

图解

艾灸

健康手册

任昱 易文军 编著

TUJIE
AI JIU
JIANKANGSHOUCE

家庭保健速查宝典
中医艾灸参考教材

一家一人会 / 省下医疗费
不花钱 / 不吃药 / 一学就会 / 一用就灵

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美



赠
精美挂图

浙江科学技术出版社

艾灸

人体上的每一条经络，都是我们身体所需气血的通道，对健康有很大影响。而经络上的每一个穴位，都相当于一味大药，既可防病治病，还能强体健身。并且，其操作简单一学就会、材料简便不花分文、没有任何毒副作用，是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常喜爱的健康法。

《图解艾灸健康手册》
一本家庭保健必备的健康宝典。



ISBN 978-7-5341-4643-5



9 787534 146435 >

定价：24.80元

家庭保健速查宝典 中医艾灸参考教材

图解

艾灸

健康手册



任昱 易文军 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸健康手册 / 任昱, 易文军编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5341-4643-5

I. ①图… II. ①任… ②易… III. ①艾灸—
图解 IV. ①R245. 31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148822号

书 名 图解艾灸健康手册
编 著 任 昱 易文军

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 17
字 数 200 000 插 页 1
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4643-5 定 价 24.80元

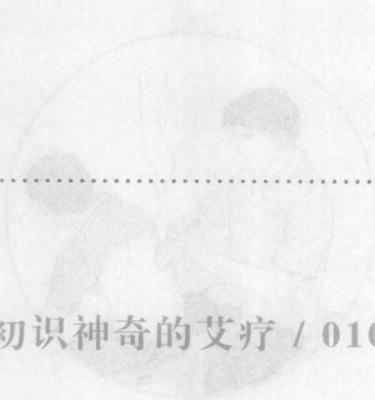
版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 宋 东
责任校对 刘 丹 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

目录



第一章 初识神奇的艾疗 / 010

- 艾疗及其沿革 / 012
- 艾疗的四大益处 / 014
- 艾疗的四大功效 / 015
- 如何选择艾绒 / 019
- 炷、条自制法 / 021
- 艾疗禁灸病症 / 022

第二章 做自己的艾疗师 / 024

- 3种常用取穴法 / 026
- 16种常用施灸法 / 030
- 施灸适应证与说明 / 042
- 灸多少壮为好 / 045
- 禁灸的几大部位 / 047
- 艾疗4个“怎么办” / 047

第三章 灸治内科病 / 050

- 发 热 / 052
- 感 冒 / 054



- 便秘 / 056
- 高血压 / 058
- 低血压 / 060
- 高脂血症 / 062
- 冠心病 / 064
- 糖尿病 / 066
- 头痛 / 068
- 偏头痛 / 070
- 三叉神经痛 / 072
- 支气管哮喘 / 074
- 肺结核 / 076
- 肺气肿 / 078
- 反胃 / 080
- 急性胃炎 / 082
- 慢性胃炎 / 084
- 胃下垂 / 086
- 胃神经官能症 / 088
- 缺铁性贫血 / 090
- 结肠炎 / 092
- 中暑 / 094

眩 晕 / 096

第四章 灸治外科病 / 098

颈椎病 / 100

落 枕 / 102

肠梗阻 / 104

痔 疮 / 106

脱 肛 / 108

阑尾炎 / 110

血栓闭塞性脉管炎 / 112

疔疮疖肿 / 114

第五章 灸治男科病 / 116

遗 精 / 118

阳 痿 / 120

早 泄 / 122

前列腺炎 / 124

前列腺增生 / 126

男性更年期综合征 / 128

男性不育症 / 130

第六章 灸治妇科病 / 132

痛 经 / 134

- 闭 经 / 136
- 月经不调 / 138
- 经期乳胀 / 140
- 盆腔炎 / 142
- 带下病 / 144
- 外阴瘙痒 / 146
- 子宫脱垂 / 148
- 崩 漏 / 150
- 乳腺增生 / 152
- 女性性冷淡 / 154
- 不孕症 / 156
- 产后恶露不绝 / 158
- 产后腹痛 / 160
- 产后缺乳 / 162

第七章 灸治儿科病 / 164

- 小儿咳嗽 / 166
- 小儿便秘 / 168
- 小儿腹泻 / 170
- 百日咳 / 172
- 小儿疳积 / 174
- 小儿遗尿 / 176
- 小儿惊风 / 178
- 小儿肺炎 / 180
- 小儿夜啼 / 182

儿童多动症 / 184

小儿厌食症 / 186

小儿伤食 / 188

第八章 灸治骨科病 / 190

肩周炎 / 192

风湿性关节炎 / 194

类风湿关节炎 / 196

慢性腰肌劳损 / 198

梨状肌综合征 / 200

第九章 灸治五官科病 / 202

近 视 / 204

远 视 / 206

耳聋、耳鸣 / 208

过敏性鼻炎 / 210

鼻出血 / 212

牙 痛 / 214

红眼病 / 216

角膜炎 / 218

眼睑下垂 / 220

视神经萎缩 / 222

复发性口腔溃疡 / 224

麦粒肿 / 226

扁桃体炎 / 228

第十章 灸治皮肤科病 / 230

湿 疹 / 232

荨麻疹 / 234

白癜风 / 236

银屑病 / 238

皮肤瘙痒症 / 240

神经性皮炎 / 242

冻 疮 / 244

带状疱疹 / 246

第十一章 灸助养颜 / 248

减 肥：灸三阴交 / 250

肤色焦黯：灸三阴交 / 252

痤疮：灸尺泽 / 254

乌发美发：灸四神聪 / 256

抗衰老：灸关元 / 258

祛雀斑：灸大椎 / 260

祛皱纹：灸阳白 / 262

除黄褐斑：灸神阙 / 264

腰部健美：灸手三里 / 266

胸部健美：灸乳根 / 268

頭朝對坐卷膝，減首始灸

百病，諸百病皆由氣血不和，氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法，乃治百病之良方也。凡患此症者，宜早服之，則病自除矣。此法之妙，不可言喻。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。



