

TUJIE AIJIU  
JIANTI QUBING AIJIU QUANSHU

# 图解艾灸

## 健体祛病 艾灸全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主编：高志群

赠人体  
经穴挂图

APETINE  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

TUJIE AIJIU  
JIANTI QUBING AIJIU QUANSHU

# 图解艾灸

## 健体祛病 艾灸全书

● 简单易学 ● 手到病除 ● 精准取穴 ● 对症施治

主 编 高志群

编 委 李淳朴

霍立荣

陈方莹

张慧丽

张文艳

李 洁 杨春明

薛翠玲

徐丽华

王 超

李 良 张来兴

杨紫薇

王 鹏

谢吉瑞

郭红霞 陈鹤鲲

宋 刚

李 洋

王金丽

霍秀兰 顾新颖

任晓红

宋 飞

张 丽

ARCTINE  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解艾灸: 健体祛病艾灸全书 / 高志群主编. -- 合肥: 安徽科学技术出版社, 2018.10  
ISBN 978-7-5337-7638-1

I. ①图… II. ①高… III. ①艾灸-图解  
IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 154236 号

图解艾灸: 健体祛病艾灸全书

主编 高志群

出版人: 丁凌云 责任编辑: 汪海燕  
责任印制: 廖小青 封面设计: 朱婧  
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>  
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)  
电话: (0551)63533323  
印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899  
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.5 插页 3 字数: 178 千  
版次: 2018 年 10 月第 1 版 印次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7638-1

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



# 前言

艾灸是以点燃用艾叶制成的艾炷、艾条熏烤人体的穴位以保健治病的一种自然疗法。艾灸的历史十分悠久，早在春秋战国时期，艾灸的使用就已经很普遍。现代医学研究表明，艾条燃烧所生成的甲醇提取物，可以清除对人体有害的自由基。相对于针灸所产生的物理作用，艾灸则起到了物理和药物的复合作用；艾灸比针灸更安全，疗效也更显著。正因如此，在现代人追求更安全、更健康的保健风潮中，艾灸成了很多人的首选。

艾灸的适用范围十分广泛，从中医的角度看，它有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用。搭配不同穴位进行艾灸，可以产生不同的功效。艾灸对内科、外科、妇科、儿科、五官科的疾病都有显著的疗效，尤其是对乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

同时，艾灸具有奇特的保健功效，如养心安神、调

理脏腑、祛寒暖身等。在日常生活中常用的艾灸方法有小儿、青壮年、老年人保健灸法等，用这些灸法来预防疾病，可起到延年益寿的功效。最重要的是，艾灸采用以艾条悬于穴位上方进行熏烤的方法，对人体几乎没有不良反应和毒性，安全可靠。越来越多的人对艾灸青睐有加，不仅仅是因为其独特的功效，还因为其具有简便易行、安全舒适的优点。即使是医学知识零基础的人，也可以通过学习在家中进行的艾灸，甚至有很多穴位可以自行施灸。

本书从日常养生保健的角度出发，对艾灸的基本知识做了系统的介绍，并且对常用的艾灸穴位、艾灸方法、灸后调养、注意事项等做了详细说明。在此基础上，将常见病按照大病、小病、男性疾病、女性疾病、小儿疾病等做了具体分类，还介绍了一些美容美体、防病养生的灸法，方便读者根据自身情况进行查找和运用。

本书通过文字介绍艾灸相关知识，配以人体穴位图和艾灸实际操作步骤图解，图文并茂，即使是不懂穴位养生的人，也能学习、掌握艾灸的方法，为自己和家人带来健康。



# 目录

## 第一章 艾灸——中医外治的传统自然疗法 ..... 1

湿寒、气滞引发现代常见病.....	2
艾灸的治疗原则.....	3
认识艾叶，制作艾炷和艾条.....	6
施灸的辅助工具.....	8
艾灸疗法的种类.....	9
正确取穴与配穴.....	11
禁忌穴——不能灸的穴位.....	13
必须了解的注意事项.....	14
灸后反应和处理方法.....	16

