

家庭速效自疗大全

速效

SuXiao AiJiu TuDian

起源发展 / 使用禁忌 / 治疗特点 / 常用方法
基本保健 / 寻找病源 / 对症操作 / 保健恢复



艾灸图典

你也能轻松掌握的神奇中医疗法



古法艾灸暖身体 远离寒湿祛百病

艾灸疗法流传千年，本书带你认识艾灸，针对目前常见病的取穴、灸法进行详细阐述。方法简单实用，可操作性强，让你也能轻松地掌握神奇的艾灸疗法。

朱文增 / 编著



浙江出版联合集团

浙江科学技术出版社

速效

SuXiao AiJiu TuDian

起源发展 / 使用禁忌 / 治疗特点 / 常用方法
基本保健 / 寻找病源 / 对症操作 / 保健恢复

艾灸图典

朱文增 / 编著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

速效艾灸图典 / 朱文增编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015. 4
(家庭速效自疗大全)
ISBN 978-7-5341-4438-7

I. ①速… II. ①朱… III. ①艾灸—图解
IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 035417 号

丛 书 名 家庭速效自疗大全
书 名 速效艾灸图典
编 著 朱文增

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	16.25
字 数	250 千字			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4438-7		定 价 24.80 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 胡 水

责任美编 秋 实
责任印务 崔文红

前言

FOREWORD

现代人的生活节奏加快，工作压力过大，加之长期运动量不足，如冬季长时间待在暖气房，夏季长时间待在空调房里，最终导致身体气血无法旺盛充盈。于是，身体虚寒成了现代人的“文明病”，身体“变冷”，不适和疾病随之而来。对男性而言，身体虚寒会导致倦怠易疲劳，甚至可能导致阳痿、早泄，这不仅有损阳刚之美，更对健康不利；对于女性而言，身体虚寒不仅会导致气色不佳，还可能引发多种妇科疾病，可以说，虚寒是女人健康美丽的大敌；对于中老年人而言，身体处于阳气渐衰的过程中，若是身体虚寒，则更易加速身体的衰老速度，降低身体对疾病的抵御能力。艾灸是温养驱寒最简单有效的中医理疗法，能帮助现代人对抗虚寒，起到温补身体阳气、祛病疗疾的作用。

艾灸是中国自古相传的中医治病养生方法，已经有数千年的历史。艾灸是利用艾叶作原料，制成艾绒和艾条，然后在选定的穴位上用各种不同的方法燃烧，直接或间接地施以适当的温热刺激，通过经络的传导作用而达到治病和保健的一种方法，不仅可以改善人体的气血循环，疏经通络，调节脏腑功能，改善亚健康，还能治疗各种病症，适用于内科、外科、妇科、儿科等。

艾灸虽好，但很多人对于如何使用艾灸，如何寻找穴位，如何对症用艾灸还是一头雾水。基于此，我们特别推出了《速效艾灸图典》这样一本书。本书分上、下篇，其中上篇两章，分别介绍了艾灸的起源发展、使用禁忌、治疗特点、常用操作法及基本保健法，以避免读者盲目操作。下篇共分为五



速效艾灸 图典

章，分别是内科疾病、外科疾病、妇儿科疾病、五官科疾病、养生保健与美容等，用详细的文字描述，配上详细的操作演示图，形象生动，读者一看便可轻松掌握。另外，相对其他艾灸疗法，本书所介绍的艾灸方法具有独特的找病功能，就是在疾病尚未出现的时候发现疾病，符合目前“早诊断”、“早发现”、“早治疗”的医疗理念。通过艾灸的找病功能，可以让我们更早地发现疾病，防患于未然。

因此，无论您是病人还是健康人，都可以通过自我艾灸的方法来防治疾病，激发人体阳气，提升精力，调理脾胃，提高人体免疫力。艾灸养生法，其方法简单，组穴灵活多变，可以自由组合，适合不同需要的人群使用，有助于改善现代人寒、气、虚的体质特点。本书也适用于广大中医临床医师及中医爱好者学习参考。

