

医学专家的私藏
经穴艾灸技巧

操作简单 一灸见效 不可多得的家庭理疗书

图解

在家艾灸

自 然 疗 法

很简单·特有效

艾灸基础知识+61种常见疾病的艾灸疗法+四季养生艾灸法

《黄帝内经》曰：“药之不到，针之不及，必灸之。”

一穴一图，真人演示，简单易学

“艾”惜家人，健康相伴

李志刚 / 主编

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师



【灸中脘穴】

- ② 健脾养胃、消化化积，有效治疗小儿厌食、腹胀、腹泻等病症



【灸肺俞穴】

- ② 养肺、止咳、平喘，有效治疗肺虚咳嗽、哮喘等肺系病症



【灸足三里穴】

- ② “常灸足三里，胜吃老母鸡”，既强身健体，又治各种虚弱病症



扫一扫，月经不调艾灸疗法
视频“码”上看

神阙

关元

中脘

足三里

肾俞

中国中医药出版社

在家

艾灸

很
简
单
特
有
效

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

在家艾灸很简单特有效/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6121-0

I. ①在… II. ①李… III. ①艾灸—基本知识 IV.
①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048912号

在家艾灸很简单特有效

ZAIJIA AIJIU HEN JIANDAN TE YOUXIAO

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 王 芳

责任编辑 李齐新

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

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 185毫米×230毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

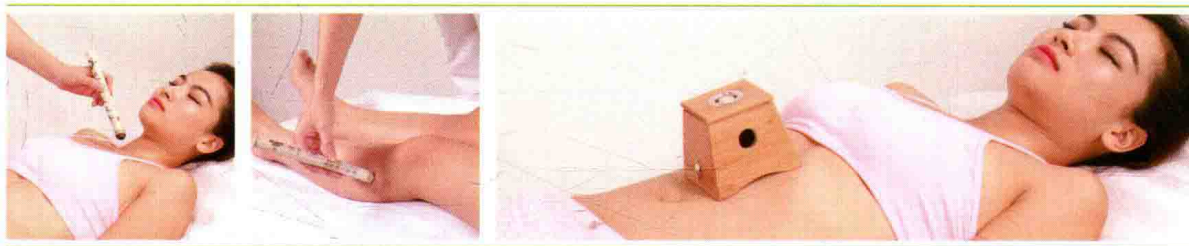
版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录



Part 1

艾灸基础知识——治病之前须先知

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 古代近代, 艾灸传承不灭 | 008 | 4. 艾灸手法, 知而方能操作 | 013 |
| 2. 六大作用, 解决健康隐患 | 010 | 5. 适应禁忌, 知晓方能建功 | 015 |
| 3. 取穴方法, 教您精确找穴 | 011 | 6. 思之慎之, 避免意外发生 | 016 |

Part 2

常见病艾灸——熏熏烤烤百病除

- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| 感冒 | 018 | 急性肠炎 | 030 |
| 咳嗽 | 020 | 贫血 | 032 |
| 头痛 | 022 | 打嗝 | 034 |
| 腹胀 | 024 | 中暑 | 036 |
| 腹泻 | 026 | 失眠 | 038 |
| 便秘 | 028 | 消化不良 | 040 |
| 胃痛 | 029 | | |

Part 3

男女保健灸——感情加分享健康

痛经·····	042	阳痿·····	056
月经不调·····	044	性冷淡·····	058
更年期综合征·····	046	急性乳腺炎·····	060
产后缺乳·····	048	阴道炎·····	062
不育症·····	050	乳腺增生·····	064
前列腺炎·····	052	崩漏·····	066
早泄·····	054	带下病·····	068

Part 4

为父母施灸——老年病痛“灸”能消

高血压·····	072	中风后遗症·····	082
低血压·····	074	风湿性关节炎·····	084
冠心病·····	076	肩周炎·····	086
高脂血症·····	078	膝关节炎·····	089
糖尿病·····	080	心律失常·····	092

