



榮獲2010年度生活圖書出版商大獎
漢竹主編●健康愛家系列

石晶明 編著

中醫名家施維智先生真傳弟子

30余年向海內外人士闡述中醫玄機

附贈常用特效保健穴拉頁+家庭艾灸VCD

鳳凰漢竹

用艾的溫暖
驅走體內嚴寒

古法灸灸

寒濕一去消百病

鳳凰網中醫 獨家推薦
zhongyi.ifeng.com

汉竹主编 · 健康爱家系列

古法艾灸

寒湿一去消百病

石晶明 / 编著



短信发送 126443 至 15811008811。
获取家庭常用穴位保健视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



图书在版编目 (CIP) 数据

古法艾灸 寒湿一去消百病 / 石晶明编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0335-0

I. ①古… II. ①石… III. ①寒湿(中医) — 艾灸 IV. ①R228
②R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 278559 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

古法艾灸 寒湿一去消百病

编 著	石晶明
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	阮瑞雪 丁胜杰 李 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	14	
字 数	100千字	
版 次	2013年1月第1版	
印 次	2013年1月第1次印刷	

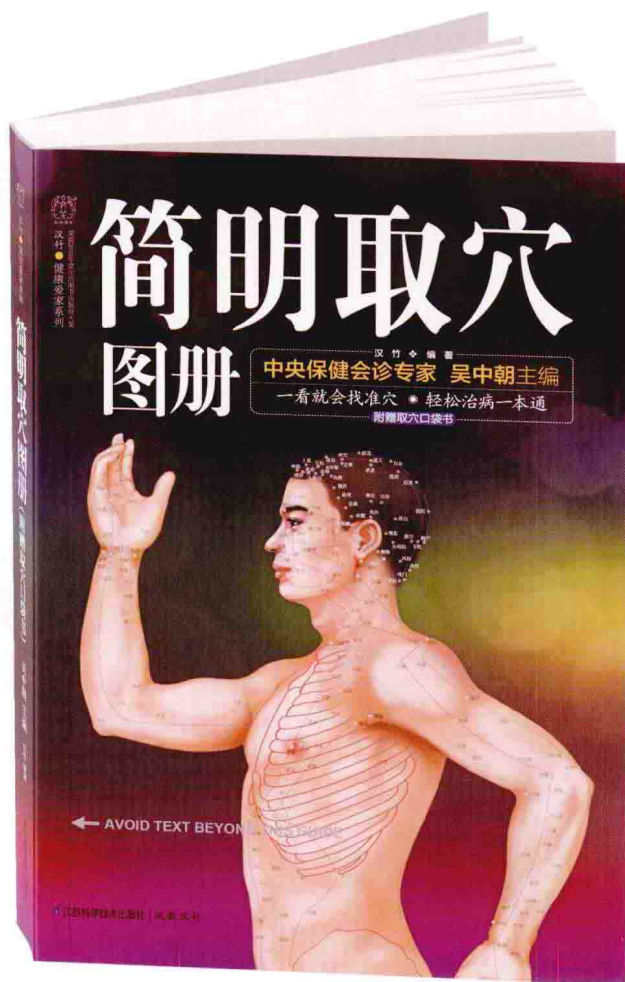
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0335-0
定 价	39.80元 (附赠常用特效保健穴拉页 + 家庭艾灸 VCD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



汉竹
健康爱家系列

《 简明取穴图册 》



定价：39.80 元

书一打开，左手是定位及取穴法，右手是大图片，图片标注穴位与文字相对应，阅读十分方便，您再也不用“瞻前顾后”地找对应的文字和图。为了照顾广大中老年读者，本图册采用了大号字印刷，方便您随时阅读，忘记带老花镜出门也没关系了。

