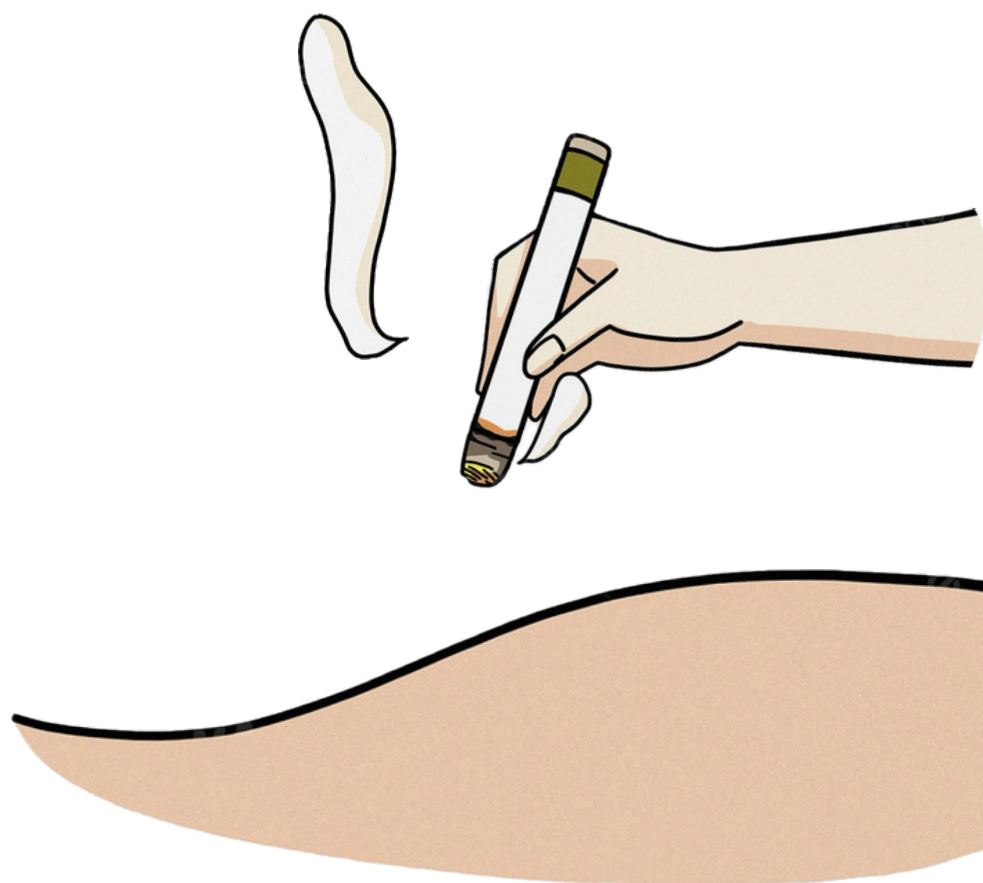


艾灸療法



目錄

什麼是艾灸？	3
艾灸原理	4
溫經散寒	5
扶陽固脫	6
消瘀散結	7
防病保健	8
如何操作？	9
艾柱灸	10
溫灸器灸	11
艾灸禁忌	12
艾灸注意事項	13
防病保健穴位	14
高血壓	15-21
不寐（失眠）	22-28
腸胃病	29-35
痛證	36-39

