

掌中宝系列

艾灸

温阳祛病

掌中查

臧俊岐 主编



《名医别录》：「艾叶苦，微温，无毒，主灸百病。」

「艾」护几分钟，「灸」出大健康！
对症艾灸，热感所到，阳气足，百病除！



随身携带
随时查看
随时操作

CBS

湖南科学技术出版社

掌中宝系列

艾灸温阳祛病

掌中查

臧俊岐
— 主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

艾灸温阳祛病掌中查/臧俊岐主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2017. 9

(掌中宝系列)

ISBN 978-7-5357-9238-9

I. ①艾… II. ①臧… III. ①艾灸 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第076380号

AIJIU WENYANG QUBING ZHANGZHONGCHA

艾灸温阳祛病掌中查

主 编	臧俊岐
责任编辑	何 苗 王跃军
文案统筹	深圳市金版文化发展股份有限公司
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版发行	湖南科学技术出版社
社 址	长沙市湘雅路276号
	http://www.hnstp.com

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
	(印装质量问题请直接与本厂联系)
厂 址	深圳市龙岗区坂田大发路29号C栋1楼
版 次	2017年9月第1版第1次
开 本	890mm×1240mm 1/64
印 张	4.5
书 号	ISBN 978-7-5357-9238-9
定 价	24.80元

【版权所有·翻印必究】

前言

P R E F A C E

我们常说虚则寒，寒则湿，湿则瘀，瘀则瘤，瘤则癌。若体内气血不运行，气摄不住血，就会在全身产生凝固状态。我们的身体也有四季，并不是一直都温暖如春，在四季变化的运转过程中身体会出现一些毛病，这时就要用艾灸来祛邪扶正。

为什么会有那么多人用艾灸祛病疗疾呢？这是因为艾灸可以提升元气、培元固本。人为什么会生病呢？这是因为身体的元气丧失，或者是元气在疾病的攻击下不能很好地履行自己的防护职责。艾灸能推动气血运行，尽快修复元气，疾病就会慢慢地消失。

近年来，越来越多的人愿意花费时间和精力来学习和实践养生方法，尤其是绿色疗法，比如艾灸。本书介绍了艾灸的基础知识，阐明了现代人的疾病根源，以此基础发散，列举了脏腑的养生保健方法及生活中时常碰到的各类病症的特效艾灸疗法，并附上高清的取穴图及操作图，加上特有的二维码视频，边看边学，告别无趣。

