

军医版畅销书



谢锡亮

灸法

治疗·养生·保健

XIE XILANG JIUFU

谢锡亮◎著

第3版

谢锡亮

针灸泰斗

主任医师 教授

山西省针灸学会副理事长

中国澄江学派侯马针灸研究所所长



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

谢锡亮灸法

XIE XILIANG JIUFA

(治疗·养生·保健)

(第3版)

谢锡亮 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

谢锡亮灸法/谢锡亮著.—3版.—北京:人民军医出版社,2013.3
ISBN 978-7-5091-6425-9

I. ①谢… II. ①谢… III. ①灸法 IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 022137 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石
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)51927292
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:10.75·彩页 16 面 字数:278 千字
版、印次:2013 年 3 月第 3 版第 1 次印刷
印数:31 501—37 500
定价:32.00 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

本书在第2版的基础上修订而成,详细介绍了著名老中医谢锡亮从医60余年对灸法的深刻理解、独特经验及举办30余期针灸培训班的讲义精华。全书共10章,包括灸法概论、灸法基本知识、常用灸法及技巧、经络穴位、保健灸法、常见病灸法治疗、灸法医案、名医灸法及灸法医话等。本书内容丰富,阐述简明,图文并茂,方法简便实用,疗效确切,是学习和应用灸法很有价值的参考书,适于临床医师、基层医务人员、中医院校师生和灸法爱好者阅读参考。

第3版前言

本书自2007年初版、2010年修订再版以来,由于内容实用而受到读者喜爱,先后多次印刷,累计发行30 000余册。一些单位已将本书作为举办灸法培训班的教材,很多医务人员和灸法爱好者踊跃购买,在社会上一时出现灸法热的现象,这是各界人士重视养生保健的良好风尚,是十分高兴的事,我也感到欣慰。

在此期间,全国各地来函来电很多,客观上起到了学术交流的作用;有的不远千里来咨询、求医,也促进我们对灸法的进一步深入研究;还有要来学习和实习的,有要求我们办学习班短期培训的。这都说明爱好和使用灸法的人多了,用灸法治病、养生保健的范围广了,从各方面反馈的信息也增加了。为满足大家需要,在人民军医出版社的支持下,我们在保持前两版特色的基础上,再次对本书进行了修订。这次修订,主要做了以下工作:一是增补了十四经穴图,弥补了文字找穴的不便,同时增添了多幅彩图;二是在第七章中增补了“免疫性疾病”医案,证实

灸法对治疗免疫性疾病有奇效；三是增补了“喜看灸法在发展中”等短文、医话；四是在相关章节中增补了作者新的经验体会，并修正了第2版中的错漏，在编排方面亦作了一些改进。修订后，内容更为完整、实用。如有不当之处，欢迎同道不吝教益，继续指导。

这次修订再版，仍承灸法爱好者、受益者盖耀平先生热心协助编写，校对书稿，又有谢晋生、肖杰、向宏昌、武丽娜、杨占荣、和宏领、谢延山等学生临床实践，积累经验，推广技艺，提供信息，在此一并致谢。

谢锡亮

2013年1月

第1版前言

用灸法防治疾病已有数千年的历史,它是祖国医学宝库中重要的组成部分。我国古典医籍《黄帝内经·灵枢》中说:“针所不为,灸之所宜。”说明灸法有独到之处。唐代医学家孙思邈说:“针而不灸,灸而不针,皆非良医也”。明代李梴在《医学入门》中说:“凡药之不及,针之不到,必须灸之。”可见灸法很早就被人们所重视。

本书这次出版,是在我编写的《灸法与保健》《灸法》《家庭实用保健灸法》的基础上,加以综合修订而成,算是第4次了,定名为《谢锡亮灸法》。执此一册,即可代表前3次了。

本书最早写于1978年,迄今近30年来,承读者厚爱,每次一出即销售一空,尤其在2006年2月《中华养生保健》杂志介绍灸法之后,各地求购拙作者很多,一时函电应接不暇。因早已无书,未能满足读者的愿望,非常抱歉。因此,勉力从事,匆匆将近这些年来临床实践的心得、感受补写进去,以飨读者。

近些年来,由于药物的毒副反应,价格昂贵,群众看病不便,专业学者和有识之士不断呼吁,提倡自然疗法,调动人体自身潜能防治疾病。报刊杂志也经常报道灸法的特色。人们的养生保健意识不断提高,使传统灸法大有复兴之势。在科学研究方面,由血液成分的变化,到内脏功能的调整,提高到免疫学的检测。治疗范围也不断扩大,除养生保健之外,由治疗常见病、多发病到治疗传染病、内脏病。现在已进入治疗难治性疾病的研究。灸疗技术也不断改进,由常用的艾卷灸、间接灸、大艾炷灸到运用小艾炷直接灸。灸法简、便、廉、验的特色已渐渐被人们认可。

