

简单灸法，健康有道，
灸出健康好气色



99健康网推荐

“灸”疗病自愈

全视频对症艾灸疗百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

扫一扫，简单又明了，
零基础学会艾灸

94种常见疾病对症灸法，
23种养生保健灸法

发行集团
未出版社

感冒艾灸疗法

1. 回旋灸风府



2. 回旋灸风池



3. 温和灸合谷



4. 温和灸列缺



① 风寒感冒：温和灸肺俞



② 体虚感冒：温和灸足三里



③ 发热重：回旋灸涌泉



④ 头痛：温和灸百会

随证加穴



扫一扫二维码
中医艾灸方
视频同步学

“灸”疗病自愈

全视频对症艾灸疗百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

感冒艾灸疗法

1. 回旋灸风府



2. 回旋灸风池



3. 温和灸合谷



4. 温和灸列缺



① 风寒感冒：温和灸肺俞



② 体虚感冒：温和灸三里



③ 发热重：回旋灸涌泉



④ 头痛：温和灸百会

随症加穴



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“灸”疗病自愈：全视频对症艾灸疗百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5335-4869-8

I . ①灸… II . ①李… III . ①艾灸 - 图解 IV .

① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237038 号

书 名 “灸”疗病自愈——全视频对症艾灸疗百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4869-8
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

第1章

艾灸——中华自然疗法之瑰宝

艾灸，流传千年的中医疗法.....	012	艾灸的操作技巧与注意事项.....	023
艾灸的6种主要功效.....	014	艾灸的适应证和禁忌证.....	025
图解5种找穴技巧.....	016	艾灸征象——及时了解疾病发展.....	026
图解2种常用艾灸手法.....	019	32个临床常用艾灸保健穴.....	027

第2章

艾灸治病，疏通经脉正气

亚健康病症艾灸，祛除小病痛

头痛.....	036
偏头痛.....	038
眩晕.....	040
疲劳综合征.....	042
失眠.....	044
神经衰弱.....	046
心律失常.....	048
空调病.....	050

常见病艾灸，熏蒸祛病痛

感冒.....	052
咳嗽.....	054
肺炎.....	056
支气管炎.....	058
哮喘.....	060
肺结核.....	062
牙痛.....	064
打嗝.....	066

Contents

呕吐	068
消化不良	070
胃痛	072
慢性胃炎	074
腹胀	076
腹泻	078
便秘	080
肠易激综合征	082
急性肠炎	084
痔疮	086
脂肪肝	088
胆结石	090
贫血	092

口腔溃疡	093
急性扁桃体炎	094

两性艾灸，妇科男科隐疾消

带下病	096
月经不调	098
痛经	100
闭经	102
崩漏	104
慢性盆腔炎	106
宫颈炎	108
急性乳腺炎	110



目录

子宫肌瘤	112
子宫内膜炎	114
阴道炎	116
不孕症	118
产后缺乳	120
产后恶露不绝	122
产后乳房下垂	124
更年期综合征	126
慢性肾炎	128
尿潴留	130
尿道炎	132
膀胱炎	134
前列腺炎	136

早泄	138
阳痿	140
遗精	142
性冷淡	144
不育症	146

为父母艾灸，缓解中老年病痛

高血压	148
低血压	150
冠心病	152
血栓闭塞性脉管炎	154
中风后遗症	156



Contents

高脂血症	158
糖尿病	160
痛风	162

艾灸颈肩腰腿痛，筋骨强健一身轻松

颈椎病	164
落枕	166
肩周炎	168
急性腰扭伤	170
腰椎间盘突出	172
膝关节炎	174
脚踝疼痛	176
风湿性关节炎	178

为孩子艾灸，防治小儿常见病

小儿感冒	180
小儿咳嗽	182
小儿流涎	184
小儿牙痛	186
小儿夜啼	188
小儿厌食	190
小儿疳积	192
小儿消化不良	194

小儿腹泻	196
小儿便秘	198
小儿遗尿	200
小儿肥胖	202
小儿多动症	204
小儿盗汗	206
小儿湿疹	208
小儿荨麻疹	210
小儿口疮	212
小儿冻疮	213
小儿扁桃体炎	214
小儿哮喘	215
小儿惊风	216



