



不花钱 · 不吃药 · 一学就会 · 一用就灵

全图解
QUANTUJIE

简易艾灸

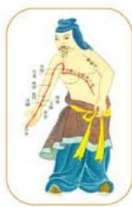
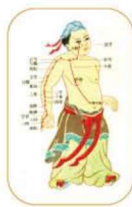
养生治病

一本通

简便易行 平衡阴阳、疏通气血、养生治病，方法简单、疗效显著、一用就灵！

一学就会 不吃药、不花钱、无痛苦，精准取穴从零做起，图解实用一学就会！

补养全家 滋养脏腑、美容瘦身、益智助性、缓解疼痛，全家老小保健都能用！



周建党 (主任医师) 主编
凌云 (中医讲师)

JIANYI AIJIAO
YANGSHENG
ZHIBING
YIBENTONG

赠挂图
经典珍藏版

ZENGQUATU
JINGDIAN
ZHENCANGBAN

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



简易艾灸

养生治病一本通

周建党 凌云 主编

河北科学技术出版社

前言

生活中，就人们的饮食来看，吃得越来越好，怎么还会营养不良，缺这缺那？就游玩来看，想去哪儿去哪儿，足不出户还有很多游戏可以玩，情绪尽情释放，怎么还会急躁、易怒？工作环境不错，不背不挑，怎么年纪轻轻还总是腰酸背疼？是现在的人太娇气，还是……

自己搞不明白的困惑一大堆，条件好了为什么这病那病的让人烦？原因很简单，一方面由于不良的生活习惯，另一方面人们赖以生存的自然环境遭受着严重污染。生活这样的环境下，人们往往容易出现焦虑不安、急躁易怒、抑郁消沉、失眠少寐、周身乏力等症状；滋生如阳痿、早泄、遗精、前列腺炎、前列腺增生、月经不调、性冷淡、痛经等病患。

那么，亚健康该如何修复，如何医治呢？随着现代医学的不断进步，人们更加提倡绿色健康的保健方法，艾灸以其自然无创伤、疗效明显且无毒副作用的特点，在众多医疗方法中脱颖而出，成为现代人养生保健的明智选择。为了让更多的人了解认识艾灸，我们特组织有关专家编写了这本《简易艾灸养生治病一本通》。

本书从日常养生的角度出发，不仅对艾灸的基本知识做了系统的介绍，而且对常用的艾灸穴位、艾灸体位、灸后调养及灸术中的

注意事项等都做了详细说明。在此基础上，又把常见病按内科、外科、妇科、男科、儿科等进行了详细的分类，以便读者对症查找使用。本书适合家庭阅读收藏，能够为读者提供最方便、最全面的艾灸知识。

编 者

目 录

第一章 一看就懂，艾灸养生 / 002

第一节 健体趁早，初识艾草 / 004

什么是艾疗 / 004

艾疗的特点 / 005

艾疗的功能 / 006

艾疗的材料 / 009

艾炷的制作 / 011

第二节 施灸得法，不懂别怕 / 013

施灸的体位 / 013

施灸的顺序 / 015

施灸的强度 / 016

施灸的时间 / 016

施灸的壮数 / 017

温和灸法 / 018

雀啄灸法 / 019

回旋灸法 / 020

- 隔姜灸法 / 020
- 灸疗的取穴原则 / 021
- 灸疗的取穴方法 / 023
- 艾疗适应证 / 028
- 艾疗禁忌证 / 029

第二章 精准取穴，灸治速查 / 030

第一节 手六经，灸治要穴 / 032

- 手太阴肺经 / 032
- 手阳明大肠经 / 036
- 手少阴心经 / 040
- 手太阳小肠经 / 044
- 手厥阴心包经 / 048
- 手少阳三焦经 / 052

第二节 足六经，灸治要穴 / 058

- 足阳明胃经 / 058
- 足太阴脾经 / 062
- 足太阳膀胱经 / 066
- 足少阴肾经 / 076
- 足少阳胆经 / 080
- 足厥阴肝经 / 084

第三章 一用就灵，灸出美丽 / 088

第一节 艾灸美容养颜 / 090

抗衰老：灸关元 / 090

祛皱纹：灸阳白 / 092

祛雀斑：灸大椎 / 094

痤疮：灸尺泽 / 096

除黄褐斑：灸神阙 / 098

美肤增白：灸三阴交 / 100

乌发美发：灸四神聪 / 102

第二节 艾灸塑身美体 / 104

减肥：灸三阴交 / 104

丰胸：灸神阙 / 106

瘦腰：灸手三里 / 108

美臀：灸环跳 / 110

第四章 灸治“内忧外患” / 112

第一节 灸治内科病 / 114

感冒 / 114

咳嗽 / 116

头痛 / 118

中 暑 / 120
中 风 / 122
支气管哮喘 / 124
缺铁性贫血 / 126
动脉硬化 / 128
糖尿病 / 130
结肠炎 / 132
高血压 / 134
低血压 / 136
高脂血症 / 138
便 秘 / 140

第二节 灸治外科病 / 142

落 枕 / 142
湿 疹 / 144
冻 疮 / 146
手腕疼 / 148
足跟痛 / 150
颈椎病 / 152
腰肌劳损 / 154
腰椎间盘突出症 / 156
风湿性关节炎 / 158
类风湿性关节炎 / 160
痔 疮 / 162