这次出版,特别怀念我的恩师承淡安先生,当年他耳提面命,亲身传授中医针灸,尤其重视灸法。至今,更加深刻理解了良苦用心。

参与本书编写、打字、校对等工作者有谢晋生、和玉玲、裴毓、孟献威、肖杰等学子,对他(她)们的贡献表示感谢。

书中如有不当之处,希望同道不吝教益,多加指导为盼。

谢锡亮

2007年1月

目 录

第一章 灸法概论	(1)
第一节 针灸医学简史	(1)
第二节 灸法的发展概况	(3)
第三节 历代医家对灸法的论述	(5)
一、灸法,不论虚实寒热,无所不宜	(6)
二、热病不可灸	(8)
三、热病也可以灸	(10)
四、针、灸、药要因病而施	(11)
第二章 灸法的基本知识	(15)
第一节 灸法的概念与分类	(15)
一、什么是灸法	(15)
二、灸法的分类	(16)
第二节 灸法的适应证、禁忌证及功用、主治	(16)
一、灸法的适应证	(16)
二、灸法的禁忌证	(17)
三、灸法的功用及主治	(18)
第三节 施灸壮数及疗程	(19)
第四节 灸的原料及制法	(22)
一、艾绒的制法	(22)
二、艾卷的制法	(23)
三、艾炷的制法	(25)
第五节 施灸时的感传	(26)
一、感传与嗜热点	(26)
二、古今医家对施灸感传的发现与研究	(27)

第六节 施灸的注意事项	(29)
第三章 常用灸法及技巧	(34)
第一节 直接灸法	(34)
一、化脓灸(重直接灸)	(34)
二、非化脓灸(轻直接灸)	(37)
第二节 间接灸法	(38)
一、隔姜灸法	(38)
二、隔蒜灸法	(40)
三、隔附子饼灸法	(40)
四、隔盐灸法	(41)
第三节 温针灸法	(41)
第四节 艾卷灸法	(42)
一、实按温热灸法	(42)
二、悬起温和灸法	(43)
三、温灸器灸法	(44)
第五节 其他灸法	(45)
一、烧灯火灸法	(45)
二、天灸	(45)
三、电热灸	(46)
第四章 保健灸法	(47)
第一节 保健灸法概述	(47)
第二节 保健灸的实效	(48)
第三节 保健灸的方法和主要穴位	(51)
一、大椎	(51)
二、风门	(53)
三、身柱	(54)
四、脾俞	(56)
五、肾俞	(58)
六、中脘(太仓)	(60)

七、关元(丹田)	(62)
八、曲池	(65)
九、郄门	(67)
十、足三里	(68)
十一、阳陵泉	(72)
十二、三阴交	(74)
第四节 保健灸的配穴处方	(76)
第五章 经络和穴位	(79)
第一节 经络	(79)
一、经络的含义	(79)
二、经络的命名	(80)
三、经脉的循行部位	(81)
四、脏腑经脉的分布规律	(81)
五、经脉的循行规律	(82)
六、经脉的循行程序	(82)
七、脏腑的表里关系	(82)
八、脏腑经脉的属络关系	(82)
九、表里经脉交接	(83)
十、手足经脉相传	(83)
十一、十五(六)络脉	(84)
十二、奇经八脉	(85)
十三、经络在医学上的应用	(87)
第二节 穴位	(88)
一、特要穴	(89)
二、划经点穴的方法	(91)
三、分部取穴表	(98)
四、经穴的主治原则	(113)
附 5A 十四经穴穴位图	(119)
第六章 常见病的治疗配穴法	(133)

一、常见症状及杂病	(134)
二、呼吸系统疾病	(135)
三、循环系统疾病	(136)
四、血液系统疾病	(137)
五、消化系统疾病	(138)
六、神经系统疾病	(140)
七、泌尿生殖系统疾病	(142)
八、新陈代谢及内分泌系统疾病	(142)
九、运动系统疾病	(143)
十、地方病	(143)
十一、外科及皮肤科疾病	(144)
十二、妇产科疾病	(147)
十三、儿科疾病	(149)
十四、五官科疾病	(150)
十五、艾滋病、早老性痴呆	(151)
附 6A 用直接灸法防治乙型肝炎、艾滋病、恶性肿瘤	(153)
一、乙型肝炎	(153)
二、艾滋病	(168)
三、恶性肿瘤	(172)
第七章 灸法医案	(174)
一、内科疾病	(174)
二、外科疾病	(238)
三、妇科疾病	(248)
四、儿科疾病	(253)
五、五官科疾病	(259)
六、过用激素综合征	(262)
七、免疫性疾病	(265)
第八章 名灸介绍	(273)
一、黄帝灸法	(273)

