



艾条一根百病除
一年四季保平安
10秒钟找准穴位
1分钟掌握方法
3分钟成为艾灸高手

中国针灸协会会员 肖树明
空军光明医院副院长 主编

对症艾灸

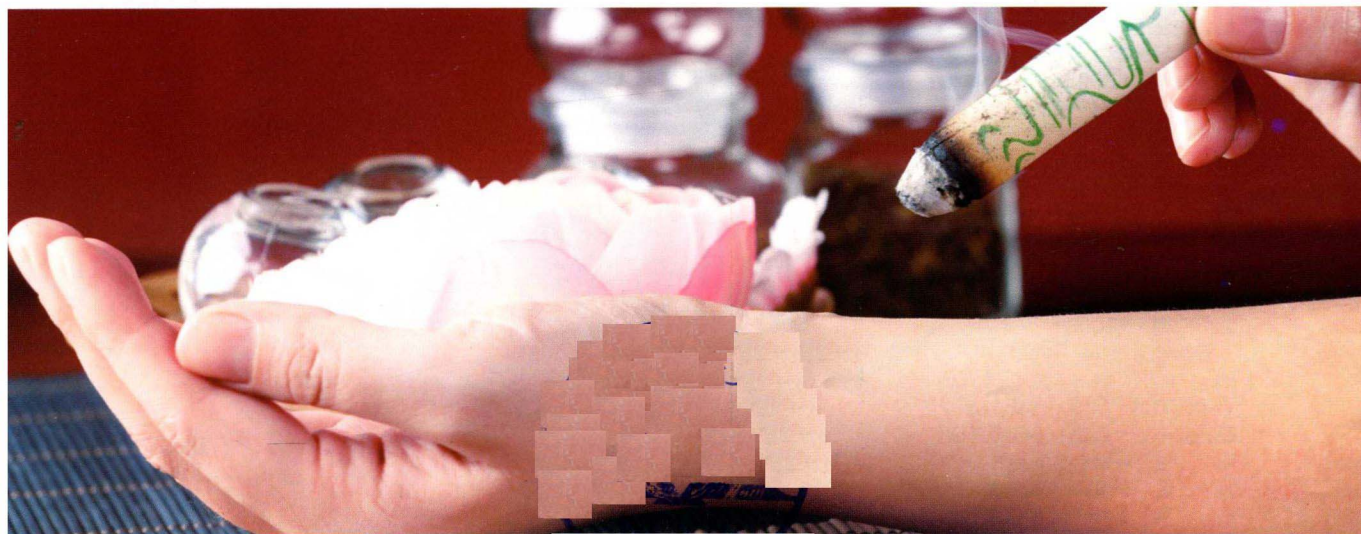
速查图典



对症艾灸 速查图典

中国针灸协会会员
空军光明医院副院长

肖树明
主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症艾灸速查图典/肖树明主编.

—长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5384-7006-2

I. ①对… II. ①肖… III. ①艾灸—图解
IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200795号

对症艾灸速查图典

主 编 肖树明

编 委 会 肖树明 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 康剑剑 魏丽朋 刘国永
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞
李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 王长啟 申 琦 逯春辉 李 鹏
李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 于永珊
葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 利 王能祥 崔 倩 郑 蕊 杨纪云 刘 毅 韩建立
高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红
张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 赵金萍 崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾
王宪明 杨 力 孙君剑

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 880mm×1230mm 1/24

字 数 228千字

印 张 10

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7006-2

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录 CONTENTS



艾灸保健八大穴，一周三次生病少

足三里灸——健脾益胃，无敌长寿	9	膏肓灸——补益身体，生发阳气	11
神阙灸——健运脾胃，益气补肾	9	命门灸——调补肾气，补肾壮阳	11
关元灸——补肾益气，培肾固本	10	涌泉灸——益肾清热，强心健身	12
中脘灸——培补后天，健胃奇穴	10	大椎灸——益气通阳，清脑宁神	12



