初识艾灸养生 ..... 2
  - 艾灸疗法：针所不为，灸之所宜 ..... 2
  - 养生保健：识艾灸的四大养生功效 ..... 4
  - 不同凡响：知艾疗的五大优势特点 ..... 6
  - 艾疗材料：学会选择优质艾绒或艾条 ..... 8
  - 艾炷制作：三种方法让你快速学会 ..... 10
  - 艾条制作：两种方法让你轻松搞定 ..... 11
  - 药艾条制作：三个处方助你一臂之力 ..... 12
  - 施灸体位：选择适合自己的舒适体位 ..... 13
  - 施灸强度：视患者情况取中、强、弱三种 ..... 15
  - 施灸壮数：视病者具体情况而定 ..... 15
  - 施灸顺序：依据原则，还要会灵活运用 ..... 17
  - 施灸时间：依据实际情况和舒适度选择 ..... 18
  - 施灸宜忌：养生治病，不可置之不理 ..... 19
- ◎ 第二节 各显神通，知常规艾灸法 ..... 21
  - 温和灸：温通经脉，散寒祛邪 ..... 21
  - 雀啄灸：温阳起陷，促进兴奋 ..... 22
  - 回施灸：祛除寒湿，舒通经络 ..... 22
  - 瘢痕灸：改善体质，增强抵抗力 ..... 23
  - 无瘢痕灸：主治哮喘、晕眩等虚寒病症 ..... 24
  - 隔姜灸：解表散寒，温中止呕 ..... 24
  - 隔盐灸：温中散寒，扶阳固脱 ..... 25

温针灸：温通经脉，宣畅气血 .....	26
温灸器灸：温行气血，祛除百病 .....	27

## 第二章 灸治要穴，养生治病宜先知

◎ 第一节 手三阳、手三阴灸治要穴 .....	30
手太阳小肠经灸治要穴 .....	30
手阳明大肠经灸治要穴 .....	34
手少阳三焦经灸治要穴 .....	38
手太阴肺经灸治要穴 .....	44
手少阴心经灸治要穴 .....	48
手厥阴心包经灸治要穴 .....	52
◎ 第二节 足三阳、足三阴灸治要穴 .....	56
足阳明胃经灸治要穴 .....	56
足太阳膀胱经灸治要穴 .....	60
足少阳胆经灸治要穴 .....	70
足太阴脾经灸治要穴 .....	74
足少阴肾经灸治要穴 .....	78
足厥阴肝经灸治要穴 .....	82

## 第三章 人体亚健康，小艾灸一扫光

◎ 第一节 酸麻疼痛，有“艾”更健康 .....	88
手脚麻木：灸气海 .....	88
小腿抽筋：灸委中 .....	90
肌肉酸痛：灸养老 .....	92
足跟疼痛：灸照海 .....	94
◎ 第二节 情绪不好，“艾”来除烦去躁 .....	96
抑郁消沉：灸内关 .....	96

怒气难制：灸曲泉 .....	98
焦虑不宁：灸少海 .....	100
急躁易怒：灸太冲 .....	102
更年期烦躁：灸中极 .....	104
◎ 第三节 其他不适，“艾”来为你灸除 .....	106
容易上火：灸指（趾）端 .....	106
虚寒怕冷：灸解溪 .....	108
口中异味：灸上巨虚 .....	110
晕车晕船：灸百会 .....	112
神经衰弱：灸安眠 .....	114
失眠少寐：灸神门 .....	116
周身乏力：灸气海 .....	118
食欲不振：灸中脘 .....	119
脚臭脚汗：灸昆仑 .....	120
水土不服：灸神阙 .....	122

## 第④章 养颜塑身，为你灸出美丽窈窕

◎ 第一节 美容养颜，小艾灸让容颜更靓 .....	126
美肤增白：灸三阴交 .....	126
乌发美发：灸四神聪 .....	128
除黄褐斑：灸神阙 .....	130
抗衰老：灸关元 .....	132
祛皱纹：灸阳白 .....	134
祛雀斑：灸大椎 .....	136
祛痤疮：灸尺泽 .....	138
◎ 第二节 美体塑身，小艾灸让曲线更S .....	140
丰胸：灸神阙 .....	140



瘦腰：灸手三里 .....	142
美臀：灸环跳 .....	144
减肥：灸三阴交 .....	146

## 第五章 “内忧外患”，艾灸为你除病痛

◎ 第一节 艾灸治疗内科病 .....	150
头 痛 .....	150
咳 嗽 .....	152
感 冒 .....	154
中 暑 .....	156
支气管哮喘 .....	158
缺铁性贫血 .....	160
便 秘 .....	162
结肠炎 .....	164
高血压 .....	166
低血压 .....	168
糖尿病 .....	170
高脂血症 .....	172
动脉硬化 .....	174
中 风 .....	176
◎ 第二节 艾灸治疗外科病 .....	178
痔 疮 .....	178
落 枕 .....	180
颈椎病 .....	181
手腕痛 .....	183
腰肌劳损 .....	184
腰椎间盘突出症 .....	186