Part 5

给孩子施灸——暖暖肚子不吃药

小儿感冒·····	094	小儿惊风·····	102
小儿咳嗽·····	096	小儿遗尿·····	104
小儿厌食·····	098	小儿发热·····	106
小儿疳积·····	100	小儿哮喘·····	108

小儿疝气.....	110	小儿夜啼.....	116
小儿盗汗.....	112	小儿多动症.....	118
小儿肥胖.....	114	小儿腹泻.....	120

Part 6

上班族自我艾灸——疲劳虚弱全赶走

腰酸背痛.....	124	网球肘.....	134
空调病.....	126	抑郁症.....	136
偏头痛.....	128	小腿抽筋.....	138
眩晕.....	130	颈椎病.....	140
疲劳综合征.....	132	神经衰弱.....	142

Part 7

四季保养艾灸——五脏六腑都健康

春季养肝.....	146
夏季疗心.....	148
长夏健脾.....	150
秋季补肺.....	152
冬季固肾.....	154



在家

艾灸

很
简
单
特
有
效

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

在家艾灸很简单特有效/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6121-0

I. ①在… II. ①李… III. ①艾灸—基本知识 IV.
①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048912号

在家艾灸很简单特有效

ZAIJIA AIJIU HEN JIANDAN TE YOUXIAO

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 王 芳

责任编辑 李齐新

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

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 185毫米×230毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface 前言



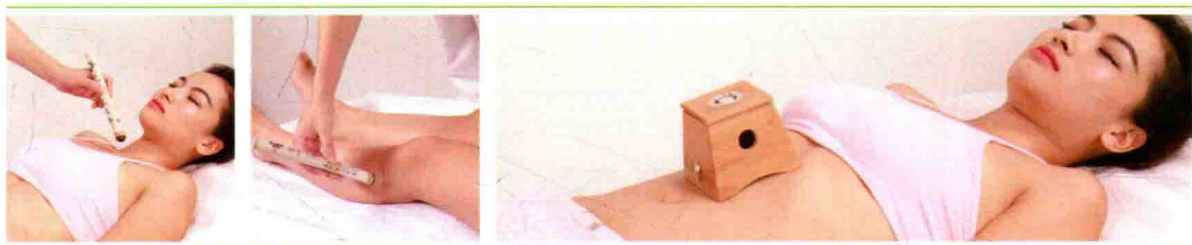
随着现代科技的飞速发展，必然伴随着人们生活节奏的加快、工作压力的增加。由于身心常处于紧张状态，以致于平时我们总感觉到身体上存在着各种不适，如神疲乏力、颈项僵硬、腰酸背痛，但是在西医学上，这些并不能称之为病，因此到医院体检各方面指标又都很正常。现代医学将这些状态称之为“亚健康”。而中医却视之为病，并通过适当的方法去解决。比如艾灸作为我国的国粹之一，“家有三年艾，郎中不用来。”可见其作用与效果毋庸置疑。艾灸有他自身的特点，应用范围更广，更方便，是我们医治亚健康不错的选择。

艾灸在我国至少有一千多年的历史，随着中医体系的完善，艾灸也逐步形成了他的理论及实践体系。正如《灵枢·官能》中所说：“针所不为，灸之所宜。”艾灸可以帮助我们找出身体中不宜察觉及容易忽视的疾病，让我们边诊断、边治疗、边预防，符合古代提倡的“上医治未病”思想，也符合现代预防医学中的一级预防，将疾病扼杀在摇篮中，还我们一个健康的身心的理念。

当然，可能大家会觉得艾灸只是有预防保健的作用，却容易忽视他强大的治病作用，作为中医体系中不可或缺的一类治病方法，艾灸无副作用、简单易行、见效迅速，它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。

本书用通俗易懂的语言来讲解艾灸的基础理论，带给您简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法。让你不仅学会治病，还能学会保健养生，即使您没有任何医学基础，也可以轻松入门，让自己和家人因“艾”使身心健康更上一层楼，让它成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“宝书”，最好的伙伴。

