

神奇的中华经穴疗法丛书

经穴灸法

李彦知
孙静
周宜强
程凯
编著

中原农民出版社



神奇的中华经穴疗法丛书



经穴灸法

李彦知 孙 静 编著
周宜强 程 凯

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

经穴灸法/李彦知,孙静,周宜强等编著. —郑州:
中原农民出版社,2006.7
(神奇的中华经穴疗法丛书)
ISBN 7-80641-962-4

I. 经… II. ①李… ②孙… ③周… III. 经穴—灸法
IV. R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030378 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257
邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm×1 240mm A5

印张:4.125 插页:2

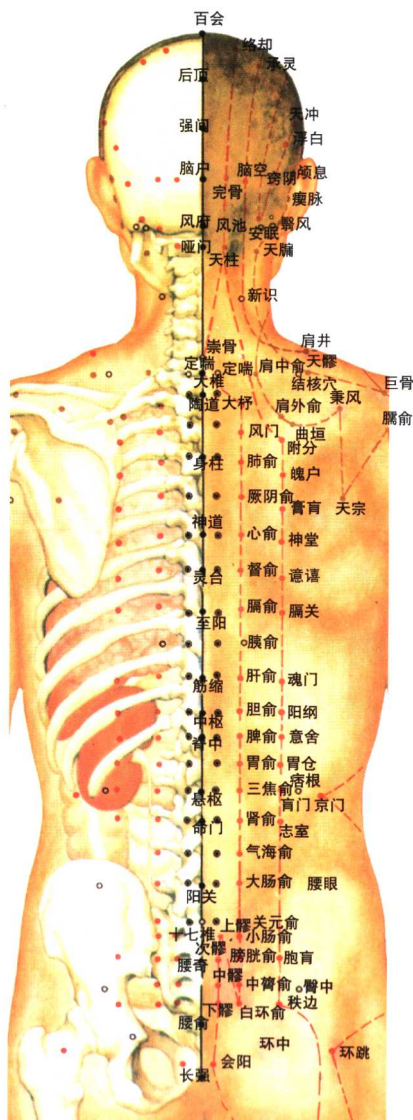
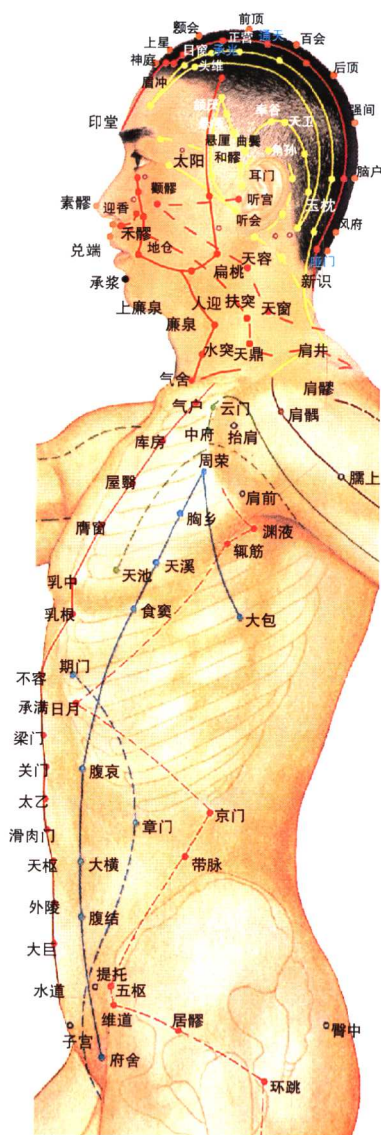
字数:90 千字 印数:1—5 000 册

