



小病不用急，极简艾灸来处理
不可不知的53种病痛艾灸自疗法
打造最贴心的家庭健康读本

对症速查

极简艾灸

主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
北京联科中医肾病医院专家组成员

北京市鼓楼中医医院
康复科主任

超值赠送
刮痧板



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



居家理疗系列

极 简 艾 灸

对 症 速 查

主 编

刘 红 成向东
 首都医科大学教授、主任医师
 国医大师贺普仁弟子
 北京联科中医肾病医院专家组成员

北京市鼓楼中医医院
 康复科主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

极简艾灸对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，2013.4
（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-04972-9

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第015909号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印 次：2013年4月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

现今社会，紧张繁忙的工作，各式各样的污染，不正确的生活习惯……给我们的身心带来了诸多不必要的伤害。颈肩病、失眠……成为现代人的通病，月经不调、更年期提前……也在困扰着大多数年轻的女性。人们迫切需要一种绿色、自然、行之有效的保健方法来保障自己的身心健康。于是，具有千年历史的艾灸保健治疗法开始受到了人们的重视与青睐。

现在最普及的针灸疗法，是针法和灸法的统称。它们都建立在中医经络穴位的理论基础，但是又有所区别。针法侧重于经络穴位的开合、疏导、贯通，灸法在经络疏通的基础上又极其重视药物的辅助治疗。所以，灸法的保健作用更强。对此，古人有“针之不为，灸之所宜”的说法。

艾灸，调理范围广，无毒副作用，有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。宋代的太医窦材有“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”之说，《医说》也记载“若要安，气海、三里莫要干”的艾灸保健法，“家有三年艾，郎中不用来”的谚语更是广为人知。相信随着艾灸保健疗法的普及与推广，这朵传统医学里的奇葩，必将继续造福于人类，为大众带来健康与希望。



第一章 艾灸基础知识简介

- * 艾灸常用方法与疗程 10
- * 影响艾灸疗效的要素 12
- * 艾灸的适应症、禁忌症及注意事项 13

第二章 养生保健艾灸

- * 养生保健艾灸的功效 16
- * 养生保健艾灸常用的方法 17
- * 养生保健艾灸常用的八大穴位 18



✿ 简易艾灸养生调理方

失眠少寐	20	肥胖	40
健忘失神	22	免疫力低下	42
周身乏力	24	解酒戒酒	44
急躁易怒	26	戒烟	46
抑郁消沉	28	头痛头晕	48
食欲不振、消化不良	30	轻微水肿	50
烧心反酸	32	腹痛腹泻	52
风火牙痛	34	便秘难解	54
口中异味	36	过敏性鼻炎	56
多汗盗汗	38		



第三章 适合艾灸的常见病症

女性常见病症

肤色焦暗	60	经期腹痛	70
痤疮痘痘	62	血虚经少	72
乳房保养	64	阴道炎症	74
小腹保养	66	更年期综合征	76
性欲淡漠	68		

男性常见病症

酒肉过度	78	前列腺炎	84
中年脱发	80	内外痔	86
脚臭脚汗	82		



儿童常见病症

伤风感冒	88	夜惊不寐	94
消化不良	90	咳嗽不停	96
婴幼儿腹泻	92		

老年人常见病症

肩周炎	98	颈椎病	106
坐骨神经痛	100	腰痛僵硬	108
腰椎间盘突出	102	风湿酸痛	110
视物模糊	104		

慢性病症

慢性胃炎	112	胆石症	120
慢性肝炎	114	高血压	122
慢性肾炎	116	糖尿病	124
慢性咽炎	118	冠心病	126



居家理疗系列

极简艾灸

对症速查

主 编

刘 红 成向东

刘 红
首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
北京联科中医肾病医院专家组成员

成向东
北京市鼓楼中医医院
康复科主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

极简艾灸对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，2013.4
（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-04972-9

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第015909号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印 次：2013年4月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

现今社会，紧张繁忙的工作，各式各样的污染，不正确的生活习惯……给我们的身心带来了诸多不必要的伤害。颈肩病、失眠……成为现代人的通病，月经不调、更年期提前……也在困扰着大多数年轻的女性。人们迫切需要一种绿色、自然、行之有效的保健方法来保障自己的身心健康。于是，具有千年历史的艾灸保健疗法开始受到了人们的重视与青睐。

现在最普及的针灸疗法，是针法和灸法的统称。它们都建立在中医经络穴位的理论基础，但是又有所区别。针法侧重于经络穴位的开合、疏导、贯通，灸法在经络疏通的基础上又极其重视药物的辅助治疗。所以，灸法的保健作用更强。对此，古人有“针之不为，灸之所宜”的说法。

艾灸，调理范围广，无毒副作用，有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉疴立除”的神奇疗效。宋代的太医窦材有“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”之说，《医说》也记载“若要安，气海、三里莫要干”的艾灸保健法，“家有三年艾，郎中不用来”的谚语更是广为人知。相信随着艾灸保健疗法的普及与推广，这朵传统医学里的奇葩，必将继续造福于人类，为大众带来健康与希望。



第一章 艾灸基础知识简介

- * 艾灸常用方法与疗程 10
- * 影响艾灸疗效的要素 12
- * 艾灸的适应症、禁忌症及注意事项 13

第二章 养生保健艾灸

- * 养生保健艾灸的功效 16
- * 养生保健艾灸常用的方法 17
- * 养生保健艾灸常用的八大穴位 18



✿ 简易艾灸养生调理方

失眠少寐	20	肥胖	40
健忘失神	22	免疫力低下	42
周身乏力	24	解酒戒酒	44
急躁易怒	26	戒烟	46
抑郁消沉	28	头痛头晕	48
食欲不振、消化不良	30	轻微水肿	50
烧心反酸	32	腹痛腹泻	52
风火牙痛	34	便秘难解	54
口中异味	36	过敏性鼻炎	56
多汗盗汗	38		



第三章 适合艾灸的常见病症

✿ 女性常见病症

肤色焦暗	60	经期腹痛	70
痤疮痘痘	62	血虚经少	72
乳房保养	64	阴道炎症	74
小腹保养	66	更年期综合征	76
性欲淡漠	68		

✿ 男性常见病症

酒肉过度	78	前列腺炎	84
中年脱发	80	内外痔	86
脚臭脚汗	82		



儿童常见病症

伤风感冒	88	夜惊不寐	94
消化不良	90	咳嗽不停	96
婴幼儿腹泻	92		

老年人常见病症

肩周炎	98	颈椎病	106
坐骨神经痛	100	腰痛僵硬	108
腰椎间盘突出	102	风湿酸痛	110
视物模糊	104		

慢性病症

慢性胃炎	112	胆石症	120
慢性肝炎	114	高血压	122
慢性肾炎	116	糖尿病	124
慢性咽炎	118	冠心病	126





艾灸基础知识简介

第一章

艾灸能治疗多种疾病，还能够强身健体，起到养生保健的功效。宋朝《扁鹊心书》就是一本介绍灸法的专著，书中提到：“医之治病用灸，如做饭需薪，今人不能治大病，良由不知针灸故也。”

艾灸方法非常简单，易学易用。想要强身祛病，学会使用艾灸非常必要。这一章就将为大家介绍动手艾灸前需要掌握的一些实用性基础知识。