什麼是艾灸？

艾



灸



艾灸原理

艾絨放置在體表的穴位部位
上進行燒灼、溫熨

通過經絡的傳導，達到溫通
經絡、益氣活血的作用。



溫經散寒



寒濕痺痛

胃痛



腹痛

腹瀉

扶陽固脫

遺尿



脫肛



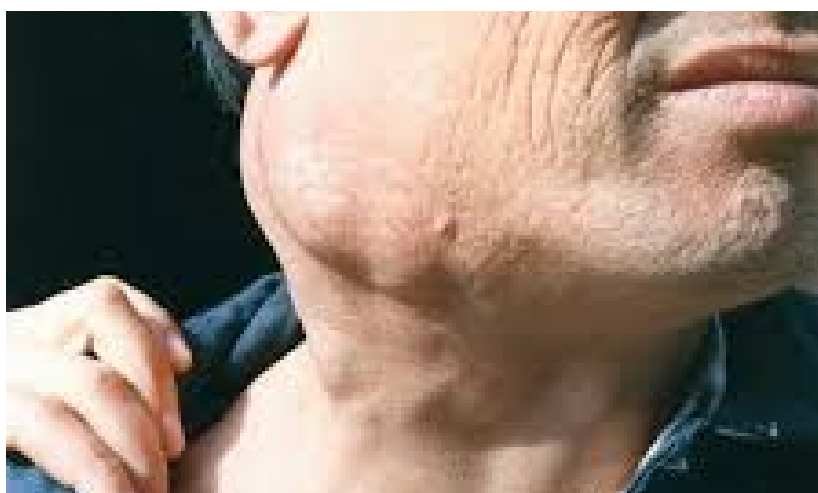
久瀉



消痰散結



瘰癧



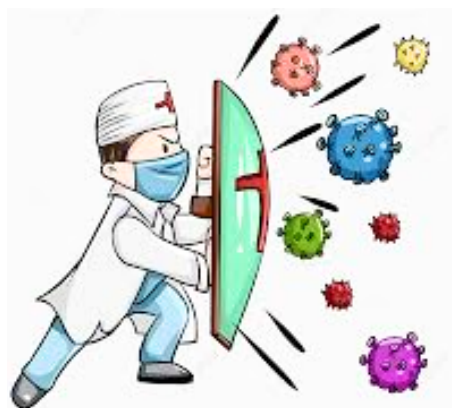
瘰癧

防病保健

激發人體正氣



增強抗能力



益壽延年



如何操作？



艾柱灸

把艾絨揉製成艾柱
直接放在皮膚上
或者放在薑片上做
隔物灸
每穴3-5壯



艾條灸

把艾條點燃，
對準需要施灸的
部位，
與皮膚相隔2-3cm



溫灸器灸

固定在肢體上的
任何部位



艾粒/艾條在灸
器具內燃燒



艾灸時間

每穴位10-15分鐘
以皮膚潮紅為度
溫熱感覺沿經絡



艾灸禁忌



