

古法艾灸治百病

掌中查享生活

龚仆 主编

古法艾灸

通十二经，走三阴，
理气血，逐寒湿，

透诸经，
而除百病。

掌中查



权威验证 准确好查

古法艾灸历时千年，其疗效得到无数临床实践的证实。针灸须师乃行，艾灸凡人皆可。自己在家做艾灸，扶正祛邪逐寒瘀，上百种常见病都适用，让您小病不求人，越灸越健康。

上海科学普及出版社

古法艾灸治百病

掌中查享生活

掌中查

花



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古法艾灸治百病掌中查 / 龚仆主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2013.11

(掌中查享生活)

ISBN 978-7-5427-5907-8

I. ①古… II. ①龚… III. ①艾灸-图解 IV.
①R245.81-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第248564号

责任编辑 刘湘雯

古法艾灸治百病掌中查

龚 仆 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京缤索印刷有限公司

开本 880×1230 1/64 印张 4.375 字数 140千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5907-8 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



第一章 艾灸——传承千年的祛病延年之法

● 认识艾灸的工具 / 2

艾灸的基本用具 / 2

艾灸的辅助器具 / 3

● 了解艾灸的方法 / 7

艾灸的常见体位 / 7

施灸的顺序 / 8

常用的艾灸方法 / 8

艾灸的适应证与禁忌证 / 16

艾灸出现问题时的应对方法 / 17

慢性疲劳综合征 / 20

主要症状 感觉疲乏无力、身体沉重、昏昏欲睡

特效穴位 百会、关元、足三里、三阴交、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞

失眠 / 22

主要症状 夜间不易入睡或睡而易醒、醒后不能再睡

特效穴位 百会、神门、足三里、心俞、膈俞、脾俞

头痛 / 24

主要症状 持续性的头部两侧疼痛，有时会出现单侧疼痛，头部伴有沉重感

特效穴位 太阳、合谷、百会、风池、上星、头维、阳辅

眩晕 / 26

主要症状 眼花、视物昏暗发黑、视物旋转

特效穴位 百会、风池、外关、三阴交、大椎、中脘、肝俞

中暑 / 28

主要症状 皮肤灼热、头晕乏力、恶心、呕吐、胸闷，严重者伴有头部剧痛、昏厥、痉挛

特效穴位 百会、中脘、足三里、三阴交、合谷、大椎、内关、曲池

健忘 / 30

主要症状 记忆力差、遇事易忘

特效穴位 百会、神门、肾俞

便秘 / 31

主要症状 大便秘结、排便间隔时间延长，或虽有便意，但排便不畅

特效穴位 大肠俞、天枢、足三里、膻中、气海、大横、太冲、太溪、支沟、曲池、上巨虚、脾俞、肾俞

腹痛 / 34

主要症状 胃脘以下、耻骨联合以上部位疼痛

特效穴位 命门、肾俞、关元、足三里、太冲、大横、天枢

咳嗽 / 36

主要症状 长时间持续咳嗽，伴有声嘶、咽痛、气短、喘息、胸痛、胸闷

特效穴位 天突、肺俞、关元、列缺、脾俞、合谷、太渊、丰隆

呃逆 / 38

主要症状 喉间呃呃连声、声短而频，且不能自制

特效穴位 膈俞、中脘、膻中、内关

落枕 / 39

主要症状 睡醒后出现急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛及转头不便等

特效穴位 大杼、肩井、大椎、阿是、外关、悬钟、外劳宫

● 呼吸系统常见病 / 42