编 者

上篇

灸疗概述

——探知灸疗的现在与过去

第一章

认识灸疗 003

第一节 灸疗的起源与发展 004

一、起源 004

二、发展 004

第二节 灸疗的禁忌与注意事项 006

一、禁忌证 006

二、注意事项 007

第三节 艾灸的治疗作用及特点 008

一、艾灸治病的作用 008

二、艾灸疗法的特点 010

第四节 灸疗常用方法及操作 011

一、灸法的种类 011

二、艾炷灸 012

三、艾卷灸 015

四、其他灸法 016



第二章 灸疗保健 019

第一节 灸疗与经络腧穴 020

- 一、经络概述 020
- 二、十二正经循行及其病症 022
- 三、奇经八脉与十五络脉 031
- 四、腧穴概述 032

第二节 灸疗的保健与功效 034

- 一、灸疗对健康的意义 034
- 二、灸疗的保健作用 037
- 三、保健灸疗的方法 038

第三节 灸疗的保健穴位 040

- 一、灸疗常用保健穴位 040
- 二、十大养生保健穴位 040
- 三、美容保健灸疗 048

下篇

灸疗治病

——传统中医的神奇疗法

第一章 内科疾病 055

第一节 呼吸系统疾病 056

- 一、感冒 056
- 二、咳嗽 058
- 三、肺炎 060

四、肺结核	062
五、支气管哮喘	064
六、支气管扩张	067
七、慢性支气管炎	069
八、心绞痛	071
九、胸膜炎	072
第二节 消化系统疾病	074
一、厌食症	074
二、呕吐	076
三、腹痛	077
四、腹泻	079
五、慢性胃炎	081
六、急性胃肠炎	082
七、便秘	084
八、消化性溃疡	086
九、胃下垂	088
十、慢性结肠炎	090
十一、呃逆	091
十二、胆囊炎、胆结石	093
十三、腹胀	094
第三节 泌尿系统疾病	096
一、遗精	096
二、前列腺炎	098
三、前列腺增生症	100
四、阳痿	101
五、不育症	103
六、糖尿病	104
七、泌尿系统感染	106
八、尿潴留	108



速效艾灸图典

第四节 神经系统疾病	110
一、头痛	110
二、眩晕	112
三、失眠	113
四、神经衰弱	115
五、面瘫	117
六、面肌痉挛	119
七、癫痫	120
八、坐骨神经痛	122
九、偏头痛	124
十、三叉神经痛	126

第二章 外科疾病

第一节 骨科疾病	130
一、落枕	130
二、颈椎病	131
三、腰痛	133
四、肩关节周围炎	135
五、网球肘	137
六、腰椎间盘突出症	138
七、扭挫伤	140
八、足跟痛	142
九、梨状肌综合征	143
十、颞下颌关节功能紊乱	145
十一、类风湿性关节炎	146
第二节 普通外科疾病	147
一、急性阑尾炎	147
二、急性乳腺炎	148

三、痔疮	150
四、直肠脱垂	151
五、血栓闭塞性脉管炎	153
六、胆绞痛	154
七、泌尿系结石	156
第三节 皮肤科常见疾病	157
一、荨麻疹	157
二、湿疹	159
三、神经性皮炎	161
四、带状疱疹	162
五、银屑病	164
六、斑秃	166
七、鸡眼	168
八、白癜风	169

第三章

妇儿科疾病	171
-------------	-----

第一节 妇科疾病	172
一、月经不调	172
二、痛经	174
三、不孕症	176
四、功能性子宫出血	178
五、子宫脱垂	180
六、带下病	182
七、妊娠剧吐	184
八、胎位异常	186
九、产后缺乳	187
十、更年期综合征	189



第二节 儿科疾病	191
一、小儿厌食	191
二、小儿遗尿	193
三、小儿哮喘	195
四、小儿惊风	196
五、小儿腹泻	198
六、疳积	199
七、小儿肺炎	201
八、小儿夜啼	203

第四章

五官科疾病

205

第一节 眼科疾病	206
一、近视	206
二、远视	207
三、斜视	208
四、视神经萎缩	209
五、青光眼	211
六、急性结膜炎	212
七、上睑下垂	214
第二节 耳鼻咽喉科疾病	215
一、牙痛	215
二、慢性鼻炎	217
三、过敏性鼻炎	219
四、口腔溃疡	220
五、扁桃体炎	221
六、鼻窦炎	223
七、鼻出血	225
八、耳鸣、耳聋	226

第五章 养生保健与美容 229

- 一、面色苍白 230
- 二、黄褐斑 231
- 三、慢性疲劳综合征 232
- 四、肥胖症 234
- 五、脱发 235
- 六、女性护理 237
- 七、预防感冒 238
- 八、小儿保健 239
- 九、男性保健 241
- 十、中老年保健 242

