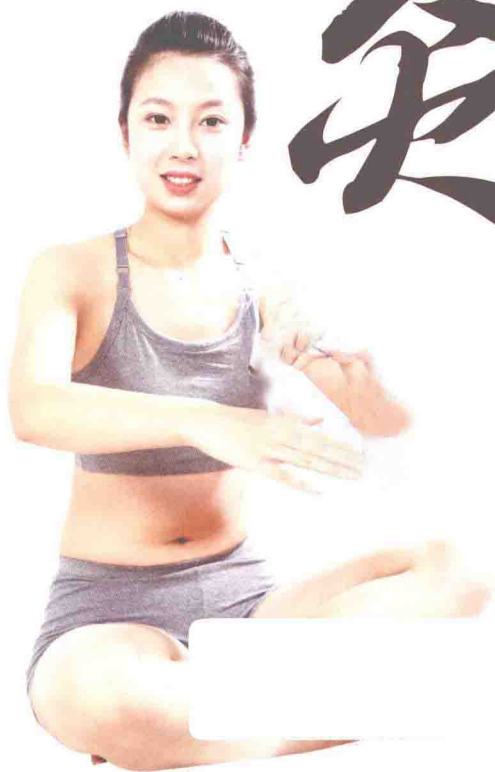


主编 王启才 副主编 回克义 王伟佳

常见病自愈调养

艾灸



图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自愈调养艾灸 / 王启才主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3483-5

I. ①常… II. ①王… III. ①常见病—艾灸

IV. ①245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155112 号

常见病自愈调养艾灸

主 编 王启才
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3483-5
定 价 39.80 元 (附赠挂图)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



顾名思义，艾灸是指点燃艾草，借火力刺激人体经络穴位，祛除病邪的一种养生保健方法。艾灸在我国古代被称为“长寿健身术”，唐代药王孙思邈经常“艾火遍身烧”，尤其爱灸“足三里”，93岁时仍能“视听不衰，神采甚茂”。民间也有“家有三年艾，郎中不用来”的说法，意思是经常做艾灸，就能够有病治病，无病保健。

不少人觉得艾灸很复杂，不敢下手尝试。翻开本书，你会发现艾灸的方法真的超简单，不需要特别精确地找准穴位，也不需要掌握复杂的经络知识，只需要一团艾草、一点火力，每天坚持十几分钟，就能通经络、祛寒湿、扶阳气、一身轻。

艾灸最适合调理寒湿、痰湿、气滞血瘀等引起的各种常见病、慢性病。小到手脚冰凉、肩膀疼痛、感冒咳嗽、咽炎牙疼，大到不孕不育、高血压、糖尿病等，都可以通过艾灸激活人体自愈力，调养治疗。

本书从基础讲起，具体地讲解了各种艾灸方法、如何自制艾条和艾灸器具的使用，并用图解的方式，介绍了养生保健艾灸法，常见亚健康艾灸调理，美容艾灸，内外科疾病艾灸，五官科艾灸和妇科、男科、老年科、儿科艾灸等，速查速用，一用就有效。

通过本书，可以让您迅速掌握简便易行的中医养生法，让全家人在您的“艾护”下，健康无病，一身轻松！



三大健康隐患，艾灸一招解决.....	4
应该尝试艾灸的 10 类人	5
常见疾病艾灸穴位速查图表	6

绪论

家有三年艾，郎中不用来

艾灸对身体有哪些好处.....	18
认识好艾草、好艾绒和好艾条.....	19
在家自制艾绒、艾条、艾炷.....	20
常用艾灸工具面面观.....	21
掌握正确的施灸体位和顺序.....	22
艾灸疗法全知道.....	24
施灸的壮数及时间.....	27
影响艾灸疗效的六要素.....	28
施灸时有哪些注意事项.....	29
艾灸适应证和禁忌证.....	30

第一章

十四经脉艾灸 人体自有大药，灸出健康身心

认识经络和穴位.....	32
常灸八大保健穴.....	34
快速找到艾灸穴位.....	38
任脉 阴脉之海，统任一身之阴.....	40
督脉 阳脉之海，总督一身之阳.....	42

手太阴肺经	气息通畅的总管	44
手阳明大肠经	让上肢多气多血	46
足阳明胃经	让下肢多气多血	48
足太阴脾经	后天之本，气血之源	50
手少阴心经	养心保健作用大	52
手太阳小肠经	经手走头通督脉	54
足太阳膀胱经	通达全身之经	56
足少阴肾经	先天之本，生命之源	58
手厥阴心包经	代心行事的“使臣”	60
手少阳三焦经	沟通上下主“气化”	62
足少阳胆经	肝胆相照保健康	64
足厥阴肝经	疏肝理气调心情	66
经外奇穴	不断发现的新穴位	68

