

每天三十分钟，对症自灸，帮你解决烦恼。
适合全家一起阅读的健康书，总有一法适合你。

对症自灸健康书

主 编 梁石川 汤 宇

- 肌肉酸痛吗？
- 长痘痘吗？
- 还是中年脱发？
- 找一找，书中自有妙法。

DUIZHENG
ZIJIU
JIANKANGSHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主 编 梁石川 汤 宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

对症自灸健康书 / 梁石川, 汤宇主编. --北京: 人民军医出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5091-3803-8

I. ①对… II. ①梁… ②汤… III. ①灸法—基本知识 IV. ①R245.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第090189号

策划编辑: 张伏震

文字编辑: 张强

责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 150千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书分成基础篇、杂症调控篇、女性篇、男性篇、儿童篇、老年篇、慢性病辅助治疗篇、体质调整篇共8篇。基础篇简要介绍艾灸的基本原理和适应证，并且简单讲解取穴知识。杂症调控篇等7篇以疾病症状为纲，按照主穴、操作、配穴、备注、病因病机分析等详细介绍常见病症家庭艾灸治疗方法。女性篇、男性篇、儿童篇、老年篇按照各类人群所患疾病特点分类，提出配穴及灸疗方案。本书的最大特点是以症状为主进行治疗配穴，病因病机讲解详细、精当，适合广大普通读者阅读学习。



前言

随着社会发展，人民的生活节奏越来越快，亚健康状态的人也是越来越多。少花时间、不上医院就能进行自我调理，或自行治疗常见病，成了人民大众越来越关心的事情。艾灸由于操作简便、疗效稳定，副作用小而受到广大民众的欢迎。

中医学所说的针灸，是针刺和灸疗两种治疗方法的简称。艾灸是用艾草制成的艾条或艾炷，借艾火的热力和药力给人体以温热性刺激，通过经络传导，调节脏腑的阴阳平衡，补充阳气，祛除病邪，以达到防病治病、养生保健的目的。此法自古有之，宋·窦材所著的《扁鹊心书》曰：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”

本书为了让广大普通读者能够在家自我操作，特意在内容结构上做了精心安排。

首先，本书的章节按照症状分类编排，不具有专业医学知识的普通患者就可以根据自己的症状迅速查到相应的治疗方法。

其次，本书尽量回避深奥的中医学理论，用深入浅出、通俗易懂的语言对各种常见症状进行病机分析，治疗原则也更强调针对性的调理。

再次，艾灸手册类的图书，其中处方往往照搬《针灸治疗学》相应疾病的原方。这些处方通常都是五个穴位以上，有些甚至多达十个穴位，是名副其实的大处方。不但选穴复杂，而且操作起来不方便，不但普通患者在家里难以对照完成，即使在医院由医师操作，不少也过于复杂。本书针对这个问题，精简同功选穴，将每种病症的处方尽

量控制在 1 ~ 3 个穴位。并提出一个很重要的概念，艾灸的疗程很重要，选穴不是越多越好。

必须郑重指出，孕产妇及哺乳期妇女、重病患者等，对于本书中的处方应当慎用或禁用。我们建议所有患者都应当在医师指导之下实施自灸治疗。

编 者

2010 年 1 月



目 录

基础篇.....	1
灸疗的应用范围.....	2
若要健康自己灸.....	4
杂症调控篇.....	11
失眠少寐灸神门.....	12
贪睡困倦灸四神聪.....	14
健忘失神灸心俞.....	16
焦虑不宁灸少海.....	18
周身乏力灸气海.....	19
急躁易怒灸太冲.....	21
抑郁消沉灸内关.....	23
慢性胃病灸胃俞.....	24
食欲缺乏灸中脘.....	26
恶心呕吐灸幽门.....	28
慢性咽炎灸天突.....	29
风火牙痛灸合谷.....	31
过敏鼻炎灸迎香.....	33
口中异味灸上巨虚.....	34
便秘难解灸天枢.....	36
腹痛腹泻灸下巨虚.....	39
尿频无力灸中极.....	41
内外痔灸承山.....	42