艾灸——传承千年的祛病养生第一宝

家有三年艾，郎中不用来	14
艾灸用具全知道	16
艾灸疗法全知道	17
影响艾灸疗效的要素	21
不可不知的艾灸适应证与禁忌证	22
操作技巧要记牢	23
必须了解的艾灸基础——经络和穴位	26
简单取穴法快速找到保健位置	27





PART 2 家庭长寿养生保健灸——在家常艾灸，无病到天年

调和脾胃 / 健脾益胃防疾病	46
养心安神灸 / 精力充沛心情好	48
健脑益智灸 / 增强脑力有才智	50
补肾强身灸 / 补肾壮阳葆青春	52



PART 3 最适合居家自疗的常见病——一人学灸，全家健康

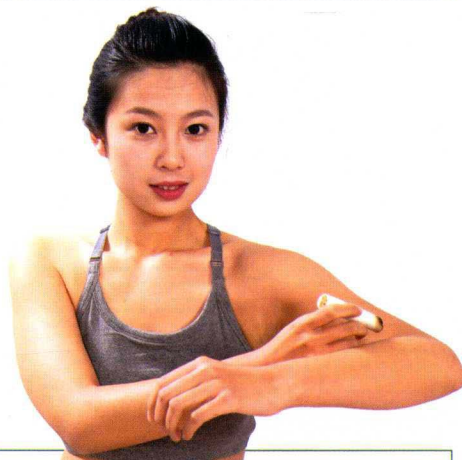
头痛 / 镇痛止晕，清热开窍	56	慢性咽炎 / 清热利咽	100
感冒 / 解表宣肺祛感冒	60	高血压 / 健脾补肾，平肝潜阳	104
食欲不振 消化不良 / 调理脾胃，加强消化系 统功能	64	糖尿病 / 清热利湿，通经活络	108
烧心泛酸 / 养胃阴，调胃气，舒舒服服 胃口好	68	冠心病 / 补益心气，呵护心脏	112
风火牙痛 / 通络止痛牙痛消	72		
腹痛腹泻 / 调整腹部气血，腹泻不再来	76		
过敏性鼻炎 / 清热消炎，缓解鼻炎	80		
便秘难解 / 通调肠腑润肠燥	84		
水肿 / 利水消肿去虚胖	88		
慢性胃炎 / 健脾益胃，通调腑气	92		
慢性肝炎 / 调理肝气	96		



