

颈椎僵硬、腰酸背痛、疲劳乏力、宫寒痛经、小腹赘肉、更年期综合征……
最安全的调养秘诀是什么？

糖尿病、高血压、关节痛、肩周炎、肾虚阳痿、脾胃失调、心脑血管疾病……

最简单的灸疗方法在哪里？

无针无痛控烟恒温随身便利的健康管家何处寻？



上和元 著

随身而行的健康调理师

新科技艾灸66法

从五千年前黄帝和嫫祖践行灸道养生写意恩爱传奇

到康熙乾隆秘传奇灸佑护龙体

及至今日中医养生经典融入创新科技元素

这种一看就懂的便利艾灸方法

能否帮您唤醒健康活力

帮父母挑战125岁康寿极限

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



新科技艾灸 66 法

随身而行的健康调理师

上和元◎著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新科技艾灸 66 法 / 上和元编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5384-7088-8

I. ①新… II. ①上… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 200350 号

新科技艾灸 66 法——随身而行的健康调理师

编 著 上和元
出 版 人 李 梁
责任编辑 隋云平 王旭辉
封面设计 王艳芳
制 版 廊坊市龙源印刷厂
开 本 890mm×1230mm 1/32
字 数 200 千字
印 张 12
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团 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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 廊坊市龙源印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-7088-8

定 价 49.80 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

内容提要

本书详细介绍了中医艾灸的起源、历史发展及其面临的挑战和经历的变革，从五千年前黄帝和嫫祖践行灸道养生、写意恩爱传奇，到康熙乾隆秘传奇灸益寿延年。

中医艾灸“道法自然养龙脉，天人合一培气血”，千百年来为中华民族繁衍生息做出了巨大贡献；时至今日中医传统养生融入创新科技元素，试图以一看就懂、一用就开心的方法帮您唤醒健康活力，帮父母挑战 125 岁康寿极限。

本书收录了无针、无痛、控烟、恒温、节能、长效的新科技艾灸养生法在 66 种常见病症中的运用，每种病症都配有简明的穴位图，方便读者取穴；

本书力求成为读者随时随地随身的中医健康管家，帮读者提供一套简单安全的灸疗方法以便有效解决颈椎僵硬、腰酸背痛、疲劳乏力、宫寒痛经、小腹赘肉、更年期综合征、糖尿病、高血压、关节痛、肩周炎、肾虚阳痿、脾胃失调、心脑血管疾病等健康问题。



目 录

CONTENTS

前 言

 第一章◆
星星之火，燎原中华五千年.....	3
 第二章◆
祛病延年，不老的神话.....	12
 第三章◆
东渡扶桑，香飘海外.....	19
 第四章◆
新科技艾灸更容易，更安全，更高效.....	24

第五章

新科技艾灸功能总括.....	34
----------------	----

第六章

新科技艾灸养生 66 法.....	44
-------------------	----

颈肩腰腿痛调养

1 颈椎病.....	50
2 肩周炎.....	51
3 腰椎间盘突出.....	52
4 膝关节炎.....	53
5 足跟疼.....	54

提升免疫，改善呼吸道问题

6 预防感冒.....	55
7 喉咙疼.....	56
8 过敏性鼻炎.....	57
9 咽炎.....	58
10 慢性支气管炎.....	59
11 慢性哮喘.....	60
12 风寒感冒.....	61

情志问题调养

- 13 郁闷焦虑..... 62
- 14 两胁胀痛..... 63
- 15 胸闷..... 64

肠胃问题调养

- 16 消化不良..... 65
- 17 慢性胃炎..... 66
- 18 腹泻..... 67
- 19 大便粘腻不爽..... 68
- 20 便秘..... 69

腰肾问题调养

- 21 肾虚..... 70
- 22 阳痿早泄..... 71
- 23 慢性前列腺炎..... 72
- 24 慢性肾炎..... 73

妇科问题调养

- 25 阴道炎..... 74
- 26 宫颈炎..... 75

27	子宫肌瘤.....	76
28	子宫下垂.....	77
29	痛经.....	78
30	崩漏.....	79
31	白带异常.....	80
32	产后调养.....	81
33	孕前保养.....	82
34	乳腺增生.....	83

青少年常见问题调养

35	记忆力下降.....	84
36	生长促进.....	85
37	胃口不佳.....	86
38	青春期叛逆.....	87
39	青春痘、粉刺.....	88
40	注意力不集中.....	89
41	紧张焦虑.....	90

慢性病调养

42	高血压.....	91
43	冠心病.....	92

44	高血脂.....	93
45	糖尿病.....	94
46	中风半身不遂.....	95
47	失眠.....	96
48	肥胖.....	97
49	痛风性关节炎.....	98

皮肤科常见病

50	风疹.....	99
51	湿疹.....	100
52	神经性皮炎.....	101
53	扁平疣.....	102
54	带状疱疹.....	103
55	过敏性皮炎.....	104

