

最简易 对症 艾灸

搜狐健康
health.sohu.com

39健康网
www.39.net

联合推荐

最少的穴位，最简易
的艾灸方法

艾灸治

受，主
主编

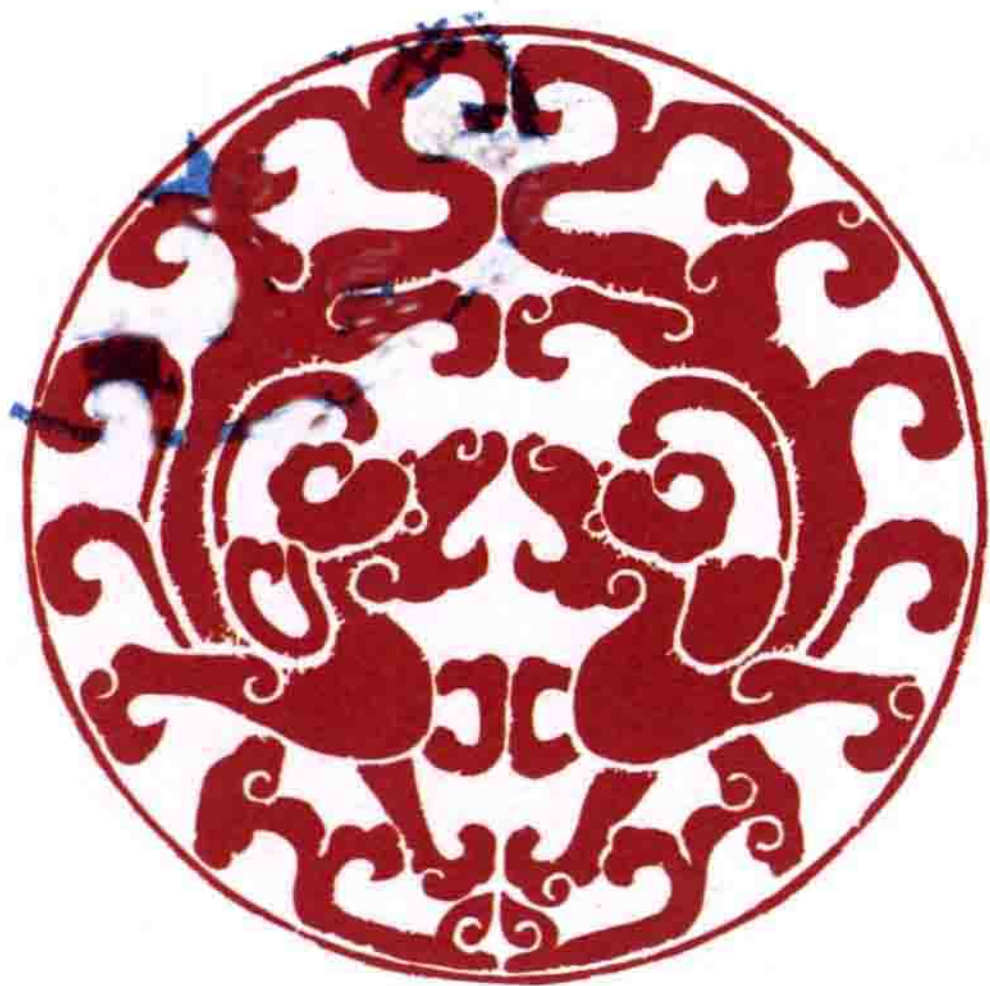


化学工业出版社



最简易 对症艾灸

段学忠 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：纪一楠 周亚萍

编写人员：段学忠 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特：魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目 (CIP) 数据

最简易对症艾灸 / 段学忠主编. —北京：化学工业出版社，
2012.12

ISBN 978-7-122-15168-1

I.①最… II.①段… III.①艾灸 IV.①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205215号

责任编辑：杨骏翼 赵玉欣

责任校对：顾淑云

装帧设计：逗号张文化创意

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

710mmx1000mm 1/32 印张 4 字数 100 千字

2013 年 1 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：10.00 元

版权所有 违者必究



灸，灼也。在中医学上指灼体疗法。艾灸是利用艾叶作原料，制成艾绒和艾条，直接或间接地施以温热刺激，通过经络的传导而达到治病和保健作用的一种方法。

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，时人称之为长寿健身术。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁依然有精力著书立说。

在快节奏的现代社会，人们承受的压力比以往任何时候都大，周围环境的影响、日常不良习惯导致身体机能下降，引发各种疾病，危害健康。而艾灸则不失为解决这个问题的良策，经常以艾灸法健身，不仅能延年益寿，还可使人青春永驻。

