

医 药 科 普 丛 书

# 一本书读懂 透灸

主编 高希言

 中原农民出版社

· 郑州 ·

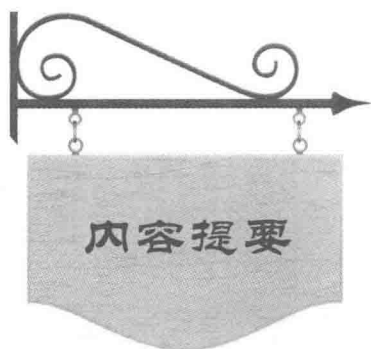


## 医药科普丛书编委会

主 编 温长路  
编 委 (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 王西京 | 吕沛宛 | 刘金权 |
| 孙自学 | 孙宏新 | 杨 洸 |
| 杨建宇 | 张建福 | 柳越冬 |
| 高希言 | 黄志华 |     |

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 本书主编 | 高希言 |     |     |
| 本书编委 | 陈 岩 | 王栋斌 | 郭娅静 |
|      | 位梦霞 | 兰 姣 | 温 婧 |
|      | 薛 洋 | 徐翠香 | 任俊华 |
|      | 王新年 | 王 鑫 | 史智君 |
|      | 孙翠英 | 蒋西玲 | 孙婵娟 |
|      | 祝 涛 | 高 峻 |     |



## 内容提要

本书特邀请行医 30 余年,采用透灸保健、治病的专家,以问答的形式介绍透灸疗法的相关知识。书中收集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,如哪些疾病最适合用透灸法、常见的透灸保健养生穴位、透灸法怎样延缓生理性衰老;透灸法如何预防腰酸,关节痛如何应用透灸法来预防,如何用透灸法治疗头痛、痛经、肩关节周围炎;如何用透灸法治疗失眠等。内容精炼,通俗易懂,形式生动活泼,特别适合患者、患者家属及艾灸爱好者阅读。

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点,而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。2014 年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

温书路

2014年6月6日 北京

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好十几亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长补短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际，写上这些或许不着边际的话，权以为序。

| 读书路

2013 年春 于北京

## 透灸的基础知识

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 什么是灸法 .....            | 1  |
| 2. 透灸法的理论依据是什么 .....      | 2  |
| 3. 什么是透灸法 .....           | 4  |
| 4. 透灸法的专业术语有哪些 .....      | 4  |
| 5. 透灸法如何操作呢 .....         | 5  |
| 6. 如何确定透灸量、治疗时间及疗程 .....  | 7  |
| 7. 哪些疾病最适合用透灸法 .....      | 8  |
| 8. 使用透灸法时有哪些注意事项与禁忌 ..... | 8  |
| 9. 常用的透灸器具有哪些 .....       | 9  |
| 10. 头面部常用的透灸穴位有哪些 .....   | 10 |
| 11. 胸腹部常用的透灸穴位有哪些 .....   | 13 |
| 12. 背腰部常用的透灸穴位有哪些 .....   | 15 |
| 13. 上肢部常用的透灸穴位有哪些 .....   | 19 |
| 14. 下肢部常用的透灸穴位有哪些 .....   | 21 |

## 透灸保健

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 哪些穴位可以采用透灸法来养生保健 ..... | 26 |
| 2. 透灸足三里有什么作用？如何透灸 .....  | 27 |
| 3. 透灸神阙有什么作用？如何透灸 .....   | 27 |
| 4. 透灸气海有什么作用？如何透灸 .....   | 28 |
| 5. 透灸关元有什么作用？如何透灸 .....   | 28 |
| 6. 透灸膏肓有什么作用？如何透灸 .....   | 29 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 7. 透灸可否预防感冒 .....       | 29 |
| 8. 如何用透灸改善功能性消化不良 ..... | 30 |
| 9. 透灸如何预防习惯性便秘 .....    | 31 |
| 10. 透灸如何预防恶心、呕吐 .....   | 32 |
| 11. 透灸能否预防中老年女性漏尿 ..... | 33 |
| 12. 透灸怎样来预防焦虑症 .....    | 34 |
| 13. 如何用透灸来预防抑郁症 .....   | 34 |
| 14. 透灸如何预防生理性耳鸣 .....   | 35 |
| 15. 透灸能美容养颜吗 .....      | 36 |
| 16. 透灸怎样延缓生理性衰老 .....   | 37 |
| 17. 预防慢性疲劳也可使用透灸吗 ..... | 37 |
| 18. 肥胖可巧用透灸来预防吗 .....   | 38 |
| 19. 透灸怎样预防虚脱 .....      | 39 |
| 20. 透灸如何预防腰酸 .....      | 40 |
| 21. 关节痛如何应用透灸来预防 .....  | 40 |