目录

C O N T E N T S

PART 1**应手而愈，认识神奇艾灸**

艾灸——最古老的中医疗法 / 002

艾灸的特点及功能 / 003

艾灸的材料及制作 / 004

认识艾草 / 004

巧选艾条 / 005

选择艾绒的要点 / 006

施灸的体位、顺序、强度、时间 / 007

施灸的体位 / 007

施灸的顺序 / 008

施灸的强度 / 009

施灸的时间 / 009

常用的简便取穴方法 / 010

手指同身寸定位法 / 010

体表标志定位法 / 011

骨度分寸定位法 / 012

感知找穴法 / 013

6大常规艾灸疗法各显神通 / 014

温和灸 / 014

雀啄灸 / 015

回旋灸 / 015

隔姜灸 / 016

隔盐灸 / 016

隔蒜灸 / 016

艾灸的适宜病症与相关禁忌 / 017

艾灸适应证 / 017

艾灸禁忌证 / 017

禁灸的穴位 / 018

灸疗的注意事项 / 020

艾灸后的反应及护理 / 021

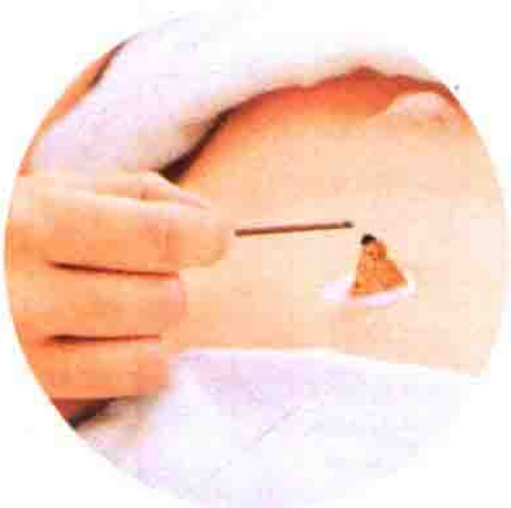
艾灸后的反应 / 021

灸疮的处理 / 022

灸疮的处理 / 023

晕灸的预防和护理 / 023

施灸后的调养 / 024



PART 2

养护有秘诀，“艾”保健康

学会辨证，看清病根 / 026

将隐藏的疾患“灸”出来 / 029

艾灸保养功效多 / 032

祛黄气◎让容颜增色 / 032

消皴裂◎令肌肤滋养 / 032

升中气◎补阳健体魄 / 032

拔疮疹◎除湿泄火热 / 033

淡色斑◎滋阴降火邪 / 033

防未病◎培元健体魄 / 033



十大艾灸保健穴 / 034

气海——生发阳气穴 / 034

神阙——益气补肾穴 / 034

关元——培肾固本穴 / 035

中脘——健胃奇穴 / 035

大椎——清脑宁神穴 / 036

命门——补肾壮阳穴 / 036

曲池——清热解毒穴 / 037

涌泉——强身健心穴 / 037

足三里——保健要穴 / 038

三阴交——女性福穴 / 038

PART 3

常灸经穴，好好养护不生病

手太阴肺经常用穴 / 040

手阳明大肠经常用穴 / 042

足阳明胃经常用穴 / 044

足太阴脾经常用穴 / 046

手少阴心经常用穴 / 048

手太阳小肠经常用穴 / 050

足太阳膀胱经常用穴 / 052

足少阴肾经常用穴 / 054

手厥阴心包经常用穴 / 056

手少阳三焦经常用穴 / 058

足少阳胆经常用穴 / 060

足厥阴肝经常用穴 / 062

督脉常用穴 / 064

任脉常用穴 / 066

经外奇穴常用穴 / 068

PART 4

养生保健灸，通体皆舒畅

- 健脾养胃灸，消化好，身体棒 / 070
- 养心安神灸，行气活血好安眠 / 072
- 疏肝解郁灸，肝气顺，胁肋不再痛 / 074
- 宣肺理气灸，呼吸好，身轻松 / 076
- 补肾强腰灸，肾气足，百病除 / 078
- 调经止带灸，女性不烦恼 / 080
- 益气养血灸，面色红润精神好 / 082
- 延年益寿灸，气血足，体安康 / 084
- 小儿保护视力灸，眼睛不疲劳 / 086
- 小儿益智补脑灸，聪明伶俐发育好 / 088
- 小儿养心安神灸，睡眠好，不哭闹 / 090
- 小儿健脾养胃灸，吃饭香，不挑食 / 092
- 小儿调理肠道灸，促消化，吸收好 / 094
- 小儿强身健体灸，百病难侵 / 096

PART 5

不可忽视亚健康，“灸”正状态

- 头痛惹人恼，灸除风寒补气血 / 100
- 眩晕想止住，活血补血是关键 / 103
- 通头络，散风邪，巧治偏头痛 / 106
- 调好脏腑，不再失眠 / 108
- 心律失常，须要调养好心脾 / 111
- 胸闷不可忽视，调畅气机护心胸 / 114
- 醒脑安神用艾灸，缓解神经衰弱 / 116
- 灸除疲劳综合征，养足精神有活力 / 118
- 祛风散寒通经络，赶走空调病 / 120
- 痰湿气滞一并除，缓解肥胖症 / 122

PART 6

灸走小病痛，根除大隐患

- 健体除感冒，散寒不可少 / 126
- 疏散风寒，除痰湿，咳嗽即止 / 129

- 艾灸平痰喘，支气管炎不再犯 / 132
- 打嗝难止，调好气机健脾胃 / 134
- 调和肝脾胃，呕吐止，饮食佳 / 137
- 灸除实寒虚寒，饮食好，不胃痛 / 140
- 理气举陷用艾灸，胃好不下垂 / 143
- 艾灸护胃养胃，解除胃痉挛 / 146
- 艾灸养好脾胃，不再消化不良 / 148
- 调气利水湿，腹胀烦恼除 / 150
- 降低肠胃敏感度，改善肠易激综合征 / 152
- 腹泻便稀次数多，艾灸健脾除寒湿 / 154
- 艾灸通肠胃，赶走便秘身轻松 / 157
- 脱肛多是气虚致，升阳举陷用艾灸 / 160
- 调脾肾，利水湿，水肿自退 / 162