本书不仅详细介绍了艾灸的基本常识、操作手法，还介绍了百余种家庭常见疾病的艾灸疗法，以及日常保健养生艾灸疗法等内容，在详细的文字描述之外，配了大量的真人演示图片，力求达到使读者按图就可轻松操作的目的。另外，本书最后附有经络养生时气论，以期给读者提供更多的保健参考。

本书的内容在文字、图片方面可能尚存不足，敬请读者批评指正。祝愿所有的读者都能青春永驻，健康长寿！

编者



目录

第一章 简单话艾灸

了解艾灸小知识.....	8	艾条灸.....	11
艾炷和艾条.....	8	温针灸.....	12
艾灸器具.....	9	艾熏灸.....	12
艾灸方法不可缺.....	10	施灸的顺序.....	13
艾炷灸.....	10	艾灸 7 大忌讳.....	13
间接灸.....	11	灸后护理与调养.....	14

第二章 轻松艾灸治疾病

高血压病.....	16	胆石症.....	34
高脂血症.....	18	心律失常.....	36
糖尿病.....	20	耳鸣.....	37
冠心病.....	22	耳聋.....	38
心悸.....	24	老年性白内障.....	39
哮喘.....	26	头痛.....	40
慢性支气管炎.....	28	感冒.....	42
中风后遗症.....	30	咳嗽.....	44
腰腿痛.....	32	腹痛.....	46

腹泻	48	中暑	78
呕吐	50	肩周炎	80
便秘	52	颈椎病	82
胃痛	54	慢性腰肌劳损	84
慢性胃炎	56	腰椎间盘突出	86
消化性溃疡	58	坐骨神经痛	88
脂肪肝	60	膝关节炎	89
肝硬化	62	踝关节扭伤	90
低血压	64	慢性肝炎	92
眩晕	66	痔疮	93
慢性咽炎	67	更年期综合征	94
牙痛	68	月经不调	96
口腔溃疡	70	痛经	98
鼻出血	72	前列腺炎	100
过敏性鼻炎	73	阳痿	102
失眠	74	痤疮	104
落枕	76		

第三章 保健养生艾灸疗法

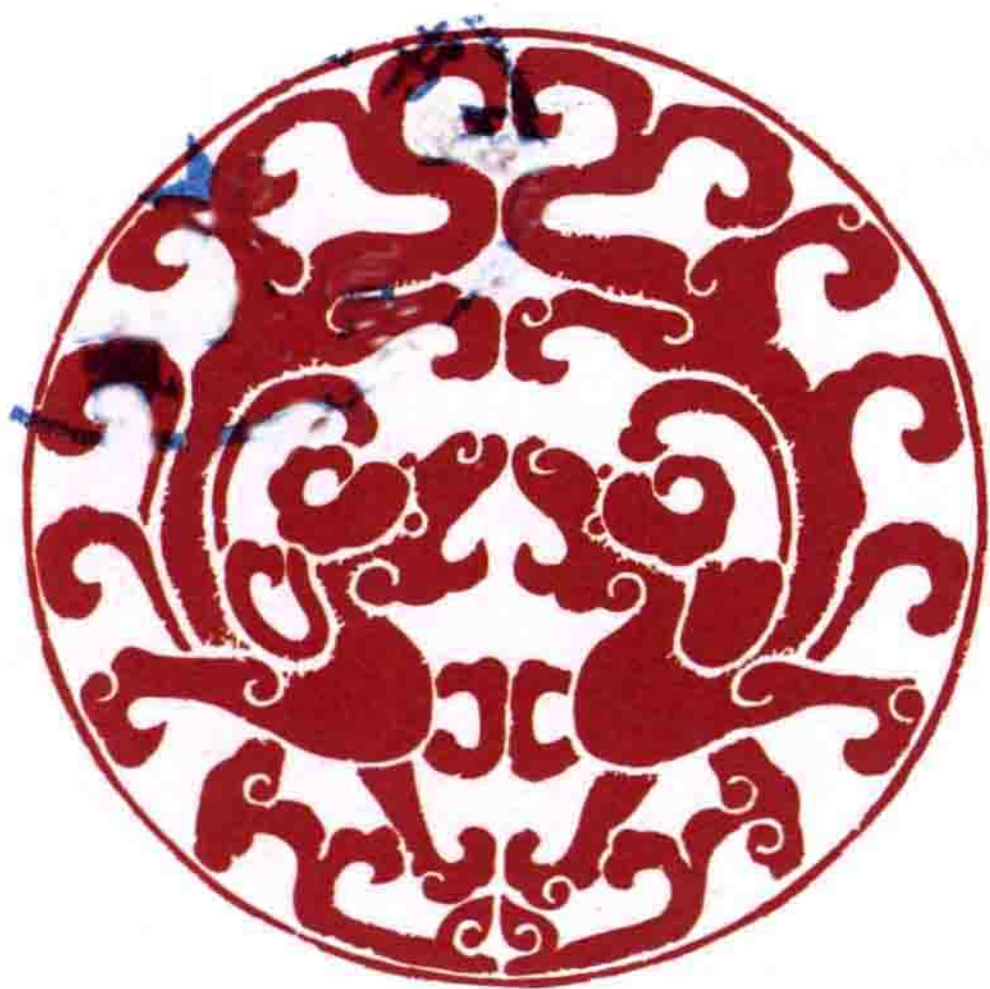
中老年保健	106	补肾强身	116
青壮年保健	108	滋肝明目	118
小儿保健	110	健脾和胃	120
养心安神	112	增强免疫力	122
健脑益智	114	预防感冒	124

