



家庭保健自疗全书最新彩图版

QINGSONG AIJIU
YIXUE JIUHUI

轻松艾灸 一学就会

李芳◎编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭保健自疗全书最新彩图版



轻松艾灸

李芳◎编著

一学就会

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松艾灸—学就会 / 李芳编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.4
(家庭保健自疗全书最新彩图版)

ISBN 978-7-5132-3143-5

I . ①轻… 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 (2016) 第 010559 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 173 千字

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3143-5

*

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

出版说明

保健在中国有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确提出“圣人不治已病治未病”的养生观点。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，形成了很多有效的传统养生保健方法，比如按摩、艾灸、拔罐、耳穴疗法、食疗、针灸、五禽戏、太极拳等。除针灸外，其他方法大多普通老百姓可以自行操作。经常使用这些简便易行的方法，对养生保健、强身健体、预防疾病有特殊的疗效。

为此，我们策划了这套《家庭保健自疗全书最新彩图版》丛书，分为《轻松按摩一学就会》《轻松艾灸 一学就会》《轻松拔罐 一学就会》《耳穴治病 一学就会》《面诊治病 一学就会》，共5个分册。本套书全部选用彩色穴位图讲解，语言深入浅出，内容权威实用，从专业角度对中医传统治疗方法（如艾灸、拔罐、按摩等）进行了介绍，以简单易懂的语言讲述常见病症的保健和自疗法及操作技巧，更有日常生活中强身健体的贴心提示。

父母年事已高，做点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么做才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，做点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么做才能减压防病？健康人怎么保健更合理？小毛病怎么自我调养好得快？在这套书里都能找到答案。

一书在手，让你远离疾病，健康常伴！

出版者

2016年1月

CONTENTS | 目 录

第一章 艾灸必修课 / 1



何为艾灸	3
艾的由来	4
艾的特性	5
艾灸的特点和功用	6
艾叶应如何保藏	7
家庭常用艾灸方法	8
如何找准穴位	13
艾灸常用的穴位	17
艾灸的适用范围	25
艾灸的禁忌	26
艾灸前的准备	27
怎样掌握好灸量	28
艾灸后的反应	29
艾灸后的防护	30
艾灸的注意事项	31
艾灸异常情况处理	32

第二章 常见病症的艾灸疗法 / 35



感冒	37
咳嗽	39
慢性支气管炎	41
失眠	43
周围性面瘫	45
胃痛	47
呃逆	49
慢性腹痛	51
慢性腹泻	53
便秘	55

第三章 颈肩腰腿痛的艾灸疗法 / 57



落枕	59
颈椎病	61
肩关节周围炎	63
网球肘	65
手腱鞘炎	67
腰肌劳损	69
腰椎间盘突出	71
膝关节骨性关节炎	73
扭伤	75
足跟痛	77

第四章 呵护妇幼健康 / 79



乳腺增生	81
原发性痛经	83
胎位不正	85
产后乳少	87
慢性盆腔炎	89
更年期综合征	91
小儿厌食症	93
小儿疳积 (小儿营养不良)	95
小儿腹泻	97
小儿遗尿症	99
小儿脑性瘫痪	101

第五章 美容美体保健灸 / 103



除眼袋	105
消黑眼圈	107
祛除黄褐斑	109
远离痤疮	111
抗衰老	113
丰胸	115
帮肝脏“减肥”	117
腹腰部塑形	119

第六章 养生保健灸 / 121



预防感冒灸法	123
延年益寿灸法	125
补肾强身灸法	127
健脾和胃灸法	129
养心安神灸法	131
眼睛保健灸法	133
老年保健养生灸法	135
小儿强身保健灸法	137

轻松艾灸 一学就会

第一章

艾灸必修课



何为艾灸

据说，古代日本东京有一个万姓家族，人人都长寿。最年长者 174 岁，其妻 173 岁，儿子 153 岁，孙子 105 岁。好事者想知道其家族长寿的秘密，于是深入其居住的村子里调查，发现该村人人都长寿，但却没有发现他们长寿的秘密，他们的饮食起居也与其他人没有什么两样。调查者很是不解。终于有一天，这个长寿的秘诀还是被那个年龄最长的老者道破。当时，当地新建成了一座桥，德川将军（当时日本的实际统治者）请年龄最长的老者第一个踏桥渡河，举行“初渡”仪式。渡完河后，德川将军问老者为何如此长寿，老者答道：“其实并没有什么特别的秘诀，只是在我们当地有个习俗，祖传每月月初连续灸三里穴八天，始终不渝，仅此而已。”从此，灸足三里穴这个长寿秘诀也因之广为流传。