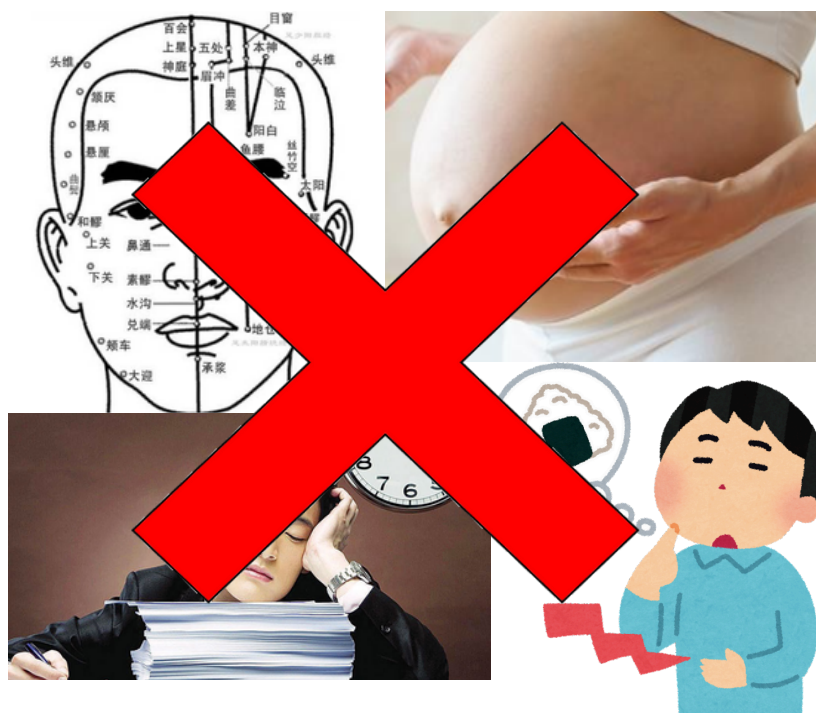
面部穴位、乳頭、大血管



空腹、過飽、極度疲勞和
對灸法恐懼者



孕婦的腹部和腰骶部



艾灸注意事項

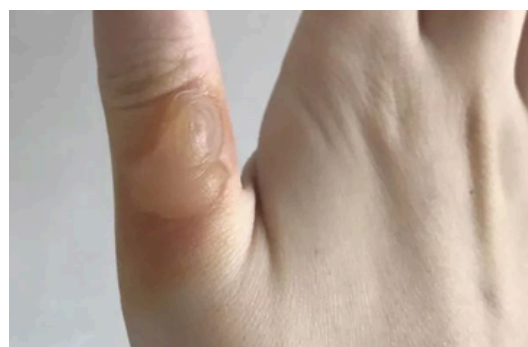
防止燃燒的艾絨
脫落燒傷皮膚和
衣物



小心



如果艾灸局部出
現水皰，只要不
擦破。
任其自然吸收，
保持局部清潔

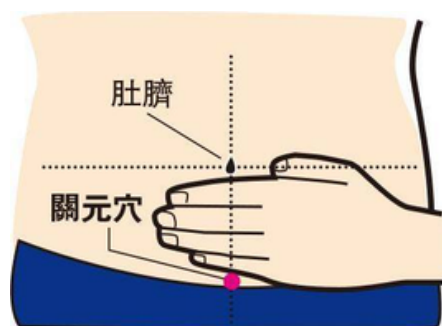


防病保健穴位

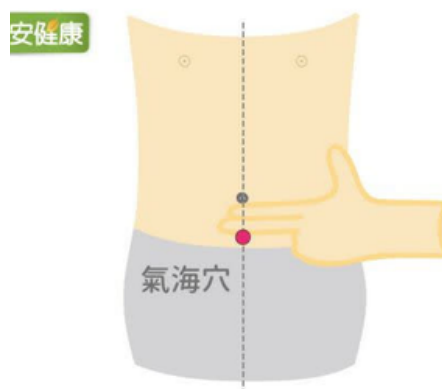
足三里穴



關元穴



氣海穴



高血壓

收縮壓持續處於140毫米水銀柱(mmHg)或以上，或舒張壓持續處於90毫米水銀柱或以上



高血壓 肝陽上亢型



面紅



頭痛



頭暈



煩躁

艾灸穴位

曲池穴



湧泉穴



太衝穴



高血壓 陽虛型



眩暈



心悸氣促



下肢水腫