泌尿系统常见病

56	慢性膀胱炎.....	105
57	尿道炎.....	106
58	排尿不畅.....	107
59	遗尿.....	108
60	多尿.....	109

眼科常见病

61 近视.....	110
62 弱视.....	111
63 白内障.....	112
64 干眼症.....	113
65 结膜炎.....	114
66 角膜炎.....	115

特别提示	116
-------------------	-----

第七章

新科技百穴共灸让艾灸更强大.....	117
百穴艾灸床的适用人群.....	122

亚健康类调养

1 长期失眠调养.....	123
2 空调病调养.....	124
3 神经衰弱调养.....	125
4 疲劳综合征调养.....	126
5 全身怕冷，手脚冰凉调养.....	127

6	免疫力低下调养.....	128
7	更年期综合征康复调养.....	129

痛症调养

8	长期痛经调养.....	130
9	膝关节退行性变康复调养.....	131
10	坐骨神经痛康复调养.....	132
11	风湿、类风湿康复调养.....	133
12	强直性脊椎炎康复调养.....	134

慢性病康复调养

13	冠心病、心绞痛康复调养.....	135
14	胃寒胃痛康复调养.....	136
15	慢性支气管炎康复调养.....	137
16	支气管哮喘康复调养.....	138
17	慢性肾炎康复调养.....	139
18	慢性前列腺炎/前列腺肥大调养.....	140
19	内脏下垂调养.....	141
20	慢性肝炎调养.....	142
21	慢性胆囊炎调养.....	143
22	肠易激综合征调养.....	144

23 中风后偏瘫康复调养.....	145
24 慢性盆腔炎调养.....	146
25 产后（流产后）调养.....	147

特别提示	148
-------------------	-----

第八章

新科技艾灸体验录.....	149
黄帝奇灸系列产品使用反馈.....	151
百穴艾灸床用户反馈.....	160

第九章

黄帝奇灸的涅槃之路.....	164
----------------	-----

第十章

初露锋芒，崭露头角.....	171
----------------	-----

附：上和元“中医艾灸知多少”有奖问答题	177
----------------------------------	-----

前言

艾灸——中医瑰宝，世界奇葩



艾灸在中国已有五千多年的历史，是祖国医学最古老的疗法之一，因为它的作用机理和针刺疗法有相近之处，并且与针刺有相辅相成的治疗作用，在中医临床实践中通常是针、灸并用，合称“针灸”。但日常生活中人们说的针灸，多数时候仅指针刺，已经很少包含艾灸的内容了。许多人认为针和灸是一回事，其实不然。两种疗法虽然都是建立在对人体经络穴位的认识之上，但针刺是用针刺激穴道，是一种物理刺激；而艾灸是用点燃后的艾草熏穴道，这固然是一种热刺激，但并不是任何纸或草点燃了都能作为“灸”来使用的。因此艾灸不同于针刺，它是热和药物的复合刺激，两者的治疗范围自然就不尽相同了。所以中医经典《黄帝内经》在《灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜”，强调了两种疗法的区别。

“针所不为，灸之所宜”——《黄帝内经》



“艾”，是一种多年生草本植物，广泛分布于我国的东北、华北、华东、华南、西南等地。“灸”者，天长地久、红红火火之谓也。李时珍在《本草纲目》中说：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳。服之则走三阴，而逐一切寒湿，转肃杀之气为融和。灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉疴之人为康泰，其功亦大矣。”。中医艾灸由于具有平衡阴阳、补益气血、固元生精、暖宫助孕、通经活络、防病抗病等诸多良好功效而传承于古今，扬名于海内外，还被誉为福灸、寿灸、宝灸、奇灸，列入历代皇家养生极品，世代相传、颐养天年。