Contents 目录



Part 1

艾灸基础知识——治病之前须先知

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 古代近代，艾灸传承不灭·····008 | 4. 艾灸手法，知而方能操作·····013 |
| 2. 六大作用，解决健康隐患·····010 | 5. 适应禁忌，知晓方能建功·····015 |
| 3. 取穴方法，教您精确找穴·····011 | 6. 思之慎之，避免意外发生·····016 |

Part 2

常见病艾灸——熏熏烤烤百病除

- | | |
|------------|--------------|
| 感冒·····018 | 急性肠炎·····030 |
| 咳嗽·····020 | 贫血·····032 |
| 头痛·····022 | 打嗝·····034 |
| 腹胀·····024 | 中暑·····036 |
| 腹泻·····026 | 失眠·····038 |
| 便秘·····028 | 消化不良·····040 |
| 胃痛·····029 | |

Part 3

男女保健灸——感情加分享健康

痛经·····	042	阳痿·····	056
月经不调·····	044	性冷淡·····	058
更年期综合征·····	046	急性乳腺炎·····	060
产后缺乳·····	048	阴道炎·····	062
不育症·····	050	乳腺增生·····	064
前列腺炎·····	052	崩漏·····	066
早泄·····	054	带下病·····	068

Part 4

为父母施灸——老年病痛“灸”能消

高血压·····	072	中风后遗症·····	082
低血压·····	074	风湿性关节炎·····	084
冠心病·····	076	肩周炎·····	086
高脂血症·····	078	膝关节炎·····	089
糖尿病·····	080	心律失常·····	092

Part 5

给孩子施灸——暖暖肚子不吃药

小儿感冒·····	094	小儿惊风·····	102
小儿咳嗽·····	096	小儿遗尿·····	104
小儿厌食·····	098	小儿发热·····	106
小儿疳积·····	100	小儿哮喘·····	108

小儿疝气.....	110	小儿夜啼.....	116
小儿盗汗.....	112	小儿多动症.....	118
小儿肥胖.....	114	小儿腹泻.....	120

Part 6

上班族自我艾灸——疲劳虚弱全赶走

腰酸背痛.....	124	网球肘.....	134
空调病.....	126	抑郁症.....	136
偏头痛.....	128	小腿抽筋.....	138
眩晕.....	130	颈椎病.....	140
疲劳综合征.....	132	神经衰弱.....	142

Part 7

四季保养艾灸——五脏六腑都健康

春季养肝.....	146
夏季疗心.....	148
长夏健脾.....	150
秋季补肺.....	152
冬季固肾.....	154



Part 1

艾灸基础知识

——治病之前须先知

艾灸是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。要想运用艾灸为我们服务，我们就得了解它的基本原理、基本操作手法，这样使用起来才能得心应手，才可以做我们自己、家人的家庭医生，用“艾”加分，让治病、防病、保健、养生不再是难事，做最健康的自己。



① 古代近代，艾灸传承不灭

艾灸疗法历史悠久。数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病斗争的过程中，积累了大量利用艾灸治疗疾病的临床经验，使灸疗逐步形成了系统理论。由于灸法成本低廉、操作方便，其适应证又很广，疗效显著且无副作用，既可祛除疾病，又能强身健体，数千年来深受广大人民群众的喜悦。

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考，但因其用火，所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。火的使用让人们认识到，用火适当熏烤或烧灼身体的某些部位，可以减轻或治愈某些病痛。于是，远古的先民就采取用火烧灼身体固定部位的方法治疗疾病，灸法从此也就产生了。后来，又经过不断实践，人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料，于是将这种方法称为艾灸。

关于艾灸疗法的记载可以追溯到殷商时代。在出土的殷商甲骨文中，有这样一个字：形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。另外，长沙马王堆出土的《五十二病方》也记载了许多灸法，其中有“以艾裹，以艾灸癰者中顛，令烂而已”的说法。同一时期，《黄帝内经·灵·官能》中亦有“针所不为，灸之所宜”的记载。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇中说：“七年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”由此可见，在春秋战国时代，灸法已初具形态。