《 养生祛病一杯茶 》



汉竹
健康爱家系列



定价：39.80 元

1000例茶疗方，食材好找，菜市场就能买到，配方简单，两三味材料就能泡水喝。而且药性平和，安全可靠，全家人都能喝。

春夏秋冬都有好喝的保健茶：春季解毒喝板蓝根、夏季消暑喝苦参、秋季润燥喝蜂蜜、冬季驱寒首选黄芪和红枣。四季茶不离手，让你的杯子每天都茶香扑鼻，营养又健康。

专业出身的作者处处贴心提醒，每道茶都有对应的病症和禁忌人群，日常饮茶的几十条禁忌也都毫无保留地呈现给读者。

目录

第一章

让艾灸的温暖 驱走体内阴寒

阳气不足是现代人的通病	38
寒湿趁“虚”而入最损阳气	39
空调为“寒湿”入侵大开方便之门	40
湿气凝炼则成痰，痰为百病之源	41
艾是能除一切寒湿的“纯阳之品”	42
寒证、阴证、虚证最适合艾灸	43
古人善取天火驱体寒	44
中国人用灸已超过千年	45
孔子提倡“无病自灸”	46
大宋皇帝是灸疗的忠实粉丝	47
古法艾灸墙内开花墙外香	48

每天温和灸肺俞
穴 20 分钟左右，
可缓解支气管炎。



第二章

古法艾灸 一看就会

古法艾灸的三个关键	
穴位、药草、温热	52
古人经验一	
蕲州艾品质最佳	54
古人经验二	
火气要足	54
古人经验三	
多灸背，少灸胸膈	55
古人经验四	
先阳后阴，先左后右	55
古人经验五	
文火为补，武火为泻	56
古人经验六	
午时艾灸疗效高	56
如何分辨艾绒的优劣	57
艾叶泡脚也驱寒	58
在家自制艾条、艾炷	59
性情温和的艾条灸	60
直接充足的艾炷灸	61
名目繁多的隔物灸	62
省力又方便的辅助工具	63
选好壮数很重要	64
快速取穴有绝招	65

艾灸的禁忌症及注意事项	68
脚部腰部宜常灸	69
古人认为灸出疮花才能“开门驱邪”	70
在家灸疗防烫伤	71



第三章

一年四季保健灸 将寒湿挡在身体之外

三伏灸和三九灸	74
春时防风守四关 合谷穴、太冲穴	76
冬病夏治灸阳经 大椎穴、风门穴	78
秋季防凉健脾胃 足三里穴、丰隆穴	80
冬令温灸最驱寒 中脘穴、气海穴	82



雀啄灸涌泉穴10分钟，可增加哺乳妈妈乳汁分泌。

第四章

驱寒暖子宫 让艾做女人的第二情人

女人体寒，最适合艾灸扶阳	86
胎位不正，古法艾灸有奇效	87
女人调阴血，宜多灸腹部和下肢	88
怀孕难多是因为子宫寒冷	90
女人必灸的保健穴 三阴交穴、气海穴	92
以灸养颜，就选古法“蜜材灸”	94
痛经 温和灸中极穴、曲泉穴、阴陵泉穴等	96
月经不调 温和灸关元穴、肾俞穴、血海穴等	98
习惯性流产 温和灸命门穴、关元穴、气海穴等	100
子宫肌瘤 雀啄灸曲骨穴、关元穴、子宫穴等	102
盆腔炎 回旋灸中极穴、阴陵泉穴、三阴交穴	104
产后缺乳 回旋灸膻中穴、少泽穴、涌泉穴等	106