版次:2006 年 7 月第 1 版 印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

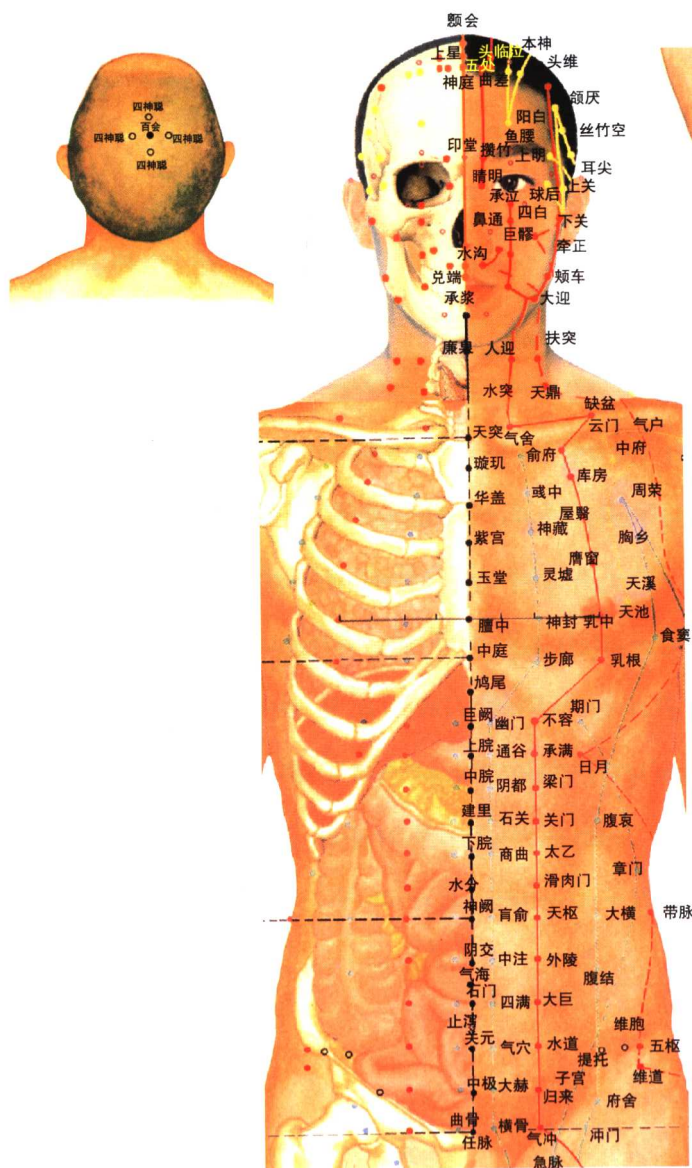
书号:ISBN 7-80641-962-4/R·119

定价:12.00 元

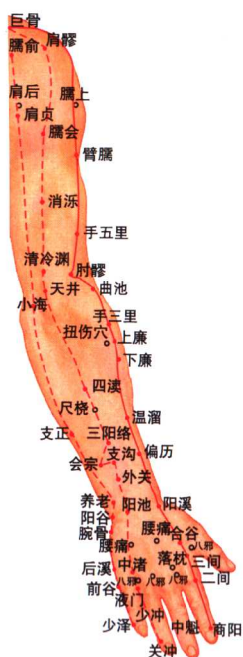
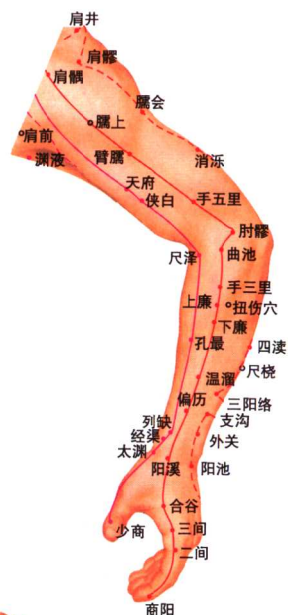
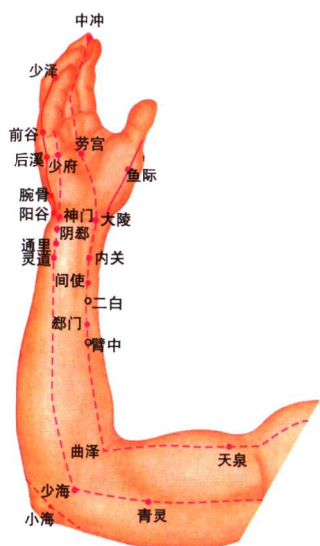
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



