



凤凰出版传媒集团  
汉竹编著 ● 健康之家系列

# 艾灸止痛

艾到处长是健康  
灸到深处是无痛

# 祛寒湿

『针灸泰斗』谢锡亮教授

韩国无极保灸灸创始人金南洙教授  
联合推荐

孟献威 主编

附赠

精品艾绒、  
网络下载快  
速取穴视频

科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

祛寒湿

止痛

艾灸



孟献威 主编  
汉竹 编著



短信发送 561761 至 15611008811

获取二维码快速读取视频



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>

ISBN 978-7-109-16511-1

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸止痛祛寒湿 / 孟献威主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9 (2015.10 重印)  
(汉竹·健康爱家系列)  
ISBN 978-7-5537-4940-2

I. ①艾… II. ①孟… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148877 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 艾灸止痛祛寒湿

---

|         |         |
|---------|---------|
| 主 编     | 孟献威     |
| 编 著     | 汉 竹     |
| 责 任 编 辑 | 刘玉锋 张晓凤 |
| 特 邀 编 辑 | 钱婷婷     |
| 责 任 校 对 | 郝慧华     |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨 |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>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   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 南京精艺印刷有限公司                                                |

---

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 开 本 | 715mm×868mm 1/12   |
| 印 张 | 17                 |
| 字 数 | 100 千字             |
| 版 次 | 2015 年 9 月第 1 版    |
| 印 次 | 2015 年 10 月第 2 次印刷 |

---

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-4940-2        |
| 定 价     | 39.80 元 (附赠: 精品艾绒、网络下载快速取穴视频) |

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## 第一章 你的体内有寒湿吗

### 16 / 快速自测

16 / 你的体内是否有寒

16 / 你的体内是否有湿

16 / 望、闻、问3步自测寒湿

### 17 / 寒从哪里来

17 / 保暖不够,让寒气有机可乘

17 / 过食寒凉会损伤人的阳气

17 / 外寒内寒相互影响

### 18 / 湿从哪里来

18 / 南方气候潮湿,容易生湿病

18 / 脾虚,不能排出体内的湿气

18 / 外湿内湿互相影响

18 / 寒湿最损人体阳气

### 19 / 疼痛多是寒湿惹的祸

19 / 寒能使经络堵塞,不通则痛

19 / 湿气凝聚成痰,痰为百病之源

19 / 寒湿邪交织,导致气血淤阻

## 20 / 体内有寒湿最宜艾灸的穴位

20 / 大椎穴, 补阳气祛虚寒

20 / 风门穴, 泻热气疏风邪

20 / 脾俞穴, 调脾气化水湿

21 / 肾俞穴, 调肾气壮元阳

21 / 中脘穴, 补阳虚化内湿

21 / 关元穴, 培肾固本调气回阳

22 / 曲池穴, 排大肠经湿浊之气

22 / 足三里穴, 温中散寒

22 / 阳陵泉穴, 清肝胆祛湿邪

23 / 三阴交穴, 和胃化湿

23 / 组穴艾灸, 祛寒湿效果更显著



## 第二章 艾灸止痛，这么做超有效

### 26 / 艾灸前必须知道的小细节

- 26 / 哪些人不能艾灸
- 26 / 这些情况下不能艾灸
- 26 / 有些部位艾灸要慎重
- 27 / 抽水马桶是会阴灸最好的灸具
- 27 / 艾灸以午时（11~13点）最佳
- 27 / 不是所有穴位都能艾灸
- 28 / 艾是除寒湿的“纯阳之品”
- 29 / 6招教你挑好艾

### 30 / 艾灸过程有讲究，做对了才能祛寒湿

- 30 / 艾灸的功用及主治
- 30 / 常用的9种传统艾灸方法
- 31 / 温和灸，温柔驱寒
- 31 / 回旋灸，赶走风湿痛
- 31 / 雀啄灸，急性病痛就选它
- 32 / 化脓直接灸，祛寒祛湿最直接
- 32 / 非化脓直接灸，避免留瘢痕
- 33 / 隔姜灸，让温暖透进骨子里
- 33 / 隔蒜灸，治疗痈疽最有效
- 33 / 隔盐灸，温中散寒止痛止泻
- 33 / 隔附子（饼）灸，最补阳气
- 34 / 学会正确找准穴位
- 38 / 名目繁多的艾灸盒
- 38 / 介绍几款日韩灸具
- 39 / 按顺序艾灸，疗效更显著
- 39 / 合适的体位也能提高疗效
- 39 / 坚持，疗效才能更持久
- 40 / 影响艾灸疗效的因素