第五章

老年人艾火遍身烧 才能活百岁

衰老的本质是身体里的火烧不旺 110

明代医学家的养生秘诀

常灸气海穴 111

老年人必灸的保健四穴

关元穴、肾俞穴、足三里穴、三阴交穴 112

糖尿病

雀啄灸脾俞穴、外关穴、阳陵泉穴等 114

高血压

温和灸足三里穴、太冲穴、涌泉穴等 116

高脂血症

温和灸丰隆穴、阳陵泉穴、足三里穴等 118

冠心病

温和灸心俞穴、膻中穴、丰隆穴等 120

心悸

温和灸神门穴、内关穴、肺俞穴等 122

中风后遗症

温和灸曲池穴、足三里穴、三阴交穴等 124

帕金森病

温和灸百会穴、合谷穴、四神聪穴等 126

第六章

艾灸助阳健脾 为宝宝提供温暖的保护

孩子艾灸的四个关键期 130

宝宝必灸的两大保健穴

身柱穴、天枢穴 131



优质艾绒细腻、干燥、
无杂质，金黄色。

小儿腹泻

温和灸神阙穴、下脘穴、天枢穴等 132

小儿遗尿

雀啄灸大杼穴、大肠俞穴、关元俞穴等 134

小儿哮喘

温和灸肺俞穴、天突穴、膻中穴等 136

小儿惊厥

温和灸肩井穴、涌泉穴、太冲穴等 138

小儿厌食

温和灸身柱穴、脾俞穴、中脘穴等 140

小儿便秘

温和灸大肠俞穴、天枢穴、上巨虚穴等 142

第七章

补肾壮阳气 灸出男人的力量

艾灸能激发身体的“阳气之海” 146

男性必灸的保健穴

命门穴、长强穴 148

前列腺炎

温和灸命门穴、肾俞穴、阴陵泉穴等 150

阳痿

回旋灸肾俞穴、关元穴、气海穴等 152

早泄

温和灸三焦俞穴、足三里穴、阴包穴等 154

斑秃

温和灸风池穴、大椎穴、太溪穴等 156

第八章

最适合艾灸祛寒湿的 常见病症

风寒感冒

回旋灸大椎穴、曲池穴、合谷穴等 160

咳嗽

回旋灸孔最穴、列缺穴、膻中穴等 162

支气管炎

温和灸肺俞穴、中府穴、曲池穴等 164

过敏性鼻炎

雀啄灸印堂穴、迎香穴、手三里穴等 166

腹泻

隔蒜灸中脘穴、天枢穴、大肠俞穴等 168

慢性胃炎

温和灸脾俞穴、中脘穴、天枢穴等 170

消化不良

温灸器灸中脘穴、上脘穴、胃俞穴等 172

神经性皮炎

隔姜灸血海穴、三阴交穴、曲池穴等 174

白癜风

温和灸风池穴、风市穴、血海穴等 176

荨麻疹

温和灸血海穴、合谷穴、曲池穴等 178

湿疹

雀啄灸肺俞穴、脾俞穴、足三里穴等 180

风湿性关节炎

隔姜灸肩髃穴、曲池穴、阳陵泉穴等 182

慢性肾炎

回旋灸脾俞穴、肾俞穴、三焦俞穴等 184

颈椎病

温和灸风池穴、天宗穴、肩井穴等 186

落枕

温和灸大椎穴、阳陵泉穴、肩井穴等 188

肩周炎

隔姜灸肩井穴、肩中俞穴、曲池穴等 190

腰肌劳损

温和灸命门穴、腰阳关穴、肾俞穴等 192

第九章

日常保健艾灸

失眠

温和灸涌泉穴、膈俞穴、肝俞穴等 196

缓解压力

温和灸百会穴、印堂穴、太冲穴等 198

解除疲劳

温和灸百会穴、四神聪穴、中脘穴等 200

足跟疼痛

隔姜灸太溪穴、照海穴、申脉穴等 202

美白祛斑

回旋灸大椎穴、三阴交穴、曲池穴等 204

减肥瘦身

隔姜灸三焦俞穴、阳池穴、地机穴等 206

丰胸乳

雀啄灸膻中穴、足三里穴、大椎穴等 208

附录

本书穴位速查 210

汉竹主编 · 健康爱家系列

古法艾灸

寒湿一去消百病

石晶明 / 编著



短信发送 126443 至 15811008811。
获取家庭常用穴位保健视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