附录

经络养生时气论	126
---------	-----

最简易 对症艾灸

段学忠 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：纪一楠 周亚萍

编写人员：段学忠 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特：魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目 (CIP) 数据

最简易对症艾灸 / 段学忠主编. —北京：化学工业出版社，
2012.12

ISBN 978-7-122-15168-1

I.①最… II.①段… III.①艾灸 IV.①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205215号

责任编辑：杨骏翼 赵玉欣

责任校对：顾淑云

装帧设计：逗号张文化创意

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

710mmx1000mm 1/32 印张 4 字数 100 千字

2013 年 1 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：10.00 元

版权所有 违者必究



灸，灼也。在中医学上指灼体疗法。艾灸是利用艾叶作原料，制成艾绒和艾条，直接或间接地施以温热刺激，通过经络的传导而达到治病和保健作用的一种方法。

艾灸在我国古代是一种延寿健身的保健法，时人称之为长寿健身术。唐代著名医学家孙思邈，幼时多病，及至中年开始用灸法健身，常令“艾火遍身烧”，93岁时仍“视听不衰，神采甚茂”，甚至年过百岁依然有精力著书立说。

在快节奏的现代社会，人们承受的压力比以往任何时候都大，周围环境的影响、日常不良习惯导致身体机能下降，引发各种疾病，危害健康。而艾灸则不失为解决这个问题的良策，经常以艾灸法健身，不仅能延年益寿，还可使人青春永驻。

本书不仅详细介绍了艾灸的基本常识、操作手法，还介绍了百余种家庭常见疾病的艾灸疗法，以及日常保健养生艾灸疗法等内容，在详细的文字描述之外，配了大量的真人演示图片，力求达到使读者按图就可轻松操作的目的。另外，本书最后附有经络养生时气论，以期给读者提供更多的保健参考。

本书的内容在文字、图片方面可能尚存不足，敬请读者批评指正。祝愿所有的读者都能青春永驻，健康长寿！

编者





目录

第一章 简单话艾灸

了解艾灸小知识.....	8	艾条灸.....	11
艾炷和艾条.....	8	温针灸.....	12
艾灸器具.....	9	艾熏灸.....	12
艾灸方法不可缺.....	10	施灸的顺序.....	13
艾炷灸.....	10	艾灸 7 大忌讳.....	13
间接灸.....	11	灸后护理与调养.....	14

第二章 轻松艾灸治疾病

高血压病.....	16	胆石症.....	34
高脂血症.....	18	心律失常.....	36
糖尿病.....	20	耳鸣.....	37
冠心病.....	22	耳聋.....	38
心悸.....	24	老年性白内障.....	39
哮喘.....	26	头痛.....	40
慢性支气管炎.....	28	感冒.....	42
中风后遗症.....	30	咳嗽.....	44
腰腿痛.....	32	腹痛.....	46

腹泻	48	中暑	78
呕吐	50	肩周炎	80
便秘	52	颈椎病	82
胃痛	54	慢性腰肌劳损	84
慢性胃炎	56	腰椎间盘突出	86
消化性溃疡	58	坐骨神经痛	88
脂肪肝	60	膝关节炎	89
肝硬化	62	踝关节扭伤	90
低血压	64	慢性肝炎	92
眩晕	66	痔疮	93
慢性咽炎	67	更年期综合征	94
牙痛	68	月经不调	96
口腔溃疡	70	痛经	98
鼻出血	72	前列腺炎	100
过敏性鼻炎	73	阳痿	102
失眠	74	痤疮	104
落枕	76		

第三章 保健养生艾灸疗法

中老年保健	106	补肾强身	116
青壮年保健	108	滋肝明目	118
小儿保健	110	健脾和胃	120
养心安神	112	增强免疫力	122
健脑益智	114	预防感冒	124