PART
4

亚健康自我康复——有“艾”更健康

失眠少寐	118
健忘失神	122
周身乏力	126
急躁易怒	130
抑郁消沉	134
多汗盗汗	138



PART
5

美容家庭灸疗法——为美花去千万金，不如艾灸灸灸身



口中异味	142
肥胖	146
肤色焦暗	150
痤疮痘痘	154
抗皱	158
黄褐斑	162

PART
6

女性病家庭灸疗法——一点星火，温暖身心

经期腹痛

血虚经少

阴道炎症

166 更年期综合征

170 性欲淡漠

174

178

182



PART
7

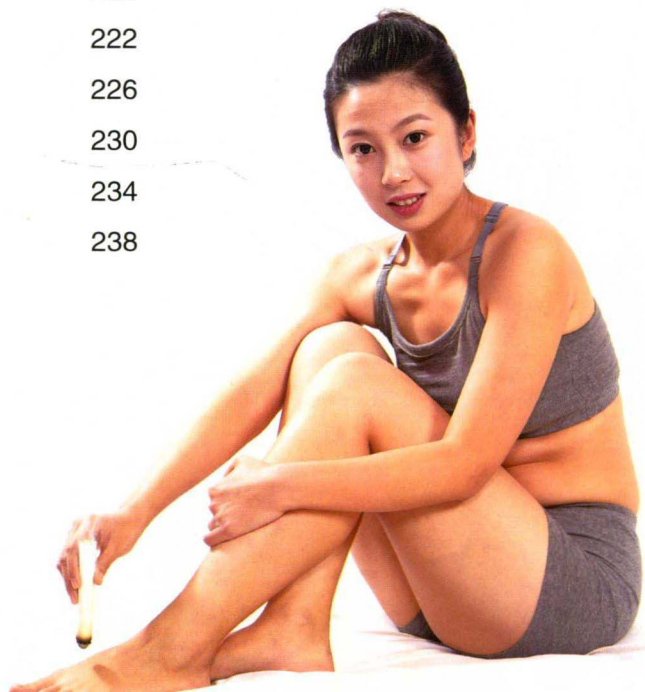
男性病家庭灸疗法——给男人最有力的自信

前列腺炎	186	解酒戒酒	202
慢性肾炎	190	戒烟	206
酒肉过度	194	脚臭脚汗	210
中年脱发	198		

PART
8

老人病家庭灸疗法——给父母最熨帖的保养

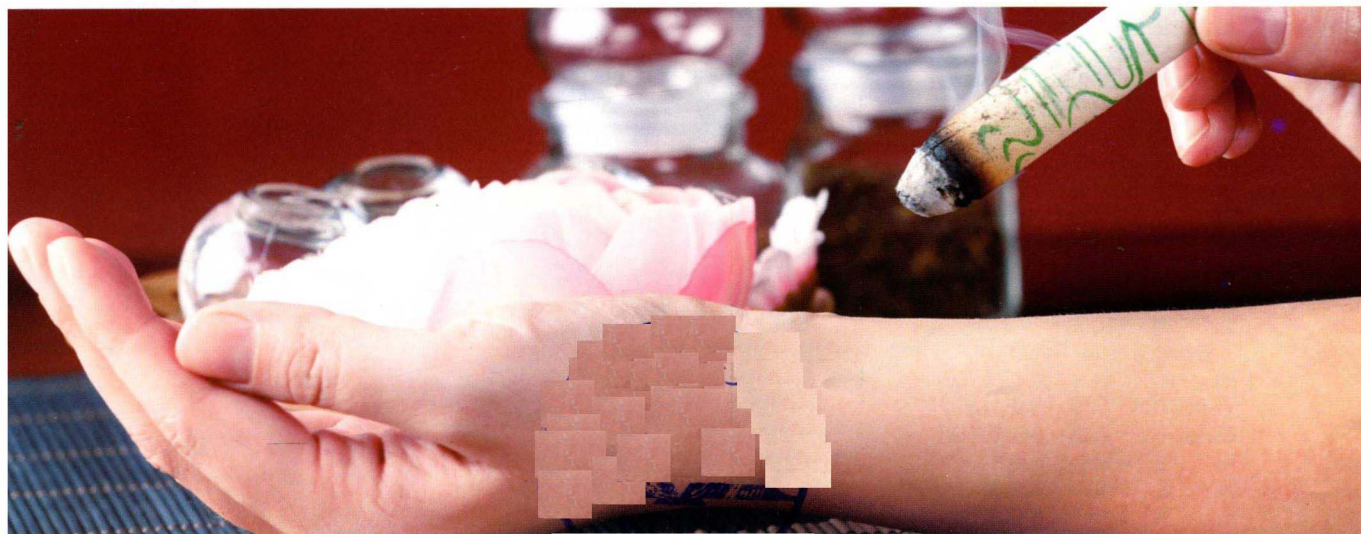
视物模糊	214
肩周炎	218
坐骨神经痛	222
腰椎间盘突出	226
颈椎病	230
风湿酸痛	234
腰痛僵硬	238



对症艾灸 速查图典

中国针灸协会会员
空军光明医院副院长

肖树明
主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症艾灸速查图典/肖树明主编.

—长春:吉林科学技术出版社,2014.4

ISBN 978-7-5384-7006-2

I. ①对… II. ①肖… III. ①艾灸—图解

IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200795号

对症艾灸速查图典

主 编 肖树明

编 委 会 肖树明 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 康剑剑 魏丽朋 刘国永
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞
李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹 王长啟 申 琦 逯春辉 李 鹏
李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 于永珊
葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 利 王能祥 崔 倩 郑 蕊 杨纪云 刘 毅 韩建立
高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红
张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 赵金萍 崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲 段小宾
王宪明 杨 力 孙君剑

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 880mm×1230mm 1/24

字 数 228千字

印 张 10

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7006-2

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

中医艾灸历史悠久，经过数千年的传承与发展，艾灸疗法被越来越多的人熟知，并运用到防病健身当中去。中医认为，艾灸有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。在临床上，艾灸经常用于调治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病，并且疗效显著。