上刺其未生者也其次刺其未盛者也其
刺其已衰者也下工刺其方襲者也與其
之盛者也與其病之與脉相逆者也故曰
其盛也勿敢毀傷刺其已衰事必大昌
上工治未病不治已病此之謂也

逢

蒲蒙切

煇

呼木切

○五味第五十六

前言

月子里着凉怎么办？把艾条掰碎了泡脚就行。小宝宝着凉了最爱拉肚子，妈妈每天给他灸肚脐，宝宝的体会越来越棒！如果老是觉着腰部凉凉的，就每天用艾罐灸命门穴 15 分钟。50 岁以后每天艾灸足三里穴可以增强脾胃功能，预防各种疾病。

俗话说“家有三年艾，郎中不用来”。古人的养生方法真的超简单：一团艾草、一个穴位，每天坚持十几分钟。艾的温煦扫除了身体里的寒湿，让生命之火烧得旺旺的，健康就是这么容易。

不少人对取穴又敬又怕不敢下手，本书一页 12 张图片连排：骨骼定位、快速取穴、灸法、增效疗法看上去一目了然，仿佛老中医手把手在教，想不会都难！

在艾灸之余，本书还提供了与病症相对应的极简按摩和特效简便方，平时按一按、捏一捏，同样能够减轻病痛；煮个粥、泡个茶就能治病与养生，何乐而不为！



任脉常用穴位艾灸法

女性妊娠的总管

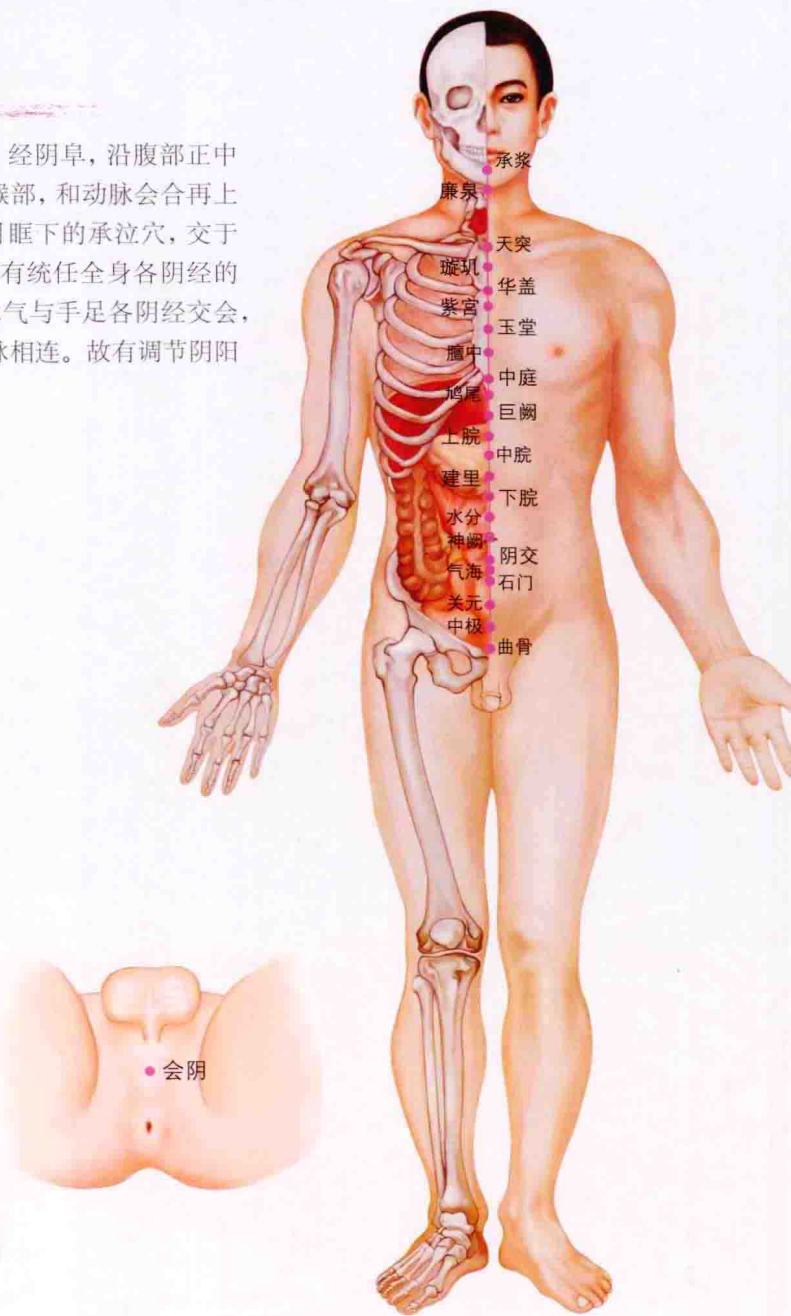
起于小腹内胞中，下出会阴部，经阴阜，沿腹部正中线上经过关元等穴，到达咽喉部，和动脉会合再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下的承泣穴，交于足阳明经，共有 24 穴位。任脉有统任全身各阴经的作用。“腹为阴，背为阳”，其脉气与手足各阴经交会，故又称“阴脉之海”，向后与督脉相连。故有调节阴阳失调及统任阴经的作用。

