

常·见·病·特·效·疗·法·系·列

特效 艾灸方

小病慢性病一扫光

上海市中医医院推拿科 纪清 王桂茂 主编



化学工业出版社

特·效·疗·法·系·列

特效艾灸方

小病慢性病一扫光

纪清
王桂茂

主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效艾灸方：小病慢性病一扫光 / 纪清，王桂茂主编. — 北京：
化学工业出版社，2014.6

(常见病特效疗法系列)

ISBN 978-7-122-20368-7

I. ①特… II. ①纪… ②王… III. ①常见病—艾灸
IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 072433 号

责任编辑：赵玉欣 肖志明 文字编辑：王新辉

责任校对：陈 静 版式设计：禹 玢

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/32 印张 8 字数 140 千字

2014 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



目录

第一章 在家艾灸，一学就会 /1

寒、湿、阳虚、气滞，艾灸赶走现代人的四大病根	2
百病从寒起，艾灸祛寒效果好	2
慢性病多因湿起，艾灸是除湿的一把好手	3
中老年人易阳虚，艾灸帮你燃火助阳	4
气滞、气郁怎么办，轻松“灸”出好心情	5
在家艾灸要做到“三好”	6
选好穴位：选择对症穴位，找准穴位位置	6
选好材料：原料好效果才会好	8
选好方法：轻松掌握在家艾灸的方法和技巧 ..	10
在家艾灸的其他注意事项	18
下肢、腰腹部可常灸	18
艾灸的常见禁忌	20
注意防烫伤	21
艾灸后的反应和处理	22

第二章 中老年长寿、祛慢病艾灸方 /25

长寿保健——灸关元穴、涌泉穴	26
糖尿病——灸脾俞穴、足三里穴	28
低血压——灸关元穴、百会穴	30
高血压病——灸涌泉穴、太冲穴	32
高脂血症——灸丰隆穴、足三里穴	34
痛风——灸神阙穴、肾俞穴	36
冠心病——灸膻中穴、心俞穴、丰隆穴、神门穴	38
心悸、心律失常——灸神门穴、内关穴、 膻中穴、心俞穴	42
中风后遗症——灸曲池穴、解溪穴	46
帕金森综合征——灸百会穴、合谷穴	48
老花眼——灸足三里穴、承泣穴	50
手脚不灵活——灸足三里穴、手三里穴	52
四肢冰冷——灸涌泉穴、命门穴	54





第三章 女性养颜、瘦身、调经艾灸方 /57

美白——灸迎香穴、四白穴	58
祛斑——灸大椎穴、三阴交穴	60
瘦身——灸三焦俞穴、中脘穴	62
排毒——灸太冲穴、曲池穴	64
抗衰——灸关元穴、足三里穴	66
丰胸——灸膻中穴、乳根穴	68
乳腺增生——灸肩井穴、肝俞穴	70
面色苍白——灸心俞穴、血海穴	72
月经不调——灸血海穴、三阴交穴	74
闭经——灸血海穴、三阴交穴	76
白带异常——灸关元穴、三阴交穴	78
痛经——灸中极穴、曲泉穴、天枢穴、内关穴	80
盆腔炎——灸阴陵泉穴、三阴交穴	84
更年期综合征——灸气海穴、足三里穴	86
不孕——灸子宫穴、命门穴	88
产后缺乳——灸膻中穴、少泽穴	90

第四章 男性助阳艾灸方 /93

助阳保健——灸长强穴、命门穴	94
阳痿——灸气海穴、肾俞穴	96
遗精——灸肾俞穴、中封穴	98
早泄——灸三焦俞穴、关元穴	100
不育——灸神阙穴、太溪穴	102
前列腺炎——灸关元穴、肾俞穴、命门穴、阴陵泉穴	104