PART 7

有“艾”更健康，灸一灸更“性”福

- 调顺月经不调，气血很关键 / 166
- 通则不痛经，常灸疼痛消 / 169
- 不再无端闭经，气血通畅经血来 / 172

灸到血止，不再崩漏 / 174

灸好带下病，没有异味好轻松 / 176

增强托举力，改善子宫脱垂 / 178

补肾藏精，不再遗精 / 180

艾灸利腰肾，夫妻和谐不早泄 / 182

增强自信，告别阳痿 / 184

PART 8

慢性病从细节做起，小艾灸，大疗效

醒脑清头目，缓解高血压 / 188

拒绝胸痛，改善冠心病 / 191

提防高脂血症，降脂护血管 / 194

告别三多一少，缓解糖尿病 / 196

通络散风邪，缓解脑卒中后遗症 / 198

慢性胃炎不难治，胃部保健穴来帮忙 / 200

哮喘易犯，艾灸健体平咳喘 / 202

PART 9

筋骨疼痛不可怕，用“艾”筑起健康屏障

颈椎病症状多，灸通经络很重要 / 206

肩周炎年轻化，常灸肩轻松 / 209

醒后落枕很难受，灸一灸头颈舒 / 212

膝痛关节炎，灸来骨健肿痛消 / 214

脚踝疼痛多外伤，活络消肿用艾灸 / 216

小腿抽筋不再犯，活血通络肌放松 / 218

风湿性关节炎犯四肢，常灸常轻松 / 220

腰椎间盘突出腰腿痛，补肾壮骨解压迫 / 222

坐骨神经痛要寻因，灸疗消肿止痹痛 / 224

腰酸背痛很常见，灸除疲劳酸痛消 / 226

PART 10

五官、皮肤灸，灸出健康好气色

鼻炎（鼻窦炎），灸畅呼吸炎症消 / 230

牙痛真难受，艾也能消炎止痛 / 233

- 中耳炎影响听力，灸通耳窍消炎症 / 236
- 口腔溃疡易发病，灸扶正气散邪毒 / 238
- 麦粒肿眼睑红肿热痛，灸去热毒散肿痛 / 240
- 黄褐斑脸不净，灸回无瑕肌肤 / 242
- 荨麻疹瘙痒欲抓，灸和气血散风邪 / 244
- 带状疱疹烧着痛，灸去湿热行气血 / 246
- 脚气让人厌，透气祛湿热 / 248
- 褥疮烂皮肤，勤翻身，灸通气血 / 250
- 痤疮毁容颜，早治不留痕 / 252

PART 11

灸一灸，撑起孩子“艾”的保护伞

- 小儿感冒易反复，灸除外邪强体质 / 256
- 小儿咳嗽不吃药，艾灸止咳见效快 / 258
- 小儿哮喘多遗传，灸来体壮少发作 / 261
- 小儿厌食仔细辨，养好习惯健脾胃 / 264
- 小儿消化不良调饮食，灸行胃气消胃胀 / 266
- 小儿便秘辨虚实，调和胃肠助气行 / 269
- 小儿遗尿定时溺，灸补肾元固下焦 / 272

应手而愈，

认识神奇艾灸

PART

1

《扁鹊心书·须识扶阳》说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”艾灸用于保健祛病有着悠久的历史，因其安全有效、绿色健康、简单易学、成本低廉，越来越受现代人的推崇。那艾灸到底有哪些神奇之处呢？翻开本章，一起走进艾灸的基础课堂，揭开艾灸的神秘面纱。

艾灸——最古老的中医疗法

艾灸是一种独立的保健治疗方法，起源于中国原始社会，用于健身、防病、治病，在我国已有数千年的历史，早在春秋战国时期，人们已经开始广泛使用艾灸法，如《庄子》中有“越人熏之以艾”，《孟子》中也有“七年之疾，当求三年之艾”的记载。

艾灸是以有“长寿之草”之称的艾草作为主要原料的中医疗法，将艾叶制作成艾绒和艾条，然后在选定的穴位上用各种不同的方法燃烧。艾灸通过对人体的穴位施灸，产生温热刺激作用，可以改善人体的气血循行、舒经通络、调节脏腑功能，从而达到防病治病、长寿保健的作用。其适应范围非常广泛，常用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病的治疗。

艾灸在我国已有数千年的历史，作为一种“自然疗法”备受当今医学推崇，不仅操作方法简单，并且安全可靠、适用范围广泛、疗效奇特、无毒副作用、经济实惠。灸足三里、中脘、命门、气海、关元可使人胃气盛、阳气足、精血充，从而加强身体抵抗力，病邪难犯，具有防病保健之功效。在现代，灸疗已经成为重要的养生保健方法之一。

艾灸的特点及功能

艾灸产生于我国远古时代，具有神奇的祛病养生保健的作用，不仅能够治百病，并且能够预防疾病，延年益寿。艾灸的治疗原理由两方面构成。

一是艾灸通过艾绒的燃烧产生热量刺激人体体表的穴位，通过经络、神经、体液的传导，以激发和调动人体内的抗病能力，起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络的功效，从而达到治疗和预防疾病的效果。而中医认为，人之所以会生病，就是因为阴阳失调，经络不通，“通则不痛，痛则不通”的中医原理已被广泛熟知。而艾燃烧的生成物可附着在穴位皮肤上，通过艾灸产生的热力渗透进体内，产生药效，达到保健养生、防病治病的目的。

二是艾灸的温热刺激作用。人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的，这种协调关系主要就是靠中医常说的经络而贯通，而艾灸的温热刺激能够改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞的新陈代谢，促进炎症的消失，修复人体受损组织，使肌肉和神经功能与结构恢复正常，从而达到治病防病的目的。