头痛头晕灸百会.....	44
颈椎病症灸大杼.....	46
肌肉酸痛灸养老.....	47
腰痛僵硬灸腰阳关.....	49
风湿酸痛灸阴陵泉.....	50
容易扭伤灸阳陵泉.....	52
小腿抽筋灸委中.....	54
轻度贫血灸悬钟.....	56
轻微水肿灸神阙.....	58
精力透支灸关元.....	60
多汗盗汗灸复溜.....	62
风疹湿疹灸曲池.....	64

女性篇..... 67

肤色焦暗灸三阴交.....	68
痤疮痘痘灸尺泽.....	70
腰部健美灸手三里.....	71
乳房保养灸乳根.....	73
小腹保养灸中极.....	75
性欲淡漠灸次髂.....	76
经期腹痛灸子宫.....	78
经期乳胀灸足临泣.....	80
月经量多灸膈俞.....	82
血虚经少灸血海.....	84
色暗血瘀灸膈俞.....	86
流产调护灸三阴交.....	87
阴道炎症灸带脉.....	89
更年期养护灸涌泉.....	90
更年期烦躁灸劳宫.....	92

男性篇..... 95

- 怒气难制灸曲泉..... 96
- 酒肉过度灸丰隆..... 98
- 中年脱发灸大椎..... 100
- 脚臭脚汗灸昆仑..... 102
- 神经性皮炎灸止痒..... 103
- 男性更年期灸命门..... 105
- 前列腺病灸曲骨..... 107
- 房事软弱灸关元..... 108
- 固精锁阳灸志室..... 110

儿童篇..... 113

- 遗尿症灸夹脊..... 114
- 多动症灸照海..... 116
- 伤风感冒灸列缺..... 119
- 消化不良灸章门..... 121
- 夜惊不寐灸劳宫..... 122
- 容易生病灸膻中..... 124
- 咳嗽不停灸尺泽..... 125
- 喘息气短灸中府..... 126
- 婴幼儿腹泻灸神阙..... 127
- 小儿便秘灸天枢..... 129

老年篇..... 131

- 肩周炎灸肩髃..... 132
- 老年哮喘灸定喘..... 133
- 坐骨神经痛灸环跳..... 135
- 椎间盘突出灸殷门..... 137
- 视物模糊灸光明..... 138
- 胸闷憋气灸太渊..... 140

老年便秘灸气海.....	141
足跟痛灸昆仑.....	142
脚底发凉灸涌泉.....	143
听力下降灸听宫.....	145
味觉迟钝灸通里.....	147
烧心泛酸灸梁门.....	149
胃肠胀气灸脾俞.....	150
手脚麻木灸气海.....	151
衰老过快灸膻中.....	153
慢性病辅助治疗篇.....	155
慢性肝病灸期门.....	156
胆石症灸日月.....	158
高血压灸肝俞.....	160
糖尿病灸脾俞.....	161
冠心病灸心俞.....	162
中风后遗症灸风池.....	163
慢性肾病灸肾俞.....	165
体质调整篇.....	167
减肥灸三焦俞.....	168
强健灸足三里.....	170
容易上火灸指端.....	172
虚寒怕冷灸解溪.....	174
胆怯易惊灸太冲.....	176
增强免疫灸命门.....	178
慵懒无力灸行间.....	180
解酒戒酒灸膀胱俞.....	182
容易感冒灸肺俞.....	183
戒烟灸四神聪.....	184

基础篇



灸疗的应用范围

人身上的病，可大致分为两类：一类是外来的，所谓“得病”，是从外面得来的，比如肺炎、肝炎、食物中毒、骨折、皮肤外伤，有的是传染病，有的是外伤；另一类是内生的疾病，所谓“生病”，大多是身体平衡失调，可能因为年纪大了功能衰退，也可能因为生活中不顺心的事情搅扰得情绪压抑，也可能因为工作学习太紧张导致生活规律出现了问题。这后一类内生的疾病如果好好控制，就能向好的方面发展，如果控制不好，遇到天气变化、情绪激动等因素时，难免成为“真正的疾病”。在这个角度上，这一类疾病可以称为“功能失调”，有些在现代医学中被确定为疾病，有些则属于“前疾病状态”——十几年前开始流行新名词叫作“亚健康”。中医最著名的理论说：“上工不治已病治未病。”意思是最好的医师不等得病才治疗，而是在疾病还没露头的时候就把它控制住。这是最朴素但又最根本的定义了。