第二章

养生保健艾灸 有“艾”做陪伴，一生都平安

调和脾胃	脾胃调和身体健	70
养心安神	心神安宁气血顺	72
健脑益智	头脑聪颖有智慧	74
补肾强身	滋阴补肾人强壮	76
养肝明目	肝血充足眼明亮	78
调畅情志	情志舒畅无烦忧	80
强筋健骨	筋骨健壮气力增	82
戒烟	从此不再犯烟瘾	84
解酒戒酒	快速解酒有高招	86
提高免疫力	预防疾病有保障	88

第三章

艾灸调理亚健康 灸去不适一身轻

食欲缺乏	脾胃调和吃饭香.....	90
烧心泛酸	调节胃肠利肝胆.....	92
自汗盗汗	益气固表汗自停.....	94
失眠	阴阳相合睡眠安.....	96
健忘	增强记忆不忘事.....	98
急躁易怒	平肝火，消消气.....	100
精神抑郁	驱走灰色情绪.....	102
口中异味	清热去火口气新.....	104
周身乏力	精神振奋有力气.....	106

第四章

美容保养艾灸 灸出自信好面子

肥胖	健脾益肾除脂肪.....	108
脱发	气血调和，发不再脱.....	110
皱纹	补足气血平皱纹.....	112
黄褐斑	调节脏腑，告别“黄脸婆”.....	114
雀斑	驱除黑色素，润肤细无声.....	116
肤色焦暗	气血通畅，肌肤美白.....	118
面生痤疮	清热泻火，光滑肌肤.....	120
面色苍白	灸出红润好容颜.....	122



第五章

内科常见病艾灸 用艾驱走小病小痛

头 痛	疏经通络调气血	124
感 冒	宣肺解表祛风邪	126
咳 嗽	宣肺止咳化痰湿	128
腹 痛	胃肠调和通腑气	130
腹 泻	调和肠道泻立停	132
便 秘	腑气通畅一身轻	134
心 悸	养心安神心不慌	136
打 嗝	和胃降逆嗝自平	138
慢性胃炎	艾灸养胃胜吃药	140
慢性肝炎	养肝排毒有疗效	142
慢性肾炎	益肾助阳，利尿消炎	144

第六章

外科常见病艾灸 让你行动敏捷自如

落 枕	舒筋祛寒止疼痛	146
颈椎病	经络通畅气血活	148
肩周炎	通经活络肩痛消	150
急性腰扭伤	立竿见影止腰痛	152
腰椎间盘突出	祛风通络解腰痛	154
坐骨神经痛	舒筋通络	156
慢性腰肌劳损	补肾养筋	158
腰痛僵硬	舒利经络腰灵活	160
风湿性关节炎	疏风散寒利关节	162
踝关节扭伤	有艾关怀，足下无忧	164
痔 疮	凉血止血，消肿止痛	166
网球肘	疏经通络利关节	168

第七章

五官科常见病艾灸 耳聪目明人精神

近 视	养肝明目视力好	170
视物昏花	滋养肝血眼明亮	172
结膜炎	清热泻火治红眼	174
鼻出血	清热祛火鼻血止	176
过敏性鼻炎	提高免疫，缓解鼻炎	178
酒糟鼻	清脾肺湿热，赶走红鼻头	180
慢性咽炎	滋阴润肺利咽喉	182
风火牙痛	祛风泻火牙痛消	184
口腔溃疡	清热泻火愈合快	186

第八章

男性常见病艾灸 轻松灸除“男”言之隐

前列腺炎	清下焦，保男性健康	188
遗 精	滋阴祛火，益肾固精	190
早 泄	调补肾气，把住“精关”	192
阳 痿	补肾壮阳，让男人恢复自信	194
脚汗脚臭	化湿热，敛汗除臭	196

第九章

妇科常见病艾灸 给女人最温暖的“艾”护

月经不调	调和气血靠艾灸	198
痛 经	艾灸治痛经，寒热虚实要分清	200
带下病	健脾祛湿益肾气	202
阴道炎症	清热祛湿炎症消	204
慢性盆腔炎	清热利湿调气血	206

乳腺增生	疏肝理气，散结消肿·····	208
子宫脱垂	调理气机，补肾固脱·····	210
妊娠呕吐	疏肝理气，和胃降逆·····	212
产后缺乳	理气血，乳汁足·····	214
产后腹痛	调和气血止疼痛·····	216
产后便秘	调和气血，润肠通便·····	218
不 孕	调理月经促受孕·····	220
性冷淡	壮命门之火，提高性欲·····	222
闭 经	活血化瘀，培补元气·····	224

