



谢锡亮

灸法

治疗·养生·保健

XIE XILIANGLIANG JIUFA

谢锡亮◎著

谢锡亮

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

古今·医理·医法

XIE XINYANG JIUFU

谢锡亮灸法

主编

王学敏 编委

中国中医药出版社

中国中医药出版社



人民军医出版社

中国中医药出版社

谢锡亮灸法

XIE XILIANG JIUFA

(治疗·养生·保健)

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. —北京:人民军医出版社,2007.3
ISBN 978-7-5091-0767-6

I. 谢… II. 谢… III. 灸法 IV. R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 011602 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:伦踪启 责任审读:黄栩兵

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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10·彩页 4 面 字数:251 千字

版、印次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:23.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书详细介绍了著名老中医谢锡亮从医近 60 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,文图并茂,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、中医院校学生和灸法爱好者阅读参考。

谢锡亮简历

谢锡亮，男，汉族，生于1926年9月，河南省原阳县人，早年毕业于日文专科学校，1948年学习中医，1953年于针灸教育家承淡安先生创建的“中国针灸学研究社实习研究班”毕业，受到承师的亲炙教诲，尽得真传，从医近60年。

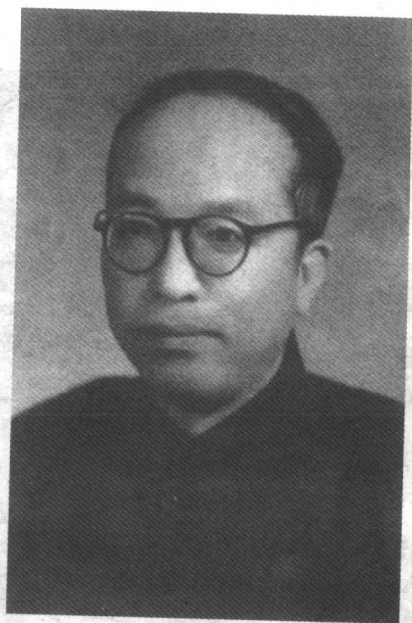
曾在山西省襄汾县人民医院工作30多年，并于1987年创建襄汾县中医医院。历任副主任医师、主任医师、中医医院院长、山西省针灸学会副理事长、中国针灸专家讲师团教授、山西中医学院客座教授、中华自然疗法世界总会顾问、中国澄江学派侯马针灸医学研究所所长。

著有《灸法与保健》、《灸法》、《家庭实用保健灸法》、《针术要领》、《长寿与三里灸》等。发表过《用直接灸法防治艾滋病》等90余篇文章，还设计了简便易用的“子午流注推算盘”，拍摄了《中国传统灸法》电教片等。

历年来医治了大量的常见病及一些疑难病。尤其善用针灸之术，惯用深刺风府和灸法。主张用药贵专而不在多，取穴宜精而不在繁，简、便、廉、验能治大病方为良医。本着“针所不为，灸之所宜”的原则，认真研究人体免疫性疾病的防治方法。用灸法治疗乙型肝炎，采用在穴位上直接施灸的方法，取得了良好效果。近些年来在台湾省《自然疗法》、《明通中医药》上宣传针法灸法。

热爱中医教育事业，举办过30多期针灸学习班，培

养出了近百名成才的中医学徒。非常重视医德教育,把“大医精诚”当作座右铭,让学生背诵,心传言教,努力躬行。现在虽届耄耋之年,但研究中医学的志向不衰,仍在为继承师志,弘扬澄江学派针灸医学,发扬灸法特色而努力工作。