我们说灸治百病，不是说包治百病，如果感染细菌得了肺炎，当然要打针吃药。灸疗，在中医疗法中具有很重要的地位，但不是包治百病。灸法所治疗的，大都属于前面所说的“内生疾病”，主要来讲有四方面：

1. **前疾病状态** 身体阴阳失衡，灸法可以调整阴阳，控制机体向好的方面发展，不使其恶化为疾病。民间有个说法叫做“用灸不用针，用针不用药”。这个说法虽然不确切，但也有一定道理。总的来看，灸在体表，对人体伤害浅；针在肌肤之下，又进一步；而药入肠胃，直达体内，所谓是药三分毒，药物干扰机体最重。倘若灸法可治，自然不必针刺，更不必吃药，尤其对于前疾病状态而言，应当首先考虑使用灸疗。那么哪些属于前疾病状态呢？例如失眠、便秘、情绪不稳定、健忘、某些慢性或周期性的身体酸痛或乏力等。

2. **功能衰退** 最常见的是人体随着衰老而出现的功能衰退，也就是老年人普遍存在的一些身体问题，比如头晕、无力、消化不好、口渴、尿频、心绪不宁等。很多老年朋友有这些症状，但到医院检查却没有明确的疾病，不容易对病下药，实则有很多情况也不必用药。这些问题，可以当作疾病治疗，也可以当作保健问题对待。灸疗的作用就在于消除让人不舒服的症状，调理气血，减缓功能衰退的速度和程度，即所谓益寿延年之计。

3. **慢性病的辅助治疗** 慢性病越来越普遍，高血压、高脂血症、糖尿病、

动脉粥样硬化等。西医有针对疾病主要症状的药物，比如降压药、降糖药、降脂药，但是患有慢性病的患者通常伴随着比较复杂的症状，对于这些伴随症状往往没有合适的药物；进一步说，慢性病所造成的体质，又成为其他疾病的前奏，如果控制不好，难免出现更严重的合并症。灸治在中医界作为重要的辅助治疗手段，已经应用了几千年。作为辅助治疗，它最显著的优势就在于简便、对身体伤害小、不存在吃药的风险、也避免了服药的痛苦。

4. 体质调整 每个人的体质不一样，有人胖，有人瘦，有人多痰，有人多火，有人贪睡，有人精力旺盛。这些都是体质不同，主要来自先天，不能一概归为疾病。胖有胖的烦恼，瘦有瘦的烦恼，贪睡的人固然不乐意，精力旺盛的人也有他的苦楚。灸疗的原理在于调理阴阳，使阴阳适度，身体平衡。平衡的意思可不是恢复自己先天的样子，而是适度的调整体质，阳气不足的人，可以通过灸法增补阳气；阴液不足的人，也可以通过灸法滋阴或者泻阳。先天不足者，补其不足；先天有余者，泻其多余。

若要健康自己灸

灸法的显著特点是操作简易，操作简易就容易坚持。灸法可以获得很好的疗效，与这个特点是分不开的。比如运动减肥，因为实行起来有困难，多数人无法坚持，也就没有效果。所以，正是操作简易的特点，使灸法在众多医疗与保健手段中能够独树一帜，历经数千年而不衰落。这恰好体现了中国哲学的精髓，就是“返璞归真”，越朴素简单的东西，往往越见实效。

灸法是可以由患者自己操作的医疗保健方法，由医师来做固然精准，但由自己来做更加方便，也更容易持久。假如跑医院、挂号、排队、就诊、复诊，每天用去2小时，在家中自疗每天15分钟就解决了。节省的路费、挂号费和处置费等还在其次。而且，灸法要见效果，贵在疗效积累。偶尔让医师治疗一次，效果必定不如在家里全程治疗。因此我们说：若要健康，就得自己来灸。

灸法的历史很长，种类也很丰富，历史沿革相当复杂。但是对于常见病症的治疗与养生，首选灸法的基础大法，其他种种花哨手段往往实用性不强。我们更推崇灸法的基础法，也就是艾灸法的悬灸和隔物灸。