风湿性关节炎 .....	188
类风湿性关节炎 .....	190

## 第 六 章 “一家三口”，艾灸保全家健康

◎ 第一节 艾灸治疗儿科病 .....	194
小儿厌食 .....	194
小儿伤食 .....	196
小儿肺炎 .....	198
小儿便秘 .....	200
小儿遗尿 .....	202
小儿惊风 .....	204
小儿疝气 .....	206
小儿脱肛 .....	207
流行性腮腺炎 .....	209
◎ 第二节 艾灸治疗妇科病 .....	211
痛 经 .....	211
闭 经 .....	213
月经不调 .....	215
崩 漏 .....	217
白带异常 .....	219
盆腔炎 .....	221
功能性子宫出血 .....	223
更年期综合征 .....	225
◎ 第三节 艾灸治疗男科病 .....	227
阳 痿 .....	227
遗 精 .....	229
早 泄 .....	231



睾丸炎 .....	233
前列腺炎 .....	235
前列腺增生 .....	237
男性不育症 .....	239

## 第七章 皮肤与五官，小艾灸让你有“面子”

◎ 第一节 艾灸治疗皮肤科病 .....	242
荨麻疹 .....	242
湿 疹 .....	244
带状疱疹 .....	246
银屑病 .....	248
白癜风 .....	250
冻 疮 .....	252
鸡 眼 .....	253
皮肤瘙痒症 .....	255
神经性皮炎 .....	257
◎ 第二节 艾灸治疗五官科病 .....	260
牙 痛 .....	260
咽 炎 .....	262
扁桃体炎 .....	264
口腔溃疡 .....	266
过敏性鼻炎 .....	268
中耳炎 .....	270
耳鸣、耳聋 .....	272
脱发、白发 .....	274

## 艾灸， 传承千年的养生法宝

近年来，回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，艾灸疗法就是其中的一种。艾灸疗法简称灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血、扶正祛邪，达到防治疾病的一种方法。此方法安全可靠，适用范围广，疗效奇特，无毒副作用，而且不受外部条件制约，随时随地可以实施。



## 第一节 一看就懂，初识艾灸养生



### 艾灸疗法：针所不为，灸之所宜

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，“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。是指利用艾绒或药物，放置于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，临床尤以艾绒作材料而应用者居多，故统称为艾灸疗法。

艾疗能健身、防病、治病，在我国已有数千年历史。早在春秋战国时期，人们已经开始广泛使用艾灸法，如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中也有“七年之疾，当求三年之艾”的记载。现存最早记载灸疗的书籍是1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》，记录了早期的经络理论和灸法。《黄帝内经》对灸疗进行了更为系统的论述，为针灸理论奠定了基础。

新中国成立后，艾疗如同中医针术一样也得到了较大的发展。主要表现为：一是备受医家重视，《中国针灸学》《新针灸学》等针灸专著相继问世，书中用较大篇幅介绍了灸法的有关内容，丰富了灸法的内涵；二是利用现代科学手段对艾疗的机制进

行了研究，并取得了显著成绩；三是出现了一批新灸法，如火柴灸、硫黄灸等新灸法，发明了电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器，使灸法更定时、定量、定性、无烟、温度可调节，操作更方便；四是适应范围不断扩大，疗效不断提高，对休克、心绞痛、慢性支气管炎、硬皮病、白癜风等危重疑难病症的防治也取得了较好的效果；五是步入减肥防皱、美容防老的新领域，且取得了较好的效果，受到医学界的瞩目。