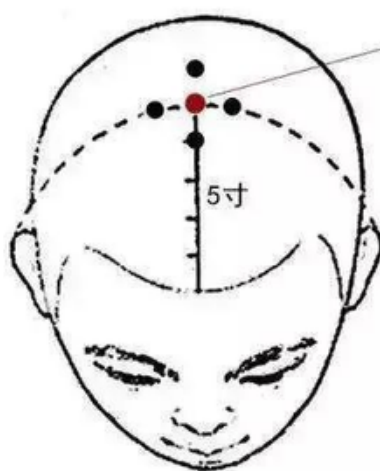
夜尿多



腰膝酸軟

艾灸穴位

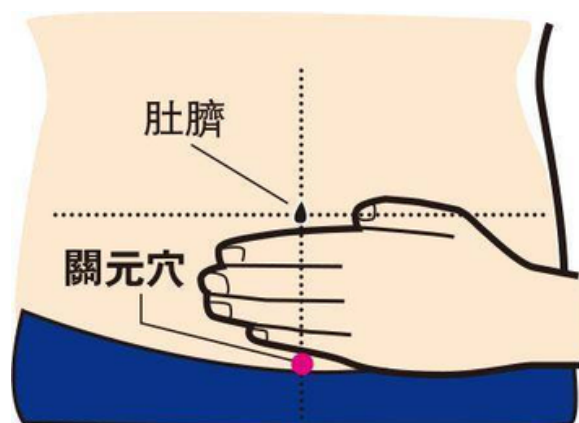
百會穴



百會

在头部，两耳尖连线的中点处。

關元穴



高血壓 痰濕型

肥胖



大便不暢

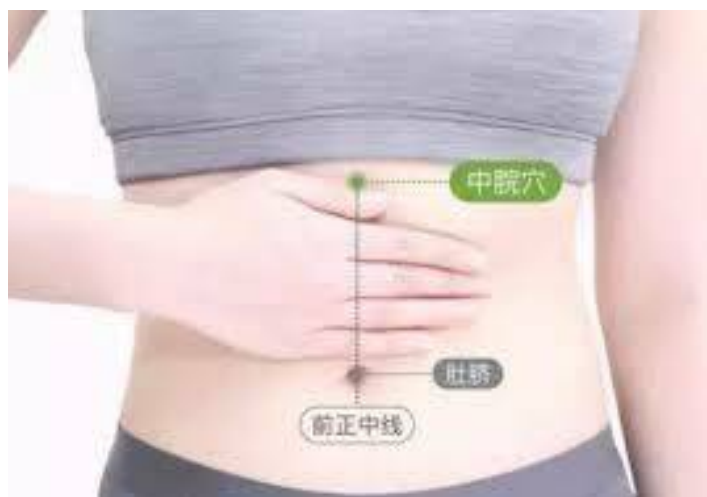


咳痰難吐

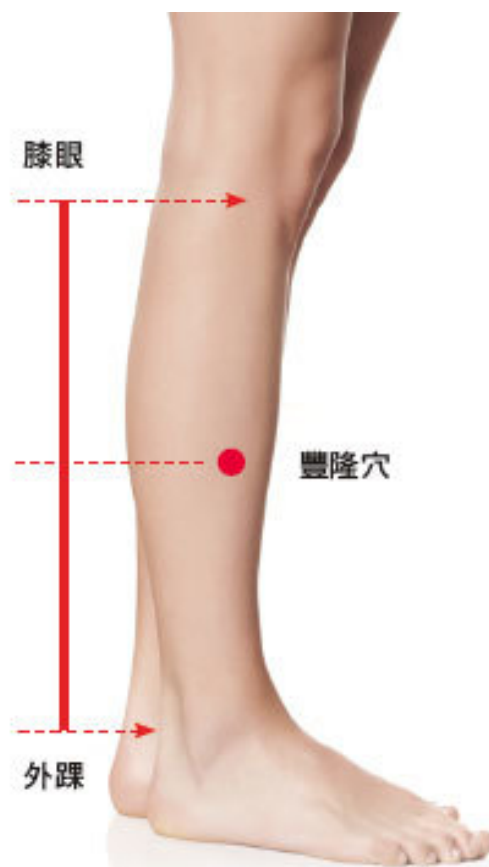


艾灸穴位

中脘穴



豐隆穴



不寐（失眠）



不寐 陰虛火旺



頭暈耳鳴



煩熱



腰膝酸軟

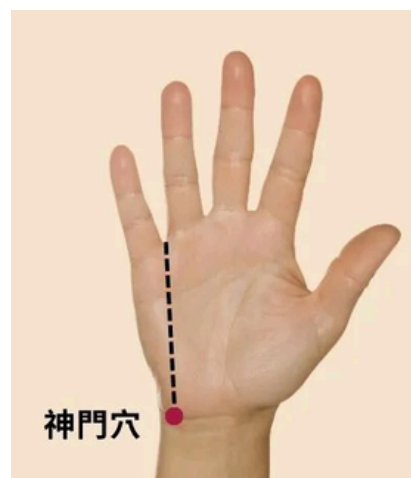


盜汗

針刺穴位



太溪穴



神門穴

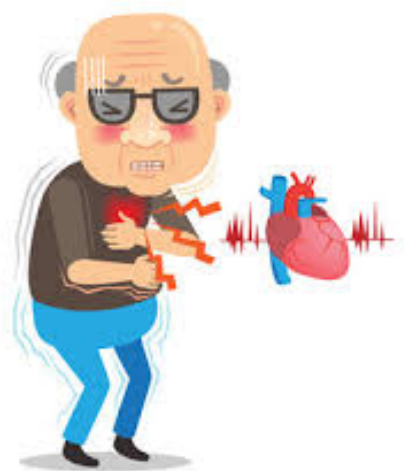


三陰交穴



大陵穴

不寐 氣血兩虛



心悸



健忘



