

养生轻图典

对症

艾灸

速查全书

 化学工业出版社

郭长青◎主编

家庭必备艾灸疗法大全

小工具，见证大奇迹

一人掌握，全家更健康



养生轻图典

对症

艾灸

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

主 编：郭长青
副主编：王艳娥 刘晓丽 王阳光
编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟
摄影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙
绘画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军
模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症艾灸速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.4
(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19904-1

I. ①对… II. ①郭… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 036603 号

责任编辑：邱飞娟

装帧设计：央美阳光

文字编辑：王新辉

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 程晓彤

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm × 1000 mm 1/16 印张 15 字数 244 千字

2014 年 5 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

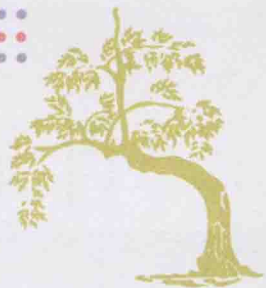
网 址：<http://www.cip.com.cn>

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：39.80 元

版权所有，违者必究

前言 | FOREWORD



艾灸疗法在我国已经有数千年的历史，应用十分广泛。《灵枢·经脉》上说：“针所不为，灸之所宜。”针、灸、药各有其特点，但也有其局限性，而灸法的作用在于弥补针、药之所不及，艾灸疗法对于使用针、药等方法治疗无疗效或者效果不显著的时候，常会有效果乃至神效，这恰恰如明朝时期的名医李延在《医学入门》中所说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之”。艾灸作为一种简单实用、绿色无副作用的保健疗法，安全舒适而无痛苦，即使不懂医术、穴位的人也能够遵方按法使用，所以，艾灸现在越来越受到百姓的喜爱，在保养中更是受到历代医家、养生家的青睐。

现代科学研究发现，艾叶含有多种药物成分和强烈的挥发物质，燃烧的时候药力可以透入人体或者被人体所吸收。艾灸可以提高脏腑功能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、内分泌、泌尿生殖等系统的功能有明显的调整作用。若长时间坚持艾灸，不仅可以治病，还能强身健体，美容驻颜，延年益寿。由于艾灸借助火力，药力透达快，可以直接作用于病表，因此常见的急病、传染病都可以使用，慢性病使用的疗效更好，特别是对不宜或者不方便服药的幼儿以及昏迷等症状，作用更加明显。

让更多的人更好地了解掌握艾灸保健方法，我们特别编写了此书，以供广大读者参考。本书阐述了灸法的基本知识和基本技术，重点介绍了各种灸法、常见病症以及美容保健灸法，同时配以大量的图解直观详细地介绍了艾灸操作的具体方法、穴位的取法，一目了然，文字通俗易懂，读者可按图操作，达到祛病除疾患、恢复健康的目的。