### 灸法起源的传说



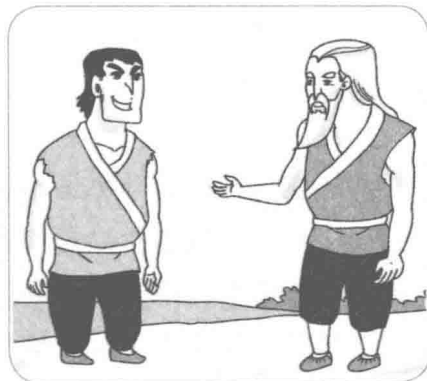
1 古时有一位老牧人，经常腰腿疼痛，找不到治疗方法。



2 有一次，他上山放羊，山上很冷，他便烤火取暖，接着在刚烧过火的石头上睡了一觉。



3 那热乎乎的石头，挨着疼痛的腰腿部位，让他感到很舒服。随后疼痛居然减轻了许多。接着他又在烧过的石头上睡过几次，腰腿痛竟然好了。



4 老人把这一发现告诉了其他人，人们互相传说，有病的人反复试用真的见效，于是大家逐渐懂得了灸法、熨法能够治病。



## 养生保健：识艾灸的四大养生功效

艾灸尽管历史悠久，但并不过时。应当说，大浪淘沙，能经受得住千百年历史的考验，自有其青春长存的魅力。那么，艾灸到底有哪些保健养生功效呢？

### 1. 泄热拔毒

寒则温之，但我们更应该辩证地看待艾灸。事实上，在古代文献中就有“热可用灸”的记载，如《黄帝内经》就有用艾灸治疗痈疽，历代医籍也将艾灸作为此病的一个重要治法。唐代《千金要方》进一步指出艾灸对脏腑实热有宣泄的作用，并多处对热毒蕴结所致的痈疽及阴虚内热的消渴症的火疗做了论述。由此看来，艾灸还能以热引热，将热导引出来。艾灸既能散寒又能清热，对机体失衡起双向调节作用。



### 2. 通络行气

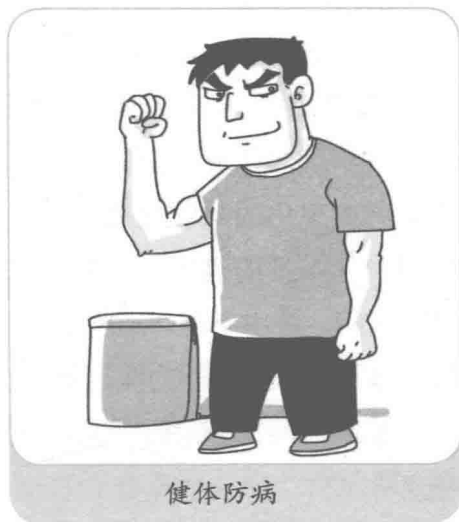
经络通，气机的升降运行就会后劲十足。心脏的跳动是气血运行的一个重要保障，但有时这种跳动是“强弩之末，矢不能穿鲁缟”。所以，有时候必须依靠外力的帮助。心脏工作了几十年的老年人更是如此。如果再有



风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭或跌打损伤，那么，人体局部气血凝滞、经络受阻就成为必然，身体就会出现肿胀、疼痛等症状及一系列功能障碍。此时，艾灸相关穴位就是刺激经络上的“大药”，可以起到调和气血、疏通经络、平衡机体功能的作用。

### 3. 健体防病

《黄帝内经》一个根本的思想就是“治未病”，时至今日，“防病于未然”仍然是我们捍卫健康的一个重要思想。艾灸除了治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用。《黄帝内经》就有“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤病法灸之”，这是针对狂犬病的预防来说的。



健体防病

《针灸大成》提到，灸（足）三里、绝骨四处各二壮，可以预防中风。命门为人体真火之所在，为人之根本；关元、气海为藏精蓄血之所，艾灸上穴可使阳气足，精血充，从而增强身体抵抗力，病则难犯，达到预防保健之功。《扁鹊心书》中 also 说人要在没有病的时候常常灸一下命门穴、关元穴、气海穴等，虽然不能长生不老，但至少可以保其长寿。民间对于温灸的看法，也有“若要身体安，三里常不干”，“三里灸不绝，一切灾病息”等赞誉。

艾灸是我国古代民间和宫廷都盛行的养生方法，在日本、韩国也很流行。现代人多用“针”而忽略了“灸”，其实“针所不为，灸之所宜”，“药之不及，针之不到，必须灸之”，即是对



艾灸作用的肯定。

#### 4. 散寒温经

《素问·阴阳应象大论》有“察色按脉，先别阴阳”，水代表寒，火代表热，阴阳的基本病理特征就是寒热。按五行分则分为温、热、平、凉、寒。寒热是对致病因素影响人体，病因与人体相互作用后



人体所表现出的功能状态的概括，中医学称为寒证、热证。若是指引起寒热证的病因，则称为寒邪、热邪。艾叶性温，既能入阴又能入阳，补中有通，通中能消，灸疗时释放的红外微波及烟熏能够气血双调，可使热力深达肌层，温气行血，是疗效广泛的一种方法。因此，灸法具有良好的温通经络、散寒除湿、调理气血、宣痹止痛之功。



### 不同凡响：知艾疗的五大优势特点

艾疗是一种神奇的疗法，它有很多不同凡响之处，也有自己的独特性能，具体来说有以下几个特点：

#### 1. 经济实惠

本疗法所用的材料是艾叶，可自己采集、加工制成艾炷和艾条，点燃即可治病。艾叶遍布城乡，采集方便，故不用花钱也能治病，即使配合隔垫物灸，也多为厨房作料之品或一般常见的中