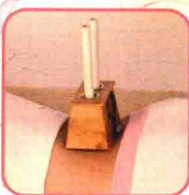


精准取穴 巧灸灸

祛除寒、湿、毒，健康畅无阻

刘明军◎主编



看图学艾灸
让你轻松找准穴、用好穴
全家人的艾灸保健书
小病小痛，自己搞定

IC 吉林科学技术出版社

精准取穴巧艾灸

祛除寒、湿、毒，健康畅无阻

刘明军◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精准取穴巧艾灸 : 祛除寒、湿、毒, 健康畅无阻 /
刘明军主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-5578-3383-1

I. ①精… II. ①刘… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265471号

精准取穴巧艾灸——祛除寒、湿、毒, 健康畅无阻

JINGZHUN QUXUE QIAO AIJIU-QUCHU HAN、SHI、DU, JIANKANG CHANG WUZU

主 编 刘明军
副 主 编 王喜臣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
摄影模特 董月珉 王方明 王潇雅
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 167 mm×235 mm
字 数 260千字
印 张 12
印 数 1—7000册
版 次 2019年5月第1版
印 次 2019年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3383-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目 录

第一章

艾灸疗法的基础知识

- 第一节 艾灸疗法的历史····· 10
- 第二节 艾灸的优点····· 11
- 第三节 艾灸工具的使用····· 12
- 第四节 灸后反应····· 18
- 第五节 艾灸的适应证与禁忌证····· 19
- 第六节 艾灸的注意事项····· 20

第二章

经络穴位的基本知识

- 第一节 经络和穴位····· 22
- 第二节 常用取穴方法····· 24
- 第三节 艾灸常用保健特效穴····· 26

第三章

艾灸治疗常见小症状

- 第一节 感 冒 ····· 36
- 第二节 头 痛 ····· 38
- 第三节 咳 嗽 ····· 40
- 第四节 贫 血 ····· 42
- 第五节 胃 痛 ····· 44
- 第六节 颈 椎 病····· 46
- 第七节 落 枕 ····· 48
- 第八节 腰 酸 ····· 50
- 第九节 便 秘 ····· 52
- 第十节 泄 泻 ····· 54
- 第十一节 牙 痛 ····· 56



第四章

艾灸治疗身心小毛病

第一节	焦 虑	60
第二节	易 怒	62
第三节	抑 郁	64
第四节	失 眠	66
第五节	健 忘	68
第六节	心 悸	70
第七节	眩 晕	72
第八节	乏 力	74
第九节	厌 食	76



第五章

艾灸治疗中老年常见病

第一节	糖 尿 病	80
第二节	高 血 压	82
第三节	高血脂症	84
第四节	低 血 压	86
第五节	冠 心 病	88
第六节	慢性胃炎	90
第七节	肩 周 炎	92
第八节	腰肌劳损	94
第九节	腰椎间盘突出症	96
第十节	足 跟 痛	98
第十一节	坐骨神经痛	100
第十二节	风湿性关节炎	102
第十三节	类风湿性关节炎	104
第十四节	痔 疮	106
第十五节	脱 肛	108

第十六节	慢性肾小球肾炎	110
第十七节	耳 聋	112
第十八节	耳 鸣	114

第六章

艾灸治疗儿童常见病

第一节	小儿发热	118
第二节	小儿盗汗	120
第三节	小儿惊风	122
第四节	小儿遗尿	124
第五节	小儿咳嗽	126
第六节	小儿哮喘	128
第七节	百 日 咳	130
第八节	小儿肠胃不好	132

第九节 小儿厌食·····	134
第十节 小儿伤食·····	136
第十一节 小儿便秘·····	138
第十二节 小儿腹泻·····	140
第十三节 小儿荨麻疹·····	142
第十四节 小儿多动症·····	144

第七章

艾灸治疗妇科病

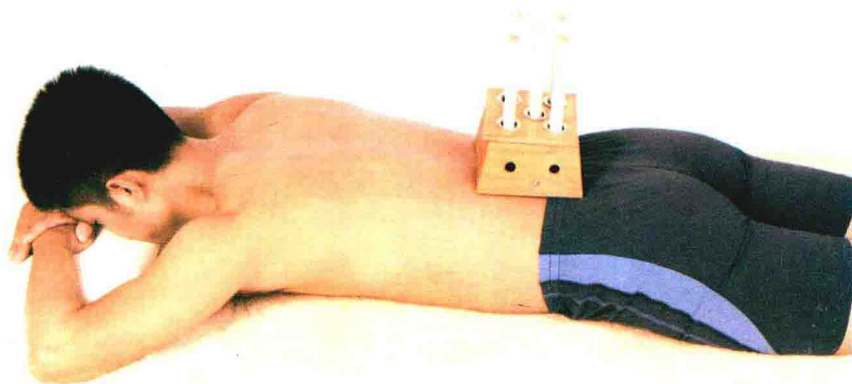
第一节 痛 经 ·····	148
第二节 月经不调·····	150
第三节 闭 经 ·····	152
第四节 功能性子宫出血·····	154
第五节 崩 漏 ·····	156
第六节 带 下 病·····	158
第七节 盆 腔 炎·····	160
第八节 附 件 炎·····	162
第九节 子宫脱垂·····	164
第十节 乳腺增生·····	166

