

# 超简单 对症

吴明霞 主编

超好找的穴位  
超简单的艾灸方法  
让您一看就懂，一学就会

# 艾灸



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 超简单对症 艾灸

吴明霞 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 编委会名单

主 编：吴明霞

副主编：林建军

编 委：张霖云 林银英 陈宋平铨 张晓艳 朱定钰  
李先兰 庄 璇 郭 萧

## 图书在版编目（CIP）数据

超简单对症艾灸 / 吴明霞主编. —福州：福建科学技术出版社，2013. 12

ISBN 978-7-5335-4367-9

I . ①超… II . ①吴… III . ①艾灸 IV . ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 205120 号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 超简单对症艾灸                |
| 主 编  | 吴明霞                    |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社  |
| 社 址  | 福州市东水路 76 号（邮编 350001） |
| 网 址  | www.fjstp.com          |
| 经 销  | 福建新华发行（集团）有限责任公司       |
| 印 刷  | 福建彩色印刷有限公司             |
| 开 本  | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32  |
| 印 张  | 4.5                    |
| 图 文  | 144 码                  |
| 版 次  | 2013 年 12 月第 1 版       |
| 印 次  | 2013 年 12 月第 1 次印刷     |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4367-9 |
| 定 价  | 12.00 元                |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



## 前言

艾灸疗法是祖国医学中一朵艳丽的奇葩，与针刺、汤药齐名，为我国三大传统的防病、治病方法之一，而艾灸则是以艾为主要灸材的一种灸法，也是最常用的一种灸法，简便有效、自然无害，符合了人们回归自然、追求健康的理念。在功效上，艾灸能弥补针药之不足，不仅可以治病，还可以强身健体，美容养颜，延年益寿，“若要身体安，三里常不干”说的就是神奇的艾灸保健防病方法。近年来，各种灸疗仪器的出现实现了艾灸的定时、定量、无烟、调温，操作更方便，应用更广泛，在医院、家庭均可使用，易学易懂，一般群众都能掌握，正如晋·陈延之所言：“夫针须师乃行，其灸则凡人便施”，是大家都可以请进家的“上工”、“良医”。

本书集艾灸保健、美容、防病、治病于一体，内容丰富，文字简洁，并配有大量的真人演示图片，所介绍的艾灸疗法，简单有效，即便是无医学基础的读者，购阅本书，点上一根艾条，就能在家中轻松灸疗。一书在手，无师自通，学而用之，健康不愁。

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健康常伴。

编者

2013年8月



# 目录

## 第一章 艾灸入门知识

- 了解艾灸 /8
- 艾灸的治疗宜忌 /9
- 灸法的选择 /10
- 灸疗过程需注意 /14
- 灸后护理与调养 /16

## 第二章 生活常见症，艾灸及时除

- |         |          |
|---------|----------|
| 头痛 /20  | 便秘 /36   |
| 眩晕 /22  | 慢性腹泻 /38 |
| 失眠 /23  | 术后腹胀 /40 |
| 耳鸣 /24  | 落枕 /42   |
| 牙痛 /26  | 腰痛 /44   |
| 打嗝 /28  | 足跟痛 /46  |
| 胃痛 /30  | 夜尿频多 /47 |
| 胃下垂 /32 | 冻疮 /48   |
| 腹痛 /33  | 自汗 /50   |

## 第三章 临床常见病，艾灸轻松治

- |           |            |
|-----------|------------|
| 感冒 /54    | 慢性支气管炎 /58 |
| 过敏性鼻炎 /56 | 支气管哮喘 /60  |

颈椎病 /62  
肱骨外上髁炎 /64  
肩周炎 /66  
颞下颌关节炎 /67  
腱鞘炎 /68  
膝骨性关节炎 /69  
强直性脊柱炎 /70  
周围性面瘫 /72  
类风湿关节炎 /74  
中风后遗症 /75  
带状疱疹 /76  
阳痿 /78