为了让广大读者了解艾灸疗法，并且能熟练地应用艾灸疗法为自己和家人缓解、治疗各种不适症状及疾病，我们特别编撰了这本《对症艾灸速查图典》。

全书共分为八部分：第一部分，介绍艾灸的常识，让您对艾灸的知识有一个感性认识；第二部分，介绍艾灸的四大养生保健功效，使您延年益寿；第三部分，主要介绍家庭常见疾病的艾灸调理方法，生活中有点小病小痛，艾条一根就能解决；第四部分，介绍亚健康状态的艾灸调理，使您的身心保持康健，无病无忧；第五部分，介绍美容瘦身的艾灸方法，解决爱美之人的面子问题；第六部分，从关爱女性朋友的健康出发，介绍女性常见病的艾灸调理方法，使女性朋友无病一身轻；第七部分，关爱男性健康，这里的艾灸方法能帮您的大忙，使男人威风凛凛；第八部分，介绍常见老年疾病的艾灸调养，给老人最舒心的体贴，让老人颐养天年。

希望此书成为呵护您全家幸福的使者，享受老祖宗传下来的纯绿色理疗，把爱和健康传递到您和家人的心中。

目录 CONTENTS



艾灸保健八大穴，一周三次生病少

足三里灸——健脾益胃，无敌长寿	9	膏肓灸——补益身体，生发阳气	11
神阙灸——健运脾胃，益气补肾	9	命门灸——调补肾气，补肾壮阳	11
关元灸——补肾益气，培肾固本	10	涌泉灸——益肾清热，强心健身	12
中脘灸——培补后天，健胃奇穴	10	大椎灸——益气通阳，清脑宁神	12



艾灸——传承千年的祛病养生第一宝

家有三年艾，郎中不用来	14
艾灸用具全知道	16
艾灸疗法全知道	17
影响艾灸疗效的要素	21
不可不知的艾灸适应证与禁忌证	22
操作技巧要记牢	23
必须了解的艾灸基础——经络和穴位	26
简单取穴法快速找到保健位置	27



PART
2

家庭长寿养生保健灸——在家常艾灸，无病到天年

调和脾胃 / 健脾益胃防疾病	46
养心安神灸 / 精力充沛心情好	48
健脑益智灸 / 增强脑力有才智	50
补肾强身灸 / 补肾壮阳葆青春	52



PART
3

最适合居家自疗的常见病——一人学灸，全家健康

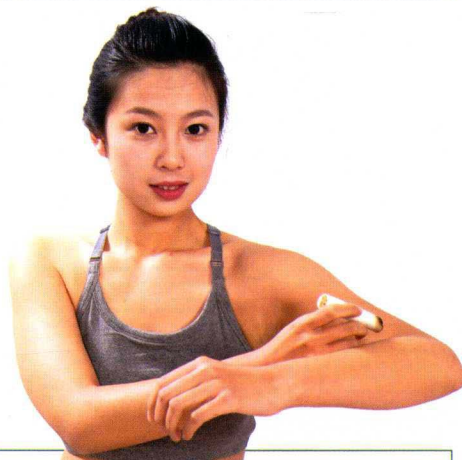
头痛 / 镇痛止晕，清热开窍	56	慢性咽炎 / 清热利咽	100
感冒 / 解表宣肺祛感冒	60	高血压 / 健脾补肾，平肝潜阳	104
食欲不振 消化不良 / 调理脾胃，加强消化系 统功能	64	糖尿病 / 清热利湿，通经活络	108
烧心泛酸 / 养胃阴，调胃气，舒舒服服 胃口好	68	冠心病 / 补益心气，呵护心脏	112
风火牙痛 / 通络止痛牙痛消	72		
腹痛腹泻 / 调整腹部气血，腹泻不再来	76		
过敏性鼻炎 / 清热消炎，缓解鼻炎	80		
便秘难解 / 通调肠腑润肠燥	84		
水肿 / 利水消肿去虚胖	88		
慢性胃炎 / 健脾益胃，通调腑气	92		
慢性肝炎 / 调理肝气	96		