## 透灸治病

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 如何用透灸治疗眩晕 .....      | 42 |
| 2. 如何用透灸治疗颈椎病 .....     | 44 |
| 3. 如何用透灸治疗腰椎间盘突出症 ..... | 45 |
| 4. 如何用透灸治疗脑梗死 .....     | 47 |
| 5. 如何用透灸治疗头痛 .....      | 49 |
| 6. 如何用透灸治疗面瘫 .....      | 52 |
| 7. 如何用透灸治疗糖尿病 .....     | 54 |
| 8. 如何用透灸治疗胃炎 .....      | 56 |
| 9. 如何用透灸治疗胃下垂 .....     | 58 |
| 10. 如何用透灸治疗急性腹泻 .....   | 60 |
| 11. 如何用透灸治疗慢性泄泻 .....   | 61 |
| 12. 如何用透灸治疗咳嗽 .....     | 63 |
| 13. 如何用透灸治疗感冒后久咳 .....  | 64 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 14. 如何用透灸治疗痰饮 .....      | 66 |
| 15. 如何用透灸治疗哮喘 .....      | 68 |
| 16. 如何用透灸治疗痛经 .....      | 70 |
| 17. 如何用透灸治疗卵巢囊肿 .....    | 71 |
| 18. 如何用透灸治疗慢性盆腔炎 .....   | 73 |
| 19. 如何用透灸治疗痔疮 .....      | 74 |
| 20. 如何用透灸治疗带状疱疹 .....    | 76 |
| 21. 如何用透灸治疗湿疹 .....      | 79 |
| 22. 如何用透灸治疗肩关节周围炎 .....  | 81 |
| 23. 如何用透灸治疗急性踝关节扭伤 ..... | 83 |
| 24. 如何用透灸治疗落枕 .....      | 85 |
| 25. 如何用透灸治疗腱鞘炎 .....     | 86 |
| 26. 如何用透灸治疗腕管综合征 .....   | 88 |
| 27. 如何用透灸治疗面肌痉挛 .....    | 90 |
| 28. 如何用透灸治疗雷诺病 .....     | 92 |
| 29. 如何用透灸治疗阴囊湿疹 .....    | 93 |
| 30. 如何用透灸治疗不孕症 .....     | 95 |
| 31. 如何用透灸治疗遗精 .....      | 97 |
| 32. 如何用透灸治疗失眠 .....      | 98 |

## 透灸的基础知识

.....

### 1. 什么是灸法

灸法是以艾为主要施灸材料,点燃后在体表穴位或病变部位烧灼、温熨,借其温热药物作用治疗疾病的方法。灸法种类很多,有着肤灸、悬灸、温灸器灸等,其中着肤灸又分直接灸(也称化脓灸)和间接灸(也称隔物灸);悬灸又称温和灸。《灵枢》指出:“针所不为,灸之所宜。”《医学入门》说:“凡病,药之不及,针之不到,必须灸之。”说明灸法有其独特的疗效。灸法主要有以下几个方面的作用:

(1)防病保健:灸法可以激发人体正气,提高人体抗病能力,无病时施灸有防病保健的作用。《备急千金要方》说:“凡宦游吴蜀,体上常须三两处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠温疟毒气不能着人也。”《扁鹊心书·须识扶阳》也指出:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘……,虽未得长生,亦可保百余年寿矣。”以提高人体抗病能力而达到强身保健目的的灸法称为保健灸,《诸病源候论·小儿杂病诸侯》又称之为“逆灸”。

(2)温经散寒:灸火的温和热力具有直接的温通经络、祛散寒邪的功用。《素问·调经论篇》说:“血气者,喜温而恶寒,寒则泣不能流,温则消而去之。”灸法更适合治疗寒性病症,《素问·异法方宜论》说:“脏寒生满病,其治宜灸炳。”临床上多用于治疗风寒湿痹为患的关节怕冷、疼痛、酸沉、屈伸不利,或遇到气温骤降便出现关节疼痛不适;寒邪为患的胃脘痛、腹痛、泄泻、痢疾等病症。

