

【随手查系列】

会说话的
二维码口袋书

对症 艾灸

随手
查

二种保健祛病艾灸疗法

北京中医药大学针灸推拿学院博士生导师

李志刚 / 主编

孔子无病自灸，
「医圣」孙思邈尤爱灸足三里。



扫一扫，“码”上看
痛经艾灸疗法视频

新疆人民出版社
新疆人民出版社

对症艾灸

随手查

李志刚 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症艾灸随手查/李志刚主编. —乌鲁木齐:

新疆人民卫生出版社, 2015. 5

(随手查系列)

ISBN 978-7-5372-6106-7

I. ①对… II. ①李… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048853号

对症艾灸随手查

DUIZHENG AIJIU SUISHOUCHA

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
策划编辑	江 娜
责任编辑	张 宁
版式设计	谢丹丹
封面设计	伍 丽
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	880毫米×1230毫米 64开
印 张	4.5
字 数	200千字
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
定 价	19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



前言 Preface

灸法在我国已有二千多年的历史，很早就被人们所重视，因其简便易行、切实有效、安全性高、无毒副作用等特点，流传很广，且越来越受到人们的青睐。

《医学入门》云：“药之不及，针之不到，必灸之。”说明灸法有其独到之处，在治疗某些疾病时优于药和针。民间也有“家有三年艾，郎中不用来”的谚语，无病而灸，可以增强人体的抗病和抗衰老能力。

艾灸是以艾绒为主要原料制成艾炷或艾条，点燃后熏熨或温灼体表穴位或患病部位，借助药物温热的刺激，通过经络的传导，从而达到扶正祛邪、防病治病的目的。临床实践表明：艾灸有祛风散寒、通络止痛、补虚固脱、活血化瘀、散结消肿等多种作用，可以广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病的治疗。

本书选取了百余种常见病症，选取针对每个疾病最有效的穴位进行艾灸，详细介绍了穴位定位、艾灸方法，并配有真人取穴图、艾灸图，让读者一目了然，轻松操作。

本书开本小，内容全面、详细，图片清晰，方便您随身携带、随手查看、轻松操作。



第一章 艾灸——给健康多一种选择

- 002 细致分析——认识艾灸的功效作用
- 005 定位取穴——让艾灸更显神奇
- 010 图谱说话——告诉你艾灸的3种疗法
- 018 处处留心——艾灸的适应证和禁忌证
- 019 严谨对待——使用艾灸注意事项
- 022 渐入佳境——艾灸后疾病好转的征象

第二章 未病先防——艾灸调整你的健康状态

五脏六腑灸

- 026 健脾养胃
- 028 养心安神

- 030 疏肝解郁
- 032 补肾强腰
- 034 宣肺理气



靓丽佳人灸

- 036 丰胸通乳
- 038 瘦身降脂
- 040 调经止带
- 042 排毒通便

健康长寿灸

- 044 益气养血
- 046 强身健体
- 048 消除疲劳

第三章 手到病自除——艾灸“火”力变“活”力

呼吸疾病灸

- 052 感冒
- 054 发热
- 056 咳嗽
- 058 肺炎
- 060 支气管炎

062 哮喘

064 胸闷

066 空调病

心脑血管疾病灸

068 头痛

070 偏头痛

072 高血压

074 低血压

076 贫血

078 冠心病

080 血栓闭塞性脉管炎

082 心律失常

084 中风后遗症

精神和神经疾病灸

087 神经衰弱

090 坐骨神经痛

093 眩晕

096 失眠

098 面肌痉挛

100 三叉神经痛

102 面神经麻痹

104 癫痫

106 疲劳综合征

108 肋间神经痛

消化疾病灸

110 消化性溃疡

113 呕吐

116 胃痛

118 反流性食管炎

120 腹胀

122 腹泻

124 肠易激综合征

126 便秘

128 痢疾

130 痔疮

132 脂肪肝

134 胆结石

136 慢性胃炎

泌尿生殖疾病灸

138 慢性肾炎



141 前列腺炎

144 膀胱炎

147 早泄

150 阳痿

153 遗精

156 性冷淡

158 不育症

160 尿道炎

162 阴囊潮湿

内分泌及循环疾病灸

164 高脂血症

166 地方性甲状腺肿大

168 甲亢

170 糖尿病

173 痛风

176 肥胖症

178 水肿

181 醉酒

184 疝气

186 休克

妇产疾病灸

188 月经不调

191 痛经

194 闭经

196 崩漏

198 慢性盆腔炎

200 乳腺增生

202 急性乳腺炎

204 不孕症

207 妊娠呕吐

210 宫颈炎

212 产后缺乳

214 更年期综合征

217 习惯性流产

220 外阴炎

- 222 子宫肌瘤
- 224 产后恶露不绝
- 227 产后乳房下垂
- 230 子宫内膜炎
- 232 乳房肿块
- 234 阴道炎
- 236 带下病

骨伤疾病灸

- 239 颈椎病
- 242 落枕
- 245 肩周炎
- 248 膝关节炎
- 251 腰椎间盘突出
- 254 脚踝疼痛

- 256 风湿性关节炎
- 258 急性腰扭伤

五官疾病灸

- 260 鼻炎
- 262 鼻出血
- 264 中耳炎
- 266 口腔溃疡
- 268 急性扁桃体炎

皮肤疾病灸

- 270 痤疮
- 272 黄褐斑
- 274 脚气
- 276 荨麻疹
- 278 丹毒

第一章

艾灸—— 给健康多一种选择

汉代许慎《说文解字》曰：“灸，灼也，从火”。灸疗是一种在人体特定部位或穴位上通过艾火刺激以达到防病治病目的的治疗方法。正是这种温热刺激，可以增强局部的血液循环与淋巴循环，加上与穴位的结合，则很好的借助了经络的传导作用以达全身诸窍，从而起到养生治病的功效。本章就将告诉大家艾灸和经络的基本知识，做自己的保健师。