保养方法：温和灸，10~15 分钟

重点保养穴：中脘、气海、关元

适用病症：生殖泌尿系统疾病、呼吸系统疾病、上腹部消化系统疾病

主管脏腑：肺、脾、心、肾、肝



常用穴	定位	针对病症	配伍	方法	时间
中极穴	在下腹部，脐中下4寸，前正中线上。	尿频、遗精、月经不调、痛经、盆腔炎、前列腺炎、夜尿症等	肾俞穴 关元穴 三阴交穴	回旋灸	10~15分钟
关元穴	在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。	虚胖浮肿、月经不调、痛经、遗精、阳痿、不孕不育等	肾俞穴 三阴交穴	温和灸	10~15分钟
气海穴	在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。	小腹疾患、肠胃疾患、虚证、遗精、月经不调等	肾俞穴 三阴交穴	温和灸	10~15分钟
阴交穴	在下腹部，脐中下1寸，前正中线上。	阴部多汗湿痒、月经不调、血崩、带下、腹泻、腹胀等	肾俞穴 三焦俞穴 三阴交穴	温和灸	10~15分钟
神阙穴	在脐区，脐中央。	疲乏、面部皱纹、虚寒性的急性胃肠炎	内关穴 天枢穴 足三里穴	回旋灸	10~15分钟
中脘穴	在上腹部，脐中上4寸，前正中线上。	胃痛、呕吐、腹胀、腹泻、面色萎黄、神疲气短、肥胖症	巨阙穴 下脘穴	回旋灸	5~10分钟
上脘穴	在上腹部，脐中上5寸，前正中线上。	胃脘疼痛、呕吐、打嗝、消化不良、食欲不振、痢疾	巨阙穴 中脘穴	回旋灸	5~10分钟
巨阙穴	在上腹部，脐中上6寸，前正中线上。	胃痛、心痛、腹胀、脚气、急性肠胃炎	中脘穴 下脘穴	回旋灸	5~10分钟
中庭穴	在胸部，剑胸联合中点处，前正中线上。	胸满、噎膈、呕吐、小儿吐乳	俞府穴 意舍穴	温和灸	5~15分钟
膻中穴	在胸部，横平第4肋间隙，前正中线上。	黄褐斑、胸部平坦、乳汁分泌过少、乳房疼痛	乳根穴 少泽穴	温和灸	3~7分钟
天突穴	在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。	咳嗽、哮喘、打嗝、声音嘶哑、咽喉有异物感	膻中穴	温和灸	3~7分钟
承浆穴	在面部，颏唇沟的正中凹陷处。	牙齿疼痛、声音嘶哑、口唇麻木、疱疹、口臭、流涎	风府穴	雀啄灸	3~7分钟