(3)扶阳固脱:灸火的热力具有扶助阳气、举陷固脱的功能。《素

问·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”说明了阳气的重要性。阳衰则阴盛，阴盛则为寒、为厥，甚则阳气欲脱，此时就可用艾灸来温补，以扶助虚脱之阳气。《扁鹊心书·住世之法》说：“真气虚则人病，真气脱则人死。保命之法：灼艾第一。”《伤寒论·辨厥阴病脉证并治》也说：“下利，手足逆冷，无脉者，灸之。”可见阳气下陷或欲脱的危证，可用灸法。临床上各种虚寒证、寒厥证、虚脱证和中气不足、阳气下陷而引起的遗尿、脱肛、阴挺、崩漏、带下等病症皆可用灸法治疗。

(4)消瘀散结：艾灸具有行气活血、消瘀散结的作用。《灵枢·刺节真邪》说：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之。”气为血之帅，血随气行，气得温则行，气行则血亦行。灸能使气机通调，营卫和畅，故瘀结自散。因此，临床也用灸法治疗气血凝滞的疾患，如乳痈初起、瘰癧、寒性疖肿未化脓者。

## 2. 透灸法的理论依据是什么

古人以艾炷的大小、施灸壮数的多少、灸时患者的感觉(痛、痒)以及灸后出现的反应(如水疱、灸疮)，判断用灸的剂量，使热力透达，起到提高治疗效果的目的。

(1)强调灸量：古代医家强调艾炷直径要有三分大，以及大病需多灸，形成了重灸法，重在强调灸量的概念。

“灸不三分，是谓徒冤”是指艾灸时，艾炷底部的直径要有三分，使艾炷覆盖在穴位上，点燃以后才能达到有效的灸量。陈延之在《小品方》卷第十二中极力推崇这种方法，他认为“欲令根下广三分为适也。减此为覆孔穴上，不中经脉，火气不能远达”。唐代孙思邈在《备急千金要方》中详细记载了这些内容，提出“小指大”“小豆大”“苍耳子大”“如黍米”“雀屎大”等多种艾炷。南宋庄绰在《灸膏肓俞穴法》中也强调施灸艾炷直径要达到三分，如在确定膏肓俞部位时“以墨圈之，令圈大小直径三分”。

南宋医家窦材、庄绰强调重病大病多灸。窦氏用灸，大病动辄三五百壮，例如，《扁鹊心书·窦材灸法》记载，中风灸关元五百壮，伤寒

太阴证急灸关元、命关各三百壮，脑疽发背灸关元三百壮。庄绰认为膏肓俞施灸时必须达到一定的灸量，艾炷宜大，壮数宜多。在使用大艾炷施灸时，其壮数亦多，庄氏记载多位医家的经验中有“日灸五十壮，累至数百为佳”“有僧为之灸膏肓穴，得百壮”，而庄氏自身更有灸膏肓俞“积三百壮”而“宿疴皆除”。

(2)重视灸后机体的反应：古代医家也非常重视灸后机体的反应，强调在艾灸时，“痛者灸至不痛，不痛者灸至痛”，以及灸后需“发灸疮”，才能达到应有的疗效。

晋代《刘涓子鬼遗方·神妙灸法》中提出“凡灸，痛者须灸至不痛为候；不痛者，须灸至知痛时方妙”，成为治痛的标准，这是依艾灸时患者的感觉来控制灸量的方法，多用于外科病。对后世医家用灸法治疗外科疾病影响很大，如南宋闻人耆年，明代薛己、张介宾、李梴、陈实功，清代吴亦鼎等宗此法。

这种灸治方法的道理，徐用诚在《玉机微义》中说，“灸而不痛，先及其溃，所以不痛。后及良肉，所以痛也”。陈实功在《外科正宗》卷一中说，“此为火气方得入里，知痛深处方是好肉”。张介宾在《类经图翼·诸证灸法要穴》中说，“凡用灸者，所以散寒邪，除阴毒开郁破滞，助气回阳，火力若到，功非浅鲜”。认为艾灸时，要“痛者灸至不痛，不痛者灸至痛”，才能起到“开郁拔毒、助气回阳”的作用。

发灸疮是历代医家推崇的方法，从晋代到清代，许多医家对灸后发疮现象的原理、方法及与疗效的关系等方面进行了探讨，一致认为这是最佳的施灸量，如陈延之在《医心方》卷二说，“灸得脓坏，风寒乃出；不坏，病则不除也”，宋代王怀隐在《太平圣惠方》卷第一百中记载，“灸炷虽然数足，得疮发脓坏，所患即瘥；如不得疮发脓坏，其疾不愈”。得疮发，所患即瘥；不得疮发，其疾不愈。这一灸治经验名言，得到许多医家的肯定。至于发灸疮的道理，隋代巢元方认为“灸后发疮”是祛除病邪的表现。