目录

第3章

艾灸养生，防病保健康

艾灸改善脏腑功能，不生病的秘诀

宣肺理气	218
健脾养胃	219
疏肝解郁	220
养心安神	221
补肾强腰	222
益气养血	223
强身健体	224
消除疲劳	225

女性 艾灸养生，健康与美丽并存

丰胸通乳	226
瘦身降脂	227
调经止带	228
排毒通便	229

艾灸 改善5种体质，以平和为佳

阳虚体质	230
气虚体质	231
痰湿体质	232
血瘀体质	233
气郁体质	234

小儿 艾灸保健，呵护孩子成长

保护视力	235
益智补脑	236
消食化积	237
调理肠道	238
强健骨骼	239
强身健体	240

“灸”疗病自愈

全视频对症艾灸疗百病

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

感冒艾灸疗法

1. 回旋灸风府



2. 回旋灸风池



3. 温和灸合谷



4. 温和灸列缺



① 风寒感冒：温和灸肺俞



② 体虚感冒：温和灸足三里



③ 发热重：回旋灸涌泉



④ 头痛：温和灸百会

随症加穴



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“灸”疗病自愈：全视频对症艾灸疗百病 / 李志刚
主编. —福州：福建科学技术出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5335-4869-8

I . ①灸… II . ①李… III . ①艾灸 - 图解 IV .
① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237038 号

书 名 “灸”疗病自愈——全视频对症艾灸疗百病
主 编 李志刚
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 15
图 文 240 码
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4869-8
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

在中医传统自然疗法中，艾灸占有举足轻重的地位，是中国自古相传的养生治病方法中的瑰宝。《医学入门》云：“药之不及，针之不到，必灸之。”《黄帝内经》中也提出了“针所不为，灸之所宜”，可见艾灸疗法有其独到之处，在治疗某些疾病时优于药和针。民间也流传着“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，也正符合中医的“不治已病治未病”的预防理念。

艾灸是以艾绒为主要材料制成艾炷或艾条，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、男科、儿科、骨伤科等疾病的治疗。

因艾灸简便易行、见效迅速、安全性高、无毒副作用等特点，艾灸很早就被人们所重视，流传很广，也越来越受到人们的青睐。艾灸不但可以祛病，而且可以强身，是集治、寻、养三位一体和驱、补、通、调四效合一的绿色疗法。艾灸疗法操作简单、安全可靠，组穴灵活多变，可以自由组合，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人体寒气虚的体质特点。

本书共分为三大块，即艾灸基础课、艾灸治病、艾灸保健。在艾灸基础课里，重点讲解了艾灸前如何找准穴位、艾灸的不同手法、艾灸的适应证和禁忌证。艾灸治病中囊括了亚健康、常见病、妇科、男科、骨伤科、儿科等各类疾病的艾灸疗法。艾灸保健中囊括了脏腑保健、体质养生、女性保健、小儿日常保健等艾灸疗法。

本书采用图文并茂，一步一图的形式，清晰地呈现给读者，即使是零基础的艾灸初学者也能快速找准穴位，轻松艾灸。本书还是全视频二维码图书，每个疾病都附有一个二维码，在看书的同时，扫一扫二维码，就可以看到相应的视频，让艾灸的操作手法更直观地呈现在读者面前，学起来更加简单方便易懂。

怎样阅读本书

手机扫描二维码，
即可观看病症的艾
灸操作视频

病症的中医
治疗原则

常见病 艾灸，熏蒸祛病痛

病症的症状表
现及常见病因

「感冒」实际是指两种疾病，即「普通感冒」和「流行性感冒」。日常生活中所说的感冒多指普通感冒，也称「上呼吸道感染」。中医认为，感冒是感受风邪或时行病毒，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流涕、打喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等临床表现的一种外感疾病，一般分为风寒感冒和风热感冒。