督脉常用穴位艾灸法

调节阳经气血的总管

督脉起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，向上到达颈部的风府穴，进入脑内，到头顶，沿前额下行鼻柱，共有 29 穴。督脉运行于人体后背，取其背后监督之意，总管一身的阳气。督脉多次与手足三阳经及阳维脉相交会，与各阳经都有联系，所以对全身阳经气血起调节作用，反映脑髓和肾的功能。督脉在咽喉和会阴部位与任脉相连。

保养方法：温和灸，10~15 分钟

重点保养穴：命门、腰阳关

适用病症：泌尿生殖系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病

主管脏腑：大肠、胃、小肠、膀胱、胆



常用穴	定位	针对病症	配伍	方法	时间
长强穴	在会阴区，尾骨下方，尾骨端与肛门连线的中点处。	泄泻、便秘、便血、痔疮、脱肛、女阴瘙痒、阴囊湿疹	百会穴 天枢穴 大肠俞穴	回旋灸	10~15 分钟
腰俞穴	在骶区，正对骶管裂孔，后正中线上。	腹泻、便秘、痔疮、脱肛、月经不调、闭经	肾俞穴 环跳穴	雀啄灸	5~10 分钟
腰阳关穴	在脊柱区，第4腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。	腰骶痛、下肢痿痹、遗精、阳痿、月经不调	肾俞穴 环跳穴 足三里穴	回旋灸	10~15 分钟
命门穴	在脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。	遗精、阳痿、不孕、腰脊强痛、下肢痿痹	关元穴 三阴交穴	回旋灸	10~15 分钟
悬枢穴	在脊柱区，第1腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。	腹痛、腹胀、消化不良、泄泻、腰脊强痛	委中穴 肾俞穴	回旋灸	10~15 分钟
中枢穴	在脊柱区，第10胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。	腰背疼痛、呕吐、腹胀、胃痛、食欲不振	命门穴 腰眼穴	回旋灸	5~10 分钟
至阳穴	在脊柱区，第7胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。	胃痛、胸胁胀痛、黄疸、腰背疼痛、心悸	风府穴	回旋灸	5~10 分钟
身柱穴	在脊柱区，第3胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。	气喘、感冒、咳嗽、肺结核、腰脊强痛、神经衰弱、牛皮癣	大椎穴 肺俞穴	雀啄灸	5~10 分钟
大椎穴	在脊柱区，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。	面部色斑、粉刺、皮肤过敏、颈椎病、肩背疼痛、发热、中暑、咳嗽、哮喘	曲池穴 合谷穴	回旋灸	5~10 分钟
风府穴	在颈后区，枕外隆突直下，两侧斜方肌之间凹陷中。	感冒、颈项强痛、眩晕、咽喉肿痛、中风	百会穴 太阳穴	回旋灸	5~10 分钟
百会穴	在头部，前发际正中直上5寸。	头痛、耳鸣、眩晕、发热、失眠、脱发、精神萎靡、腰膝酸软	人中穴 内关穴	雀啄灸	3~7 分钟
神庭穴	在头部，前发际正中直上0.5寸。	失眠、头晕、目眩、鼻塞、流泪、目赤肿痛	上星穴 睛明穴 太阳穴	雀啄灸	5~10 分钟

手太阴肺经常用穴位艾灸法

气息通畅的总管

起于胃部，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，向上穿过横膈，属于肺脏，从肺与喉咙和气管相连接的地方出来之后，沿上臂内侧向下，经过肘窝，最后直达拇指的末端，共 11 穴，左右共 22 穴。肺主气，司呼吸，与皮肤问题等关系密切。

主管脏腑：肺、大肠
适用病症：五官疾病、皮肤问题、呼吸系统疾病
重点保养穴：中府、尺泽
保养方法：回旋灸，15 分钟