我们仅以所知呈现给读者，难免有不足之处，希望读者不吝赐教，但愿此书能成为您的好帮手。

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 9

认识艾灸

艾灸的起源与发展 / 10

艾灸材料 / 11

艾11

艾绒制品13

* 第二章 / 15

艾灸疗法

艾炷灸法16

艾条灸法21

艾灸的其他灸法23

非艾灸法25

* 第三章 / 27

艾灸注意事项和禁忌

施灸顺序28

施灸体位28

施灸时间29

施灸禁忌与注意事项29

水疱处理30



* 第四章 / 31

艾灸治疗常见病症

01 咳嗽32

02 支气管扩张33

03 感冒34

04 支气管哮喘35

05 肺结核36

06 胸膜炎37

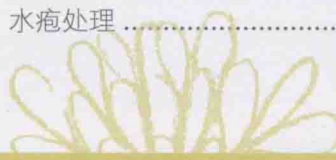
07 肺炎38

08 胆绞痛39

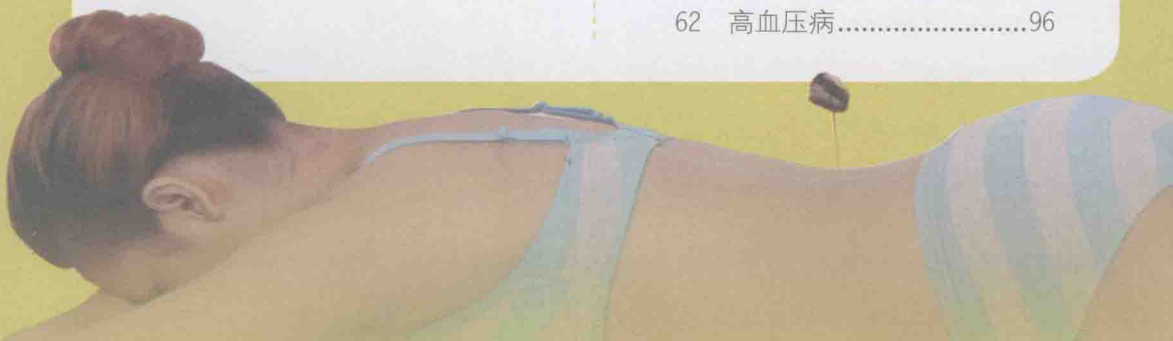
09 急性胃肠炎40

10 消化性溃疡41

11 胃下垂42



12	便秘	43	37	面神经麻痹	69
13	食欲缺乏	45	38	三叉神经痛	70
14	胃痛	46	39	老年痴呆	71
15	呕吐	47	40	中风后遗症	73
16	急性肠梗阻	48	41	中暑	75
17	胃痉挛	49	42	失眠	76
18	呃逆	50	43	癫痫	77
19	腹泻	51	44	面肌痉挛	78
20	肝硬化	52	45	头晕头痛	79
21	脂肪肝	53	46	眩晕	80
22	慢性胃炎	54	47	糖尿病	81
23	胆囊炎	55	48	痛风	82
24	胃肠功能紊乱	56	49	甲状腺功能亢进症	83
25	腹痛	57	50	淋证	84
26	慢性结肠炎	58	51	癃闭	85
27	肋间神经痛	59	52	肾炎	86
28	多发性神经炎	60	53	尿失禁	87
29	肌肉萎缩	61	54	尿潴留	88
30	帕金森病	62	55	泌尿系感染	89
31	桡神经麻痹	63	56	泌尿系结石	90
32	末梢神经炎	64	57	休克	91
33	神经衰弱	65	58	心绞痛	92
34	股外侧皮神经炎	66	59	风湿性心脏病	93
35	枕神经痛	67	60	无脉症	94
36	焦虑症	68	61	心脏神经官能症	95
			62	高血压病	96



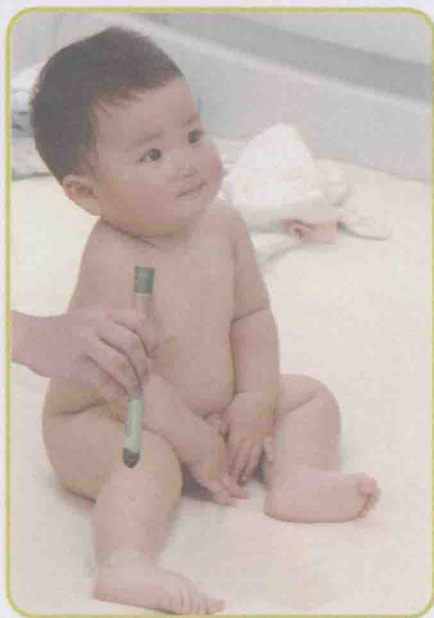
63	低血压	97	92	肩关节周围炎	128
64	高脂血症	98	93	网球肘	129
65	血栓闭塞性脉管炎	100	94	类风湿关节炎	130
66	血小板减少症	101	95	增生性脊椎炎	131
67	冠心病	102	96	腱鞘囊肿	132
68	心律失常	104	97	肋软骨炎	133
69	直肠脱垂	105	98	梨状肌综合征	134
70	鸡眼	106	99	胞轮振跳	135
71	雷诺病	107	100	角膜炎	136
72	痔	108	101	视神经萎缩	137
73	冻疮	109	102	耳鸣	138
74	跟痛症	110	103	鼻衄	139
75	扭挫伤	111	104	鼻窦炎	140
76	骨结核	112	105	咽异感症	141
77	骨质疏松症	113	106	牙龈炎	142
78	纤维肌痛综合征	114	107	结膜炎	143
79	重症肌无力	115	108	急性扁桃体炎	144
80	颈性眩晕	116	109	麦粒肿	145
81	颈肩综合征	117	110	慢性咽炎	146
82	冈上肌腱炎	118	111	斜视	147
83	腕管综合征	119	112	下颌关节功能紊乱症	148
84	膝关节韧带损伤	120	113	硬皮病	149
85	软组织损伤	121	114	白秃疮	150
86	颈椎病	122	115	荨麻疹	151
87	落枕	123	116	湿疹	152
88	急性腰扭伤	124	117	毛囊炎	153
89	腱鞘炎	125	118	冻伤	154
90	风湿性关节炎	126	119	神经性皮炎	155
91	腰椎间盘突出症	127	120	银屑病	156