（一）用料

灸所使用的材料古今均以艾为主，如用艾叶制成的艾条、艾炷。对于有些病症或养生需要，利用隔物灸疗的时候，也会增加一些衬隔材料，就是垫在艾炷底下接触穴位的药物，这类药物中效果明确而且最常用的是生姜、蒜、附子饼、胡椒饼等。

1. 艾叶 《本草纲目》载：“艾叶能灸百病。”在灸疗中，艾作为主药的地位千百年来没有动摇过，可谓经过了历史的验证。药性方面，艾叶性辛、苦，温。归于肝、脾、肾经。功效为温经止血，散寒止痛，调经安胎，祛湿止痒。现代研究则确认本品含挥发油，其主要成分为柠檬烯、香叶烯、 β -蒎烯、龙脑等。尚含 α -香树脂醇等三萜、倍半萜、黄酮醇、甾醇等。有显著的平喘、镇咳、祛痰、抗过敏、兴奋子宫、抗感染、抗菌、强心、镇静、利胆等作用。

灸疗所用的是经过炮制的艾叶，称为艾绒。艾绒按加工（捣筛）程度不同，分粗细几种等级，临床根据病情需要选用。一般若作隔物灸，可用细艾绒；若作悬灸，可采用粗艾绒。新产艾绒内含挥发油较多，灸时火力过强，故以陈久的艾绒为上品。对于一般使用者则更加简单，因为一般药店都有成品艾条、

艾炷出售，不必自己调制。其中艾炷多用于隔物灸，艾条则用于悬灸。

2. 生姜 性辛、温。归肺、脾、胃经。功效为发汗解表，温中止呕，温肺止咳。现代研究确认本品含挥发油，主要为姜醇、姜烯等，尚含辣味成分姜辣素。能促进消化液分泌，增进饮食；有镇吐、镇痛、抗炎、抗菌等作用；能兴奋血管运动中枢、呼吸中枢、心脏。

将新鲜生姜切成约0.5cm厚的薄片，中心用针穿刺数孔，上置艾炷施灸。当患者感到灼痛时，将姜片稍许上提，离开皮肤片刻，旋即放下再灸；也可在姜片下衬些纸片再灸，至局部皮肤潮红为度。本法简单易行，一般不会引起烫伤，临床应用较广。此法多用于外感表证和虚寒性疾病，如感冒、咳嗽、风湿痹痛、呕吐、腹痛、泄泻等。

3. 蒜 性辛、温。有解毒，健胃，杀虫之功。用独头大蒜切成约0.5cm厚的薄片，中间用针穿刺数孔，置于穴位上，用艾炷灸之。每灸4～5壮，换去蒜片，每穴一次可灸5～7壮。因大蒜液对皮肤有刺激性，灸后容易起疱，故应注意防护。也可将大蒜切片后暴露在空气中放置数分钟，使其表面氧化，以减轻蒜液对皮肤的直接刺激。

4. 附子饼 性辛、甘，大热。有毒。归心、肾、脾经。功效为回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。现代研究显示附子有明显的强心、镇痛作用；可抗炎，抑制肉芽肿形成及风湿性关节炎。能增强机体抗氧化能力，抗衰老。

以附子片或附子饼（将附子切细研末，以黄酒调和作饼，厚约0.5cm，直径约2cm）作隔物，上置艾炷灸之。药饼变干即更换，直至皮肤出现红晕为度。药饼可重复使用。由于附子辛温火热，有温肾补阳的作用，故常用来治疗各种阳虚证，如阳痿、早泄、虚寒、腹泻、消化不良、腰膝酸软等。

5. 胡椒饼 以白胡椒末适量，加面粉和水制成厚约0.5cm，直径2cm圆饼，使中央呈凹陷形，置适量药末（如丁香、麝香、肉桂等）填平，上置艾炷灸之。每次5～7壮，以觉温热舒适为度。胡椒味辛，性热，有温中散寒之功。主要用于治疗胃寒呕吐、腹痛泄泻、风寒湿痹和面部麻木等证。