疲倦

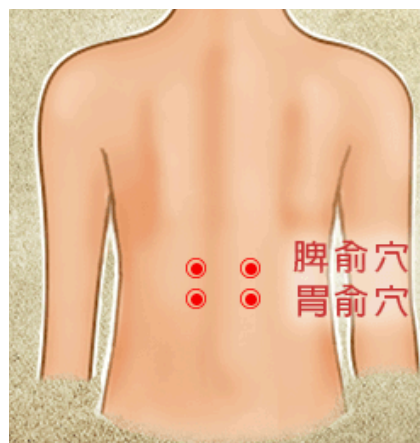


易汗出

艾灸穴位



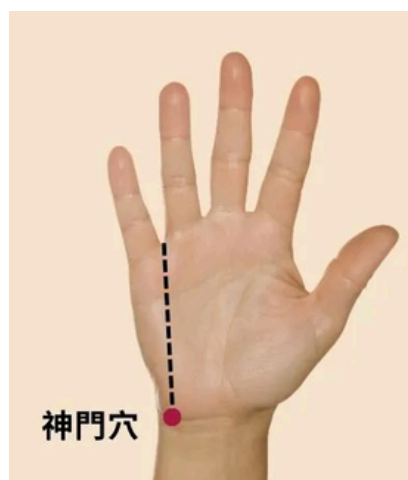
心俞穴



脾俞穴



足三里穴



神門穴

不寐 脾胃不和

噯氣



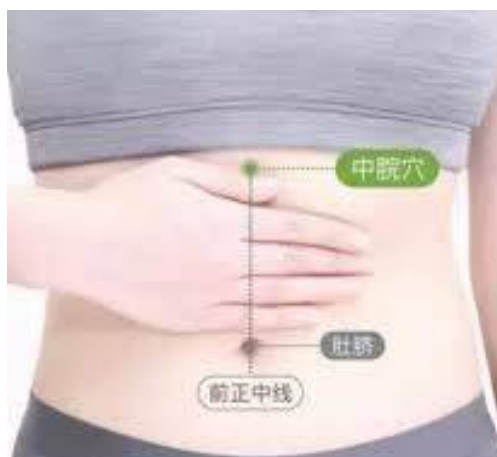
心煩



口苦



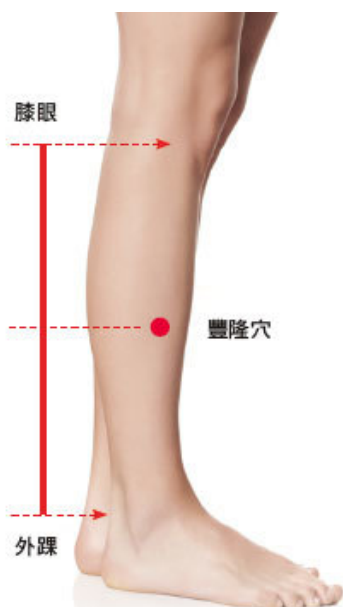
艾灸穴位



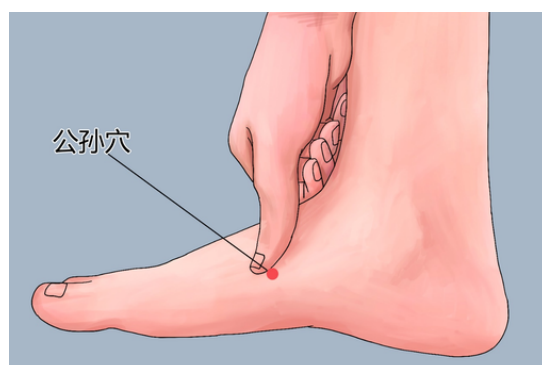
中脘穴



足三里穴



豐隆穴



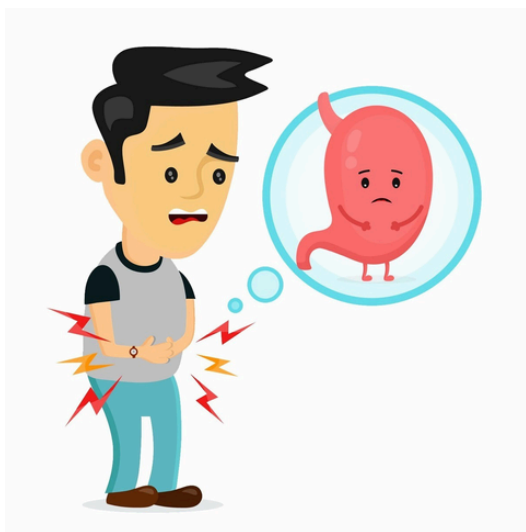
公孫穴

腸胃病

胃痛/腹瀉



胃痛 脾胃虛寒



胃隱痛



吐清水

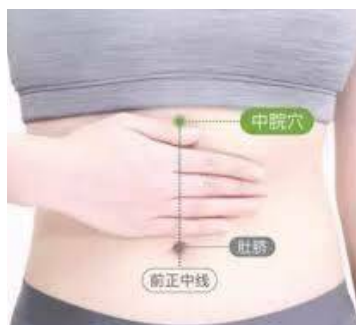


疲倦