PART
4

亚健康自我康复——有“艾”更健康

失眠少寐	118
健忘失神	122
周身乏力	126
急躁易怒	130
抑郁消沉	134
多汗盗汗	138



PART
5

美容家庭灸疗法——为美花去千万金，不如艾灸灸灸身



口中异味	142
肥胖	146
肤色焦暗	150
痤疮痘痘	154
抗皱	158
黄褐斑	162

PART
6

女性病家庭灸疗法——一点星火，温暖身心

经期腹痛

血虚经少

阴道炎症

166 更年期综合征

170 性欲淡漠

174

178

182



PART
7

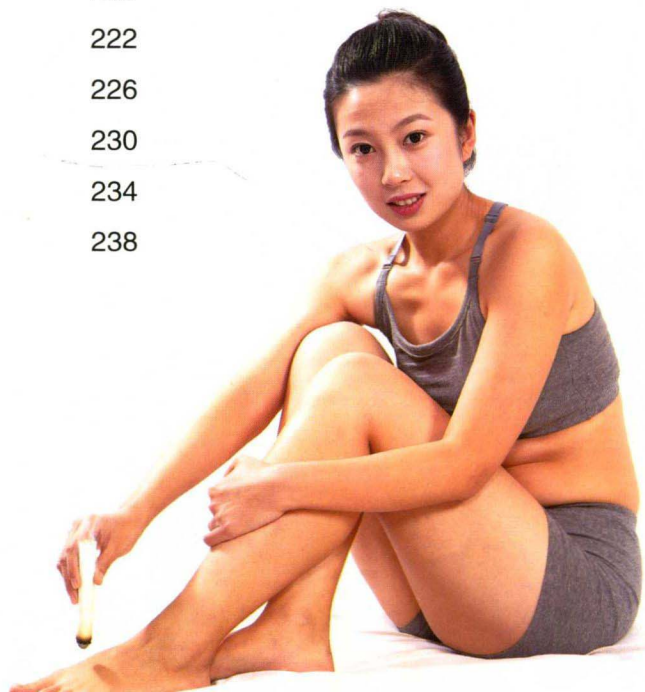
男性病家庭灸疗法——给男人最有力的自信

前列腺炎	186	解酒戒酒	202
慢性肾炎	190	戒烟	206
酒肉过度	194	脚臭脚汗	210
中年脱发	198		

PART
8

老人病家庭灸疗法——给父母最熨帖的保养

视物模糊	214
肩周炎	218
坐骨神经痛	222
腰椎间盘突出	226
颈椎病	230
风湿酸痛	234
腰痛僵硬	238



概述

艾灸保健八大穴，一周三次生病少

足三里灸——健脾益胃，无敌长寿

【保健功效】

常灸足三里，可健脾益胃，促进消化吸收，强壮身体，改善人的免疫功能，并对肠胃、心血管系统等有良好的调节作用。中老年人常灸足三里可预防中风。

【对症疾病】

消化系统病症：胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、急慢性胃肠炎、十二指肠溃疡、胃下垂。

生殖泌尿系统病症：泄泻、便秘、痢疾、疝积、肾炎、肾绞痛、膀胱炎、阳痿、遗精、功能性子宫出血、盆腔炎。

神志病症：下肢痿痹、癫狂、中风。

其他病症：脚气、水肿、下肢不遂、心悸、气短、虚劳羸瘦、阑尾炎、肠梗阻、肝炎、高血压、高脂血症、冠心病、心绞痛、风湿热、支气管炎、支气管哮喘、休克、失眠等。

【保健灸法】

温和灸、直接灸均可，时间可掌握在5~20分钟。



神阙灸——健运脾胃，益气补肾

【保健功效】

神阙为任脉之要穴，具有温阳益气、补肾健脾之功效。

【对症疾病】

腹痛、泄泻、脱肛、水肿、虚脱。

【保健灸法】

灸10~20分钟，用温和灸或隔物灸，如将盐填脐心上，置艾炷灸之，有益寿延年之功效。艾灸此穴选择冬季为宜。