扁桃体炎 / 42

主要症状 咽痛，并常伴有畏寒、发热、头痛等

特效穴位 列缺、合谷、内庭、大椎、鱼际、少商、太溪、行间

哮喘 / 44

主要症状 喘息、气促、胸闷、咳嗽，多在夜间或凌晨发生

特效穴位 天突、璇玑、膻中、定喘、肺俞、大椎、风门、外关、曲池

肺结核 / 46

主要症状 咳嗽、吐痰、痰中有血丝、咯血、胸背疼痛、呼吸困难

特效穴位 肺俞、身柱、肾俞、足三里、大椎、风门、膈俞、胆俞

慢性支气管炎 / 48

主要症状 咳嗽，有痰，伴有气喘

特效穴位 大椎、风门、肺俞、脾俞、肾俞、关元、气海

慢性咽炎 / 50

主要症状 咽部有异物感、咽痒、咽部分泌物增加、有痰、时常咳嗽

特效穴位 涌泉、大椎、颈夹脊、天突

胸膜炎 / 52

主要症状 胸痛、咳嗽，伴有呼吸困难、发热、疲乏、食欲不振、身体消瘦等

特效穴位 肺俞、内关、侠溪、膻中、期门、水分、阴陵泉、足三里

● 消化系统常见病 / 54

胃痛 / 54

主要症状 胃部胀满、疼痛，伴有恶心、呕吐、食欲不振、反酸水

特效穴位 幽门、天枢、中脘、梁丘、神阙、足三里、内关

胃下垂 / 56

主要症状 腹胀、腹痛、恶心、呕吐、便秘，伴有头痛、失眠、抑郁、反应迟钝等

特效穴位 百会、足三里、中脘、梁门、关元、提胃、章门、三阴交、胃俞、脾俞

慢性胃炎 / 58

主要症状 进食后胃脘部不适或疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀及嗝气等

特效穴位 中脘、胃俞、足三里、脾俞、气海

消化性溃疡 / 60

主要症状 周期性、节律性上腹疼痛，伴有反酸、嗝气、恶心、呕吐等

特效穴位 梁门、中脘、足三里、胃俞、神阙、内关、太冲、公孙

痢疾 / 62

主要症状 腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热、下痢赤白脓血

特效穴位 下皖、神阙、天枢、关元、足三里、阴陵泉、大肠俞、气海

慢性肝炎 / 64

主要症状 面黄、食欲减退、乏力、腹泻、腹胀、肝区疼痛等

特效穴位 肝俞、脾俞、足三里、三阴交、膈俞、右期门、承满、天枢

肝硬化 / 66

主要症状 全身乏力、消瘦、面色晦暗、尿少、下肢水肿、黄疸、肝掌、腹水、脾肿大等

特效穴位 关元、命门、上髂、次髂、膈俞、肝俞、章门、阴包

胆绞痛 / 68

主要症状 右上腹和中上腹剧烈疼痛，伴有暖气、恶心、呕吐、食欲不振、黄疸等

特效穴位 肝俞、胆俞、阳陵泉、太冲、太溪、日月、期门

慢性结肠炎 / 70

主要症状 左下腹阵发性绞痛，且排便次数增加，伴有腹胀和排便不畅感

特效穴位 上巨虚、中皖、天枢、气海

心血管系统常见病 / 71

风湿性心脏病 / 71

主要症状 心慌气短、乏力，甚至咳粉红色泡沫痰

特效穴位 三阴交、内关

心绞痛 / 72

主要症状 胸骨上、中段及胸骨后呈压榨性、紧缩性或窒息性疼痛，有时可波及心前区

特效穴位 膻中、巨阙、大陵、太冲、心俞、至阳、厥阴俞、少海、内关

冠心病 / 74

主要症状 胸腔中央呈压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂

特效穴位 膻中、巨阙、厥阴俞、心俞、内关、间使、通里

心律失常 / 76

主要症状 心悸、胸闷、头晕、低血压、出汗，严重者可能诱发心力衰竭或急性心肌梗死

特效穴位 膻中、巨阙、厥阴俞、心俞、膈俞、脾俞、足三里、神门、内关

低血压 / 78

主要症状 头晕、头痛、食欲不振、耳鸣、脸色苍白、消化不良、易疲劳、足凉、站起时眼前发黑

特效穴位 脾俞、肾俞、膈俞、肾俞、关元、命门、气海、百会

高血压 / 80

主要症状 容易疲劳、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、气短、失眠、肢体麻木、记忆力减退等