## 第二章 十大艾灸保健特效穴 ..... 18

- 大椎穴——解表散寒的健脑宁神穴 ..... 19
- 风门穴——疏风散邪的宣通肺气穴 ..... 20
- 身柱穴——补虚解毒的温补元阳穴 ..... 21
- 中脘穴——降逆止呕的调胃补气穴 ..... 22
- 神阙穴——温肾健脾的益气补阳穴 ..... 23
- 气海穴——生发阳气的抗衰防疾穴 ..... 24
- 关元穴——理气和血的培元固本穴 ..... 25
- 足三里——增补气血的延年益寿穴 ..... 26
- 三阴交——调经止血的妇女养生穴 ..... 27
- 涌泉穴——滋阴降火的宁心安神穴 ..... 28

## 第三章 艾灸对症祛大病 ..... 29

- 高血压——灸涌泉、曲池穴滋阴清热 ..... 30
- 冠心病——灸心俞、膻中穴舒畅心胸 ..... 33
- 糖尿病——灸肺俞、脾俞穴降低血糖 ..... 36
- 中风——灸足三里、关元穴化痰固本培元 ..... 39
- 哮喘——灸风门、定喘穴宣通理肺 ..... 42
- 慢性胃炎——灸胃俞、脾俞穴护胃健脾 ..... 44
- 风湿——灸神阙、命门穴补气散寒 ..... 47

## 第四章 艾灸轻松除小病.....50

- 失眠——灸神门、心俞穴睡眠安稳.....51
- 头痛——灸外关、太冲穴消除痛感.....54
- 感冒——灸风池、大椎穴驱寒散痛.....57
- 牙痛——灸合谷、颊车穴解表镇痛.....60
- 咳嗽——灸肺俞、丰隆穴宣肺化痰.....63
- 中暑——灸中脘、气海穴祛暑开窍.....66
- 便秘——灸天枢、支沟穴宽肠通便.....69
- 腹泻——灸神阙、天枢穴平和阴阳.....72
- 口腔溃疡——灸合谷、三阴交穴滋阴降火.....75
- 痔疮——灸长强、承山穴利湿润燥.....78
- 心悸——灸神门、内关穴安神定悸.....82
- 眩晕——灸百会、风池穴消除晕眩.....85
- 腰腿痛——灸肾俞、阳陵泉穴温经活络.....88
- 三叉神经痛——灸下关、太阳穴降浊醒脑.....91
- 落枕——灸悬钟、后溪穴缓解不适.....94
- 肩周炎——灸天宗、肩贞穴活血化瘀.....97



## 第五章 艾灸呵护宝宝健康.....99

- 百日咳——灸大椎、身柱穴肃肺止咳..... 100
- 小儿遗尿——灸关元、肾俞穴温肾止遗..... 102
- 小儿厌食症——灸梁门、中脘穴增强食欲..... 105
- 小儿盗汗——灸神阙、涌泉穴止汗补虚..... 108
- 小儿发热——灸大椎、肺俞穴祛除病邪..... 111
- 小儿哮喘——灸膻中、天突穴化痰平喘..... 115

## 第六章 艾灸守护更“性”福.....118

- 痛经——灸中极、关元穴温通气血..... 119
- 月经不调——灸三阴交、气海穴温阳益气..... 122
- 乳腺炎——灸足三里、乳根穴燥化脾湿..... 125
- 盆腔炎——灸关元、子宫穴疏风化湿..... 128
- 乳腺增生——灸阿是、肩井穴散热活血..... 131
- 阴道炎——灸三阴交、曲骨穴清解下焦湿热..... 133
- 宫颈炎——灸带脉、归来穴气血通畅..... 135
- 子宫肌瘤——灸子宫、血海穴消除肿瘤..... 138
- 更年期综合征——灸肾俞、关元穴温肾降火..... 140
- 外阴瘙痒——灸中极、阴廉穴去湿止痒..... 143
- 遗精——灸关元、肾俞穴益肾兴阳..... 145