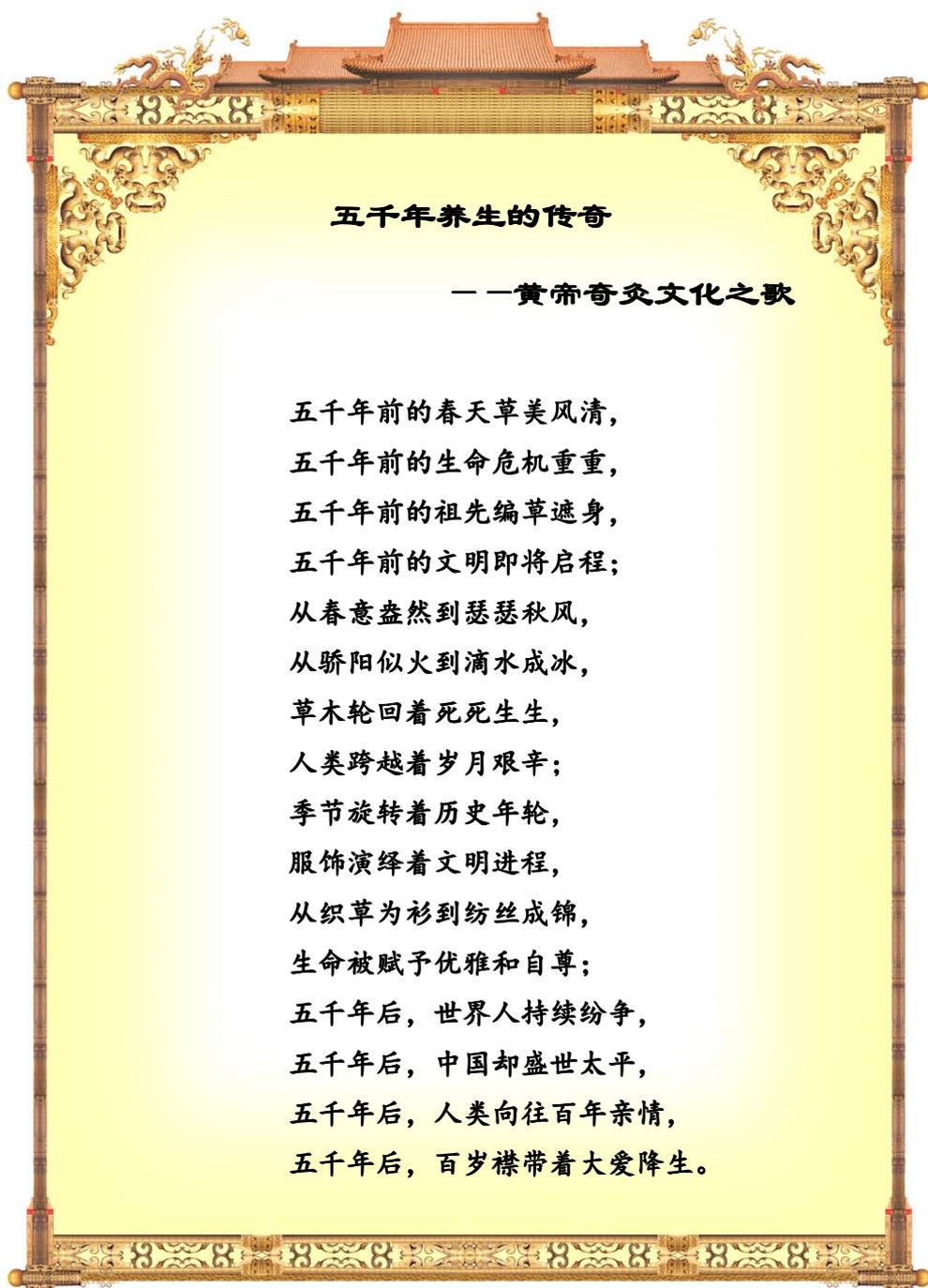


“若要安，三里常不干”——孙思邈

第一章



星星之火，燎原中华五千年



五千年养生的传奇

——黄帝奇灸文化之歌

五千年前的春天草美风清，
五千年前的生命危机重重，
五千年前的祖先编草遮身，
五千年前的文明即将启程；
从春意盎然到瑟瑟秋风，
从骄阳似火到滴水成冰，
草木轮回着死死生生，
人类跨越着岁月艰辛；
季节旋转着历史年轮，
服饰演绎着文明进程，
从织草为衫到纺丝成锦，
生命被赋予优雅和自尊；
五千年后，世界人持续纷争，
五千年后，中国却盛世太平，
五千年后，人类向往百年亲情，
五千年后，百岁襟带着大爱降生。



艾灸是中医学中最古老的疗法之一，产生于我国远古时代，灸疗历史悠久，其起源已难稽考。然而从出土文物、社会发展规律、文献记载等方面探索可知，远在文字创造前，艾灸即已萌芽。火的应用为灸疗的产生创造了必要的条件。当人们发现身体某一部位的病痛受到烘烤后而感到舒适并缓解时，或发现在利用火的过程中不慎被灼伤了某处，竟使某种疾病得到减轻并消失，于是人们便主动用火烧灼来治疗更多的病痛。这样通过长期反复的实践，就形成了系统的艾灸疗法。

先秦两汉是我国传统针灸医学的重要形成时期

关于灸疗，考古学者在甲骨文中发现了商周时已应用灸法治病的记载。现存最早的关于灸法的历史记录载于《左传》。1973年底，在长沙马王堆三号墓出土的西汉帛书中，有两种传本的古代经脉著作，一种是《足臂十一脉灸经》，另一种是《阴阳十一脉灸经》，它们是我国现存最早的与艾灸相关的医学著作。

成书于战国至秦汉时代的《黄帝内经》，是我国现存最早的一部医学理论著作，该书对灸疗的起源、适应症、处方及禁忌症记载颇多。书中提到灸的补泻之法：“以火补者，毋吹其火，须自灭也；以火泻者，疾吹其火，传其艾，须其火灭也”（《灵枢·背腧》）。该书还指出艾灸之禁忌症为：阴阳俱不足或阴阳俱盛者、阳盛亢热及

“七年之病，当求三年之艾”——孟轲《孟子》