早泄 /80  
遗精 /82  
月经失调 /84  
痛经 /86  
闭经 /88  
更年期综合征 /90  
胎位不正 /92  
产后缺乳 /93  
小儿腹泻 /94  
小儿厌食症 /95  
小儿遗尿 /96  
小儿脱肛 /97

## 第四章 艾灸养颜，青春常驻

单纯性肥胖 /100  
单纯性消瘦 /102  
面部皱纹 /103  
黄褐斑 /104

脂溢性脱发 /106  
少年白发 /107  
斑秃 /108

## 第五章 艾灸保健，延年益寿

血脂调理灸 /112  
血压调理灸 /114  
强身健体灸 /116  
脾胃调理灸 /119  
缓解疲劳灸 /120  
眼部保养灸 /122

中年减压保健灸 /123  
儿童防病保健灸 /124  
老年益智延年灸 /126  
暖宫养血灸 /128  
温肾扶阳灸 /129  
冬病夏治——三伏灸 /130

## 附录 图解人体十二经络 132

# 超简单对症 艾灸

吴明霞 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 编委会名单

主 编: 吴明霞

副主编: 林建军

编 委: 张霖云 林银英 陈宋平铖 张晓艳 朱定钰  
李先兰 庄 璇 郭 萧

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超简单对症艾灸 / 吴明霞主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5335-4367-9

I . ①超… II . ①吴… III . ①艾灸 IV . ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 205120 号

- 书 名 超简单对症艾灸  
主 编 吴明霞  
出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路 76 号 ( 邮编 350001 )  
网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)  
经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司  
印 刷 福建彩色印刷有限公司  
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/32  
印 张 4.5  
图 文 144 码  
版 次 2013 年 12 月第 1 版  
印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-4367-9  
定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



## 前言

艾灸疗法是祖国医学中一朵艳丽的奇葩，与针刺、汤药齐名，为我国三大传统的防病、治病方法之一，而艾灸则是以艾为主要灸材的一种灸法，也是最常用的一种灸法，简便有效、自然无害，符合了人们回归自然、追求健康的理念。在功效上，艾灸能弥补针药之不足，不仅可以治病，还可以强身健体，美容养颜，延年益寿，“若要身体安，三里常不干”说的就是神奇的艾灸保健防病方法。近年来，各种灸疗仪器的出现实现了艾灸的定时、定量、无烟、调温，操作更方便，应用更广泛，在医院、家庭均可使用，易学易懂，一般群众都能掌握，正如晋·陈延之所言：“夫针须师乃行，其灸则凡人便施”，是大家都可以请进家的“上工”、“良医”。

本书集艾灸保健、美容、防病、治病于一体，内容丰富，文字简洁，并配有大量的真人演示图片，所介绍的艾灸疗法，简单有效，即便是无医学基础的读者，购阅本书，点上一根艾条，就能在家中轻松灸疗。一书在手，无师自通，学而用之，健康不愁。

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健康常伴。

编者

2013年8月

# 目录

## 第一章 艾灸入门知识

- 了解艾灸 /8
- 艾灸的治疗宜忌 /9
- 灸法的选择 /10
- 灸疗过程需注意 /14
- 灸后护理与调养 /16

## 第二章 生活常见症，艾灸及时除

- |         |          |
|---------|----------|
| 头痛 /20  | 便秘 /36   |
| 眩晕 /22  | 慢性腹泻 /38 |
| 失眠 /23  | 术后腹胀 /40 |
| 耳鸣 /24  | 落枕 /42   |
| 牙痛 /26  | 腰痛 /44   |
| 打嗝 /28  | 足跟痛 /46  |
| 胃痛 /30  | 夜尿频多 /47 |
| 胃下垂 /32 | 冻疮 /48   |
| 腹痛 /33  | 自汗 /50   |

