



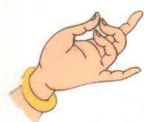
灸灸

图解版

太子八十一

一学就会的艾灸保健疗法

王嘉宁 编著



手把手教您从零开始学艾灸
灸除百病，开卷阅读，受益一生

最自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法



化学工业出版社

千年历史的医疗术——艾灸 追求健康的最佳选择

ISBN 978-7-122-08350-0



9 787122 083500 >

定价：19.80元

销售分类建议：大众健康

灸灸

灸灸 八十一

一学就会的艾灸保健疗法

王嘉宁 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细讲述了艾灸祛病具体穴位的选择、施灸技巧、艾灸操作及日常保健处方。书中大量运用图片，以助非医学专业读者理解和掌握。

图书在版编目(CIP)数据

灸灸大于八十一——一学就会的艾灸保健疗法/王嘉
宁编著. —北京: 化学工业出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-122-08350-0

I. 灸… II. 王… III. 艾灸-基本知识 IV. R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第073991号

责任编辑: 张文虎 罗 琨

装帧设计: 陈振丰

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张 6 1/4 字数 130 千字

2011年8月北京第1版第1次印刷

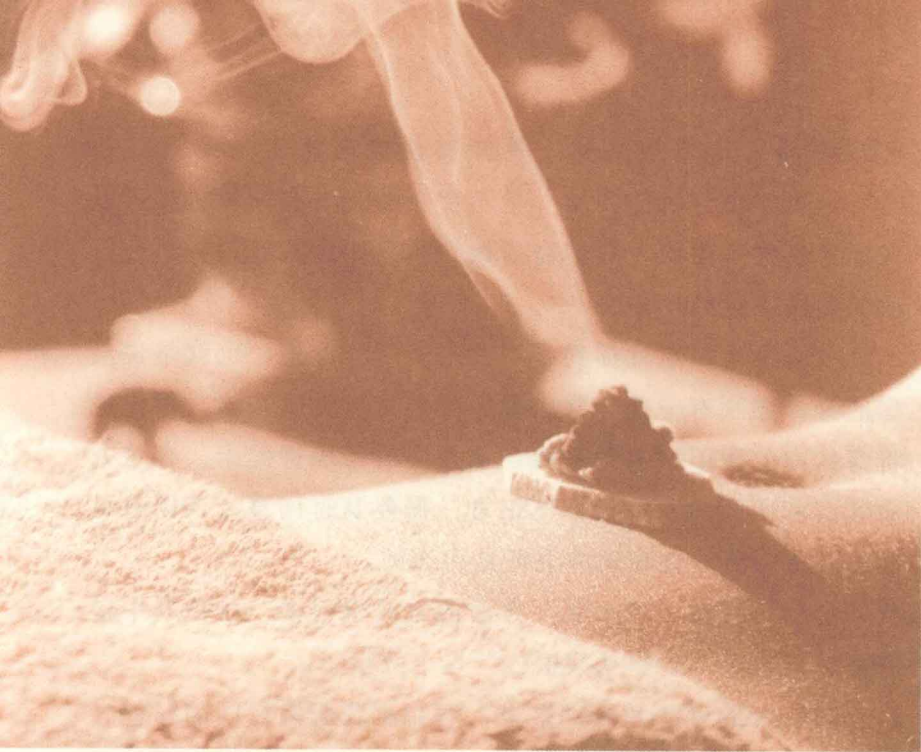
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



序言

现代的生活已经和过去大不相同，各种物质、精神刺激已经很大程度上改变了我们的生活习惯。原来也许吃过晚饭后最好的休闲方式是去散散步，而现在可能已经被各种各样的电视剧所吸引。人们对健康的概念也发生了极大的变化，过去可能认为身体没有不舒服就算是健康了，而现在除了定期的去检查自己的各种化验指标是否正常，日常的保健养生也成为了老百姓非常想知道、想了解、想应用的事情。治疗一些常见病的方法也越来越多，很多人都可以根据自己对某种技法的认识，开始自我保健和治疗，不能不说这是十分让人欣慰的。

现在生活中越来越多的养生保健治疗方法让很多人

都很困惑，很希望找到一种能够使自己永不生病的“神术”。事实上这种“神术”是不存在的，没有一种方法可以保证您永远不生病，我们需要做到的只能是找到一种适合自己的养生保健治疗方法。

中医很早以前就提到了“治未病”的思想，也就是说当您的身体刚刚有一些异常表现的时候可以见微知著，很快地将身体内的阴阳调节到平衡，从而使自己保持健康。在这方面其实和西医的一些指标不正常，需要及时调整，否则有可能发展成为器质性疾病的道理是相通的。

中国古代在“治未病”方面的方法也很多，相信其中最著名的莫过于“扁鹊见蔡桓公”这个故事了。

扁鹊在最后解释的时候说，病在皮肤肌肉之间的時候，用汤药洗或用热敷就可以见效；到了肌肉经络里面，用针灸就可以达到治疗的目的；在五脏时吃些煎煮药物还可以治疗；到了骨髓就危在旦夕，神仙也救不活了。

