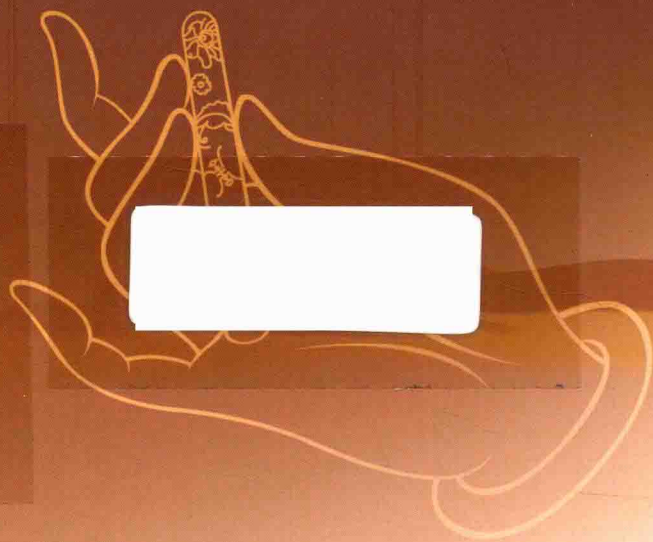


悬灸应用技术实战经验培训丛书

悬灸小百科

XUANJIUXIAOBAIKE

曹银燕 编著



悬灸应用技术实战经验培训丛书

悬灸小百科

XUANJIUXIAOBAIKE

曹银燕 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

悬灸小百科/曹银燕编著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2015

(悬灸应用技术实战经验培训丛书)

ISBN 978-7-5167-2018-9

I. ①悬… II. ①曹… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 156159 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

三河市潮河印业有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.375 印张 60 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

作者简介 ▶

曹银燕,女,62岁,现任中华中医药传统诊疗与验方整理研究会委员、上海分会委员,上海市针灸学会保健康复专业委员会副主任。

1977年12月毕业于南京铁道医学院医疗系,曾在江苏省江阴市澄西船厂医院从事二十多年的普外、整形外科。于1995年辞职,自行创业,改行探索,研究中医悬灸技术。创办了上海银燕悬灸养生美容有限公司、上海银燕保健职业技能培训学校、上海银燕国际养生悬灸研究所,带领创业

团队开发了悬灸保健技术。后来,因通过实践广泛运用于调理亚健康 and 特殊健康问题的调理,把原先仅用于保健的悬灸提升为悬灸应用技术。主编的《悬灸应用技术》一书,由中国劳动社会保障出版社出版,并被推荐为1+X职业培训鉴定教材。



序一

大约是十多年前的一天,受时任上海市健康教育所所长胡锦涛先生之托,我带领上海市针灸学会的几位专家,来到南昌路近瑞金二路的一家叫银燕悬灸保健美容有限公司,对她们开展的悬灸保健的临床可行性进行论证。当时大家对这项工作还是持肯定和支持的态度。后来我也将其写入《针灸的探索、经验、思考》一书中。不过,我深感疑惑的是,在灸法日益淡出针灸门诊的今天,民间自发性开展的灸法保健究竟能有多大市场,能走得多远。事实可以说大大出乎我们的意料之外。在曹银燕医师和她的团队的坚持和不懈努力下,灸法保健不仅从专门机构全面走向了各美容保健门店,而且从南昌路走向大上海,走向了全中国,正在形成一个潜力无穷的保健产业。与此同时,银燕悬灸已经成为美容保健业中的一个品牌、一张名片。

艾灸是华夏民族对人类健康的一个重要贡献,也是人类非物质文化遗产的优秀代表作。从《黄帝内经》,特别是唐宋直至明清的医学典籍中关于艾灸的作用都强调有两部分组成,一是治疗、一是保健,而后者更是在非药物治疗中最富有特色的作用。可惜的是,自清末之后随着针灸整体衰落