特效穴位 风池、曲池、涌泉、太冲、悬钟、足三里

高脂血症 / 82

主要症状 肥胖，脂质在真皮内沉积为黄色瘤

特效穴位 中脘、足三里、丰隆、脾俞、肾俞、三阴交、阴陵泉

无脉症 / 84

主要症状 局部肢体酸痛、麻木无力、局部体温降低

特效穴位 太渊、太冲、内关、心俞、厥阴俞

● 神经系统常见病 / 86

肋间神经痛 / 86

主要症状 肋间或腹部呈带状疼痛

特效穴位 期门、日月、太冲、丘墟、外关、肝俞、胆俞、阿是

三叉神经痛 / 88

主要症状 面部三叉神经分布区内阵发性神经痛反复发作

特效穴位 内庭、少府、四白、颧髻

面瘫 / 90

主要症状 口眼歪斜

特效穴位 翳风、阳白、四白、地仓、颧髻、夹承浆



面肌痉挛 / 92

主要症状 眼睑、脸颊、口角部肌肉抽搐，严重者整侧面部抽搐

特效穴位 下关、颧髂、合谷、攒竹、四白、地仓、太阳、翳风

癫痫 / 94

主要症状 神志昏迷、肢体抽搐、口吐白沫，甚至口中如羊叫

特效穴位 哑门、大椎、神门、鸠尾、风府、筋缩、内关、丰隆

神经衰弱 / 96

主要症状 头胀、头昏、头痛、注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦

特效穴位 百会、四神聪、神门、心俞、内关、太溪

末梢神经炎 / 98

主要症状 肢体远端疼痛、麻痹，伴有疲劳、手脚畏凉等

特效穴位 风市、阴市、曲池、合谷、外关、八邪

癔症 / 100

主要症状 兴奋性反应如狂奔、乱叫、情感暴发；抑制性反应如昏睡、木僵、瘫痪、聋、哑、盲；退化反应如幼稚行为、童样痴呆

特效穴位 神门、三阴交、足三里、合谷

泌尿系统常见病 / 101

遗尿 / 101

主要症状 3岁以上者夜间睡眠时不自觉地排尿

特效穴位 脾俞、肾俞、膀胱俞、百会、关元、中极、太溪、

三阴交、命门、气海

尿路感染 / 104

主要症状 尿频、尿急、尿痛

特效穴位 膀胱俞、三焦俞、中极、三阴交、肾俞、关元

尿潴留 / 106

主要症状 膀胱胀满而无法排尿，伴有因明显尿意而引起的疼痛和焦虑；尿频、尿不尽感

特效穴位 肺俞、脾俞、肾俞、膀胱俞、三阴交、中极、命门、关元

泌尿系统结石 / 108

主要症状 以肾与输尿管结石为常见，临床表现因结石所在部位不同而有异，但常有绞痛、血尿的症状

特效穴位 三焦俞、肾俞、膀胱俞、阴谷、三阴交、天枢、气海、京门

● 内分泌代谢系统常见病 / 110

肥胖症 / 110

主要症状 将体重（千克）除以身高（米）的平方，数值 ≥ 25 即为肥胖

特效穴位 太冲、公孙、肺俞、膈俞、胃俞、肝俞、肾俞、中脘、水分、关元、三阴交、阳陵泉

糖尿病 / 113

主要症状 身体疲乏无力、口渴多饮、容易饥饿、小便次数增

多、尿量增加、身体快速消瘦等

特效穴位 胃脘下俞、三阴交、中脘、肺俞、尺泽、太渊、少府、肾俞、关元、太溪

痛风 / 116

主要症状 常在夜间发作的急性单关节或多关节疼痛、肿胀，身体局部发热、发红，心悸，寒战等

特效穴位 阿是、大椎、身柱、曲池

甲状腺功能亢进 / 118

主要症状 多食、消瘦、畏热、多汗、心悸

特效穴位 肺俞、膈俞、脾俞、阴陵泉、丰隆、尺泽、膻中、章门

骨关节软组织病 / 120

网球肘 / 120

主要症状 肘关节外侧疼痛，在用力握或者前臂做旋前、伸肘动作时可加重，局部可有多处压痛