第五章 全家都适合的小病艾灸方 /109

风寒感冒——灸大椎穴、合谷穴	110
咳嗽——灸孔最穴、列缺穴	112
偏头痛——灸头维穴、百会穴、太阳穴、率谷穴	114
三叉神经痛——灸翳风穴、四白穴、合谷穴、下关穴	118
气管炎、支气管炎——灸肺俞穴、中府穴	122
慢性咽炎——灸大椎穴、天突穴	124
神经性牙痛——灸下关穴、颊车穴	126
慢性鼻炎——灸迎香穴、印堂穴	128
腹泻——灸中脘穴、大肠俞穴	130
慢性胃炎——灸脾俞穴、中脘穴	132
胃下垂——灸中脘穴、胃俞穴	134
慢性肠炎——灸天枢穴、脾俞穴	136
痔——灸长强穴、承山穴	138

脂肪肝、肝硬化——灸梁门穴、中脘穴、肝俞穴、 足三里穴	140
慢性肾炎——灸脾俞穴、三焦俞穴	144
颈椎病——灸阿是穴、肩井穴、天宗穴、大杼穴	146
肩周炎——灸肩井穴、曲池穴	150
网球肘——灸手三里穴、曲池穴	152
膝关节痛——灸犊鼻穴、命门穴	154
坐骨神经痛——灸夹脊穴、承山穴、委中穴、环跳穴	156
足跟痛——灸太溪穴、昆仑穴、申脉穴、照海穴	160
习惯性落枕——灸大椎穴、大杼穴、肩井穴、京骨穴	164
腰肌劳损——灸腰阳关穴、志室穴	168
神经性皮炎——灸三阴交穴、血海穴	170
湿疹——灸足三里穴、肺俞穴	172
风湿性关节炎——灸阳陵泉穴、曲池穴	174



第六章 日常保健艾灸方 /177

改善睡眠——灸神门穴、涌泉穴	178
缓解压力——灸肝俞穴、太冲穴	180
改善视力——灸光明穴、肝俞穴	182
消除疲劳——灸四神聪穴、神门穴	184
增强食欲——灸章门穴、中脘穴	186
清火降火——灸照海穴、太溪穴	188
改善健忘——灸心俞穴、脾俞穴	190
消除呃逆——灸膈俞穴、中脘穴	192
预防晕车晕船——灸百会穴、气海穴	194
消除口腔异味——灸上巨虚穴、阳陵泉穴	196

第七章 四季养生艾灸方 /199

春季热灸防风邪	200
夏季多雨应除湿	202
秋季理气正当时	204
冬季温阳最驱寒	206





附录 A 艾灸常用穴位速查 /209

头部穴位	209
胸腹部穴位	212
腰背部穴位	218
上肢穴位	225
下肢穴位	234

第

一

章

在家艾灸， 一学就会



寒、湿、阳虚、气滞， 艾灸赶走现代人的 四大病根

寒、湿、阳虚、气滞，是现代人的四大病根，艾灸可祛寒除湿、温阳补气，让人远离疾病。

百病从寒起， 艾灸祛寒效果好法

寒邪致病一般是由“冷饮”“空调冷气”“贪凉露宿”引起的。这个时候，人体会感到脾胃、关节寒痛以及全身酸痛。而艾草属纯阳之性，对治疗寒邪有奇效。

■ 好处

艾灸能深入脏腑、补气养血，消除体内的寒气以调养身体。

■ 方法

灸足三里穴：艾条回旋灸，每次 10~15 分钟。

灸神阙穴：艾条回旋灸，每次 10~15 分钟。

■ 注意

因施灸时要暴露部分体表部位，所以在冬季艾灸患者应注重保暖，避免刚灸疗祛除体内寒气却因再次受寒加重病情。

慢性病多因湿起

艾灸是除湿的一把好手

中医认为湿邪有两种，一是外湿，二是内湿。外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致；内湿则多由过度嗜酒或过食生冷，以致寒湿内侵，脾阳失运，湿自内生。而湿气凝聚在体内，会使气血流通不畅，从而易生痰饮。痰是百病之源，会导致各种各样的病症，比如糖尿病等一系列慢性疾病。此时就需要通过艾灸来除去体内湿气。