第十一节 外阴瘙痒·····	168
第十二节 产后缺乳·····	170
第十三节 产后恶露不尽·····	172
第十四节 不 孕 症·····	174
第十五节 更年期综合征·····	176

第八章

艾灸治疗男科疾病

第一节 遗 精 ·····	180
第二节 阳 痿 ·····	182
第三节 早 泄 ·····	184
第四节 前列腺炎·····	186
第五节 前列腺增生·····	188
第六节 男性不育·····	190



精准取穴巧艾灸

祛除寒、湿、毒，健康畅无阻

刘明军◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精准取穴巧艾灸 : 祛除寒、湿、毒, 健康畅无阻 /
刘明军主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-5578-3383-1

I. ①精… II. ①刘… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265471号

精准取穴巧艾灸——祛除寒、湿、毒, 健康畅无阻

JINGZHUN QUXUE QIAO AIJIU-QUCHU HAN、SHI、DU, JIANKANG CHANG WUZU

主 编 刘明军
副 主 编 王喜臣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
摄影模特 董月珉 王方明 王潇雅
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
幅面尺寸 167 mm×235 mm
字 数 260千字
印 张 12
印 数 1—7000册
版 次 2019年5月第1版
印 次 2019年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3383-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



传世瑰宝

放在家中的保健医师



中医，流传于千百年来中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治法格外引人关注。中医的外治法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著、操作方便、经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。

本系列图书以中医学外治法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法等，作者刘明军根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效地治疗和祛除常见病证，更具有安全无创伤、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。

书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论、注意事项和使用方

法，内容不仅科学严谨，而且通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病证，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法。这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，没有任何医学基础的人都能学会如何使用。

由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、手部反射区疗法都是祖国医学的神圣瑰宝，本套图书可以帮助我们延年益寿，何乐而不为呢？

当然任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时，更强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章

艾灸疗法的基础知识

第一节 艾灸疗法的历史·····	10
第二节 艾灸的优点·····	11
第三节 艾灸工具的使用·····	12
第四节 灸后反应·····	18
第五节 艾灸的适应证与禁忌证·····	19
第六节 艾灸的注意事项·····	20

第二章

经络穴位的基本知识

第一节 经络和穴位·····	22
第二节 常用取穴方法·····	24
第三节 艾灸常用保健特效穴·····	26

第三章

艾灸治疗常见小症状

第一节 感 冒 ·····	36
第二节 头 痛 ·····	38
第三节 咳 嗽 ·····	40
第四节 贫 血 ·····	42
第五节 胃 痛 ·····	44
第六节 颈 椎 病 ·····	46
第七节 落 枕 ·····	48
第八节 腰 酸 ·····	50
第九节 便 秘 ·····	52
第十节 泄 泻 ·····	54
第十一节 牙 痛 ·····	56



第四章

艾灸治疗身心小毛病

第一节	焦 虑	60
第二节	易 怒	62
第三节	抑 郁	64
第四节	失 眠	66
第五节	健 忘	68
第六节	心 悸	70
第七节	眩 晕	72
第八节	乏 力	74
第九节	厌 食	76



第五章

艾灸治疗中老年常见病

第一节	糖 尿 病	80
第二节	高 血 压	82
第三节	高血脂症	84
第四节	低 血 压	86
第五节	冠 心 病	88
第六节	慢性胃炎	90
第七节	肩 周 炎	92
第八节	腰肌劳损	94
第九节	腰椎间盘突出症	96
第十节	足 跟 痛	98
第十一节	坐骨神经痛	100
第十二节	风湿性关节炎	102
第十三节	类风湿性关节炎	104
第十四节	痔 疮	106
第十五节	脱 肛	108

第十六节	慢性肾小球肾炎	110
第十七节	耳 聋	112
第十八节	耳 鸣	114

第六章

艾灸治疗儿童常见病

第一节	小儿发热	118
第二节	小儿盗汗	120
第三节	小儿惊风	122
第四节	小儿遗尿	124
第五节	小儿咳嗽	126
第六节	小儿哮喘	128
第七节	百 日 咳	130
第八节	小儿肠胃不好	132

第九节 小儿厌食·····	134
第十节 小儿伤食·····	136
第十一节 小儿便秘·····	138
第十二节 小儿腹泻·····	140
第十三节 小儿荨麻疹·····	142
第十四节 小儿多动症·····	144