由此可见，中医在治病时是有自己一整套理论体系的。

艾灸就属于扁鹊所说的病在肌肉经络里面的治疗方法，事实上艾灸的功用还远远不仅于此，艾灸可以通过调理气血经络，达到养生治病的功效。艾灸治病不仅效果可靠而且方便廉价，同时还能够很好的起到“治未病”的保健功效，真所谓一举多得。

本书就是旨在能够用最通俗易懂的方式来为大家介绍艾灸的保健与治疗方法。书中尽量避免一些艰涩难懂的专业名词，以实际上手为前提，希望读者们都可以做自己的艾灸医生。

书中为读者介绍了保健养生治病常用的穴位并配上插图，以疾病为索引，力争让读者以最简单的方式找到穴位，进行治疗。希望能够对大家有所裨益。

艾灸疗法是一种实用性很强的疗法，希望读者朋友们都能用它为自己的健康服务，这就是我们最大的期望了！

编者

目录

第一篇 让长寿从艾灸开始

1. 针灸有“针”和“灸”之分，您了解吗？ 2
2. 艾灸的由来..... 5
3. 老年腰腿痛——熏熏就管用..... 11
4. 神奇的《黄帝内经》与艾灸..... 14
5. 为什么熏熏就能治病？ 17
6. 简单实用的操作方法人人都会用 20

第二篇 常灸穴位养生又保健

1. 人体健康之根本——任督二脉..... 24
2. 呼吸顺畅的保护神——手太阴肺经..... 30
3. 肩臂疼痛要寻根——手阳明大肠经..... 32
4. 胃痛治疗效果真——足阳明胃经..... 34
5. 轻松健脾不吃药——足太阴脾经..... 38
6. 养心安神心不慌——手少阴心经..... 41
7. 清热明目它在行——手太阳小肠经..... 43
8. 腰酸背痛不求人——足太阳膀胱经..... 45

9. 补肾夜尿不再频——足少阴肾经..... 50
10. 缓解心痛想想我——手厥阴心包经..... 52
11. 通利三焦一身轻——手少阳三焦经..... 54
12. 勤用胆经身体健——足少阳胆经..... 56
13. 疏肝解郁心情好——足厥阴肝经..... 59

第三篇 艾灸保健养生八大招

1. 第一招 常灸足三里，脾胃好调理..... 62
2. 第二招 常灸气海穴，丹田气不缺..... 64
3. 第三招 温灸用关元，小腹不再寒..... 65
4. 第四招 若要不生病，膏肓穴最行..... 67
5. 第五招 若要脾胃暖，艾灸用中脘..... 68
6. 第六招 颈部保护神，艾灸用风门..... 69
7. 第七招 身柱力最专，常灸小儿安..... 70
8. 第八招 防腰痛要早，肾俞艾灸好..... 71

第四篇 艾灸善治内科病

1. 感冒..... 74
2. 咳嗽..... 76
3. 哮喘..... 78
4. 头晕..... 80
5. 头痛..... 83
6. 心口痛..... 84
7. 失眠..... 86
8. 心慌..... 89

9. 中风后遗症.....	91
10. 腰腿痛	93
11. 癫痫	96
12. 胃下垂	98
13. 腹痛	100
14. 肋胁痛	104
15. 腹泻	106
16. 便秘	107
17. 脱肛	109
18. 小便不畅.....	111
19. 小便痛	113
20. 阳痿	115
21. 遗精	117

第五篇 妇科病症艾灸好

1. 月经不调.....	120
2. 痛经	121
3. 闭经	124
4. 崩漏	126
5. 白带病	128
6. 胎位不正.....	130
7. 不孕症	131
8. 产后缺乳.....	133
9. 子宫脱垂.....	135

第六篇 小儿疾病不用慌

1. 小儿咳嗽..... 138
2. 小儿消化不良..... 140
3. 小儿腹泻..... 142
4. 小儿尿床..... 144

第七篇 辅助恢复有特长

1. 腱鞘囊肿..... 146
2. 扭伤..... 147
3. 落枕..... 150
4. 颈椎病..... 151
5. 过敏性鼻炎..... 153

第八篇 艾灸操作知全详

1. 艾灸都有哪些特点?..... 156
2. 是不是身体上所有的地方都能灸?..... 156
3. 什么人不适合艾灸?..... 156
4. 艾灸时都有哪些地方需要注意?..... 156
5. 不小心烫出水疱了怎么办?..... 158
6. 怎么用艾灸不容易烫伤?..... 158
7. 艾灸用具哪里买? 贵不贵?..... 159
8. 书上说的穴位可以选穴灸吗?..... 159
9. 艾灸后不舒服怎么办?..... 159
10. 艾灸后没有效果怎么办?..... 159