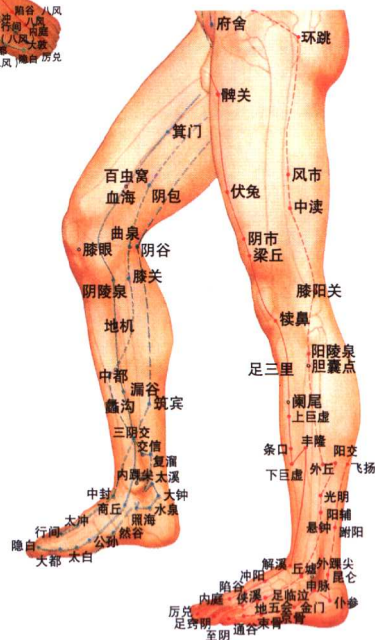
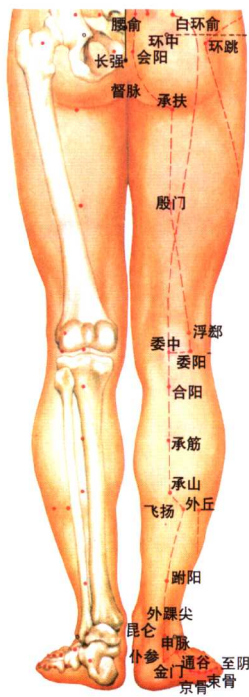
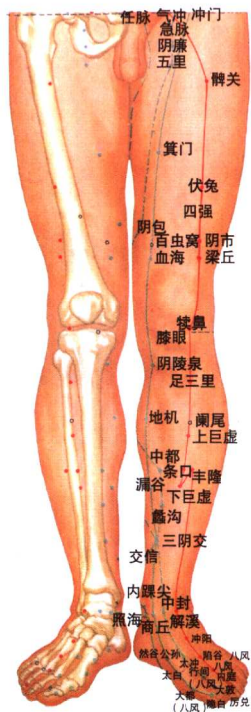
头、躯干穴位示意图



头、躯干穴位示意图



上肢穴位示意图



下肢穴位示意图

“神奇的中华经穴疗法丛书”

编委会

名誉主编	程莘农				
主 编	杨建宇				
副 主 编	吴大真	周宜强	李俊德	李彦知	
	张文范	刘从明	孙永章	程 凯	
编 委	杨金生	尚志华	黄 涛	王仰宗	
	王少松	魏素丽	赵建成	刘 平	
	柳百智	徐菁鸿	(台湾)		

本书作者

李彦知 孙 静 周宜强 程 凯



出版者的话

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分,是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点,备受广大群众的欢迎。为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法,特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。精选深受大家喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥 10 种疗法。每种疗法都单独成册,每册作者均为资深专业医师,解答读者最关心的问题。根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置,书中附有常用经穴图,便于读者查找。本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等,使读者能够一看就懂,一学就会。如果你能掌握几种经穴疗法,为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生,将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福,这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后,祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!

目录

基础知识篇

1. 什么是经穴灸法?(1)
2. 什么样的人不适合用灸法?(1)
3. 灸法可以治疗哪些疾病?(1)
4. 用灸法时应该注意哪些情况?(2)
5. 常用的灸法有哪些?(3)
6. 如何寻找确定施灸的穴位?(5)

治疗疾病篇

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 感冒.....(6) | 2. 咳嗽.....(7) |
| 3. 支气管炎.....(9) | 4. 哮喘.....(10) |
| 5. 肺结核.....(12) | 6. 高血压.....(13) |
| 7. 低血压.....(15) | 8. 脑出血.....(16) |
| 9. 中风.....(17) | 10. 头痛.....(19) |
| 11. 癫痫.....(20) | 12. 冠心病.....(21) |
| 13. 心律失常.....(22) | 14. 风湿性心脏病.....(23) |
| 15. 贫血.....(24) | 16. 白血病.....(26) |
| 17. 胃痛.....(27) | 18. 胃下垂.....(28) |