附录

经络养生时气论	126
---------	-----

第一章

简单话艾灸



了解艾灸小知识



艾炷和艾条

艾炷主要用于艾炷灸疗法中，每燃尽一个艾炷称为一壮。艾炷规格有大、中、小三种，可根据治疗需要选择大小不同的艾炷。

艾条是用优质艾绒卷成的圆柱形长条，一般长 20 厘

米，直径 1.5 厘米。如果在艾绒中加入药物制成的艾条则称为药物艾条，药物艾条可以增强艾条的功效。

艾炷和艾条在各大药店均有出售，可根据艾绒的软硬和气味来判断购买。



艾灸器具

温灸筒

温灸筒的式样不一，有圆筒状的也有圆锥状的，由内外筒组成。装入艾绒时，先取出内筒，装入大半筒艾绒，用手指轻按艾绒表面，然后将内筒放入外筒中，点燃艾绒，盖上顶盖。在穴位皮肤上覆盖几层布，把温灸筒放置在穴位皮肤上即可施灸。以局部皮肤发热发红、患者感觉舒适为度。一般可灸 15~30 分钟。

温灸盒

温灸盒是一种特制的盒形木制灸具，有单孔的也有多孔的。它是用厚约 0.5 厘米的木板制成，盒内距盒底 3~4 厘米处装有铁纱网。温灸盒分为大、中、小三种规格，可根据施灸部位的大小选择不同的盒子。施灸时把温灸盒放置在穴位皮肤上，点燃艾条，置于铁纱网上，盖上盖子，对准穴位进行灸疗，一般灸 15~30 分钟。



艾灸方法不可缺

常用的艾灸方法有艾炷灸、艾熏灸、艾条灸等，读者可根据具体情况选择最适合自己的方法。



艾炷灸

艾炷灸是点燃艾炷，把艾炷直接或间接放置在穴位或患病处进行施灸的方法。

瘢痕灸

施灸前在穴位皮肤处涂抹一层凡士林，以粘牢艾炷。粘牢后，点燃艾炷，当艾炷燃尽时除去艾灰，更换新的艾炷。灸完所需壮数后，用灸疮膏药或剪一片大小合适的胶布贴在施灸部位上，化脓后，每日换1次膏药或胶布。脓液多时可每日换2次。疮面宜用生理盐水棉球擦净，以防感染。约经1~2周，脓液渐少，最后结痂，脱落后留有瘢痕。



无瘢痕灸

施灸前在穴位皮肤处涂抹一层凡士林，以粘牢艾炷。粘牢后，从上端点燃艾炷，当艾炷燃至接近皮肤，患者感到皮肤发烫或灼痛时，用镊子夹去艾炷，换取新的艾炷重新施灸。施灸结束时，施灸部位皮肤可出现一块较艾炷略大的红晕，隔1~2小时后可能会出现水疱。若起水疱，不必将其挑破。一般来说，水疱可在2~3日内结痂脱落，不留瘢痕。



间接灸

间接灸是在艾柱和皮肤之间垫一样物品进行施灸的方法。通常用大蒜、姜片、大葱等作垫隔物，常用的有隔姜灸、隔蒜灸、隔葱灸、隔盐灸、隔附子灸等，下面主要介绍前两种方法。

隔姜灸

将新鲜老姜切成厚0.2~0.5厘米的片，在姜片上用针扎孔数个。施灸时，把姜片放在穴位皮肤上，艾炷置于姜片之上，点燃艾炷。每次灸5~10壮，以局部皮肤潮红为度。

隔蒜灸

将新鲜大蒜切成厚0.1~0.3厘米的薄片，在其上扎数个小孔。施灸时，把蒜片置于穴位皮肤上，艾炷置于其上，点燃艾炷。每穴每次可灸足7壮，以皮肤泛红为度。

艾条灸

指点燃艾条的一端，将其置于穴位或患病部位施灸，分为实按灸和悬起灸。后者最常用，包括温和灸、回旋灸和雀啄灸。

温和灸

艾条燃着的一端对准皮肤，与皮肤保持3~5厘米的距离，感到局部温热而无痛感，每穴灸20分钟左右，以皮肤出现红晕为度。

回旋灸

点燃的艾条一端对准施灸部位，与施灸处皮肤保持约3厘米的距离，左右往返移动或者旋转施灸，一般灸20~30分钟。

雀啄灸

点燃艾条，对准施灸部位，像鸟雀啄米似的上下移动，火头与皮肤应保持2~3厘米的距离。每穴灸5~15分钟。

