



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

用 艾 灸 呵 护 家 人 健 康 ！

艾灸 传统疗法速查

刘乃刚 刘福水
主 编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



汉竹编著·健康爱家系列

刘乃刚 刘福水
主编

艾茶

传统疗法速查



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸传统疗法速查 / 刘乃刚, 刘福水主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-9619-2

I. ①艾… II. ①刘… ②刘… III. ①艾灸 IV. ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 202121 号



艾灸传统疗法速查

主 编	刘乃刚 刘福水
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 赵 研
特邀编辑	张 瑜 杨晓晔 仇 双 蒋静丽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9619-2
定 价	45.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



导读

俗话说“家有三年艾，郎中不用来”。古人的养生方法既简单又方便：一根艾条、几个穴位、每天十几分钟，就能用艾的温煦驱走身体里的寒湿邪气，让生命之火烧得旺旺的，从而远离疾病。

现代生活压力越来越大，“老年病”“富贵病”在年轻人身上也屡见不鲜，如偏头痛、失眠等多种疾病成为影响白领健康的主流疾病。这时，我们应该向古人学习，试着用艾条解决这些让人烦恼的亚健康疾病。

本书主要从认识艾灸、艾灸如何缓解常见病等方面入手，结合真人演示图，搭配快速取穴方法，让你快速掌握不同病症的艾灸方法，方便对症施灸。

此外，本书附有作者针对各个病症的穴位方。在艾灸之余，平时按一按、捏一捏，也能够减轻病痛。学会艾灸，学会养生，灸除百病，用“艾”呵护你和家人的健康！



目录

第一章

中医教你灸除百病 /1

小艾条大功效.....	2
认识艾灸盒.....	3
教你挑选好艾条	4
全家均可常用的艾灸方法.....	6
这些人和这些情况均不宜艾灸	8
艾灸的顺序.....	9
小儿艾灸要注意	10
灸后的护理及调养	11
认识经络	12
快速准确的取穴方法	13

第二章

全家都可艾灸的十个保健穴位 /15

曲池穴，清热解毒	16
三阴交穴，补血养气	17
中脘穴，健脾益胃	18
神阙穴，补中益气	19
涌泉穴，温肾通络	20
足三里穴，温中散寒	21
命门穴，升阳气补虚损	22
气海穴，温阳益气，培元补虚	23
大椎穴，补阳气祛虚寒	24
风门穴，泻热气疏风邪	25



第三章

家庭常见病症的艾灸疗法 /27

头痛	28
牙痛	30
慢性胃炎	32
颈椎病	34
肩周炎	36
便秘	38
呕吐	40
失眠	42
咳嗽	44
落枕	46
冻疮	48
低血压	50
口腔溃疡	52
近视	54
远视	56
腰椎间盘突出症	58
风湿性关节炎	60
痔疮	62
扁桃体炎	64
鼠标手	66
荨麻疹	68
腹泻	70
耳鸣	72
胆囊炎	74
脱肛	75

眼睑下垂	76
面瘫	78
白癜风	80
斑秃	81

第四章

用艾灸给中老年人加把火 /83

高血压	84
冠心病	85
糖尿病	86
高脂血症	88
脑卒中	89
骨质疏松	90
老年性白内障	91
阿尔茨海默症	92
心律失常	93



第五章

用“艾”关怀女人 /95

痛经	96
带下病	97
子宫脱垂	98
月经不调	100
子宫肌瘤	101
盆腔炎	102
产后缺乳	104
乳腺增生	106
闭经	108
黄褐斑	110
女性不孕症	111

第六章

艾灸让男人更阳刚 /113

早泄	114
阳痿	116
遗精	118
无精症	120
前列腺炎	122
前列腺增生	124
男性不育症	126

第七章

小儿艾灸补阳少生病 /129

小儿腹泻	130
小儿厌食	132
小儿遗尿	134
小儿咳嗽	136
小儿便秘	138
小儿夜啼	140
小儿哮喘	142
儿童假性近视	144

第八章

四季艾灸，灸出全家健康 /147

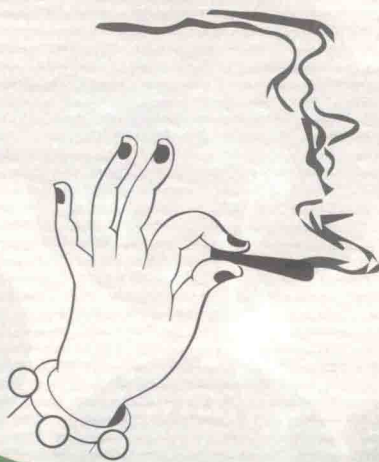
春季艾灸，防风守四关	148
夏季艾灸，健脾除湿治冬病	150
秋季艾灸，防凉健脾胃	152
冬季艾灸，温阳驱寒	154
三伏灸和三九灸，灸出健康身体	156