和民生的凋敝,这一特色逐渐消失于针灸临床。与此相反,在我们的东邻日本,针灸保健却是长盛不衰。

我始终觉得治疗和保健,对于艾灸的作用而言,就像是飞机的两个翅膀,缺掉一翼,都难以飞高飞远。因此,继承和发扬这一特色,对提升艾灸的临床价值,促进针灸医学的发展有着至关重要的意义。

同时,随着现代人对维护身体健康的重视和对更高生命质量的追求,艾灸这一经历数千年临床验证的绿色保健技术,将会作出更大的贡献。

值得一提的是,本书中还提到了,曹银燕医师和她的同事们在临床保健的实践中,发现了诸多为古今文献所未记载的现象,并依据她们所掌握的知识进行了解读。当然,作为一门严谨的医学学科,这些现象还有待更普遍的观察和更深入的研究,离得出结论还有较大的距离。不过,她们长年以来坚持不断地细致观察和勇于探索的精神是值得肯定的。

我深深祝愿悬灸保健之花根深叶茂,开遍神州,香飘全球,造福人类。

针灸学主任医师



序二 ▶ ——满心存真爱,巧手施仁术

灸法是华夏文明奉献于世界文明的瑰宝,其起源也早。但任何学科在人类文明的历史长河中,均有起源,有发展,有总结,然后才有突破。悬灸即是近年来对灸法的一个突破性的发展。悬灸具有安全、温馨、无创的特点,特别是功效明显。

在物质生活发展迅捷的今天,令我们应该深思的是,物质丰富不能给人们带来广泛的健康,相反亚健康已经占到人群的70%以上。悬灸的优秀在这方面就更加彰显出来。

由曹银燕带领的团队经过不懈地努力,不断地总结,才



使悬灸有了系统理论、操作规范、教学大纲和注册悬灸师题库建设,并且坚持开展全国范围的学术交流,把悬灸提升到了很高的学术水平。其本人也成为悬灸界的大家,其团队也成为悬灸界的优秀团队。

悬灸的操作看似简单,实际有着很深的内涵。特别是内中含有很深的中医文化。“入门易而得道难”。曹银燕常憾习此术者有浅尝辄止的言行,故于繁忙之余,将长期对悬灸的揣摩、感悟、心得和体会,执简驭繁地写就《悬灸小百科》,使从业者能有指南,使受灸者能效如鼓桴。

我本人与曹银燕和悬灸学术有着较多的交往,可以说是耳濡目染。因此对其精神很为折服、对其效果很为感慨。故不揣荒陋,写上数言,聊以代序。

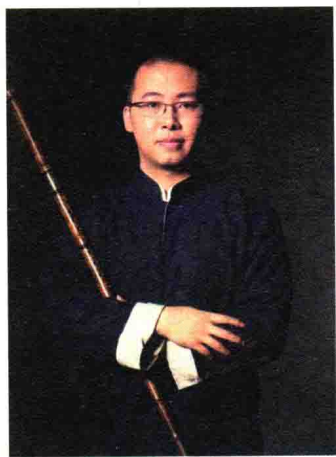
上海针灸学会常务理事

葛琳云

序三

艾草是一种常见的药用植物,全国很多地方均能种植。而这一寻常的草药却成就了一种防病治病的大法——艾灸。根据《黄帝内经》,中医治病的手段主要有针、灸、药、砭石和导引。艾灸是传统中医进行内病外治的一种疗法,《医学入门》中记载“药之不及,针之不到,必须灸之”。艾灸有着千年的文化底蕴,在捍卫中国老百姓的健康中一直扮演着不可替代的角色。遗憾的是由于各种原因,在快节奏、高强度的现代公立大医院的诊疗工作中,艾灸没有发挥应有的作用。而相反,在一些民办高端中医医院,以及社会养生保健机构,艾灸项目,尤其是悬灸,却如火如荼地开展起来,受到人们的青睐。