* 第五章 / 159

艾灸治疗妇科、男科 常见疾病

- 01 卵巢囊肿 160
- 02 胎位不正 161
- 03 习惯性流产 162
- 04 月经后期 163
- 05 闭经 164
- 06 更年期综合征 165
- 07 乳腺增生症 166
- 08 经期头痛 167
- 09 子宫肌瘤 168
- 10 子宫位置异常 169
- 11 外阴瘙痒症 170

- 12 宫颈息肉 171
- 13 痛经 172
- 14 慢性盆腔炎 173
- 15 月经不调 174
- 16 功能失调性子宫出血 175
- 17 乳腺纤维腺瘤 177
- 18 崩漏 178
- 19 女性不孕症 179
- 20 产后缺乳 180
- 21 产后腹痛 181
- 22 产后便秘 182
- 23 鞘膜积液 183
- 24 精子缺乏症 184
- 25 前列腺炎 185
- 26 阳痿 186



* 第六章 / 187

艾灸治疗儿科常见疾病

- 01 小儿夜啼 188
- 02 小儿口腔炎 189
- 03 小儿流涎症 190
- 04 小儿腹泻 191
- 05 小儿营养不良 192
- 06 化脓性中耳炎 193
- 07 小儿遗尿 194
- 08 百日咳 195
- 09 小儿厌食症 196
- 10 小儿肺炎 197
- 11 儿童多发性抽动症 198

* 第七章 / 199

艾灸美容瘦身疗法

- 01 痤疮.....200
- 02 斑秃.....201
- 03 黄褐斑.....202
- 04 雀斑.....203
- 05 面部虚胖.....204
- 06 减肥.....205
- 07 丰胸.....206
- 08 抗衰老.....207
- 09 祛除眼袋.....208
- 10 祛除黑眼圈.....209
- 11 掉发.....210
- 12 发际疮.....211
- 13 增肥.....212



* 第八章 / 213

艾灸保健疗法

- 01 养肺利湿.....214
- 02 调理脾胃.....215
- 03 阳虚.....216
- 04 补肾虚.....217
- 05 调理胃部.....218
- 06 提高免疫力.....219
- 07 办公室综合征.....220
- 08 养生保健.....221
- 09 健脑益智.....222
- 10 养心安神.....223
- 11 明目.....224

* 附录 / 225

常用治疗腧穴

养生轻图典

对症

艾灸

速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

主 编：郭长青
副主编：王艳娥 刘晓丽 王阳光
编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟
摄影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙
绘画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军
模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症艾灸速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.4
(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19904-1

I. ①对… II. ①郭… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 036603 号

责任编辑：邱飞娟

装帧设计：央美阳光

文字编辑：王新辉

封面设计：史利平

责任校对：顾淑云 程晓彤

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm × 1000mm 1/16 印张 15 字数 244 千字

2014 年 5 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：39.80 元

版权所有，违者必究

前言 | FOREWORD



艾灸疗法在我国已经有数千年的历史，应用十分广泛。《灵枢·经脉》上说：“针所不为，灸之所宜。”针、灸、药各有其特点，但也有其局限性，而灸法的作用在于弥补针、药之所不及，艾灸疗法对于使用针、药等方法治疗无疗效或者效果不显著的时候，常会有效果乃至神效，这恰恰如明朝时期的名医李延在《医学入门》中所说：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之”。艾灸作为一种简单实用、绿色无副作用的保健疗法，安全舒适而无痛苦，即使不懂医术、穴位的人也能够遵方按法使用，所以，艾灸现在越来越受到百姓的喜爱，在保养中更是受到历代医家、养生家的青睐。

现代科学研究发现，艾叶含有多种药物成分和强烈的挥发物质，燃烧的时候药力可以透入人体或者被人体所吸收。艾灸可以提高脏腑功能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、内分泌、泌尿生殖等系统的功能有明显的调整作用。若长时间坚持艾灸，不仅可以治病，还能强身健体，美容驻颜，延年益寿。由于艾灸借助火力，药力透达快，可以直接作用于病表，因此常见的急病、传染病都可以使用，慢性病使用的疗效更好，特别是对不宜或者不方便服药的幼儿以及昏迷等症状，作用更加明显。