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 19. 痢疾·····(29) | 20. 泄泻·····(30) |
| 21. 便秘·····(32) | 22. 呕吐·····(33) |
| 23. 肝炎·····(34) | 24. 腹痛·····(35) |
| 25. 噎膈·····(36) | 26. 手足心多汗症·····(37) |
| 27. 三叉神经痛·····(38) | 28. 面瘫·····(39) |
| 29. 肋痛·····(41) | 30. 坐骨神经痛·····(42) |
| 31. 神经衰弱·····(43) | 32. 性功能障碍·····(44) |
| 33. 遗精·····(46) | 34. 泌尿系统感染·····(47) |
| 35. 尿失禁·····(48) | 36. 关节炎·····(49) |
| 37. 消渴·····(51) | 38. 甲状腺功能亢进症·····(52) |
| 39. 晕车、晕船·····(54) | 40. 中暑·····(55) |
| 41. 水土不服·····(56) | 42. 落枕·····(57) |
| 43. 颈椎病·····(58) | 44. 腰椎间盘突出症·····(59) |
| 45. 肩周炎·····(59) | 46. 扭挫伤·····(60) |
| 47. 腰痛·····(62) | 48. 阑尾炎·····(64) |
| 49. 胆结石·····(65) | 50. 泌尿系结石·····(66) |
| 51. 痔疮·····(67) | 52. 冻疮·····(68) |
| 53. 脱肛·····(69) | 54. 痛经·····(71) |
| 55. 闭经·····(72) | 56. 月经不调·····(73) |
| 57. 崩漏·····(74) | 58. 带下病·····(75) |
| 59. 胎位不正·····(76) | 60. 产后腹痛·····(77) |
| 61. 产后少乳·····(78) | 62. 子宫脱垂·····(79) |
| 63. 乳腺增生·····(80) | 64. 乳痛·····(80) |
| 65. 妊娠呕吐·····(81) | 66. 绝经前后综合征·····(82) |
| 67. 百日咳·····(83) | 68. 流行性腮腺炎·····(84) |
| 69. 小儿惊风·····(85) | 70. 小儿泄泻·····(86) |
| 71. 小儿厌食症·····(88) | 72. 小儿疳积·····(89) |

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 73. 小儿遗尿·····(90) | 74. 小儿夜啼·····(91) |
| 75. 小儿麻痹后遗症·····(92) | 76. 小儿哮喘·····(93) |
| 77. 蛔虫病·····(94) | 78. 小儿呕吐·····(95) |
| 79. 疔疮、疖肿·····(96) | 80. 荨麻疹·····(97) |
| 81. 湿疹·····(98) | 82. 带状疱疹·····(99) |
| 83. 牛皮癣·····(100) | 84. 疣·····(101) |
| 85. 斑秃·····(102) | 86. 白癜风·····(102) |
| 87. 痤疮·····(104) | 88. 青少年近视·····(105) |
| 89. 远视·····(106) | 90. 流泪症·····(106) |
| 91. 眼睑下垂·····(107) | 92. 视神经萎缩·····(108) |
| 93. 化脓性中耳炎·····(109) | 94. 耳鸣·····(110) |
| 95. 耳聋·····(111) | 96. 内耳眩晕症·····(112) |
| 97. 慢性鼻炎·····(113) | 98. 牙痛·····(114) |

养生保健美容篇

1. 宝宝常灸身柱穴为什么少生病? 如何灸身柱穴? ·····(116)
2. 常灸哪些穴位能够延年益寿? ·····(117)
3. 为什么灸关元、气海、足三里穴能提高人体免疫力? ·····(119)
4. 如何祛除面部皱纹? ·····(119)
5. 常灸人体哪些穴位可以美容祛斑? ·····(120)



基础知识篇

1. 什么是经穴灸法?

神奇的经穴灸法简称灸法,是用艾绒或其他药物在人体皮肤表面的经穴上烧灼、温熨,借助灸火的热力以及药物的作用防治疾病的一种治疗方法。

2. 什么样的人不适合用灸法?