好处

温通经脉，祛湿散寒。

方法

灸三阴交穴：艾条回旋灸，每次 5~10 分钟。

灸丰隆穴：艾条雀啄灸，每次 5~10 分钟。

另可配足三里穴、涌泉穴、天枢穴等一起艾灸。

注意

艾灸时，如果灸的穴位多且分散，应按先背部后胸腹、先头身后四肢的顺序进行。另外，艾灸除湿治疗慢性疾病需要一段时间，因此患者必须长期坚持艾灸，方能取得好效果。

灸三阴交穴



中老年人易阳虚

艾灸帮你燃火助阳

古人云“人过40，天过午”。就是说人过40岁就好像太阳过了中午，阳气不足了。所以中老年人易患阳虚证。而阳气是储藏在肾里的，肾是先天之本，肾阳是全身阳气之根本所在。人体正常的体液都需要阳气来养护推动。阳气充足调和，人才能健康长寿、精力充沛。而艾叶刚好是一种纯阳植物，用艾灸之能补督脉之火，振奋体内阳气。

■ 好处

可温补阳气，使人体精气充、气血旺，增强卫外能力。

■ 方法

灸腰阳关穴：艾条回旋灸，每次10~15分钟。

灸命门穴：艾条回旋灸，每次10~15分钟。

灸腰阳关穴



■ 注意

老年人身体一般较弱，容易患各种老年疾病，如心脏病等，此种情况则不可进行艾灸。另外，老年人器官都处在功能衰退期，所以艾灸时可多灸关元穴、三阴交穴等益脾补肾。

气滞、气郁怎么办

轻松“灸”出好心情

心主血，心情不好则会导致气滞血瘀。而肝可调畅气机，气血正常运行是情志活动的物质基础。因此心情不好又会导致肝气郁结，气血不顺。所以，心情不好会导致气滞、气郁，气滞、气郁反过来又会影响心情，而艾灸可调理气机。

好处

调理气机，活血化瘀，行气解郁。

方法

灸太冲穴：艾条回旋灸，每次 5~7 分钟。

灸膻中穴：艾条悬起灸，每次 3~7 分钟。

注意

艾灸时不要在封闭的空间，封闭的空间会导致患者压抑或不适，达不到的效果。



灸太冲穴

在家艾灸

要做到“三好”

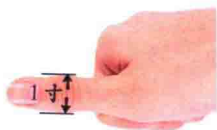
要想让艾灸达到理想的保健效果，首先在穴位选择、材料选用和艾灸方法上都要正确。

选好穴位

选择对症穴位，找准穴位位置

同身寸取穴法

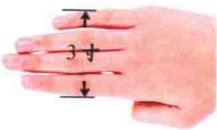
拇指同身寸法：以患者拇指指间关节的宽度作为1寸，适用于四肢部的直寸取穴。



中指同身寸法：以患者中指中节屈曲时，桡侧两端纹头之间的距离作为1寸，多用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。



横指同身寸法：又名“一夫法”，是将患者食指、中指、无名指和小指四指伸直并拢，以中指中节横纹为准，以四指宽度作为3寸。



■ 体表标志取穴法

固定标志：是指毛发、五官、手指、足趾、肌肉隆起等不受人体的活动影响而固定不移的标志。如印堂穴位于双眉的正中央；膻中穴位于左右乳头连线的中点；天枢穴在肚脐旁边2寸；大椎穴在俯首时最高的第7颈椎棘突下。

动作标志：是指关节、皮肤、肌肉在活动时出现的孔隙、凹陷、皱纹等，有时还包括肢体的动作。如张口耳屏前凹陷处即为听宫穴；两手臂自然下垂，股外侧中指尖达到处是风市穴。



精确找穴：找最痛的一点。最痛的一点，即阿是穴。这类穴位一般都视病而定，多位于病变附近，也可在与其距离较远的部位，没有固定的位置和名称。它的取穴方法就是以痛为腧，即人们常说的“有痛便是穴”。