二、扁鹊灸法	(274)
三、窦材灸法	(274)
四、日本代田文志灸法	(277)
五、日本其他诸家灸法	(279)
第九章 灸法医话	(282)
一、东渡归来话灸法	(282)
二、承淡安氏灸法残稿	(286)
三、日本·间中喜雄论灸法	(289)
四、韩国·金南洙论灸法	(291)
五、灸疗杂话	(292)
六、长灸关元、足三里可保健康说	(294)
七、简便廉验的灸法	(295)
八、喜见灸法在发展中	(297)
九、呼吁用灸法防治免疫性疾病	(298)
十、谢锡亮话灸法	(298)
十一、谢锡亮话灸师临诊要诀	(299)
十二、中国特有的医术——灸法治疗慢性难治性疾病	(299)
十三、灸法与顽固性皮肤病	(304)
十四、直接灸法的要诀与技巧	(306)
十五、初识直接灸法	(311)
第十章 灸法的科学研究进展	(314)
一、有关灸法的文献资料摘要	(314)
二、日本对灸法的实验与临床研究	(319)
三、灸法作用机制及免疫学研究	(325)
参考文献	(331)

第一章 灸法概论

第一节 针灸医学简史

针灸医学是祖国医学的重要组成部分,它对我国民族的繁衍昌盛和保障人民健康起到了巨大作用,对世界医学也有很大的贡献。这门医学科学是我们的祖先在劳动中发明创造出来的。针与灸,是两种不同的治疗方法,它们作用的部位都是经络、穴位,既可以单独使用,也可以配合应用,一般习惯上把它们相提并论,总称针灸。针法起源于新石器时代,大约在 5 000 年前就被人们所掌握了,那时候用的是石针,所以叫“砭石”。至于灸法的发明则更早,大约是在人类会利用火以后逐渐产生的。总之,不论灸法、针法都比汤药要早得多。

远在公元前 3 世纪左右,针灸就有系统的文字记载了。在《黄帝内经·灵枢》上,就已经详细阐述了经络、穴位、针灸等理论基础。此后历代都有所发展,针灸名家代有传人,战国时期的扁鹊,后汉三国的华佗,晋代的皇甫谧,唐代的孙思邈,宋代的王惟一,明代的杨继洲,都是当时的名医,且擅长针灸技术。他们有的留有許多生动的治验故事,传为医林佳话;有的留有大套的针灸著作,至今仍然有很大的实用价值。

这门学科发展到唐代已成为专科。当时太医署里设有针博

士、针师。到公元 1027 年的宋仁宗时代,铸成铜人,作为考试和画经点穴之用,开世界模型教学之先河。

这种疗法具有易学易用、经济、安全效速、治病广泛的特点,深受广大劳动人民所欢迎。历朝历代,在民间广为应用。可是到了清代,由于封建思想特别浓厚,当时的上层人物认为针灸的时候要宽衣解带,赤身露体,有伤大雅,非奉君之道。于道光二年(1822 年),竟然下令,在太医院里取消了针灸科。这样一来,这门学术的发展就受到了一定的影响。可是在民间却受广大劳动人民的喜爱,所以针灸医学一直流传下来了。

新中国成立前,统治者根本不关心人民的疾苦,再加上崇洋媚外、民族虚无主义及中医不科学等错误思想的影响,对祖国的文化遗产横加摧残,甚至于 1929 年要下令取缔中医,所以这门有效的医疗方法几乎被取消。在这一段时期内形成了湮没不彰、守旧不前的局面。此时,中医界有志之士纷纷奋起,据理力争,保护国粹。如江苏承淡安氏,秉承家传,擅长针灸,热心提倡,私人成立中国针灸学研究社,首创中国针灸专门学校,开办针灸疗养院,大力著述和培养人才,编辑《针灸杂志》《针灸医学》57 期,曾东渡日本考察针灸医学,向全国及海外传播,颇有成效。