伴随着中医的发展，艾灸疗法也在不断完善。东

汉医家张仲景，提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。在《伤寒论》中，涉及有关灸法的内容12条，许多条文有“可火”、“不可火”的记载。三国时出现我国最早的灸疗专著——《曹氏灸经》，总结了秦汉以来灸法的经验。到两晋南北朝时期，灸法已被运用到预防疾病、健身强体等方面，而此时瓦甄灸的发明，为日后的器械灸打下了基础。

唐代医学家孙思邈提出采用灸法预防传染病，治疗某些热性病，并开创了灸疗器械运用的先河。至唐代，灸法已发展成为一门独立学科，并有了专业灸师。宋元时期灸法备受重视，国家医疗机构——太医局设针灸专科；北宋灸学著作《铜人俞穴针灸图经》中详细地叙述了经络、俞穴等内容；王惟一制造了两具我国最早进行针灸研究的人体模型——铜人，这些对经穴的统一、针灸学的发展起到了很大的促进作用。此时，人们还发明了利用毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等有刺激性的药物贴敷穴位，使之

发疱，进行天灸、自灸的方法。

明代是针灸发展的高峰时期，《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世。人们开始使用艾卷温热灸、桑枝灸、神针火灸、灯火灸、阳燧灸等灸法。后人将艾卷温热灸的艾绒中加进药物，发展成为雷火神针、太乙神针。

明末清初世乱纷纷，多数历朝名医编撰之典籍惨遭破坏，针灸亦只在民间流传，至此灸法的发展进程遭受重大打击。时至清末，由于西方文化的流入，灸法陷入了停滞发展时期，但由于其简便安全，疗效卓著，因而得以在缺医少药的民间流传下来。

近年来，国内外出现了“中医热”、“针灸热”，艾灸疗法也随之复兴，并取得了长足的进步，出现了“燎灸”、“火柴灸”、“硫黄灸”等新灸法，发明了电热仪等各种现代灸疗仪器。同时，灸法在对休克、心

绞痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、骨髓炎、硬皮病、白癜风等疑难病症的防治中取得了较好的效果。艾灸还开始涉及减肥、美容等领域，备受医学界的注目。

艾灸疗法作为我国医学的重要组成部分，自古以来也一直对世界医学有着深远影响，针灸先后传入朝鲜和日本，后又传入亚洲其他国家和欧洲。迄今为止，全世界已有100多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一加以应用。作为我国的医学瑰宝，艾灸疗法也应走入寻常百姓家里，解除人们的病痛，造福于民。



② 六大作用，解决健康隐患

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，完全是由于“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运行不畅，留滞凝涩引起的痹证、腹泻等疾病，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、伤科应用较多。

扶阳固脱

凡出现呕吐、下利、手足厥冷，脉弱等阳气虚脱的重危患者，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、痢疾等急症的急救。

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，可用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，是防病保健的方法之一，艾灸穴位可使人胃气盛，阳气足，精血充，从而加强了身体抵抗力，病邪难犯，达到防病保健之功。

③ 取穴方法，教您精确找穴

人体出现疾病时我们可以通过点按人体的一些腧穴来缓解和治疗，所以取穴尤为关键，自然而然的穴位的定位也就成了重中之重。下面我们罗列一些常用的取穴方法：

体表标志取穴法

指以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又叫“自然标志定位法”。体表标志又可分为固定标志和活动标志，固定标志是指人体固定的解剖标志，如骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官的轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，均是固定标志，如定三阴交以内踝尖为标志，以乳头定膻中，以肚脐定气海等。活动标志是指各部位的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、横纹及尖端等，如微张口时定听宫，咬肌粗隆定颊车等。

手指同身寸取穴法

又叫“手指比量取穴”，即用个人的手指来量取自身穴位的方法。该方法仅适用于自身，因为个人的手指长度及宽度各有不同，而且骨骼长短不一，所以不适于他人。一般来说，中指中节屈曲时，两端纹头之间的宽度为1寸；拇指指间关节的横向宽度为1寸；食指与中指并拢的横向宽度为1.5寸；食指、中指、无名指与小指并拢的横向宽度为3寸。

简易取穴法

指一种快捷简易的取穴方法，主