## 42 / 艾灸后多注意，去痛效果更长久

42 / 艾灸后要保暖

42 / 艾灸后可喝杯温水

42 / 灸起水疱怎么办

43 / 如何艾灸不上火

43 / 常通风，不留艾烟味道

43 / 铁罐是最好的灭艾神器

## 44 / 艾草内服+外用，效果好于止痛药

44 / 艾膳，让痛由内而出

45 / 艾叶洗浴，抗菌消炎还减肥

46 / 艾叶泡脚能祛寒

47 / 搭配艾草衣物，预防寒湿入侵

48 / 艾灰是个宝，止痛又止痒

49 / 艾香除邪辟秽，还能治鼻窦炎

49 / 艾草精油能美容



### 第三章 艾灸祛寒湿，无痛一身轻

#### 52 / 最宜艾灸的常见寒湿痛症

- 52 / 头痛
- 56 / 牙痛
- 58 / 胃痛
- 62 / 颈椎病
- 64 / 肩周炎
- 68 / 类风湿性关节炎
- 72 / 足跟痛
- 73 / 带状疱疹
- 74 / 风寒感冒
- 76 / 过敏性鼻炎
- 78 / 湿疹
- 82 / 支气管哮喘
- 86 / 落枕
- 90 / 便秘
- 94 / 失眠
- 96 / 急性胃肠炎
- 100 / 增生性脊椎炎
- 102 / 膝关节滑膜炎
- 104 / 脱肛



## 106 / 女人多体寒，离不开“艾”的温暖

- 106 / 痛经
- 110 / 带下病
- 112 / 习惯性流产
- 116 / 月经量多
- 117 / 胎位不正
- 118 / 崩漏
- 122 / 产后缺乳

## 124 / 艾灸壮阳，赶走男人心里的“痛”

- 124 / 阳痿
- 126 / 早泄
- 128 / 遗精
- 132 / 小便不通

## 134 / 小儿虚寒，常艾灸肚子不痛不尿床

- 134 / 小儿腹泻
- 137 / 小儿遗尿

## 138 / 慢性病多痰湿作怪，常年艾灸一身轻

- 138 / 高血压病
- 142 / 冠心病
- 146 / 糖尿病
- 148 / 高脂血症
- 150 / 牛皮癣
- 154 / 乙型肝炎

## 第四章 活到百岁的长寿名灸

### 160 / 中国流传千年的长寿灸法

- 160 / 孔子长寿归功于无病自灸
- 160 / 孟子与“七年之病求三年艾”
- 160 / 古代皇帝、文豪都艾灸
- 161 / 扁鹊长寿四穴：关元穴、气海穴、命门穴、中脘穴
- 162 / 鲍姑——艾灸治疣第一人
- 163 / 壮医药线点灸疗法
- 164 / 蒙医的灸法亮点
- 165 / 回医的特色灸法
- 165 / 瑶医的灸法特色
- 166 / 三伏灸，增强人体阳气
- 167 / 节气灸，激发经气壮元阳
- 168 / 百会灸，提补阳气
- 168 / 会阴灸，从人体阴气汇集处下手
- 169 / 常灸足三里穴，疾病远离你
- 169 / 常灸身柱穴，孩子不生病