第十章

儿科常见病艾灸 给孩子爱心，让父母省心

伤风感冒	祛风解表宝宝安·····	226
咳 嗽	宣肺化痰止咳嗽·····	228
哮 喘	止咳化痰平喘息·····	230
消化不良	健脾和胃助消化·····	232
腹 泻	调和脾胃止腹泻·····	234
夜惊不寐	定惊凝神好睡眠·····	236
便 秘	滋润大肠，轻松排便·····	238
遗 尿	补肾气，清湿热，虚补实泻·····	240



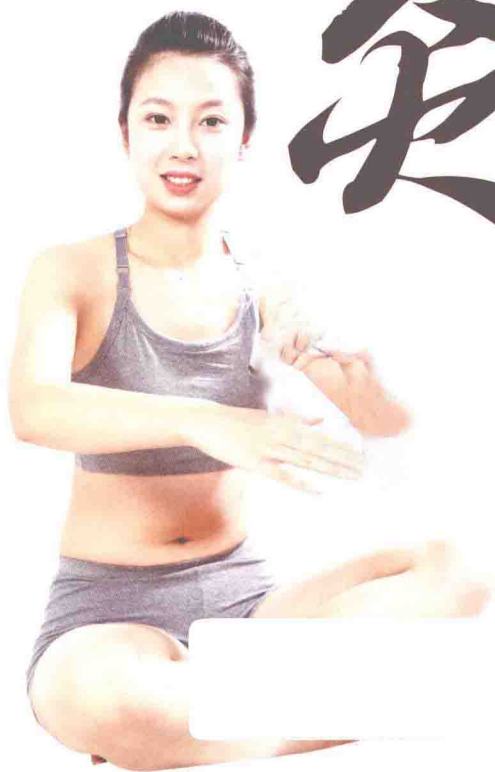
高血压	滋阴潜阳降血压.....	242
高脂血症	化痰湿，降血脂.....	244
糖尿病	调理三焦，力克三消.....	246
冠心病	补心气，通血脉.....	248
动脉硬化	活血化瘀，通调心脉.....	250
帕金森病	养肝益肾，安度晚年.....	252
更年期综合征	阴阳平衡度晚年.....	254
老年痴呆	补肾养髓，健脑益智.....	256



主编 王启才 副主编 回克义 王伟佳

常见病自愈调养

艾灸



 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

常见病自愈调养艾灸 / 王启才主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3483-5

I. ①常… II. ①王… III. ①常见病—艾灸

IV. ①245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155112号

常见病自愈调养艾灸

主 编 王启才
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3483-5
定 价 39.80元(附赠挂图)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

顾名思义，艾灸是指点燃艾草，借火力刺激人体经络穴位，祛除病邪的一种养生保健方法。艾灸在我国古代被称为“长寿健身术”，唐代药王孙思邈经常“艾火遍身烧”，尤其爱灸“足三里”，93岁时仍能“视听不衰，神采甚茂”。民间也有“家有三年艾，郎中不用来”的说法，意思是经常做艾灸，就能够有病治病，无病保健。

不少人觉得艾灸很复杂，不敢下手尝试。翻开本书，你会发现艾灸的方法真的超简单，不需要特别精确地找准穴位，也不需要掌握复杂的经络知识，只需要一团艾草、一点火力，每天坚持十几分钟，就能通经络、祛寒湿、扶阳气、一身轻。

艾灸最适合调理寒湿、痰湿、气滞血瘀等引起的各种常见病、慢性病。小到手脚冰凉、肩膀疼痛、感冒咳嗽、咽炎牙疼，大到不孕不育、高血压、糖尿病等，都可以通过艾灸激活人体自愈力，调养治疗。

本书从基础讲起，具体地讲解了各种艾灸方法、如何自制艾条和艾灸器具的使用，并用图解的方式，介绍了养生保健艾灸法，常见亚健康的艾灸调理，美容艾灸，内外科疾病艾灸，五官科艾灸和妇科、男科、老年科、儿科艾灸等，速查速用，一用就有效。

通过本书，可以让您迅速掌握简便易行的中医养生法，让全家人在您的“艾护”下，健康无病，一身轻松！

三大健康隐患，艾灸一招解决

寒湿：激发身体阳气，用艾灸驱逐寒湿

炎热的夏天里，总在空调下吹风；寒冷的冬季，还在品尝本该夏天吃的西瓜，喝冰凉的饮料；为了追求时髦，衣着单薄透露……种种现代生活习惯，使得寒湿不断进入我们的身体，消耗体内的阳气，造成手脚冰凉、胃寒、失眠、痛经等诸多亚健康问题。艾草是纯阳植物，通过艾灸，可以把热力和阳气传到体内，补充人体阳气，将寒湿驱赶出来。