阳痿——灸命门、关元穴补气壮阳 .....	148
前列腺增生——灸关元、曲骨穴调气去火.....	150
前列腺炎——灸中极、会阴穴炎症消失 .....	152

## 第七章 艾灸美容又美体 .....

155

肥胖——灸天枢、丰隆穴代谢脂肪 .....	156
眼袋——灸足三里、脾俞穴调脾胃消眼袋.....	159
黄褐斑——灸神阙、足三里穴淡斑祛斑 .....	161
黑眼圈——灸脾俞、肾俞穴温肾健脾除眼圈 .....	164
面色苍白——灸膈俞、血海穴面色红润 .....	166
雀斑——灸下关、颧髻穴肌肤荣润 .....	168
斑秃——灸风池、头维穴毛发再生 .....	171
皱纹——灸阳白、翳风穴去皱紧肤 .....	174
青春痘——灸曲池、合谷穴清热凉血.....	177

## 第八章 艾灸防病保健康 ..... 180

养心安神灸法 .....	181
消除疲劳灸法 .....	183
祛寒暖身灸法 .....	185
健脑益智灸法 .....	187
预防感冒灸法 .....	189
调和脾胃灸法 .....	191
聪耳明目灸法 .....	193
青壮年保健灸法 .....	195
老年人保健灸法 .....	197

# 第一章

## 艾灸——中医外治的传统自然疗法

艾灸效果显著、简便易行、经济实用，几乎没有不良反应和毒性。正确选择品种好的艾叶，了解艾炷、艾条的特性及使用方法，以及一些主穴和配穴的选取方法，认真按照规程操作，能使艾灸取得事半功倍的效果。



## 湿寒、气滞引发现代常见病

在20世纪70~80年代，最常见的疾病都是一些劳损性或者疼痛性疾病，而到了现在，以前很少见的高血压、糖尿病、中风等疾病却成了常见病。很多青壮年都患有颈椎病、腰椎病、肩周炎等疾病，还有很多人受到头痛、失眠、健忘等亚健康症状的困扰。从中医辨证的角度来看，这些疾病都有一个共同的特点——由湿寒、气滞引发。

中医理论认为，寒性体质是指身体内部寒气过剩，导致阴阳失调，具体表现为内脏下垂、对营养的消化和吸收功能减弱，常有精神虚弱、疲劳、脸色苍白、怕冷等症状。气滞是指气运行不畅而停滞所产生的病理变化，可由饮食邪气、七情郁结或体弱气虚所致，随阻滞之处不同而出现不同症状。气滞于脾则胃纳减少、胀满疼痛；气滞于肝则肝气横逆、胁痛易怒；气滞于肺则肺气不清、痰多喘咳等。

湿寒、气滞是引发现代常见病的“元凶”，而以火为主的艾灸则是湿寒和气滞的“克星”。

艾灸在中国已经有2000多年的历史，最早产生于长居寒冷地带的北方人群中，其治疗效果已被无数临床实践所证实。艾灸是一种通过艾火刺激人体特定穴位以达到防治疾病目的的治疗方法。其机制与火的局部温热刺激有关，灸疗的热刺激对局部气血会起到调整作用，配合艾火的刺激可增加药物的功效，使药物更加容易被吸



收。其次，艾火施于穴位，可使穴位本身激发经气，调动经脉功能，使其更好地发挥行气血的作用，达到祛除湿寒、调理气滞的目的。

## 艾灸的治疗原则

灸法是指利用高温或低温，或者以某些材料（如对皮肤有刺激作用的药物或者其他物质）直接接触皮肤表面后对皮肤产生的刺激，作用于人体的穴位或特定部位，从而达到预防或治疗疾病目的的一种疗法。