第五章 灸安“一家三口” / 164

第一节 灸治男科病 / 166

早 泄 / 166

遗 精 / 168

阳 痿 / 170

前列腺炎 / 172

前列腺增生 / 174

睾丸炎 / 176

男性不育症 / 178

第二节 灸治妇科病 / 180

痛 经 / 180

闭 经 / 182

崩 漏 / 184

盆腔炎 / 186

白带异常 / 188

月经不调 / 190

功能性子宫出血 / 192

更年期综合征 / 194

第三节 灸治儿科病 / 196

小儿肺炎 / 196

小儿遗尿 / 198
 小儿便秘 / 200
 小儿伤食 / 202
 小儿厌食 / 204
 小儿惊风 / 206
 流行性腮腺炎 / 208
 小儿疝气 / 210
 小儿脱肛 / 212

第六章 灸调“里子”有面子 / 214

第一节 灸治五官科病 / 216

脱发、白发 / 216
 口腔溃疡 / 218
 牙 痛 / 220
 咽 炎 / 222
 中耳炎 / 224
 耳鸣、耳聋 / 226
 扁桃体炎 / 228
 过敏性鼻炎 / 230

第二节 灸治皮肤科病 / 232

荨麻疹 / 232
 湿 疹 / 234

白癜风 / 236

银屑病 / 238

鸡 眼 / 240

冻 疮 / 242

皮肤瘙痒症 / 244

神经性皮炎 / 246

带状疱疹 / 248

第七章 灸调，修复亚健康 / 250

第一节 灸调，调理不适 / 252

晕车晕船：灸百会 / 252

神经衰弱：灸安眠 / 254

失眠少寐：灸神门 / 256

周身乏力：灸气海 / 258

食欲不振：灸中脘 / 260

脚臭脚汗：灸昆仑 / 262

水土不服：灸神阙 / 264

容易上火：灸指（趾）端 / 266

虚寒怕冷：灸解溪 / 268

口中异味：灸上巨虚 / 270

第二节 灸调，除麻去痛 / 272

小腿抽筋：灸委中 / 272

手脚麻木：灸气海 / 274

肌肉酸痛：灸养老 / 276

足跟疼痛：灸照海 / 278

手腕疼痛：灸阿是 / 280

第三节 灸调，除烦去躁 / 282

焦虑不宁：灸少海 / 282

急躁易怒：灸太冲 / 284

抑郁消沉：灸内关 / 286

怒气难制：灸曲泉 / 288

更年期烦躁：灸中极 / 290



JIANYI AIJU YANGSHENG
ZHIBING YIBENTONG



第一章

一看就懂，艾灸养生

近年来，回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，艾灸疗法就是其中的一种。艾灸疗法简称灸法，是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血、扶正祛邪，达到防治疾病的一种方法。此方法安全可靠，适用范围广，疗效奇特，无毒副作用，而且不受外部条件制约，随时随地可以实施。



●第一节 健体趁早，初识艾草

●第二节 施灸得法，不懂别怕



第一节 健体趁早，初识艾草



什么是艾疗？艾疗有什么特点？其原理是什么？如何采集好的艾叶？艾炷、艾条如何制作？施灸的体位、顺序有什么标准？施灸的强度、时间如何把握……这里就帮你认识神奇的艾灸疗法，掌握艾灸基本常识。

◎ 什么是艾疗

艾疗，即艾灸疗法，也称“灸法”或“灸疗”，是指利用艾绒或药物，放置于人体体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导来扶正祛邪、温通经络、调畅脏腑气血，达到防病治病和保健目的的一种中医学外治疗法。又因施灸的材料不同，故又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒为材料者居多，故统称为艾灸疗法。

艾疗是中医学的重要组成部分，也是民间传统疗法之精华。“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思，是火力在医疗上的直接医疗作用。灸法和针法一样，也是以脏腑、经络学说为指导，故常统称为针灸疗法。《医学入门》云：“凡病药之及，针之不到，必须灸之。”说明灸法可补药疗



和针疗之不足，是一种常用的外治方法，深受群众欢迎，故而能够长期、广泛地流传和应用。

◎ 艾灸的特点

艾灸是一种神奇的疗法，它有很多不同凡响之处，也有自己的独特性能，具体来说有以下几个特点：

1. 治疗范围广泛

“灸疗治百病”，这说明艾灸的治疗范围非常广泛。据统计，艾灸可以治疗四百多种疾病，而且疗效显著。其治疗范围可涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等，特别是一些常见病、多发病和一些疑难杂症，用艾灸往往可以取得令人难以置信的效果。另外，艾灸对于一些损美性、免疫性、功能性等疾患也能取得特殊的治疗效果。如常见的黑眼圈，目前西医尚未找到有效的治疗方法，而艾灸的方法则见效甚快。又如痛风，通过艾灸能很快消除红肿疼痛。



2. 经济实惠

本疗法所用的材料是艾叶，可自己采集、加工制成艾炷和艾条，点燃即可治病。艾叶遍布城乡，采集方便，故不用花钱也能治病，即使配合隔垫物灸，也多为厨房作料之品或一般常见的中草药，取材甚便，花钱也少，能大大减轻患者的经济负担。因此，在缺医少药的地区，特别是边远农村山区更适用此疗法。