认识艾灸的 细致分析功效作用

艾灸疗法是数千年来，由历代医家在治疗实践中，通过积累大量的临床经验，而逐步形成的系统理论。艾灸既能用于各种危重、急性疾病的抢救和治疗，也可用于虚损、慢性疾病的滋补与调理。其适应证广泛。除了可治疗多种疾病之外，还能强身健体，改善和提高人体的健康质量。艾灸可谓是经历了大量、反复的临床检验，到目前为止，尚未发现明显的不良反应。其主要作用归结为以下几个方面：



温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，气行则血行，气止则血止，血气在经脉中流行，主要是赖于“气”的推送。灸法是应用其温热刺激，起到



温经通痹的作用。通过热灸对经络穴位的温热性刺激，可以温经散寒，加强机体气血运行，达到临床治疗目的。所以灸法可用于血寒引起的运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等病症，效果甚为显著。

调和气血

正常的机体，气血在经络中周流不息，循序运行，如果由于外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍，此时，灸治一定的穴位，可以起到调和气血，疏通经络，平衡机能的作用，临床上可用于疮疡疔肿、冻伤、癰闭、不孕症、扭挫伤等，尤以外科、骨伤科应用较多。

扶阳固脱

凡出现呕吐、下痢、手足厥冷、脉弱等阳气虚脱

的危重患者，用大艾炷重灸关元、神阙等穴，往往可以起到扶阳固脱，回阳救逆，挽救垂危之疾的作用，在临床上常用于中风脱症、急性腹痛吐泻、痢疾等急症的救治。

升阳举陷

由于阳气虚弱不固等原因可致上虚下实，气虚下陷，出现脱肛、阴挺、久泄久痢、崩漏、滑胎等，灸疗不仅可以起到益气温阳、升阳举陷、安胎固经等作用，对卫阳不固、腠理疏松者，亦有效果。如脱肛、阴挺、久泄等病症，可灸百会穴来升阳举陷。

拔毒泄热

在古代文献中有“热可用灸”的记载，历代医籍均将灸法作为疮疡肿胀的一个重要治法。灸法能以热引热，使热外出。灸能散寒，又能清热，表明对机体原来的功能状态起双向调节作用。

防病保健

我国古代医家中早就认识到预防疾病的重要性，并提出了“防病于未然”、“治未病”的学术思想，而艾灸除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病保健的主要方法之一。艾灸穴位可使人体胃气盛、阳气足、精血充，从而加强了身体抵抗力。

定位取穴 —— 让艾灸更显神奇

艾灸与经络相结合的理论，主要是利用艾的纯阳温热之性，以穴位或是经络为载体，达到温经散寒、升阳举陷、祛湿止痛等多种养生功效。取穴的正确与否直接影响艾灸的疗效。

在进行穴位疗法的时候，找穴位是最重要的，就是找对地方。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的简单寻找穴道的诀窍。

（一）手指同身寸度量法

手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

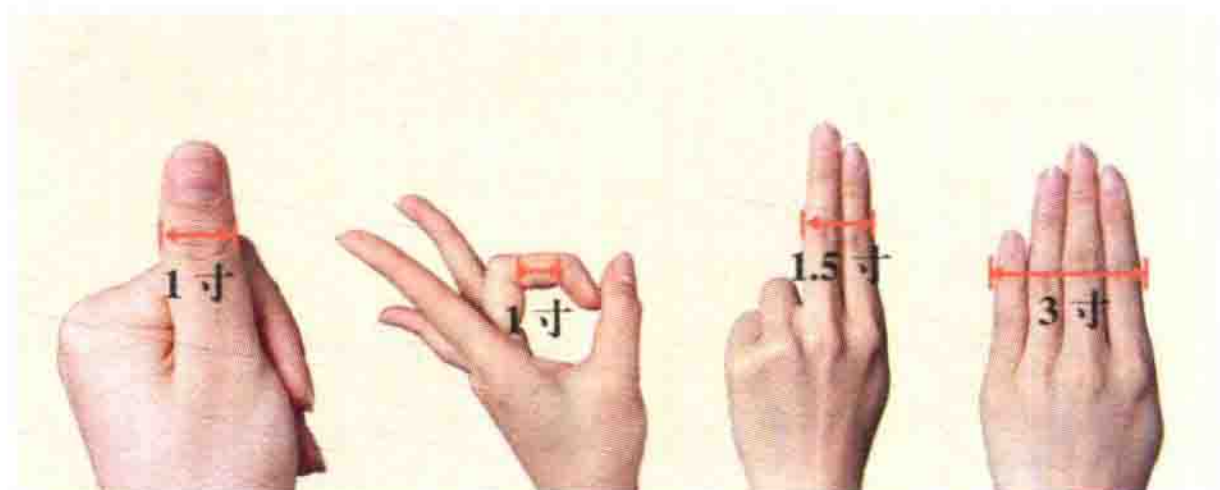
（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为

准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



（二）简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市穴；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处取列缺穴；握拳屈指时中指尖处为劳宫穴等。此法是一种辅助取穴方法。



（三）依据体表标志取穴

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。



动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



（四）依据人体骨度定位取穴

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为