灸法治病在中国有着悠久的历史，许慎早在《说文解字》中说道：“灸，灼也，从火，久生。”近代对灸法的应用分为艾炷

灸、艾条灸、温灸器灸、电热灸、敷药灸等。

灸法能对身体造成一种温热刺激，使局部皮肤充血、毛细血管扩张，以增强局部的血液循环与淋巴循环，缓解和消除平滑肌痉挛；同时使局部的皮肤组织代谢能力加强，促进炎症、瘢痕、水肿、粘连、渗出物、血肿等病理产物的消散吸收。灸法还能使汗腺分泌增加，使代谢产物被迅速地从体内排泄出来；灸法同样可以引起大脑皮质抑制的扩散，降低神经系统的兴奋性，以发挥镇静、镇痛作用；同时，灸疗时产生的温热作用还能促进药物的吸收。

灸疗的治疗作用还能通过调节人体免疫功能实现，并且这种作用呈双向调节的特征。这是因为灸疗施于穴位，首先刺激到的是穴位本身，之后激发了经气，调动了经脉的功能；在气血和阴阳的整体作用下，激活了皮肤中某些神经末梢酶类参与机体的免疫调节。免疫系统的增强，对疾病的治疗具有明显的作用。

灸疗有很多方法，其中最简单、最有效的就是艾灸法。



艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸于人体穴位的中医疗法。对内科、外科、妇科、儿科和五官科的很多疾病都有较好的疗效，尤其是对肩周炎、颈椎病、糖尿病等有特效。并且，艾灸疗法效果明显、简便易行、经济实惠，几乎没有不良反应和毒性，是安全可靠的灸疗方法。

中医认为，艾灸具有温经散寒、挟阳固脱、消瘀散结、防病保健等作用，其作用机制主要有以下几种：

1.局部刺激灸疗法。指在人体特定穴位，用点燃的艾草刺激，以达到治病目的的治疗方法。艾草产生的温热刺激可以使局部皮肤充血，毛细血管得到扩张，增强局部血液循环与淋巴循环；同时，还可以引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，起到镇痛的效果。

2.经络调节作用。中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。因此，经络学也是人体针灸和按摩的基础。

3.药物本身的药理作用。艾灸的一大特点，就是能综合物理疗法和药物疗法。虽然灸疗的用药情况没有内治法的丰富，但是艾条可温经散寒、行气血、逐寒湿，因此艾灸的效果还是较为显著的。



## 认识艾叶，制作艾炷和艾条

艾灸的主要用具是艾炷和艾条，它们均由艾绒制造而成。

艾叶是制造艾绒的主要原材料。艾叶属菊科多年生草本植物，在我国大部分地区都可以找到它，且其生长环境极为简单，在路旁、草地中、荒野中都可以生长。

早在《诗经》中就有关于艾叶的记载。同时，艾叶还有很多别名，如灸草、冰台、艾蒿等。艾叶的应用也十分广泛，在过去，民间就有很多人用它来防病保健，也有人用它来充饥，或用它来辟邪驱毒。如今最广泛的应用，就是在艾灸中使用艾叶。

艾绒是由艾叶经过反复的晒杵、捶打、拣除杂质和粉尘等一系列复杂的工艺而制成的。从它的制作工序中可以发现，艾绒是艾草的天然加工品，并且具有温经止血、散寒止痛、生肌安胎、回阳救逆、养生保健的作用。

下面，我们首先来认识艾炷。根据需要，我们通常把艾炷分为三种规格。小炷通常只有麦粒般大小，中炷如半截枣核，大炷如半截橄榄。通常情况下，我们用的是中型艾炷，它的底面直径约为0.8厘米，高约为1厘米。每个艾炷可以燃烧3~5分钟。每燃尽一个艾炷时，称为一壮。

艾炷器是制作艾炷的工具，包括艾炷模、压棒和探针三个部分。制作艾炷时，将适量的艾绒放入艾洞炷模的孔洞中，用金属制成的下端适合压入孔洞的圆形压棒直插孔洞内，将艾绒按压紧实，