第七章

艾灸治疗妇科病

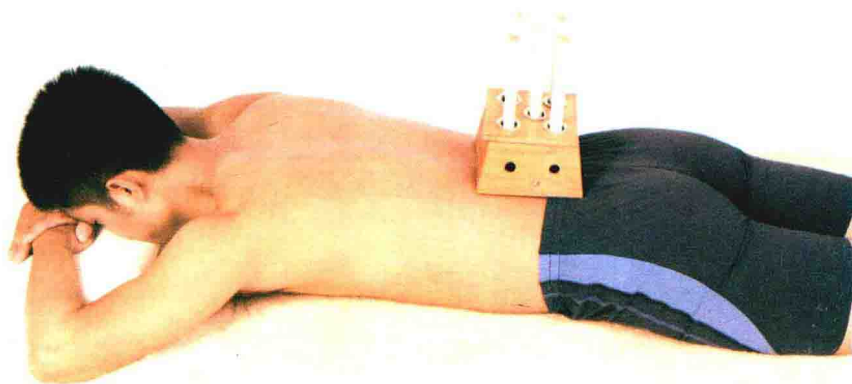
第一节 痛 经 ·····	148
第二节 月经不调·····	150
第三节 闭 经 ·····	152
第四节 功能性子宫出血·····	154
第五节 崩 漏 ·····	156
第六节 带 下 病·····	158
第七节 盆 腔 炎·····	160
第八节 附 件 炎·····	162
第九节 子宫脱垂·····	164
第十节 乳腺增生·····	166

第十一节 外阴瘙痒·····	168
第十二节 产后缺乳·····	170
第十三节 产后恶露不尽·····	172
第十四节 不 孕 症·····	174
第十五节 更年期综合征·····	176

第八章

艾灸治疗男科疾病

第一节 遗 精 ·····	180
第二节 阳 痿 ·····	182
第三节 早 泄 ·····	184
第四节 前列腺炎·····	186
第五节 前列腺增生·····	188
第六节 男性不育·····	190





第一章

艾灸疗法的基础知识

艾灸疗法是我国古代劳动人民长期与疾病做斗争的经验结晶,是我国传统医学中的瑰宝。艾灸历史源远流长,在我国用艾灸疗法健身、防病、治病已有数千年的历史。当今,艾灸疗法的显著效果已经得到世界医学界的公认,并受到世界卫生组织的重视。



《庄子》中有“越人熏之以艾”的记载,《孟子》中也有“七年之疾,当求三年之艾^①”的记载。《黄帝内经》中对艾灸疗法进行了较为系统的论述,为针灸理论奠定了基础。战国时期的扁鹊用灸法救治了濒临死亡的虢国太子,被后人称为“神医”。三国时期的华佗除了手术技术高超之外,还擅长灸^②疗,他发现的夹脊穴一直被人们沿用。

在春秋战国时期,灸疗法的实际临床运用已颇为流行。最初,灸疗主要用于治疗寒证,以后逐渐发展为治疗全身不同性质的多种疾病。

温馨提示

在灸疗实际操作过程中,对施灸的材料要有所选择,松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣八木对人体有所伤害,不宜作为点燃灸火材料,但桑木灸在后世亦有用者。由于艾叶熏灸的疗效最为显著,所以在灸疗时才逐渐用艾叶来代替其他材料。

①艾:多年生草本植物,叶子有香气,可入药,内服可做止血剂,又供灸法上用。

②灸:中医的一种治疗方法,用燃烧的艾绒等熏烤一定的穴位或患部。

艾灸是建立在对人体经络穴位的认识之上的，借艾火的纯阳热力和药力给人体以温热刺激，通过经络腧穴的传导，调节脏腑阴阳平衡，以达治病防病、养生保健的目的。艾灸疗法是一种神奇的治疗保健方法，它有很多的优点，如种类多样、安全可靠、操作简便、治疗范围广、疗效迅速等。

种类多样

艾灸疗法种类的多样性，不仅在于艾灸材料的多样，也有操作方法的多样。尤其艾灸时灵活运用不同穴位相配合的方法，更能丰富艾灸的治疗方法，使治疗效果达到最佳。



直接灸



悬灸



隔姜灸

操作简便

艾灸的操作方法简单易学，认真学习就能掌握正确的艾灸方法。

起效迅速

艾灸疗法操作简便且起效迅速，对一些虚寒之证见效更快。如冬天常见的冻疮，通过艾灸中脘穴(位于人体上腹部，前正中线上)，往往可以快速缓解症状。也可以通过艾灸缓解常见的女性痛经。

安全可靠

艾灸疗法没有不良反应，比针刺、刮痧、拔罐疗法更安全可靠。即使是不了解艾灸的人，也不会因为操作方法不规范而影响治疗效果，在家中可以放心大胆地操作艾灸疗法。

治疗范围广泛

艾灸可以治疗400多种疾病，而且疗效显著。内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等科的疾病都属于艾灸的治疗范围。一些常见病、多发病及疑难杂症，用艾灸后往往可以起到意想不到的效果。