为了让更多的人更好地了解掌握艾灸保健方法，我们特别编写了此书，以供广大读者参考。本书阐述了灸法的基本知识和基本技术，重点介绍了各种灸法、常见病症以及美容保健灸法，同时配以大量的图解直观详细地介绍了艾灸操作的具体方法、穴位的取法，一目了然，文字通俗易懂，读者可按图操作，达到祛病除疾患、恢复健康的目的。

我们仅以所知呈现给读者，难免有不足之处，希望读者不吝赐教，但愿此书能成为您的好帮手。

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 9

认识艾灸

艾灸的起源与发展 / 10

艾灸材料 / 11

艾11

艾绒制品13

* 第二章 / 15

艾灸疗法

艾炷灸法16

艾条灸法21

艾灸的其他灸法23

非艾灸法25

* 第三章 / 27

艾灸注意事项和禁忌

施灸顺序28

施灸体位28

施灸时间29

施灸禁忌与注意事项29

水疱处理30



* 第四章 / 31

艾灸治疗常见病症

01 咳嗽32

02 支气管扩张33

03 感冒34

04 支气管哮喘35

05 肺结核36

06 胸膜炎37

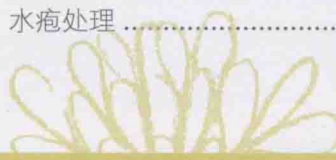
07 肺炎38

08 胆绞痛39

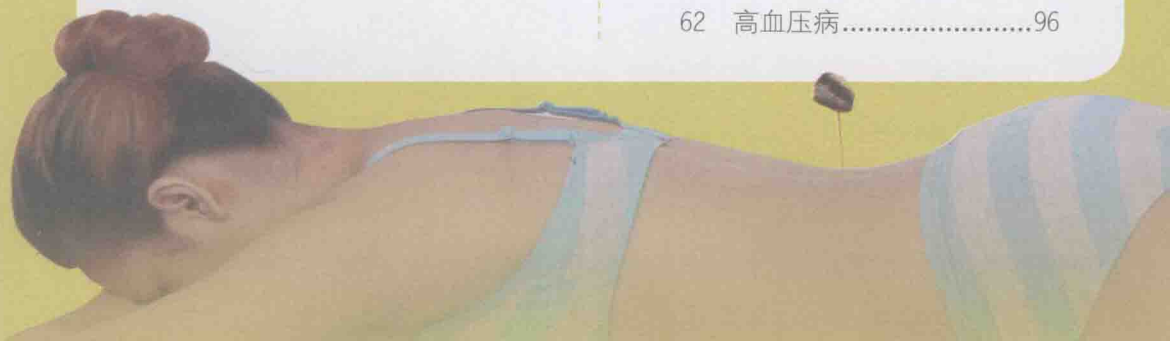
09 急性胃肠炎40



10 消化性溃疡41

11 胃下垂42



12	便秘	43	37	面神经麻痹	69
13	食欲缺乏	45	38	三叉神经痛	70
14	胃痛	46	39	老年痴呆	71
15	呕吐	47	40	中风后遗症	73
16	急性肠梗阻	48	41	中暑	75
17	胃痉挛	49	42	失眠	76
18	呃逆	50	43	癫痫	77
19	腹泻	51	44	面肌痉挛	78
20	肝硬化	52	45	头晕头痛	79
21	脂肪肝	53	46	眩晕	80
22	慢性胃炎	54	47	糖尿病	81
23	胆囊炎	55	48	痛风	82
24	胃肠功能紊乱	56	49	甲状腺功能亢进症	83
25	腹痛	57	50	淋证	84
26	慢性结肠炎	58	51	癃闭	85
27	肋间神经痛	59	52	肾炎	86
28	多发性神经炎	60	53	尿失禁	87
29	肌肉萎缩	61	54	尿潴留	88
30	帕金森病	62	55	泌尿系感染	89
31	桡神经麻痹	63	56	泌尿系结石	90
32	末梢神经炎	64	57	休克	91
33	神经衰弱	65	58	心绞痛	92
34	股外侧皮神经炎	66	59	风湿性心脏病	93
35	枕神经痛	67	60	无脉症	94
36	焦虑症	68	61	心脏神经官能症	95
			62	高血压病	96