◆凡是发低烧,觉得口干;发高烧,身上觉得躁热的,不宜使用灸法。

◆有传染病的人一般不宜用灸法。

◆孕妇、太饿、太饱、喝醉酒、受到惊吓、精神病者禁用灸法。

◆面部、眼睛周围、心脏、大血管、嘴唇、肛门等处不用瘢痕灸,一般灸法也应该慎用。

3. 灸法可以治疗哪些疾病?

灸法能治疗多种疾病,还可以用于美容、保健、养生等,尤其对慢性虚弱性疾病及风寒湿邪为患的病症效果更好。

◆灸法有温补中气、回阳固脱的作用,可以用来治疗久泄、久痢、遗尿、崩漏、脱肛等病症。

◆灸法有温经通络、行气活血、祛湿散寒的作用,所以能治



疗风、寒、湿邪为患的病症以及气血虚弱引起的眩晕、贫血、月经不调等病症。

◆灸法还有消瘀散结的作用,可以治疗乳痈初起、瘰癧、疔肿未化脓等病症。

◆隔姜灸有解表散寒、温中止呕的功能,可以治疗外感表证、泄泻、腹痛以及虚寒性呕吐等病症。

◆隔盐灸有温中散寒、扶阳固脱的作用,可用于腹痛、虚脱、泄泻等病症。

◆隔蒜灸有清热、解毒、杀虫的作用,可用于毒虫咬伤、疔肿、疮疡等病症。

◆附子饼灸有温肾壮阳的作用,可以治疗遗精、阳痿、早泄等病症。

◆经常灸大椎、关元、气海、足三里等经穴,能增强抗病能力,起到保健养生的作用。

4. 用灸法时应该注意哪些情况?

◆施灸时,应注意安全,防止艾绒脱落,烧损皮肤或衣物等。

◆室内温度要求适中,以防止感冒。在进行灸法以前先检查患者是否适合用灸法,要进行灸法的穴位应用75%的酒精常规消毒,尤其是瘢痕灸,以防止感染。

◆灸法的程序一般是上部、背部、后下部、腹部。先灸头身,后灸四肢。但在特殊情况下也可以灵活运用。

◆施灸后,一般的局部红晕不用处理,属于正常现象,但应该注意一定不要在灸后用力摩擦。若灸处出现小水泡,可用敷料包扎一下,但是注意不能擦破,应让其自行吸收。水泡较大时,用消毒针头穿破,排出水液包扎即可。化脓灸要包扎好灸



的部位,并密切注视局部变化,保持局部干燥清洁,待其自愈。若有感染时,应按外科化脓感染常规处理。

5. 常用的灸法有哪些?

(1)直接灸:就是将大小合适的艾炷,直接放在皮肤上灸。如果灸时需将皮肤烧伤化脓,愈后留有瘢痕者,叫瘢痕灸;如果不使皮肤烧伤化脓,不留瘢痕的,叫无瘢痕灸。

◆瘢痕灸又叫化脓灸,是施灸时先在将要灸的经穴部位涂以少量的大蒜汁,以增加黏附和刺激作用,然后将大小合适的艾炷放在经穴上,用火点燃艾炷施灸。每个艾炷为一壮,每壮艾炷必须燃尽,除去灰烬后,才可以继续换下一个艾炷再灸,直到规定数灸完为止。施灸时产生疼痛,此时可用手在灸的经穴周围轻轻拍打,借以缓解疼痛。在正常情况下,灸后1周左右,施灸的部位化脓形成灸疮,5~6周灸疮自行痊愈,结痂脱落后留下瘢痕。临床上常用于治疗哮喘、肺结核、瘰癧等慢性疾病。

◆无瘢痕灸是施灸时先在所灸的经穴部位涂上少量的凡士林,使艾炷好黏附在皮肤上,然后将大小合适的艾炷,放在经穴上点燃施灸。当艾炷烧得剩 $\frac{2}{5}$ 或 $\frac{1}{4}$ 而患者感到微有灼痛时,便可换下一个艾炷再灸。若用麦粒大的艾炷施灸,当患者感到有灼痛时,术者可用镊子柄将艾炷熄灭,然后换一个穴位进行灸法,直到规定数灸完为止。一般应灸到局部皮肤发红而不起泡。因为皮肤没有烧伤,故灸后不化脓,不留瘢痕。