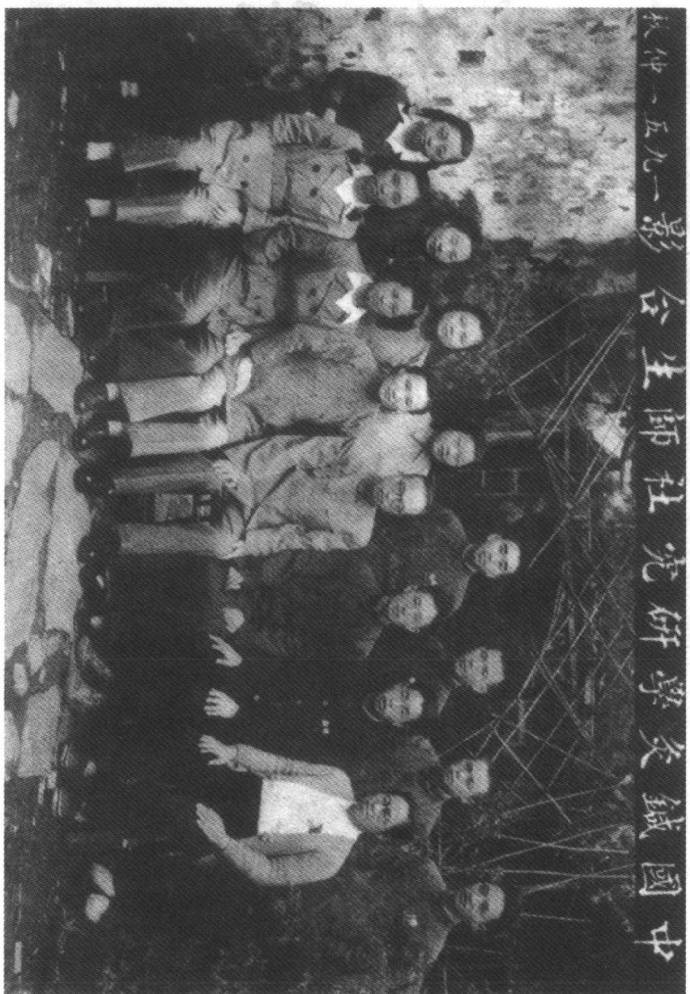


承安先生

鐵學巨擘

一九八九年八月
胡熙明

中國鐵道學社師生合影



前排左起：承為富、華梅謙、姜怀琳、承波安、王野枫、庄定来、申书文
 后排左起：徐爱芬、杨福祥、吴克庆、姜湘华、谢锡亮、徐西夫、刘养然、王绍文

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:“风药之不及,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,承读者错爱,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。人们对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。

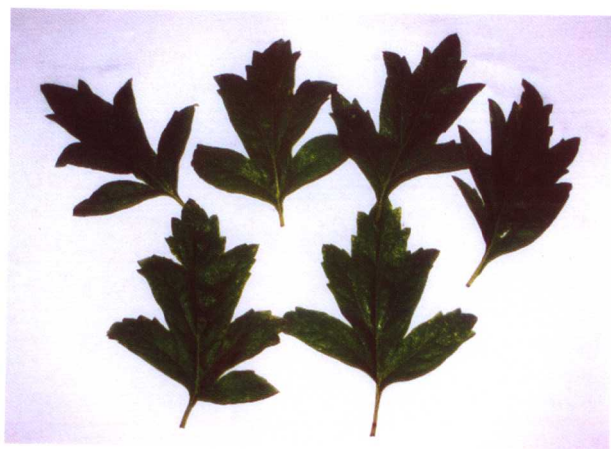
书中如有不当之处，希望同道不吝教益，多加指导为盼。

谢锡亮

2007年1月



彩图 1 全艾株



彩图 2 艾 叶



彩图3 足三里直接灸法



彩图4 隔姜灸法



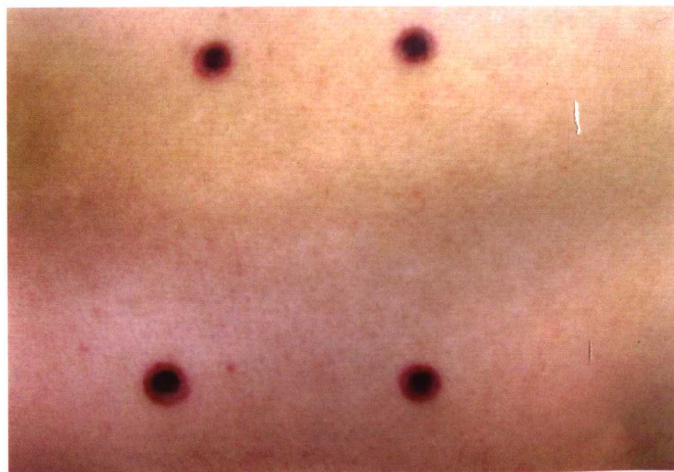
彩图 5 艾卷灸法



彩图 6 艾卷温和灸法



彩图7 温针灸法



彩图8 直接灸背部俞穴，灸后之现象

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)
第六节 施灸应注意事项	(27)

第三章 常用灸法及技巧	(32)
第一节 直接灸法	(32)
一、化脓灸(重直接灸)	(32)
二、非化脓灸(轻直接灸)	(35)
第二节 间接灸法	(36)
一、隔姜灸法	(36)
二、隔蒜灸法	(38)
三、隔附子饼灸法	(38)
四、隔盐灸法	(39)
第三节 温针灸法	(39)
第四节 艾卷灸法	(40)
一、实按温热灸法	(40)
二、悬起温和灸法	(41)
第五节 其他灸法	(42)
一、烧灯火灸法	(42)
二、天灸	(43)
三、电热灸	(43)
第四章 保健灸法	(44)
第一节 保健灸法概述	(44)
第二节 保健灸的实效	(45)
第三节 保健灸的方法和主要穴位	(47)
一、大椎	(48)
二、风门	(49)
三、身柱	(51)
四、脾俞	(53)
五、肾俞	(54)
六、中脘(太仓)	(56)
七、关元(丹田)	(58)