## 第三章 临床常见病，艾灸轻松治

- |           |            |
|-----------|------------|
| 感冒 /54    | 慢性支气管炎 /58 |
| 过敏性鼻炎 /56 | 支气管哮喘 /60  |

- |            |            |
|------------|------------|
| 颈椎病 /62    | 早泄 /80     |
| 肱骨外上髁炎 /64 | 遗精 /82     |
| 肩周炎 /66    | 月经失调 /84   |
| 颞下颌关节炎 /67 | 痛经 /86     |
| 腱鞘炎 /68    | 闭经 /88     |
| 膝骨性关节炎 /69 | 更年期综合征 /90 |
| 强直性脊柱炎 /70 | 胎位不正 /92   |
| 周围性面瘫 /72  | 产后缺乳 /93   |
| 类风湿关节炎 /74 | 小儿腹泻 /94   |
| 中风后遗症 /75  | 小儿厌食症 /95  |
| 带状疱疹 /76   | 小儿遗尿 /96   |
| 阳痿 /78     | 小儿脱肛 /97   |

## 第四章 艾灸养颜，青春常驻

- |            |            |
|------------|------------|
| 单纯性肥胖 /100 | 脂溢性脱发 /106 |
| 单纯性消瘦 /102 | 少年白发 /107  |
| 面部皱纹 /103  | 斑秃 /108    |
| 黄褐斑 /104   |            |

## 第五章 艾灸保健，延年益寿

- |            |                |
|------------|----------------|
| 血脂调理灸 /112 | 中年减压保健灸 /123   |
| 血压调理灸 /114 | 儿童防病保健灸 /124   |
| 强身健体灸 /116 | 老年益智延年灸 /126   |
| 脾胃调理灸 /119 | 暖宫养血灸 /128     |
| 缓解疲劳灸 /120 | 温肾扶阳灸 /129     |
| 眼部保养灸 /122 | 冬病夏治——三伏灸 /130 |

## 附录 图解人体十二经络 132





# 第一章

## 艾灸入门知识

# 了解艾灸

灸法的历史悠久，源远流长，古代文献中虽无确切记载，但它却不可否认地成为人类文明进步的产物。因为它的诞生必然是在火发明之后，“灸”的取义正是这方面的例证和遗迹，在《说文解字》中“灸”字解释为“灼”，是灼体疗病之意。远古先民们在使用“火”的时候发现熏烤或灼热某些部位可以减轻或治愈某些病痛，于是就采用火烧灼的方法来治疗疾病。



艾植物图

艾灸疗法是一种以艾为主要灸材，烧灼或温熨体表一定部位，对许多病症都有灸到病除、灸到痛止功效的传统疗法。艾灸疗法因其操作简单、效果显著，被大众广为认可，且历经千年而不衰，至今仍是中医保健、治病中常用的方法之一。那么，艾灸是如何起作用的呢？简单地说，艾灸疗法是以中医理论为指导，经络腧穴为载体，艾的烧灼为主要手段而发挥作用的。艾叶性温热，善走窜，燃烧时产生的温热力及艾的药性刺激体表腧穴，通过经络传导，激发人体脏腑功能，起到调和阴阳、温经

散寒、行气活血、温阳补虚、回阳救逆等作用，从而达到保健美容，防病疗疾的目的。

# 艾灸的治疗宜忌

随着艾灸疗法的推广和普及，艾灸被广泛应用于预防保健、美容和临床内、外、妇、儿各科，其适用范围虽广，但它与其他疗法一样，也有它治不了的疾病以及它不适用的人群和禁灸的部位。