感冒
风寒风热辨证疗

基础艾灸疗法

推荐的艾灸穴位及顺序与视频不完全相同，读者可根据具体情况选穴灸治

风池



→ **定位** 位于项部，当枕骨之下的凹陷处，与风府相平。

艾灸疗法

用艾条回旋灸法来回灸治风池穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。

风府



→ **定位** 位于项部，当后发际正中直上1寸，两侧斜方肌之间凹陷中。

艾灸疗法

用艾条回旋灸法来回灸治风府穴10~15分钟。

合谷



→ **定位** 位于手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

艾灸疗法

用艾条温和灸法灸治合谷穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。



→ **定位** 位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。

艾灸疗法

用艾条温和灸法灸治列缺穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。

▶ 加减穴位

① 风寒感冒——肺俞



艾灸疗法

将燃着的艾灸盒放于肺俞穴上灸治10~15分钟，以局部皮肤潮红为度。

② 体虚感冒——足三里



艾灸疗法

用艾条温和灸法灸治足三里穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。

根据中医辨证的治疗原则，选用辅助治疗的艾灸穴位

③ 发热重——涌泉



艾灸疗法

用艾条回旋灸法灸治涌泉穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。

④ 头痛——百会



艾灸疗法

用艾条温和灸法灸治百会穴10~15分钟。对侧以同样的方法操作。

病症的伴随症状及对症艾灸穴位

目录

第1章

艾灸——中华自然疗法之瑰宝

艾灸，流传千年的中医疗法.....	012	艾灸的操作技巧与注意事项.....	023
艾灸的6种主要功效.....	014	艾灸的适应证和禁忌证.....	025
图解5种找穴技巧.....	016	艾灸征象——及时了解疾病发展.....	026
图解2种常用艾灸手法.....	019	32个临床常用艾灸保健穴.....	027

第2章

艾灸治病，疏通经脉正气

亚健康病症艾灸，祛除小病痛

头痛.....	036
偏头痛.....	038
眩晕.....	040
疲劳综合征.....	042
失眠.....	044
神经衰弱.....	046
心律失常.....	048
空调病.....	050

常见病艾灸，熏蒸祛病痛

感冒.....	052
咳嗽.....	054
肺炎.....	056
支气管炎.....	058
哮喘.....	060
肺结核.....	062
牙痛.....	064
打嗝.....	066

Contents

呕吐	068
消化不良	070
胃痛	072
慢性胃炎	074
腹胀	076
腹泻	078
便秘	080
肠易激综合征	082
急性肠炎	084
痔疮	086
脂肪肝	088
胆结石	090
贫血	092

口腔溃疡	093
急性扁桃体炎	094

两性艾灸，妇科男科隐疾消

带下病	096
月经不调	098
痛经	100
闭经	102
崩漏	104
慢性盆腔炎	106
宫颈炎	108
急性乳腺炎	110



目录

子宫肌瘤	112
子宫内膜炎	114
阴道炎	116
不孕症	118
产后缺乳	120
产后恶露不绝	122
产后乳房下垂	124
更年期综合征	126
慢性肾炎	128
尿潴留	130
尿道炎	132
膀胱炎	134
前列腺炎	136

早泄	138
阳痿	140
遗精	142
性冷淡	144
不育症	146

为父母艾灸，缓解中老年病痛

高血压	148
低血压	150
冠心病	152
血栓闭塞性脉管炎	154
中风后遗症	156



Contents

高脂血症	158
糖尿病	160
痛风	162

艾灸颈肩腰腿痛，筋骨强健一身轻松

颈椎病	164
落枕	166
肩周炎	168
急性腰扭伤	170
腰椎间盘突出	172
膝关节炎	174
脚踝疼痛	176
风湿性关节炎	178

为孩子艾灸，防治小儿常见病

小儿感冒	180
小儿咳嗽	182
小儿流涎	184
小儿牙痛	186
小儿夜啼	188
小儿厌食	190
小儿疳积	192
小儿消化不良	194

小儿腹泻	196
小儿便秘	198
小儿遗尿	200
小儿肥胖	202
小儿多动症	204
小儿盗汗	206
小儿湿疹	208
小儿荨麻疹	210
小儿口疮	212
小儿冻疮	213
小儿扁桃体炎	214
小儿哮喘	215
小儿惊风	216