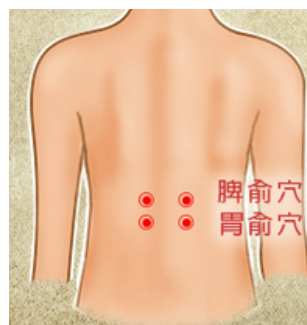


大便溏

艾灸穴位



中脘穴



脾俞穴



足三里穴



胃俞穴



内关穴



神阙穴

腹瀉 脾胃虛弱



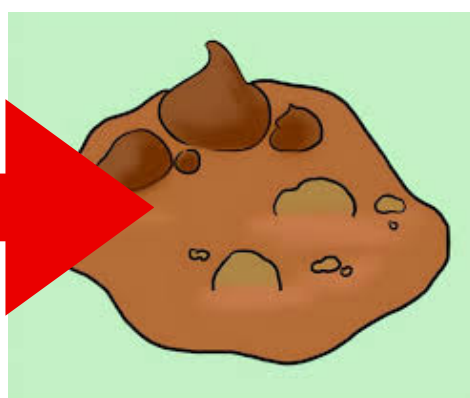
腹鳴腹痛



喜暖畏寒



油膩食物

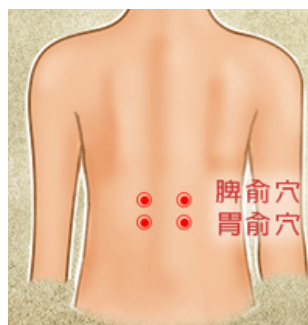


大便溏

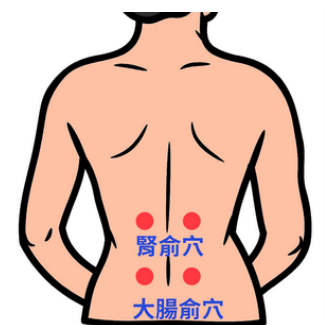
艾灸穴位



神阙穴



脾俞穴



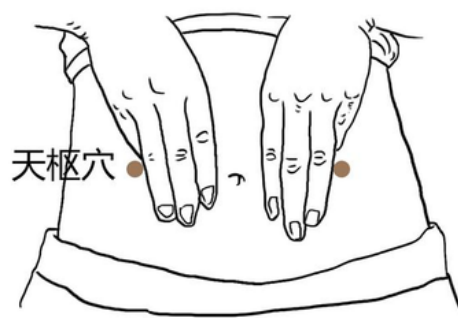
大腸俞穴



胃俞穴



上巨虛穴



天樞穴

腹瀉 腎陽虛衰



黎明腹痛腸鳴



腹部畏寒



腰酸腿軟



大便溏

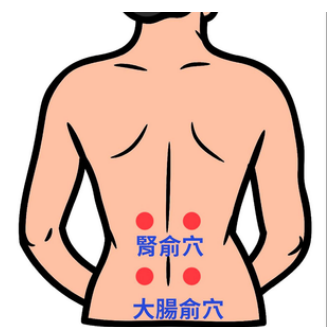
艾灸穴位