第一章

中医教你灸除百病

艾灸疗法通过对皮肤温热的刺激，达到温补阳气、温经通络、消瘀散结的功效。本章我们会带你一起认识艾条、挑选艾条，并把从多年实践中总结出来的艾灸方法教给你。



小艾条大功效

艾灸可补充阳气、扶正祛邪、补益强身，能提高免疫系统功能，促进新陈代谢，强内通外，让人少生疾病。中医认为，人体气血的循环，脏腑、经络的生理活动，都是以阳气为根本，阳气是生命的动力。人体阳气充足旺盛，就好像太阳当空，大地上的万物就有生发之机；倘若人体的阳气衰败，万物就会枯亡。阳气充盛，气血就会充盈，脏腑经络的功能就会正常，人体的防御能力就会加强。正如《黄帝内经》所说：“正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚。”而艾灸能够补充阳气，起到防病调病、养生保健、抗衰老的作用，使人身体健康，益寿延年。

艾叶药性微温，燃烧产生的艾烟的主要成分配合艾火产生的热力可温通气血、温经散寒、温煦阳气。而局部温热刺激是治疗疾病的关键，这种刺激可以改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞新陈代谢，促进炎症的消失，修复损伤组织，使得肌肉和神经功能与结构恢复正常。



肝属木，心属火，木生火，温热的灸疗可护肝、养心。



艾叶还可用来泡脚，以祛除体内虚火。



家庭温灸常用清艾条。

认识艾灸盒

艾灸盒为盛放艾条的器材，体积小，携带方便，便于存放，因此很受欢迎。艾灸盒按其孔数可分为单孔艾灸盒、双孔艾灸盒、三孔艾灸盒、六孔艾灸盒等；按施灸部位分为腰部艾灸盒、腿部艾灸盒、背部艾灸盒、腹部艾灸盒等。

清理艾灸罐

艾灸罐在使用一段时间后，艾绒燃烧所产生的艾油就会堵住艾罐里的小孔，使艾条不容易燃烧。那么该如何清洗呢？清洁前，用小盆加些热水和洗油烟机的清洁剂，将艾灸罐放在里面泡上十几分钟。泡过后，里面的艾油就会变软，用手先清洗一下，再将残余的艾油用牙刷刷干净。



艾灸盒



艾灸罐

教你挑选好艾条

不同艾条、艾炷功效不同

清艾条

清艾条就是直接将干燥的艾叶（即菊科植物艾蒿的叶）磨碎，去其杂质，制成纤维状物质，然后卷成圆柱状，长20厘米，直径1.2~1.5厘米，是灸法中常用的一种材料。清艾条有理气血、逐寒湿、温经止痛的功效，适用于心腹冷痛、泄泻转筋、骨节酸痛、四肢麻木、腰酸疼痛等症。

药艾条

药艾条是指在艾条中加入其他一些中药材，具有温经活血的作用等。

药艾条的使用关键是要对症，配穴和坚持使用也很重要。不同的药艾条处方不同，常见的有三种药艾条：太乙艾条、雷火艾条和灸神艾条。其有行气血、逐寒湿的功效，适用于风寒湿痹、肌肉酸麻、关节四肢疼痛、脘腹冷痛等症。

艾炷

艾炷是用艾绒制成的圆锥形艾团。一般炷底直径为15毫米，高度为25毫米。适用于身体、四肢等部位或穴位，用于治疗颈椎病、肩周炎、虚寒咳嗽、腰肌劳损、腰腿疼痛、骨质增生、胃脘寒痛、面瘫、痛经等症。



艾条的关键在艾叶。



轻捏艾绒，细腻、柔软可成形，则是优质艾绒。

如何辨别艾条的优劣

艾条质量的优劣决定着治疗效果的好坏，艾条的优劣则取决于如下几个条件：生长地、采摘时间、制作工艺、储藏年限。

产地：艾草在我国大部分地区均有生长，以长江南北来划分可以分为大叶艾和小叶艾。长江以北为大叶艾，这种艾叶厚而宽，绒毛多，气味芬芳，火力柔和。长江以南的艾草为小叶艾，叶小而薄，产量低，烟大火烈。好的艾绒多是采购北方的艾叶制绒。

采摘：艾叶采摘的时节必须在每年端午的前后择艾而采，这个时节是艾草生长的旺盛期。或在采艾的前几天将艾草压倒，到采摘的时候只采摘又能站立起来的艾草叶子，这样的艾草具有强大的生命力，用它制成的艾绒治疗效果更好。

储藏：艾者当用陈艾。艾藏储的主要目的是通过长时间的储存将其燥气化掉，其灸火就会更柔和舒适。现在市场上的三年陈艾不多，多用新陈参半的艾绒做艾条。

具备以下几点特征的艾条，在色、质、味、烟、火上与一般艾条便截然不同了。

色：绒色土黄或金黄，无当年艾的绿色。

质：艾条整体挺拔，结实不松软，绒体柔软，无枝梗杂质。

味：老艾条的气味芳香，没有新艾的青草味。

烟：艾烟淡白，不浓烈、不刺鼻，气味香。

火：火力柔和不刚烈，渗透力和灸感强，疗效好。



优质艾条气味清淡芳香，烟淡且小。