痰湿：驱湿化痰，改善人体内循环

痰湿是常见的“富贵”问题，经常应酬，大鱼大肉，缺乏运动……都会使得人体内的津液运转不畅，不断堆积，聚湿成痰，久之造成肥胖、脸上冒油、身体沉重、气喘痰多等问题。艾灸可以利水化湿、健脾化痰，从而改变“痰湿困于体内”的状况，让人体的健康“小宇宙”顺利运转。

气滞血瘀：艾灸调气血，无病无烦恼

正如《内经·调经论》所说：“血气不和，百病乃变化而生”，而艾灸可活血化瘀，使气血化生源源不断，四肢百骸及脏腑均得以滋养，延缓人体的衰老。例如艾灸面部，可令皮毛得以滋养，增加面部气血运行，消除面色萎黄、苍白、晦暗，防皱除皱。

应该尝试艾灸的 10 类人

上班族

每天坐在电脑前超过 8 小时，不经常活动，经常腰酸腿困、四肢乏力。这是气滞血瘀的表现，艾灸能疏通气血。

夜猫子族

经常加班熬夜，晚上不睡觉，白天晕沉沉，注意力不集中，脾气也变得糟糕。这是气机壅滞的表现，艾灸可调理气机。

亚健康人群

到医院检查没有病，但常感觉身体不舒服，心情郁闷。这是气血阻滞、不通畅的表现，艾灸能理气调血，愉悦身心。

穿衣薄透者

穿着薄薄的职业装，暴露在办公室的空调下，最易手脚冰冷，增加患风湿、关节炎等病的可能性。这是寒湿侵体的表现，艾灸可祛除寒湿。

怕冷女性

经常手脚冰凉、习惯性痛经、月经不调等。这是寒、气、虚皆有的情况，艾灸可以滋阴护阳，呵护女人身心健康。



上班族可常灸足三里穴

爱美女性

对自己的面子不满意，经常为痘痘、皱纹、雀斑苦恼的人，艾灸可以解决 99% 的面子问题。

肾虚男性

生活压力大的男性，频繁饮酒抽烟，经常腿困腰酸，性生活不和谐，伴有阳痿、早泄。这是肾气虚弱的表现，艾灸可培补肾气。

老人

走路吃力、腿抽筋、爬楼梯费劲儿。这是年老体虚、元阳不足的表现，艾灸可填补阳气，使老人身强力壮。

小孩

经常爱生病，时常受感冒、咳嗽、消化不良困扰，这是体质虚弱的表现。艾灸可以提高孩子的免疫力，增强体质。

健康人群

没有疾病困扰的人，经常艾灸可以保健防身，达到“治未病”的养生功效。



三大健康隐患，艾灸一招解决.....	4
应该尝试艾灸的 10 类人	5
常见疾病艾灸穴位速查图表	6

绪论

家有三年艾，郎中不用来

艾灸对身体有哪些好处.....	18
认识好艾草、好艾绒和好艾条.....	19
在家自制艾绒、艾条、艾炷.....	20
常用艾灸工具面面观.....	21
掌握正确的施灸体位和顺序.....	22
艾灸疗法全知道.....	24
施灸的壮数及时间.....	27
影响艾灸疗效的六要素.....	28
施灸时有哪些注意事项.....	29
艾灸适应证和禁忌证.....	30

第一章

十四经脉艾灸 人体自有大药，灸出健康身心

认识经络和穴位.....	32
常灸八大保健穴.....	34
快速找到艾灸穴位.....	38
任脉 阴脉之海，统任一身之阴.....	40
督脉 阳脉之海，总督一身之阳.....	42

手太阴肺经	气息通畅的总管	44
手阳明大肠经	让上肢多气多血	46
足阳明胃经	让下肢多气多血	48
足太阴脾经	后天之本，气血之源	50
手少阴心经	养心保健作用大	52
手太阳小肠经	经手走头通督脉	54
足太阳膀胱经	通达全身之经	56
足少阴肾经	先天之本，生命之源	58
手厥阴心包经	代心行事的“使臣”	60
手少阳三焦经	沟通上下主“气化”	62
足少阳胆经	肝胆相照保健康	64
足厥阴肝经	疏肝理气调心情	66
经外奇穴	不断发现的新穴位	68

第二章

养生保健艾灸 有“艾”做陪伴，一生都平安

调和脾胃	脾胃调和身体健	70
养心安神	心神安宁气血顺	72
健脑益智	头脑聪颖有智慧	74
补肾强身	滋阴补肾人强壮	76
养肝明目	肝血充足眼明亮	78
调畅情志	情志舒畅无烦忧	80
强筋健骨	筋骨健壮气力增	82
戒烟	从此不再犯烟瘾	84
解酒戒酒	快速解酒有高招	86
提高免疫力	预防疾病有保障	88