特效穴位 阿是、曲池、手三里、上廉、下廉

肩周炎 / 122

主要症状 初起为阵发性肩部隐痛或刺痛，疼痛可放射到颈部或上臂，逐渐发展到持续性疼痛，并伴有肩关节疼痛、活动功能障碍

特效穴位 肩髃、肩髃、肩贞、肩前、天宗、曲池、阳陵泉、阿是

坐骨神经痛 / 124

主要症状 臀部、下肢后侧及外侧、足背外侧出现放射性疼痛

特效穴位 腰夹脊、环跳、秩边、肾俞、命门、承扶、风市、阳陵泉、悬钟、昆仑

腰肌劳损 / 126

主要症状 腰部酸痛或冷痛，劳累后加重，休息时减轻

特效穴位 志室、肾俞、阿是、大肠俞、夹脊、命门

腰椎间盘突出症 / 128

主要症状 下肢放射痛、腰背酸痛、神经痛、感觉障碍、步态不稳、间歇性跛行

特效穴位 肾俞、大肠俞、腰阳关、腰眼、环跳、殷门、承山、阳陵泉、悬钟、阿是

踝关节扭伤 / 130

主要症状 踝关节疼痛、肿胀，踝部及足背水肿，走路跛行，皮下瘀血

特效穴位 昆仑、阿是、解溪、丘墟、足三里、血海、三阴交、申脉、太溪、照海

风湿性关节炎 / 132

主要症状 关节部位肿胀、疼痛，关节活动障碍，晨起感觉手指僵硬，手脚麻痹不能屈伸

特效穴位 腕部：内关、外关、神门、阳溪；肘部：尺泽、少海、曲池、手三里；肩部：肩井、肩贞、肩髃；背脊部：大椎、风门、命门；髋部：风市、环跳、承扶、殷门；膝部：阿是、梁

丘、血海、阳陵泉、阴陵泉；踝部：太溪、解溪、昆仑、三阴交

类风湿关节炎 / 136

主要症状 常常发生在小关节，如掌指关节、腕、肘和足趾关节，有肿胀和疼痛感，伴有晨僵

特效穴位 极泉、曲池、阿是、足三里、八风、八邪

肋软骨炎 / 138

主要症状 胸骨与肋软骨部位疼痛，局部肿胀、压痛或触痛，伴有呼吸困难、咳嗽

特效穴位 阿是、膻中、内关、支沟、太冲、肝俞、膈俞、足三里

膝关节骨性关节炎 / 140

主要症状 膝关节僵硬，腿软易跌，行走受限，屈伸时发出响声

特效穴位 梁丘、血海、阿是、足三里

腱鞘囊肿 / 141

主要症状 腕背部、腕关节的掌侧面、手指背面和掌面、足背部、膝关节后侧等部位出现囊肿

特效穴位 支沟、阿是、内关、阳陵泉

腱鞘炎 / 142

主要症状 手腕（或足背部）的腱鞘肿胀、疼痛、乏力

特效穴位 阳溪、合谷、阿是、列缺、鱼际、内关、大陵

颈椎病 / 144

主要症状 颈肩臂疼痛、僵硬，疼痛可放射至前臂、手指，指

尖有麻木感

特效穴位 天柱、颈百劳、大椎、大杼、阿是、合谷、外关、后溪

足跟痛 / 146

主要症状 双侧足跟部位有明显疼痛，站立和走路时疼痛加剧

特效穴位 阿是、太溪、昆仑、照海、申脉、解溪

梨状肌综合征 / 148

主要症状 久站或外伤后臀部疼痛，影响双腿活动，严重者疼痛如刀割、灼烧。大小便、咳嗽、打喷嚏时疼痛感加重

特效穴位 环跳、承山、肾俞、关元俞、秩边、阿是

颞下颌关节功能紊乱综合征 / 150

主要症状 下颌关节酸胀疼痛，张口活动有障碍，下颌关节及周围区域肌群疼痛，咬合时关节弹响或杂音

特效穴位 上关、下关、颊车、听宫、合谷

强直性脊柱炎 / 152

主要症状 颈部到髋部疼痛，不能伸展，骨痛，身体沉重，有麻痹感，活动受限

特效穴位 三阴交、足三里、夹脊、肝俞、脾俞、肾俞

● 皮肤常见病 / 154

荨麻疹 / 154

主要症状 皮肤黏膜血管发生炎性充血，会有大量液体渗出，出现局部水肿性的损害，且伴有剧痒