新中国成立后,党和国家非常关心人民的健康事业,号召继承和发扬祖国医学遗产,针灸医学才得到空前的发展。我国除各中医院校设有针灸课或针灸系以外,还受世界卫生组织委托成立国际针灸进修学院,北京、南京、上海设有三个分院专门招收国外学员,有许多专家、博士、医师来我国学习针灸,目前已举办数十期。发表在各种报刊上的针灸文章已达上万篇,出版的针灸图书已达几百种。

远在北齐清河元年(562),祖国的针灸疗法就传到日本,1400 多年来,他们一直在广泛应用,而且结合现代医学进行了大量的科学研究工作。日本现有针灸专科学校 47 所,还有两所针灸大学,

全国约有 5 万多名针灸医师和不少学术团体,发行了许多汉方医学和针灸刊物。

据目前有关文献记载,公元 541 年中国医学传到朝鲜。他们历代都是以汉方针灸医学为主,防治疾病。1956 年朝鲜民主主义人民共和国保健部通令全国卫生工作者,要重视汉方、汉药的研究,并派留学生来我国学习。300 多年前中国医学又相继传到了法国、英国、德国、荷兰、瑞典、奥地利等西欧国家。20 世纪初以来,许多国家都使用了中国的针灸疗法,如意大利、比利时、苏联、墨西哥、阿根廷、西班牙等。美国于 1947 年 6 月 9 日召开全美医学联合大会,各地医师代表 1 500 名,专门讨论了中国针术。旧金山中医院成立后,也特设针灸治疗专科,到现在,他们发行《针刺法杂志》已有多年了。国外 1973—1981 年世界性的针灸会议就开过 20 次之多。

由此可见,针灸发展到现代已成为世界医学内容。经统计,目前已发展到 160 多个国家和地区,能治 800 多种病。

第二节 灸法的发展概况

前面已经说过,灸法是在人们懂得利用火以后逐渐发展起来的。当时,人们日常生活与火发生了密切关系,往往在不舒服的时候,或是身上感到寒冷,自然会偎火取暖,偶然被火灼伤,同时却也解除了某种疾病的痛苦,从而知道了此法可以治病。这些点滴经验,经过若干年代,慢慢相传下来,逐渐改进,不断总结,终于成为一种治病的方法。

灸法最早见于文字记载的是《左传》。鲁成公十年(公元前 581),晋景公病,延秦国太医令医缓来诊,医缓说:“疾不可为也,病在肓之上,膏之下,攻之不可,达之不及,药不治焉。”这里所说的“攻”即灸法,“达”即针刺。春秋时期的孟轲(公元前 372—前 289)

在《孟子·离娄·桀纣章》中说：“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾也。”这句话虽然是比喻其他事物的，但也可看出那时候已经知道7年的久病，必求3年的陈艾了。比他稍晚一点的《庄子·盗跖篇》中也提到了灸法。

1974年，我国文物工作者在湖南长沙马王堆发掘了三号汉墓，在出土的帛书中，记载经脉灸法的就有3篇，可能是《黄帝内经》前期的珍贵文献。

在医学专著中，最早见于《黄帝内经·素问·异法方宜论》：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫，故灸焫者，亦从北方来。”这说明灸法是由北方发明的。

此后历朝历代，随着针灸疗法的发展，出现许多涉及灸法的医学著作。晋代皇甫谧著有《针灸甲乙经》(256)，将针灸并列，同等看待。唐代的孙思邈(581—682)著有《备急千金要方》，对灸法阐述尤详，而且大力提倡针灸并用。王焘著的《外台秘要》(753)中专门阐述灸法，而不用针法，可见当时对灸法的重视了。宋代王执中著的《针灸资生经》中，关于灸法叙述颇详。明代高武著的《针灸聚英》(1546)，杨继洲著的《针灸大成》(1601)、李时珍著的《本草纲目》(1578)和清代李学川著的《针灸逢源》、吴谦等著的《医宗金鉴·刺灸心法》(1742)，廖润鸿编的《针灸集成》等无不注重灸法。

随着灸法的发展，历代也出现了不少专门论述灸法的医学著作。远在公元3世纪就有曹翕编的《曹氏灸方》。4世纪名医葛洪的妻子鲍姑就擅长灸法。唐代有“灸师”这个专业技术职称，还有崔知悌的《骨蒸病灸方》。宋代闻人耆年撰的《备急灸法》，其中就包括22种急性病症的灸法。庄綽著有《膏肓腧穴灸法》。西方子编有《明堂灸经》。还有《外科灸法论粹新书》。元代窦桂芳著有《黄帝明堂灸经》(1311)。明代叶广祚撰《采艾编》。清代吴亦鼎著有《神灸经纶》，雷丰校补《灸法秘传》等。