悬灸是艾灸的一种,具有补益元气、温经散寒、行气通络、扶阳固脱、调和气血、平衡阴阳等作用。在当代社会中,悬灸技术以其独特的无创、安全、有效的综合技能操作手法,赢得各类健康服务机构的关注和追捧。但在众多的经营机构中,近年来银燕悬灸脱颖而出,成为该领域的佼佼者。本人作为一名以针灸为主要治病手段的中医师,十五年前就听闻银燕悬灸。而近年又因为工作关系,和沪上养



生保健机构有颇多接触,从而对银燕悬灸有了进一步的了解,也深为其执著于学术的精神所感动。在市场经济浪潮中,能长年稳扎稳打地精研技术,不急于商业扩张,实属不易。

我们国家对中医健康服务业愈来愈关注,本人受邀参加了几次国家级层面的研讨会,对中医养生保健行业进行了一定的思考,深深感受到中医养生保健对老百姓的重要性以及该行业的良莠不齐。而此次曹银燕编著的《悬灸小百科》乃其多年经验之汇集,不吝付梓,对普及悬灸文化和技能,以及引领该行业的健康迅速发展均有很重要的作用和意义,故欣然为之序。

医学博士、副主任医师

上海曙光中医药研究发展基金会 秘书长

上海浦东中医养生保健专委会 主委

目录 ▶

1 第一篇 初识灸法

- 3 一、艾灸、悬灸的起源与发展史
- 5 二、艾灸的典故
- 7 三、古人对艾灸的评价
- 8 四、艾叶的功效
- 10 五、灸法的古今运用

11 第二篇 悬灸简介

- 13 一、何谓悬灸应用技术
- 15 二、现代悬灸应用技术创始人曹银燕与所有爱“灸”者分享
- 17 三、如何认知悬灸操作水平
- 19 四、悬灸的适用范围
- 20 五、悬灸促进健康的作用原理