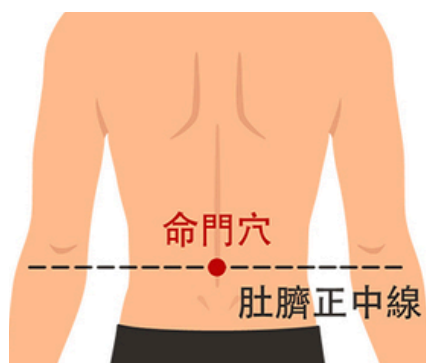
神闕穴



腎俞穴



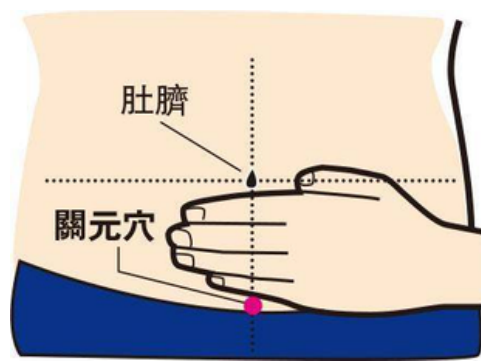
大腸俞穴



命門穴



上巨虛穴



關元穴

痛證

風寒濕痹



肩痛

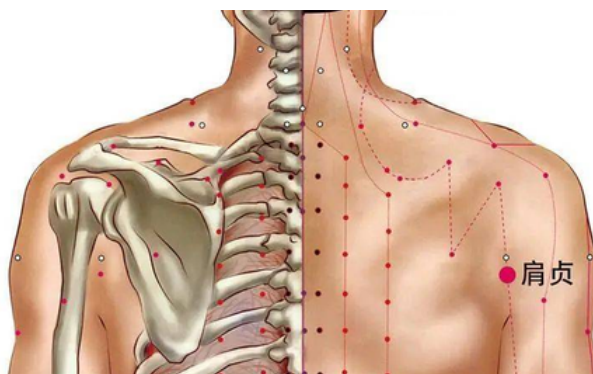
肩前穴



肩髃穴、
肩髃穴

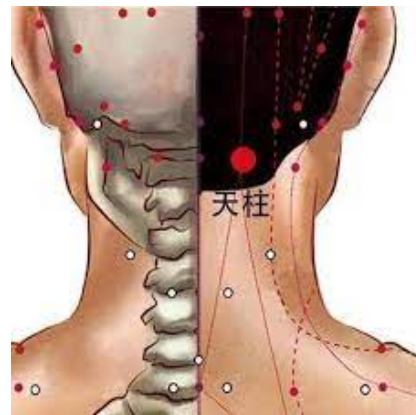


肩貞穴



頸痛

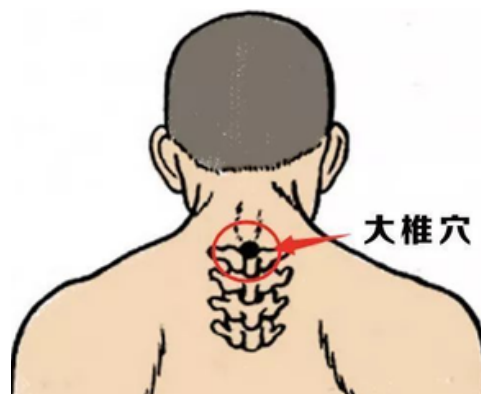
天柱穴



風門穴



大椎穴

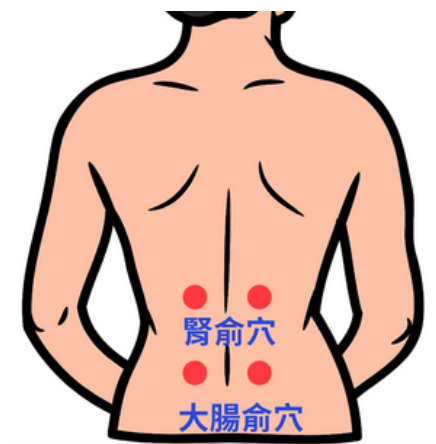


腰痛

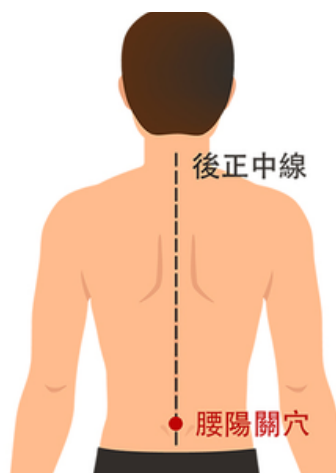
腎俞穴



大腸俞穴



腰陽關穴



**如有任何疑問，
請諮詢註冊中醫師**



如要了解更多中醫藥知識，
可掃描以下二維碼