透灸法既重视灸量（充足的灸量是起效的前提），又重视患者灸后的反应（灸后反应是起效的标准：患者感觉舒适，热感向深部和远端渗透、传导，机体出现汗出、潮红、花斑），所以，透灸法是对古人重灸法的继承和发展，是更为科学的一种施灸方法，主要根据灸后机体

产生的透达效果来把握灸量的大小,所以,灸量因人而异、因症而异、因病而异。

根据病位的不同,我们研制了各种艾灸箱实施透灸的操作,例如:颈部、膝关节、背腰部、手腕部艾灸箱。对于单个穴位或病变小的部位采用艾条实施透灸操作。应用透灸法避免了发灸疮产生的痛苦,易于被患者接受,同时,经多年临床验证,对于面瘫、颈椎病、腰椎病、关节炎、肩周炎、足踝扭伤等多种病症均能产生很好的疗效。

### 3. 什么是透灸法

透灸法是指通过充足的灸量使热量及灸感透达至机体深部组织,起到疏经通络、调和气血作用的一种施灸方法。

灸感表现:从施灸的部位向机体深部组织或施灸的远端传导,或在施灸部位出现肌肉的跳动、颤动,或灸后局部有舒适感、沉感、痒感等,灸至局部出现均匀的潮红、花斑、汗出时,为最佳灸量。

根据病变部位的不同,选择艾条或者特制的艾灸箱实施透灸操作。

### 4. 透灸法的专业术语有哪些

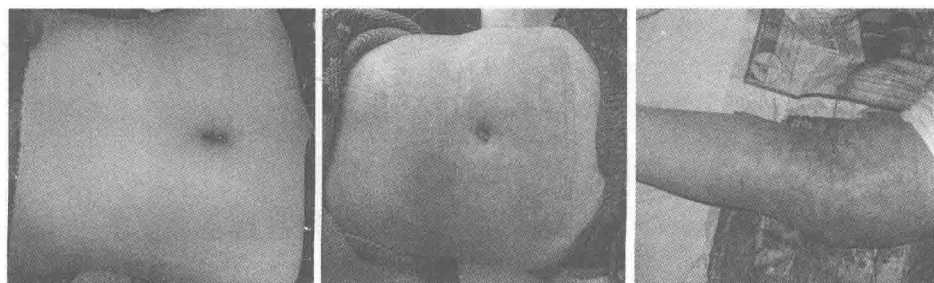
(1)灸后反应:实施透灸操作后,患者的主观感觉和机体反应。

主观感觉包括舒适感、胀痛感、沉重感、痒感、蚁行感、水流感、饥饿感、肠鸣、温热感呈线状或带状向组织深部或远端透达和传导。

机体反应包括施灸部位出现潮红、汗出、红白相间的花斑或全身汗出。(图1)

根据灸后反应可以判断灸量是否充足及热量是否透达。

(2)花斑:应用艾灸箱实施透灸操作后,在施术部位出现的红白相间的斑块,是透灸后机体的一种特有的反应。



潮红、汗出

腹部花斑

关节部花斑

图 1

花斑的出现说明机体处于营卫不和、经络不通的状态。经过治疗,待机体营卫调和,经络气血疏通后,花斑自行减弱或消失,施灸部位呈现均匀的潮红、汗出。

(3)透达:实施透灸操作后,热量及灸感向组织深部渗透或向远端传导,或有全身、局部汗出的现象。

(4)充足灸量:①艾灸箱透灸主要以透灸时间 28~32 分钟,灸箱内温度控制在 43~45℃ 为标准,并结合患者出现的灸后反应把握灸量。②艾条透灸主要以患者出现的灸后反应(施灸部位皮肤出现潮红,有舒适感、温热感从施灸部位向组织深部或远端透达和传导)为标准。

## 5. 透灸法如何操作呢

### (1)施灸前准备:

1)灸材选择:艾条灸应选择合适的清艾条或药艾条,检查艾条有无霉变、潮湿,包装有无破损。

艾灸箱灸应根据施灸部位选择合适规格的艾灸箱,如足部艾灸箱、颈部艾灸箱、膝关节艾灸箱等。

准备好火柴或打火机、线香、线捻等点火工具,以及治疗盘、弯盘、镊子、灭火管等辅助用具。

2)透灸方法及器具的选择:根据施灸部位的不同,选择用艾条或者不同型号、规格的艾灸箱。

艾条灸适用于单个穴位或者头面等病变范围小、不适合用灸箱