

微信扫码获取配套视频资源



教学视频：

专家悉心讲解艾灸操作手法，帮你快速掌握手法要领。



微信群：

为读者打造线上共同学习中医传统疗法的微信社群，与全国读者分享心得体会、交流学习经验。



如何领取线上学习资源？

无需下载，免去注册，省时提效

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 关注“青岛出版社微服务”公众号。



如何加入微信群？

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 根据提示加入微信群；
4. 回复关键字，获取更多增值服务。

图书在版编目（CIP）数据

零基础学艾灸 / 成向东主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5552-8359-1

I. ①零… II. ①成… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 119646 号

《零基础学艾灸》编委会

主 编：成向东

副主编：王 莉 石艳芳 张 伟

编委会：石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪

余 梅 熊 珊

书 名 零基础学艾灸

LING JICHU XUE AIJIU

主 编 成向东

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532- 68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 徐 瑛

特约审校 李 军 赵演祝

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

图 数 110 幅

书 号 ISBN 978-7-5552-8359-1

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别：中医保健类



目录

第1章

艾灸，中医天然保健理疗法

- 艾灸疗法对身体有哪些好处 / 2
- 常用的艾灸疗法有哪些 / 3
- 艾灸的操作技巧 / 6
- 影响艾灸疗效的要素 / 8
- 艾灸疗法的适应证与禁忌证 / 9

第2章

认识经络和穴位，艾灸入门基本功

- 穴位和取穴 / 12
- 任脉
 - 阴脉之海 / 14
 - 督脉
 - 阳脉之海 / 16
 - 手太阴肺经
 - 呼吸畅通不咳喘 / 18
 - 手阳明大肠经
 - 肺和大肠的卫士 / 20
 - 足阳明胃经
 - 消化系统的主干道 / 22
 - 足太阴脾经
 - 主管肠胃功能 / 24
 - 手少阴心经
 - 心脏系统的掌门人 / 26
 - 手太阳小肠经
 - 五官、肠胃疾病的领导者 / 28
 - 足太阳膀胱经
 - 统领全身的通畅与健康 / 30
 - 足少阴肾经
 - 人体长寿大药 / 32
 - 手厥阴心包经
 - 心神交汇的保护神 / 34
 - 手少阳三焦经
 - 守护气血循环 / 36
 - 足少阳胆经
 - 主治热病、五官疾病等 / 38
 - 足厥阴肝经
 - 主治神志病、热病等 / 40



第
3
章

常灸保健穴，健康伴你行

中脘穴 / 44

神阙穴 / 45

关元穴 / 46

大椎穴 / 47

命门穴 / 48

膏肓穴 / 49

足三里穴 / 50

涌泉穴 / 51

第
4
章

呵护脏腑，“灸”出长寿

养心安神 / 54

清肝明目 / 56

调和脾胃 / 58

补肾强身 / 60

健脑益智 / 62

第
5
章

常见内科疾病，灸灸就有效

感冒 / 66

咳嗽 / 70

头痛 / 74

便秘 / 78

腹痛腹泻 / 82

慢性胃炎 / 86

慢性咽炎 / 90

慢性肾炎 / 92

高血压 / 96

糖尿病 / 100

冠心病 / 104

牙痛 / 108

鼻炎 / 110



第
6
章

灸除外科疾病，止痛利关节

颈椎病 / 114

落枕 / 118

肩周炎 / 122

腰椎间盘突出 / 124

风湿性关节炎 / 128

坐骨神经痛 / 132

腰痛 / 136

第
7
章

妇科、男科病，“艾”的体贴最周到

痛经 / 140

乳腺增生 / 144

阴道炎症 / 147

更年期综合征 / 150

前列腺炎 / 154

阳痿 / 157

第
8
章

瘦身防皱祛斑，艾灸美容养颜

肥胖 / 162

黄褐斑 / 165

痤疮 / 168

面部皱纹 / 172

肤色黯黑 / 175

第
9
章

调理亚健康，灸去不适身体棒

失眠 / 180

食欲不振 / 183

健忘 / 187

精神抑郁 / 190

周身乏力 / 194

多汗盗汗 / 198