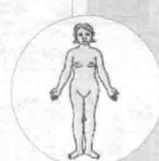
附 录 灸疮的处理及灸后保养 244

- 一、灸疮处理 244
- 二、灸疮的调治 244
- 三、过敏的处理 245



灸疗概述

——
探知灸疗的现在与过去



第一章 认识灸疗





第一节

灸疗的起源与发展



一、起源



灸疗是我国古代劳动人民在长期劳动生活中总结出来的一种独特治病方法。早在原始社会时期，人类开始用火之后，在围火取暖时，偶然发现用火烤灼身体的某些部位后，可使某些病痛减轻或消除，于是，人们记住了这种方法，并不断去实践。经过长期观察，人们逐渐发现用不同材料烤灼身体不同的部位，可以治疗不同疾病，于是便产生了灸疗。

人们曾用过多种植物的枝叶作为灸疗材料，经过大量实践后，才最终选择了易于点燃、火力温和、燃烧缓慢的艾叶。艾蒿的叶子叫艾叶，用艾叶制成艾炷、艾条就是一种重要的医疗保健材料。灸疗就是用艾炷、艾条等材料置于人体穴位，借助高温对特定穴位产生影响，用以防治疾病、强身健体的保健方法。灸疗是我国古代劳动人民的发明创造，它来自于民间，取材简便，一般不需要特殊器械，操作简便，价格低廉；只要选用正确的穴位，并且持之以恒，就能增强人体抵抗疾病的能力，达到治病、保健、美容的作用。

二、发展



灸疗因其独特的疗效在人们的生活实践中得到了应用和推广。1973年，我国文物考古工作者在湖南长沙马王堆汉墓出土的一批医籍帛书中，发现《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两书，这是我国目前已知的最早的经脉学和灸疗学专著。书中描述了经脉的循行部位，所主疾病及灸法所宜等。在早期经典医籍《素问·异法方宜论》中也记载有与灸法相关的内容：“北方者，天地所闭藏之城也，其地高陵居，风寒凛冽，其民乐野处而乳食，



藏寒生满病，其治宜灸焫。”《灵枢·经脉》说：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》还说：“阴阳皆虚，火自当之”，这说明灸疗在当时已经较为盛行，并得到广泛的应用，并且指出了灸疗的产生与寒冷、生活习俗、发病特点都有着密切的联系，初步认识到灸疗适用于某些原因引起的病痛。同时，也叙述了施灸顺序、剂量、补泻等，促进了灸疗的发展。

至春秋战国时期，出现了以“灸攻针达”治病的医生。《左传》记载鲁成公十年（公元前581年），晋景公得病，延请秦国的医缓诊治，医缓说：“疾不可也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及。”《孟子·离娄》言：“犹七年之病，求三年之艾也。”“丘所谓无病自灸也。”可见灸疗在当时已有了较大的影响。

东汉时期艾灸有了进一步发展。张仲景所撰写的《伤寒杂病论》记载了不少用艾灸治疗某些三阴虚寒症的方法。成书于西汉末年至东汉延平年间的《黄帝明堂经》是我国第一部有成熟体系、针灸并重的腧穴学经典著作，该书为艾灸治疗奠定了基础。

三国之际诞生了最早的灸疗专著，即曹操之子魏东平王曹芳著《曹氏灸方》七卷，书中所载施灸孔穴增多，施灸的禁忌也较以前诸书具体，并申明禁灸原因。

两晋南北朝时期的战乱并未阻止艾灸的发展步伐。西晋皇甫谧编纂的《针灸甲乙经》是我国现存最早的灸疗专著，书中详尽地论述了各类疾病的症候、取穴，把艾灸专门化、系统化，对针灸学的发展起到了重要的推动作用。晋代名医葛洪的著作中则强调了艾灸对传染病、急救的作用。

南北朝时，灸疗不仅在民间盛行，而且传入日本。公元552年，陈文帝将《针经》赠送给日本钦明天皇，艾灸术从此开始在日本流传。公元562年秋，吴人知聪携《明堂图》等医书160卷越海东渡，此后，日本多次派人来我国学医。灸术传入日本后深受朝野重视，发展迅速。

总而言之，灸疗从形成后得到了广泛的应用与发展。这一过程凝结了广大劳动人民的聪明才智，是实践与理论交替锤炼的产物。如今，灸疗已有了完整的理论体系和广泛的实用价值，并将继续为人类的健康事业发挥更大的作用。