### 170 / 远播国外的长寿灸法

- 170 / 韩国艾灸泰斗——百岁老人的无极保养灸
- 173 / 日本政府曾提倡全民艾灸

## 附录

### 174 / 十四经脉循行及常用穴位速查

汉竹●健康爱家系列

祛寒湿



止痛

孟献威 主编  
汉竹 编著

艾灸

短信发送 561761 至 15811008811  
获取网络下载快速取书视频



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

400-670-1030

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 编委会名单

主编：孟献威

参加编写人员（以姓氏笔画为序）：

- 牙廷艺（壮族）广西壮医民族医院  
尹明锡（韩国）韩国无极保养灸创始人金南洙嫡传弟子  
王晓明（日本）东京帝京平成大学教授  
王淑荣 南京柯宜君食品商行  
卢筱燕 南京艾心堂  
朱春雷 南京市鼓楼区凤凰社区卫生服务中心  
孙 健 南京农业大学中华农业文明研究院博士、副教授  
全道运 中国脊柱健康产业联盟产品工程专家委员会秘书长  
江满春 湖北蕲春县赤方蕲艾  
阿古拉（蒙古族）内蒙古医科大学教授  
杜 伟 湖北蕲春县药材办公室  
杜金凯 承德医学院  
吴 斌 北京和乐康寿康  
张顺刚 西安顺一堂  
张海涛 南京弘艾书院  
杨 杰（回族）宁夏医科大学回族汤瓶八诊学院  
杨庭亮（回族）宁夏医科大学回族汤瓶八诊学院  
和玉玲 山西省侯马市新田乡西新城卫生所  
施 忠 南通市启东万达大药房药剂师  
柯宜君 南京中医药大学中医专业  
郭 拥 南京炳元养生  
谢廷杰 山西省侯马市谢锡亮中医艾灸工作室  
朝鲁门（蒙古族）内蒙古医科大学博士  
裘彩娟 南京弹琴说艾文化传播有限公司  
蔡艳燕 泸州艳燕灸疗工作室  
潘兴太 南京市自然医学会医疗推拿专业委员会秘书  
潘奕龙 北京金诚天时科技有限责任公司  
薛洪光 南京弘艾书院



# 序一

1948年我随家兄学习针灸，深感其博大精深。遂于1951年报考苏州“中国针灸学研究社实习研究班”，拜著名针灸教育家承淡安为师，每日聆听教诲，加之勤勉好学，深得承师喜爱。当年中秋节师生合影后，承师即兴赋诗一首，以资鼓励——《赠学生谢锡亮》：“君自三晋来，相随习薄技。发奋攻岐黄，针灸遍环宇。”

中国传统医学中的灸法，是祖国医学宝贵遗产，是针灸学的重要组成部分。灸法从久从火，要长时间施灸，日久见功，能治急性和慢性以及难治性疾病，一定要耐心坚持下去。且灸法安全稳妥，无毒副作用，容易学习，但要掌握技巧，施灸没有多大痛苦。灸法并不古老，不是土法，不落后，有科学道理。值得向现代人介绍推广与使用。

2006年出版拙作《谢锡亮灸法（第1版）》，孟献威为该书校对、出版，出力颇多，对灸法笃信不已，故收为门下。他虽是学西医出身，但对于灸法有着特别的爱好和执着的实践精神，学习灸法的劲头实为可赞。

他在《艾灸止痛祛寒湿》一书中，对艾灸的一些基本方面，操作技巧，注意事项，都做了说明，普通民众都是可以了解和掌握的，作为最好的灸材——艾草，还有很多我们常人未知的功效，在书中也有很多的介绍，让读者更能理解“艾乃中医之草”的深刻含义。常见疾病的灸法，给我们日常的应用提供了参考，民族及日韩的灸法介绍，更能激发大家学习艾灸、应用艾灸的潜力。

今欣喜看到他在为艾灸的传播发展努力付出着，欣然为序，望其努力研究，为艾灸的弘扬传播，再添砖瓦。

谢锡亮

2015年5月 山西侯马

针灸泰斗

主任医师、教授

中国澄江学派侯马针灸医学研究所所长



## 序二

2003年9月在北京首届国际灸法大会上，我第一次认识孟献威先生。后得知他是中国艾灸界泰斗谢锡亮先生的徒弟，经过他的帮助，我和谢先生能在一起话艾论灸，也完成了我一桩心愿。

灸法起源于中国，早在《黄帝内经》上就对艾灸有说明，只可惜我们现在受到西方医学的影响，渐渐忽视了最古老最简单的灸术。我从医80多年里，从众多的穴位中精选了8组腧穴，男人12个，女人13个，所谓男女有别吧！选用发酵后的陈年艾绒，做成半个米粒大的艾炷，直接灸腧穴，我坚持每天做一次12个穴位的无极保养灸，一生从未吃过一颗西药，现在已经101岁了，还能出诊给病人扎针做艾灸，还能坐飞机远行，到世界各地我能帮助到患者的地方，去分享传播无极保养灸。

中国有世界上非常好的艾灸原材料——艾草，可谓取之不尽用之不竭，本书作者把艾草的应用做了详细的说明和介绍，让读者能更加深入地了解艾草的功效。灸法在中国广为应用，用艾条、器械灸的多，这类灸法常常因为烟雾较大，受到很多人的抵触；传统的直接灸，因为材料、艾炷大小及灸量的关系，常常给病人留下瘢痕，也不能被现代人所接受。书中所举案例，提到的直接灸，大多是选择陈年发酵后的艾绒，做成半个米粒大的艾炷来施灸的，只要大家学会制作艾炷，是不会给身体留下瘢痕的！如果我们能坚持每天花30分钟做无极保养灸，相信会给我们带来更加强健的体魄，借此机会，我邀请更多喜欢艾灸的朋友，来学习了解体验无极保养灸。