- 
- 
- 63 低血压97
- 64 高脂血症.....98
- 65 血栓闭塞性脉管炎100
- 66 血小板减少症101
- 67 冠心病102
- 68 心律失常104
- 69 直肠脱垂105
- 70 鸡眼106
- 71 雷诺病107
- 72 痔108
- 73 冻疮109
- 74 跟痛症110
- 75 扭挫伤111
- 76 骨结核112
- 77 骨质疏松症113
- 78 纤维肌痛综合征114
- 79 重症肌无力115
- 80 颈性眩晕116
- 81 颈肩综合征117
- 82 冈上肌腱炎118
- 83 腕管综合征119
- 84 膝关节韧带损伤120
- 85 软组织损伤121
- 86 颈椎病122
- 87 落枕123
- 88 急性腰扭伤124
- 89 腱鞘炎125
- 90 风湿性关节炎126
- 91 腰椎间盘突出症127
- 92 肩关节周围炎128
- 93 网球肘129
- 94 类风湿关节炎130
- 95 增生性脊椎炎131
- 96 腱鞘囊肿132
- 97 肋软骨炎133
- 98 梨状肌综合征134
- 99 胞轮振跳135
- 100 角膜炎136
- 101 视神经萎缩137
- 102 耳鸣138
- 103 鼻衄139
- 104 鼻窦炎140
- 105 咽异感症141
- 106 牙龈炎142
- 107 结膜炎143
- 108 急性扁桃体炎144
- 109 麦粒肿145
- 110 慢性咽炎146
- 111 斜视147
- 112 下颌关节功能紊乱症148
- 113 硬皮病149
- 114 白秃疮150
- 115 荨麻疹151
- 116 湿疹152
- 117 毛囊炎153
- 118 冻伤154
- 119 神经性皮炎155
- 120 银屑病156

* 第五章 / 159

艾灸治疗妇科、男科 常见疾病

- | | | | |
|-----------------|-----|--------------------|-----|
| 01 卵巢囊肿 | 160 | 12 宫颈息肉 | 171 |
| 02 胎位不正 | 161 | 13 痛经 | 172 |
| 03 习惯性流产 | 162 | 14 慢性盆腔炎 | 173 |
| 04 月经后期 | 163 | 15 月经不调 | 174 |
| 05 闭经 | 164 | 16 功能失调性子宫出血 | 175 |
| 06 更年期综合征 | 165 | 17 乳腺纤维腺瘤 | 177 |
| 07 乳腺增生症 | 166 | 18 崩漏 | 178 |
| 08 经期头痛 | 167 | 19 女性不孕症 | 179 |
| 09 子宫肌瘤 | 168 | 20 产后缺乳 | 180 |
| 10 子宫位置异常 | 169 | 21 产后腹痛 | 181 |
| 11 外阴瘙痒症 | 170 | 22 产后便秘 | 182 |
| | | 23 鞘膜积液 | 183 |
| | | 24 精子缺乏症 | 184 |
| | | 25 前列腺炎 | 185 |
| | | 26 阳痿 | 186 |



* 第六章 / 187

艾灸治疗儿科常见疾病

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 小儿夜啼 | 188 |
| 02 小儿口腔炎 | 189 |
| 03 小儿流涎症 | 190 |
| 04 小儿腹泻 | 191 |
| 05 小儿营养不良 | 192 |
| 06 化脓性中耳炎 | 193 |
| 07 小儿遗尿 | 194 |
| 08 百日咳 | 195 |
| 09 小儿厌食症 | 196 |
| 10 小儿肺炎 | 197 |
| 11 儿童多发性抽动症 | 198 |

* 第七章 / 199

艾灸美容瘦身疗法

- 01 痤疮200
- 02 斑秃201
- 03 黄褐斑202
- 04 雀斑203
- 05 面部虚胖204
- 06 减肥205
- 07 丰胸206
- 08 抗衰老207
- 09 祛除眼袋208
- 10 祛除黑眼圈209
- 11 掉发210
- 12 发际疮211
- 13 增肥212



* 第八章 / 213

艾灸保健疗法

- 01 养肺利湿214
- 02 调理脾胃215
- 03 阳虚216
- 04 补肾虚217
- 05 调理胃部218
- 06 提高免疫力219
- 07 办公室综合征220
- 08 养生保健221
- 09 健脑益智222
- 10 养心安神223
- 11 明目224

* 附录 / 225

常用治疗腧穴