这个“灸”就是我们要说的艾灸，它是中华民族传统医疗手段上的一大发明，早在公元 550 年就经朝鲜传入日本。艾灸就是将艾叶作成的艾炷或艾条点燃后直接或间接放在人体局部进行熏烤的方法，熏烤时皮肤表面会有灼热感，体内会有温热感，这种温热刺激可以起到防病保健的作用。药王孙思邈幼时多病，中年常用艾灸保健，常弄“艾火遍身烧”，93 岁仍然耳聪目明。中国民间至今还流传着“家有三年艾，郎中不用来”的谚语，艾灸虽有“能透诸经而除百病”之说，却不意味着有病不用看医生。艾灸是人体自身的有限调节，一旦疾病发展超过自身调节，就要求助医生了。



艾的由来

艾文化由来已久，早在《诗经》时代，艾草就已经是很重要的民生植物。有关艾的由来，还有一段传说。相传，武王身边有一位名医叫萧艾，有一天，他泻痢多日后卧倒于军帐中，为了医治病情危急的将士，他带病出诊，却不小心被驱蚊的野草火堆绊了一跤，被火烧伤。但当他给将士诊治时，意外地发现自己的病痛痊愈了，而身上却多了好几处伤痕。于是他突发奇想，用无名野草点火烧灼病患身体的相应位置，凡是被烧灼过的将士病情都好转了，武王大赞萧艾，萧艾不敢居功，答曰：“此乃野草之功。”武王宣告全军：“野草本无名，从今以萧艾、艾蒿之名名之。”

由于艾的功用较大，古人对其赋予了诸多美誉，如尊称老者为“艾”，形容年轻美貌女性为“少艾”，《诗经》称保养为“保艾”，《史记》把太平无事也写作“艾安”等，可见古人对艾的厚爱。

艾的特性

艾，又名家艾、艾蒿，是一种菊科多年生草本药用植物，生长于山野，表面深绿色，背面灰色有茸毛。有芳香气味，一般在农历的4~5月采集，叶入药用。以湖北蕲州者为佳，叶厚而绒多，称为蕲艾。

古代有句民谚：“清明插柳，端午插艾。”在民间，老百姓每年五月初五端午节那天，都会将艾悬挂于房屋内，或点燃熏烟，或将其叶剪成虎形佩带在身上，用来祈求全家老小健康平安，避邪驱瘴。因此，也有人称端午节是中国古代的卫生节。为什么古代人民对艾叶的辟邪作用深信不疑呢？原来，古时候，当瘟疫肆虐时，

一个村庄里有很多人因感染瘟疫而死亡，村民们认为那些被瘟疫感染的人是“中邪”或“撞鬼”，而那些在家里悬挂艾叶或熏艾的村民都没有被瘟疫感染，因此他们坚信艾叶有辟邪的作用。时至今日，有的山村还流传用艾绒做肚兜的民俗，老人带了可以不怕冷，幼儿带了可治疗因受寒引起的腹泻，妇女带了可以治疗受凉引起的月经不调。其实，现代科技证明，艾的枝叶内含丰富的芳香油，具有消炎、杀菌、防病作用，从而达到预防瘟疫传染的效果。可见，古人以“食艾糕，饮艾酒，熏艾叶”的民俗来辟邪祛病也是足有科学依据的。

艾叶用于灸法，主要是因为艾叶中纤维质较多，水分较少，含有许多可燃的有机物，燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达深部，经久不消，是理想的灸疗原料。如果用普通火热，只感觉皮肤表层有灼痛，没有温煦散寒的作用。艾叶能通十二经气血，能回垂绝之元阳，内服可治疗宫寒不孕、行经腹痛、崩漏带下，外用能强壮元阳、温通经脉、祛风散寒、舒筋活络、回阳救逆，故有艾叶可灸百病之说。体质虚寒者，艾灸能补虚散寒，肝气郁结者，艾灸能疏肝解郁；有病的能治病，无病者灸之可以健身延年。





艾灸的特点和功用

艾灸具有操作安全、效果明显、简便易行、经济实用、适应证广等优点，几乎没有什么毒性和副作用，只要认真按照治疗原则和施灸方法操作，对人体一般不会产生不良反应。

中医学认为，艾灸有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、调节阴阳、回阳救逆、防病保健的作用，它对人体是一种良性刺激，能抑制脏腑功能亢进，也可以使衰退的脏腑功能趋向生理的平衡状态。

现代医学研究表明，艾灸可以提高人体免疫力，能影响T淋巴细胞数目和功能，提高白细胞和巨噬细胞的吞噬能力，特别是灸后能使T淋巴细胞高值降低、低值升高，说明艾灸有双向调节功能。简而言之，施灸对人体的血压、呼吸、脉搏、心率、血管、神经均有调节作用，能使白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板明显增高，降低胆固醇、血沉，缩短凝血时间，调节血糖、血钙水平及内分泌系统的功能。

艾叶应如何保藏

由于艾叶吸水性强，容易受潮，保藏不善容易霉烂虫蛀，影响燃烧效果。所以平时应将艾绒、艾炷或艾条保藏在干燥处，或密闭于干燥容器内。每年天气晴朗的时候要重复暴晒几次，以防潮湿和霉烂。