6. 药艾条 艾条分为纯艾条（清艾条）和药艾条（包括普通药艾条、太乙针和雷火针等）。所谓药艾条，就是以艾绒为主，另外配伍其他中药混合卷成的艾条，比较著名的有雷火针和太乙针（也称为雷火神针和太乙神针）。药艾条的配方可根据需要灵活掌握，原理就是在艾叶的功效之上增加其他药物的效用。因此，也可以说药艾条的配方并无定制，全在病情需要。但在历史流传和各地经验的医案中，雷火针与太乙针的疗效最肯定，也因此盛行不衰。

以下是两针的配方，但对于普通使用者而言，可以在药店买到现成的药艾条，其中配方略有出入，一般对疗效影响不大。

太乙针流传广泛，各地多有不同。目前常用的通用方为：艾绒100g，硫磺6g，麝香、乳香、没药、松香、桂枝、杜仲、枳壳、皂角、细辛、川芎、独活、穿山甲、雄黄、白芷、全蝎各1g。

雷火针目前常用的通用方为：沉香、木香、乳香、茵陈、羌活、干姜、穿山甲各9g，麝香少许，艾绒100g。

（二）取穴

灸疗离不开穴位，因此定位取穴很重要。每个穴位在人体中所起到的作用不一样，就像一个开关管一盏灯，有的管理胃功能，有的管理肾功能。虽然艾灸可以把穴位的功能调动起来，但如果选错开关开错了灯，还是治不了病。哪个病该用哪个穴位，将在后面的章节详细说明，这里重点要讲的是怎样取穴，也就是怎样在身体上找到穴位点。另则，很多经穴在人体上是左右对称的两个。遇到这种情况，治疗中任取其一即可。

中医取穴最重要的概念叫做“同身寸”。所谓同身寸，就是每个人在自己身上取穴只以自己的为准，所使用的长度单位和别人不一样。比如同样是中腕穴，在肚脐上4寸。一个身高180cm的成年人和一个身高90cm的儿童，显然是不一样的。按照大人的4寸给孩子取穴，恐怕这个中腕穴就跑到胸脯上去了。大自然是最好的工程师，已经为每个人设计了属于他自己的计量单位。同身寸就在手上，原则就是用自己的手在自己身上量取穴位。手指同身寸（图1-1）就是最常见的一种同身寸。

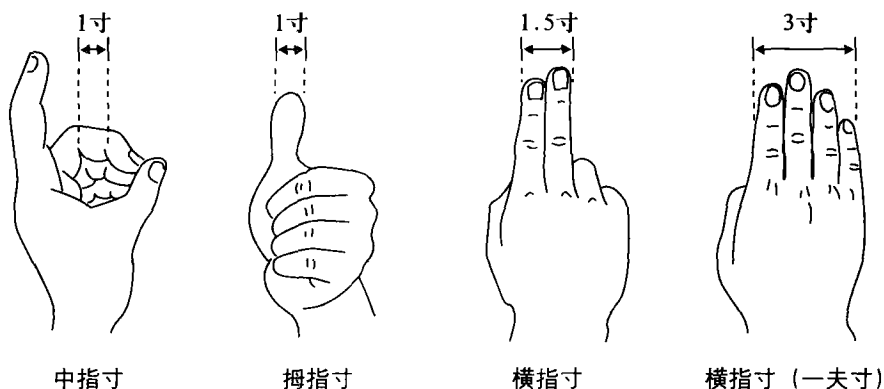


图1-1 手指同身寸

除了手指同身寸外，还有一个全身骨度标志，对于背部、胸腹部取穴更简便一些。参见表1-1和图1-2。如中脘穴，位置在脐上4寸，而脐到胸剑联合的长度是8寸，这样算下来，脐到胸剑联合距离的一半那个点刚好就是中脘穴。另外需要说明的是，取穴所说的“脐”，是指肚脐中心点。

表1-1 常用骨度折量寸

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	前两额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
肩背部	肩胛骨内缘(近脊柱侧点)至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘至后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定上臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)至腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13	直寸	(内踝尖指内踝向内的凸起处)
	腓横纹至外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外侧足三阳经穴的纵向距离