11. 得病后是艾灸还是上医院?	159
12. 艾灸可以替代口服药吗?	159
13. 扎完针后能灸吗?	160

第九篇 常用穴位的简单取穴方法

1. 任脉穴位.....	162
2. 督脉穴位.....	164
3. 手太阴肺经穴位.....	166
4. 手阳明大肠经穴位.....	167
5. 足阳明胃经.....	169
6. 足太阴脾经.....	172
7. 手少阴心经.....	174
8. 手太阳小肠经.....	175
9. 足太阳膀胱经.....	177
10. 足少阴肾经.....	181
11. 手厥阴心包经.....	182
12. 手少阳三焦经.....	183
13. 足少阳胆经.....	185
14. 足厥阴肝经.....	187

结 语

第一篇

让长寿从艾灸开始

健康长寿是每个人的愿望，帮助您健康长寿的方法有很多，艾灸便是其中之一。说起艾灸有些人也许还很陌生，什么是“艾灸”呢？艾灸是如何产生的呢？艾灸可以治疗哪些疾病呢？为什么说想长寿从艾灸开始呢？让我们开始探究艾灸之旅吧！

1.

针灸有“针”和
“灸”之分，您了解吗？

现下保健养生的方式种类繁多，特别是中医类的保健养生方法，更是层出不穷。从中医诊断到中药，从针灸到按摩。可以说是各有特色，各有所长。

您现在看到的这本书是专门讲解如何用艾灸的方法进行保健养生和治病的。

说到艾灸可能很多人会感觉很陌生，甚至有些年轻人都不知道有这种东西存在。其实艾灸就是用一种叫做艾草植物的叶子——“艾叶”，晒干打碎变成“艾绒”，我们用这种艾绒做成艾

条（图1-1），用艾条点燃后熏烤穴位来进行治疗（图1-2）。它可是一个“宝贝”，我们日常所说的针灸其实就是“针”和



■ 图1-1 艾条



■ 图1-2 温针灸

“灸”，只不过现在很多人都误以为针灸就是针了。

艾灸在中国历史上运用很广泛。说到艾灸我们就不能不介绍一下艾叶，艾叶（图1-3）其实就是一种植物的叶子，人们把艾叶采摘下来后，经过处理把艾叶制成艾绒。这种艾绒其实就是我们所说的艾灸条的原始材料了。当然，艾灸条的种类是很多的。有的需要在艾灸条里面加入其他药物，来对不同的病症进行治疗。

古代医学家李时珍（图1-4）的父亲李言闻也是一位医学家。他曾经写过一本书叫《蕲艾传》，上面就对产于哪里的艾叶功效比较好，什么时候采摘比较好，以及艾叶的功效进行了说明。可见中国古代医学家对艾叶在很久以前就有了很深刻地认识。

我们不得不承认，艾叶对治疗疾病的的确确有着很好的疗效，中医里面有个很有名气的方子叫做“胶艾四物汤”，里面就有艾叶，用于妇女宫寒的痛经，有着很好的疗效。《本草纲目》里面说到，如果服用艾叶，可以祛除一切寒病，因为它的性味很温和；如果用它来做艾灸可以治疗上百种的疾病，甚至是已经很严重的情况下，通常也有意想不到的疗效。



图1-3 艾叶



图1-4 李时珍

应当说艾叶在民间应用还是很普遍的，年纪稍长的人可能听说过这样一句话：“家有三年艾，郎中不用来”，虽然这句谚语说得有些夸张，但是足可以看出艾叶治疗疾病在民间的应用程度。

同时民间也有很多关于艾叶治病的偏方和方法，比如风寒感冒咳嗽，若用艾叶煎药泡脚，同时再用几片艾叶和几根葱白煎药温服出一出汗的话（以微微出汗为度），感冒很快就可以好转。又如，妇女痛经，感觉小腹坠痛得很厉害的，只要是属于虚寒型就可以用艾条在小腹的位置艾灸，症状很快可以得到改善（具体艾灸的方法我们会在后面详细介绍）。如此看来艾叶和艾灸真的是和我们生活息息相关的。



2.

艾灸的由来

灸法是中医学最古老的治疗疾病的方法之一，甚至有人认为艾灸的出现要早于方药，那么到底灸法产生于何时呢？想了解这个问题，还是先让我们从“灸”这个字来解释吧。“灸”字的上面是一个长久的久，下面是一个火字。也就是长时间在火上烤的意思。您可能会问如果把人放在火上烤人受得了吗？

事实上中国古代的确有这种疗法，

只不过不是直接的烤，而是通过一些媒介的帮助来使人出汗，达到祛除寒邪（图1-5）的作用。因为中医一直以来有一种治疗的方法叫做“开鬼门”。所谓“开鬼门”就是通过发汗的方法把病邪祛除出去，这种方法一直延续到现在。这种治疗观点也直接地影响着灸法的发展。灸法和火的使用一直是密切相关的。

中国古代关于灸法的记载非常多，甚至可以追溯到殷商时期。

1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》，是已知最早关于经脉的专著，也是首次



图1-5 古人用灸法祛寒邪