(2)间接灸:就是用药物将艾炷与灸的经穴部位的皮肤隔开灸。如隔姜灸、隔盐灸等。

◆隔姜灸就是用鲜姜切成长2~3厘米、厚0.2~0.3厘米的薄片,姜片的中间用针扎几个眼,然后将姜片放在应灸的经穴部位或患处,再将艾炷放在姜片上点燃施灸。当艾炷烧完,



换下一个艾炷继续施灸。灸完所规定的数,皮肤红晕而不起泡。

◆隔蒜灸是用鲜大蒜头,切成厚0.2~0.3厘米的薄片,中间用针扎几个眼,放置于应灸的经穴处或患处,然后将艾炷放在蒜片上,点燃施灸。等艾炷燃烧完以后,换下一个艾炷继续灸,直至灸完规定的壮数。

◆隔盐灸是用干净的食盐填在肚脐里,或在盐上再放置一片薄姜片,上面放置大艾炷施灸。

◆隔附子饼灸是将附子研成粉末,用酒混合后做成直径(长)约3厘米、厚约0.8厘米的附子饼,中间用针扎几个眼,放在应灸的经穴处或患处,上面再放艾炷施灸,直到灸完所规定壮数为止。

(3)艾条灸:就是用纯净细软的艾绒卷成直径(长)约1.5厘米的圆柱形的艾卷,要求卷紧,外面裹上质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸,用胶水等封口做成艾条。也有每条艾卷中掺入肉桂、干姜、丁香、独活、细辛、白芷、雄黄各等份的细末6克。也可以直接在药店买艾条。施灸的治疗方法分温和灸和雀啄灸。

◆温和灸是施灸时将艾条的一端点燃,对准应灸的经穴部位或患处,距皮肤2~3厘米处进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感而无烧痛感为好,一般每处灸5~7分钟,灸至皮肤红晕。对于昏厥、局部知觉迟钝的患者,术者可将中指、食指分开,放在施灸部位的两侧,这样可以通过术者手指的感觉来测知患者局部的受热程度,以便随时调节施灸的距离以防止烫伤。

◆雀啄灸是施灸时,艾条点燃的一端与施灸部位的皮肤并不固定在一定距离,而是像鸟雀吃食一样,一上一下活动地施灸。另外,也可均匀地上下或左右方向移动或反复地旋转



施灸。

(4)温针灸:是针刺与艾灸结合应用的一种治疗方法,适用于既需要留针又适宜用艾灸的病症。操作时,将针刺入经穴产生酸、麻、胀、痛的感觉后,并给予适当提、插、捻、转而留针,继将纯净、细软的艾绒捏在针柄上,或用一段长约2厘米的艾条,插在针柄上,点燃施灸。待艾绒或艾条烧完后,除去灰烬,取出针。

(5)温灸器灸:是用金属特制的一种圆筒灸具进行灸治,又称温筒灸。它的筒底有尖的也有平的,筒内套有小筒,小筒四周有孔。在进行灸法的时候,将艾绒或者掺入药物的艾绒,装入温灸器的小筒,点燃后,将温灸器的盖扣好,放置在经穴或应该灸的部位进行灸法,直到所灸部位的皮肤红晕才可以停止。

6. 如何寻找确定施灸的穴位?

在进行家庭施灸防治疾病、养生保健时,首先可参考本书中治疗疾病篇或养生保健美容篇中具体论述的穴位部位大致先找一下,然后,参考本书图中所标示穴位的具体的穴位位置,进行比较以确定较为准确的穴位。为了更准确地判断穴位点,可以用手指用力点压此穴位点,此时,此穴位点会有酸、胀、麻、痛等感觉,这样就更印证了选穴位点的准确。如果实在不能十分准确地选定穴位点,大致位置基本不差也行,因为灸法的热力或药力是散发的。当然,有机会请教一下此方面的专家会更好。