22 六、悬灸的效果

23 七、悬灸的注意事项及禁忌症

25 第三篇 答疑解惑

27 一、如何成为一名优秀的悬灸师

30 二、悬灸及悬灸操作

56 三、灸感辨识

63 四、灸感产生的原因

66 五、艾条和艾烟认知

73 六、特殊人群做悬灸时的注意事项

78 七、悬灸室必备的设备

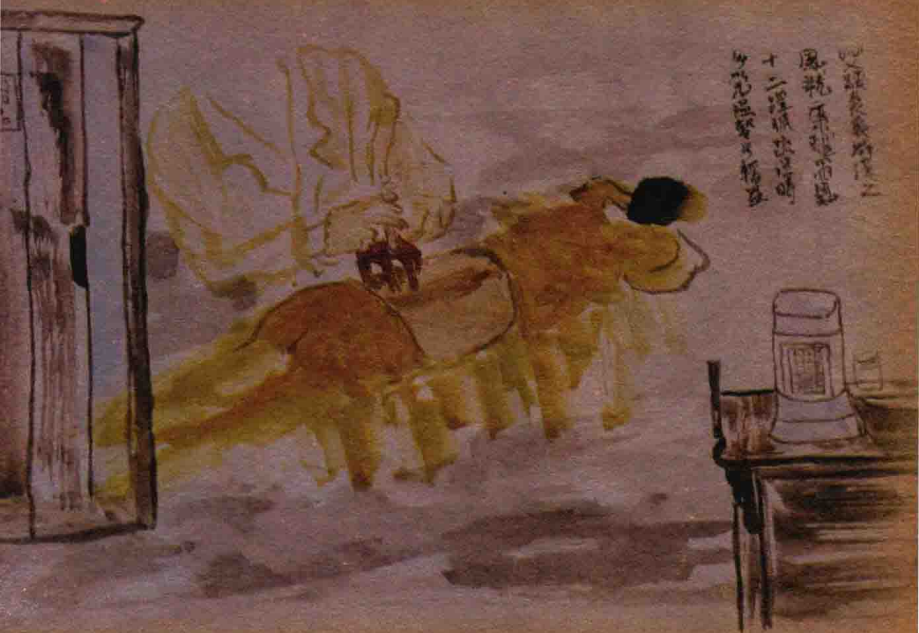
83 附录一 三届全国悬灸应用技术交流会上论文获奖者及资深优秀悬灸师

91 附录二 上海银燕国际养生悬灸研究所副所长莫苏金的感言

93 后记

第一篇

初识灸法





一、艾灸、悬灸的起源与发展史

人类用火文明后就产生了灸。灸不是哪一个人发明的,而是逐步发现并加以总结提高的。

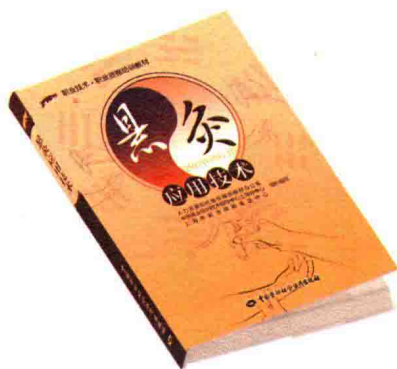
火作为一种最原始的自然资源,我们的祖先远在 180 万年前就已学会使用它来吓退猛兽、烘烤食物和取暖。那时的古人,既没医,也没药,但一定有病痛。在使用火的过程中,原本疼痛的身体部位不小心被火烫着,但过后不久,疼痛因此而缓解了。一次,二次,三次,古人的大脑里就产生了条件反射,火能产生热,热能缓解疼痛。当人们主动用火,有意识地用火熏烤疼痛部位的时候,人类历史上第一种用来治疗和缓解自身病痛的方法——灸法就正式宣告诞生了。所以,以往的灸法都特别注重火的作用。这一发现对人类的医学进程具有极其重大的意义。

自 20 世纪 90 年代起,上海就有几位西医医生在自己的实践中体会到了西医的某些局限,尤其是西医内科对很多现代疾病几乎没有很好的干预手段,萌发了在中医方面找到更好的办法调理并给予预防。在曹银燕的带领下开始创业并在中医艾灸的基础上进行探索和实践悬灸,通过近 20 多年大量的实践,开发出新的专项职业能力——悬灸保健技术。悬灸与以往的各种艾灸方法相比,着重的不是火的作用,而是“艾”的作用,并以操作技术的无创、无痛、效果



显著而得到大家的广泛好评。悬灸从最初用于简单的保健范围,而后发展至能在改善亚健康方面起到很好的作用,并在2010年参加了上海曙光中医药研究发展基金会开展的“我为中医药献一技”公益活动,获得好评,受到中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究专业委员会及上海分会的高度重视,并受邀征集典型调理案例汇入由中华中医药学会民间传统诊疗技术与验方整理研究分会会长庞国明会长主编的《民间特色诊疗技术》一书。

2014年,由中国劳动社会保障出版社出版了《1+X 职业技术·职业资格培训教材——悬灸应用技术》。





二、艾灸的典故



1. 孙思邈“艾火遍身烧”活百岁

唐代著名医学家，被人誉为“医圣”的孙思邈，幼时体弱多病，中年以后开始喜欢上了艾灸，据其自己述说经常是“艾火遍身烧”，他尤其爱灸足三里穴。到了 90 多岁高龄，仍能“视听不衰，神采甚茂”，甚至在年过百岁之时，还能精力充沛地著书立说。

2. 日本人曾经流行“国民三里灸运动”

日本，在 20 世纪二三十年代，因传染病大规模流行，尤其是肺结核病死亡率居高不下，人的平均寿命只有 30 多岁，日本的西医束手无策，于是原志免太郎发出呼吁，在全国发起了一场名为“国民三里灸运动”。据说，当时整个日本最流行的一句谚语就是：“勿与不灸足三里之人行旅”。原志免太郎除了发起了这场著名的“养生灸”运动之外，还专门写了一本名为《灸法の健康》的书籍。原志免太郎老人活了 108 岁，于 1991 年去世，他能如此长寿，应该说是与其爱灸、天天用灸有着非常密切的关系。

日本江户（即现在的东京）有一个风俗，就是每次建成一座桥之后，都要邀请一位年龄最高的长者渡河。有一次，