TUJIE AIJU JIANKANG SHOUCE

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

此法之妙，在於能調氣血，和陰陽。凡氣血不和，則百病生矣。故欲求長生，必先求氣血之平。

编者序

灸治百病，对症养生保健康

随着生活质量的提高，人们越来越关注自身的健康问题，并因此不断辗转于健身房、美容院、医院之间。其实，想健康不一定要花大钱，只要我们拥有自己的健康主张，并根据身体状况找到属于自己的健康捷径，就能获得健康。

近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇。据史料记载：唐朝的孙思邈常用艾叶温灸足三里穴而活到了100多岁。民间俗语亦有“若要安，三里常不干”的说法，就是说常灸足三里穴，确能增强人体的免疫功能，减少疾病的发生。

艾灸是一种历史久远、绿色无创、操作简便的调理保健方法，应用广泛、疗效显著，可以补气养血、温阳散寒、化瘀止痛、养颜防衰，尤其在调理女性经、带、胎、产方面更是具有不可匹敌的疗效。

艾灸是我们祖先传承下来的保健良方，在民间一直有用艾灸预防保健、延年益寿的习俗，只是在近代因为历史原因，艾灸疗法在国内没有得到重视和普及，反倒是被重视汉医学的韩国和日本发扬光大。艾灸疗法在唐代被引入韩国和日本，因其安全、方便且疗效显著，而被日韩人民广泛应用。他们不但把艾灸应用于治疗疾病上，还把艾灸广泛运用于养生和保健方面。

艾灸有很多不同凡响之处：能够温阳补气、温经通络、消瘀



散结、补中益气，对如乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、腰椎疼痛、痛经等常见病的疗效显著。日本人须藤作等做过的灸法抗癌研究，还表明艾灸可以使皮肤组织中潜在的抗癌作用得到活化，起到抗癌、治癌的作用。

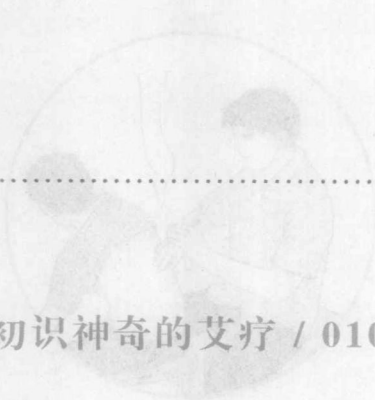
为了推广、普及艾灸疗法，我们组织人员编写了这本《图解艾灸健康手册》。书中详细介绍了艾灸疗法的历史、灸法的种类、常用施灸穴位、灸后处理事项，重点介绍了艾灸治疗各种常见病的方法、途径，并配有多种实例图解。

患者对症施灸，可以灸治百病；亚健康者使用艾灸，可以预防疾病；健康者，也别疏忽大意，艾灸养生可以助您延缓衰老。

限于编者的水平，书中难免存在一些差错和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者
2012年5月

目录



第一章 初识神奇的艾疗 / 010

艾疗及其沿革 / 012

艾疗的四大益处 / 014

艾疗的四大功效 / 015

如何选择艾绒 / 019

炷、条自制法 / 021

艾疗禁灸病症 / 022

第二章 做自己的艾疗师 / 024

3种常用取穴法 / 026

16种常用施灸法 / 030

施灸适应证与说明 / 042

灸多少壮为好 / 045

禁灸的几大部位 / 047

艾疗4个“怎么办” / 047

第三章 灸治内科病 / 050

发 热 / 052

感 冒 / 054



- 便秘 / 056
- 高血压 / 058
- 低血压 / 060
- 高脂血症 / 062
- 冠心病 / 064
- 糖尿病 / 066
- 头痛 / 068
- 偏头痛 / 070
- 三叉神经痛 / 072
- 支气管哮喘 / 074
- 肺结核 / 076
- 肺气肿 / 078
- 反胃 / 080
- 急性胃炎 / 082
- 慢性胃炎 / 084
- 胃下垂 / 086
- 胃神经官能症 / 088
- 缺铁性贫血 / 090
- 结肠炎 / 092
- 中暑 / 094

眩 晕 / 096

第四章 灸治外科病 / 098

颈椎病 / 100

落 枕 / 102

肠梗阻 / 104

痔 疮 / 106

脱 肛 / 108

阑尾炎 / 110

血栓闭塞性脉管炎 / 112

疔疮疖肿 / 114

第五章 灸治男科病 / 116

遗 精 / 118

阳 痿 / 120

早 泄 / 122

前列腺炎 / 124

前列腺增生 / 126

男性更年期综合征 / 128

男性不育症 / 130

第六章 灸治妇科病 / 132

痛 经 / 134