## 灸疗的适用范围

风寒湿痹、寒疝腹痛、闭经、痛经等

呕吐、腹痛、泄泻等

阳痿、早泄、遗精、遗尿、久泻、久痢，老年阳虚多尿等

胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛、崩漏等

各种痛症，如头痛、胃痛、腰痛、足跟痛等

慢性疲劳综合征、单纯性肥胖等

## 灸疗禁忌

急性传染性疾病、肺结核晚期、皮肤病等疾病；或见发热、汗出、心烦不安、口干舌燥、局部皮肤红肿热痛者

器质性心脏病伴心功能不全，精神分裂症者

脉搏每分钟超过90次以上、过劳、过饥、过饱、醉酒、大渴、大怒

重要器官及大血管分布的区域；孕妇的腹部和腰骶部；颜面、五官及关节、肌腱部位不宜采用瘢痕灸

少数对艾叶过敏者、对艾灸恐惧者

# 灸法的选择

灸法的种类很多，分为艾灸法和非艾灸法两大类，但我们一般常用且操作方便的灸法则是艾灸法。本节为读者介绍常用的几种艾灸法，教您如何根据自身情况选择适宜的方法。

常用灸法分类表

| 分 类                            |      | 操 作                                                                                                                | 灸 量           | 适用范围                      |
|--------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|
| 直<br>接<br>灸                    | 无瘢痕灸 | 将艾炷置于穴位上，点燃艾炷，有温烫感时，把艾炷移去或压灭，换炷再灸                                                                                  | 灸3~5壮，以皮肤潮红为度 | 一般慢性腹泻、眩晕、哮喘等属虚寒轻证者       |
|                                | 瘢痕灸  | 将艾炷置于穴位上，点燃艾炷，待艾炷燃尽后，去灰，再依前法续灸                                                                                     | 灸7~9壮         | 哮喘、慢性支气管炎等慢性顽疾及虚寒性妇科疾病    |
| 艾<br>灸<br>法<br><br>间<br>接<br>灸 | 隔姜灸  |  把姜片置于穴位上，再将艾炷放姜片上点燃，燃尽后再换一炷施灸   | 灸至施灸部位发热、皮肤潮红 | 因寒而致的呕吐、腹痛、泄泻、风寒痹痛、痛经、面瘫等 |
|                                | 隔蒜灸  |  把蒜片置于穴位上，再将艾炷放在蒜片上点燃，燃尽后再换一炷施灸 | 灸5~7壮，以皮肤潮红为度 | 肺结核、疮毒、腹中积块等              |
|                                | 隔盐灸  |  用干燥食盐填敷穴位，把艾炷置于食盐上，点燃，燃尽后换一炷续灸 | 连续施灸不拘壮数      | 急性腹痛、腹泻、呕吐、四肢厥冷、虚脱等       |

**小贴士** 每燃尽一个艾炷，称为一壮

(续表)

|             | 分 类                                                                                                                  | 操 作                                        | 灸 量                                   | 适用范围                                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 艾<br>灸<br>法 | <p>间接灸</p> <p>隔附子饼灸</p>  <p>附子饼</p> | <p>把备好的附子饼置于穴位上，饼上放艾炷，点燃施灸，燃尽后再换一炷续灸</p>   | <p>灸至皮肤潮红为止</p>                       | <p>阳痿、遗精、早泄、腰痛、妇女小腹疼痛等，以及疮疡久溃不敛者</p> |
|             | <p>温和灸</p>                          | <p>点燃艾条的一端，对准穴位，距离皮肤2~3厘米进行熏灸</p>          |                                       | <p>适用于各种病症，尤其是虚寒病症或慢性病症</p>          |
|             | <p>悬起灸</p> <p>雀啄灸</p>             | <p>点燃艾条的一端，对准穴位，像鸟雀啄食般一上一下地活动施灸</p>        | <p>一般每穴灸5~10分钟，以局部有温热感而无灼痛或皮肤潮红为度</p> | <p>小儿疾病或晕厥等急性病症</p>                  |
|             | <p>回旋灸</p>                        | <p>点燃艾条的一端，对准穴位，距离皮肤2~3厘米进行左右移动或反复旋转施灸</p> |                                       | <p>面积较大的风湿痛，神经性麻痹、软组织损伤及广泛性的皮肤病</p>  |