相信本书的出版，对大家学习、了解艾灸能起到一定的作用。同时也对孟献威先生为韩中艾灸文化技术交流做出的贡献表示感谢。

金南珠

2015年6月 韩国·首尔  
韩国无极保养灸创始人





# 序三

作为一个艾叶的研究者，我对艾灸疗法十分重视，早在16年前编写我的第一本专著《艾叶》时，我就专门设立了一章介绍艾灸疗法。从事艾灸的研究和应用者们也重视艾叶的品质，因为他们知道艾叶的品种不同、产地不同，质量是不同的，制作出的灸疗产品的疗效也会不一样。我也因此而接待过很多艾灸专家。

2013年6月7日下午，就在我的中药药理实验室办公室，接待了来自南京的孟献威医师。他是一个专业的灸疗医师，拜访我主要是想了解全国各地艾叶的品种及质量优劣，探讨艾灸与艾叶质量的相关性以及艾叶在灸疗之外的开发利用等问题。虽然他很年轻，但他对艾叶及艾灸疗法的认识和热爱，以及对艾叶开发应用的新思路，让我印象极为深刻。2014年春节后他电话邀请我参加第二届国际灸法大会，并为大会做有关艾叶研究的学术报告，我欣然应承。2014年9月15日，我在北京灸法大会上第二次见到孟医师，也是在这次会上知道他正在撰写一本艾灸疗法的专著。

近日收到孟医师的大作《艾灸止痛祛寒湿》，仔细研读，受益匪浅。该书对艾灸疗法祛寒湿止痛的作用，及临床应用做了全面系统的介绍，其中有不少是孟医师自己多年灸疗的临床经验总结。书中不仅介绍了近40种常见疾病的具体灸法，还介绍了长寿养生保健灸法；不仅介绍了艾灸的基本知识，如怎样正确找准穴位、如何挑选艾绒、灸疗之后应注意哪些问题等，还介绍了艾叶药膳、艾叶药浴和艾叶的衣冠，以及他自己研制并被选为《大众医学》2015艾文化节奖品的香艾茶和艾食品等。此书图文并茂、通俗易懂，不仅是一部艾灸疗法的医学专著，也是一部推动艾叶综合利用、宣传艾叶文化、推广艾叶应用的科普书。相信该书的出版对于艾灸疗法的普及与提高、艾叶的综合利用以及艾文化的宣传推广将起到积极的推动作用。

乐见如此，是为序。

梅全喜

2015年端午节前夕

广州中医药大学附属中山医院  
教授、主任中药师、硕士生导师



# 目录

## 第一章 你的体内有寒湿吗

### 16 / 快速自测

- 16 / 你的体内是否有寒
- 16 / 你的体内是否有湿
- 16 / 望、闻、问3步自测寒湿

### 17 / 寒从哪里来

- 17 / 保暖不够,让寒气有机可乘
- 17 / 过食寒凉会损伤人的阳气
- 17 / 外寒内寒相互影响

### 18 / 湿从哪里来

- 18 / 南方气候潮湿,容易生湿病
- 18 / 脾虚,不能排出体内的湿气
- 18 / 外湿内湿互相影响
- 18 / 寒湿最损人体阳气

### 19 / 疼痛多是寒湿惹的祸

- 19 / 寒能使经络堵塞,不通则痛
- 19 / 湿气凝聚成痰,痰为百病之源
- 19 / 寒湿邪交织,导致气血淤阻

## 20 / 体内有寒湿最宜艾灸的穴位

20 / 大椎穴，补阳气祛虚寒

20 / 风门穴，泻热气疏风邪

20 / 脾俞穴，调脾气化水湿

21 / 肾俞穴，调肾气壮元阳

21 / 中脘穴，补阳虚化内湿

21 / 关元穴，培肾固本调气回阳

22 / 曲池穴，排大肠经湿浊之气

22 / 足三里穴，温中散寒

22 / 阳陵泉穴，清肝胆祛湿邪

23 / 三阴交穴，和胃化湿

23 / 组穴艾灸，祛寒湿效果更显著

