

张庆祥
总主编

张庆祥

总主编

每天学点

张晓莲 ● 主编

METTIAN XUEDIAN ZHONGYI AIJILU

中国医药科技出

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥 / 总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIYIAIJIU

中医艾灸

主编 / 张晓莲

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为每天学点中医丛书之一,作者结合自己长期从事灸法保健、治病的临床经验,详细介绍了灸法的作用机制、功效及具体操作手法。采用图文对照、易学、易懂、便于阅读的通俗方法进行编写,让读者可以快速掌握艾灸治病保健的方法及在此过程中需要掌握的中医基础理论和经络腧穴等方面的知识。本书内容丰富,深入浅出,阐述简明,实用性、指导性强,适合广大中医工作者及中医爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医艾灸 / 张晓莲主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.4
(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6586-2

I. ①每… II. ①张… III. ①艾灸 IV. ①R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002781号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 17^{3/4}

字数 271千字

版次 2014年4月第1版

印次 2014年4月第1次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6586-2

定价 36.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任 健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周 唯 杨佃会 董桂英

编委会 >>>

《每天学点中医艾灸》

主 编 张晓莲

副主编 许晓玲 石瑞芳

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 智 杜彦珍 李志宝

邵佳锐 常蕙梵 蒋晓玲

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见之于报纸杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其意,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅靠专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不

可分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自己，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单明了，每天一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习，进而掌握中医学基本知识的目的，并做到学以致用，为全面了解中医学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医养生》等各分册主编。为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家，分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编。他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀着对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书呈献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗语言，讲述中医专业理论；结合医案故事理解中医深奥知识；联系临床验案，解读中医实用技能……在撰写的过程中，有关人员多次碰头，研讨交流心得体会，数次修改编写大纲，彼此学习分册样稿，经过全体编著者一年多的不懈努力，《每天学点中医丛书》一套 15

本终于呈现在大家的面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合，专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者，可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂，以及临床各科针灸、推拿等专业知识，还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识；对于中医的初学者，则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解，以拓宽思路，开阔视野，更好地为中医临床服务。“春华秋实，根深叶茂”，相信通过大家的阅读学习，能够达到我们预期的目标。

目标高远而落实有期。囿于水平所限、经验不足，书中名词术语的应用、语言文字的表达、临床医案的列举、生活典故的运用等，难免有不足或欠妥之处。诸如此类，有待改进的地方颇多，在此诚心恳请大家在阅读之中，及时记录并反馈给我们，以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年孟冬于泉城济南

前言

PREFACE

灸法又名灸疗、灸疗法，人们通常称为艾灸，她是针灸学的重要组成部分，属于中医外治法的范畴。她以烧灼、温熨的方式，通过刺激经络、腧穴，起到治疗疾病、防病保健、养生美容等功效，对内、外、妇、儿等各个科别的多种慢性疾病，有着很好的治疗效果。

灸法以其效果显著、安全性高、无毒副作用的特点，加上其操作简便，受设备、地点等因素的影响较小，人们在家就可进行自我保健或简单疾病的治疗等优势而广为流传。在漫漫历史长河中，灸法曾是我国劳动人民防治疾病的主要手段。虽然经历过数次起起落落，但是灸法一直在流传中不断地发展、进步，应当说她是不可多得的简便安全、行之有效的治疗方法之一。如今，随着社会的发展以及人们观念的改变，灸疗的优势更是日益彰显，为越来越多的人所青睐。灸法甚至已经走出国门，走向世界。

灸法固然是一种外治方法，但要想充分发挥其优势与作用、取得好的治疗效果，还要扎根于中医这片肥沃的土壤。要掌握一定的辨证知识，分清疾病的阴阳、表里、虚实、寒热，结合本书介绍的内容，确定疾病是否适合使用灸法治疗；在本书对灸法治疗的具体疾病的介绍中，会涉及到对疾病辨证的内容。应掌握相应的经络腧穴理论，从而结合上述辨证，选择适宜治疗的穴位或部位；故本书设置了一定的篇幅介绍腧穴在灸法治疗中的作用，在各疾病的每个证型后，提供了治疗该疾病的参考选穴。此外，疾病多复杂多样，有时单纯的灸法治疗难以取得好的治疗效果，这时需要配合针刺、中药或者西医治疗手段等综合治疗，以期取得理想的效果。灸治过程结束并不意味着一次治疗的结束，在治疗结束的相当一段时间内，受术者需在生活起居等方面多加注意，以免影响治疗效果。

在本书的编写过程中，徐敏、吕晓耀和张璿文同学给予了很大帮助，在此表示感谢。

编者

2014年2月

目录

CONTENTS

第1周 灸法的基础知识

第1天 灸法的概况	003	第5天 艾绒的制备	018
第2天 灸法的材料	006	第6天 艾炷的规格和制作	021
第3天 灸法的作用	009	第7天 禁灸的部位和灸法的注 意事项	023
第4天 灸法的种类	012		

第2周 艾炷灸的操作方法

第1天 化脓灸的操作	030	第5天 隔盐灸的操作	043
第2天 非化脓灸的操作	034	第6天 隔附子饼灸的操作	046
第3天 隔姜灸的操作	037	第7天 长蛇灸的操作	050
第4天 隔蒜灸的操作	040		

第3周 艾条灸和温针灸的操作方法

第1天 艾条的知识	056	第5天 太乙神针的操作	063
第2天 温和灸的操作	058	第6天 雷火针的操作	066
第3天 雀啄灸的操作	060	第7天 温针灸的操作	069
第4天 回旋灸的操作	062		

第4周 其他灸法

第1天 灯火灸的操作	073	第2天 黄蜡灸的操作	078
------------------	-----	------------------	-----

第3天	药锭灸的操作	081	第6天	药线灸的操作	091
第4天	热敏灸的操作	084	第7天	三伏贴的操作	095
第5天	天灸的操作	088			

第5周 灸法的常用腧穴（一）

第1天	手太阴经常用穴	101	第5天	手少阴经常用穴	115
第2天	手阳明经常用穴	103	第6天	手太阳经常用穴	117
第3天	足阳明经常用穴	106	第7天	足太阳经常用穴	120
第4天	足太阴经常用穴	112			

第6周 灸法的常用腧穴（二）

第1天	足少阴经常用穴	132	第5天	足厥阴经常用穴	150
第2天	手厥阴经常用穴	137	第6天	督、任脉常用穴	153
第3天	手少阳经常用穴	139	第7天	常用的经外奇穴	160
第4天	足少阳经常用穴	143			

第7周 灸法治疗头面躯体的痛证

第1天	认识疼痛	166	第5天	灸法治疗腰痛	181
第2天	灸法治疗头痛	169	第6天	灸法治疗膝骨关节炎	184
第3天	灸法治疗落枕、漏肩风	173	第7天	灸法治疗痛风	187
第4天	灸法治疗肘劳	178			

第8周 灸法治疗内科病证（一）

第1天	灸法治疗中风	191	第5天	灸法治疗失眠	202
第2天	灸法治疗眩晕	194	第6天	灸法治疗心悸	205
第3天	灸法治疗面瘫	197	第7天	灸法治疗痴呆	208
第4天	灸法治疗痿证	200			

第9周 灸法治疗内科病证(二)

第1天	灸法治疗感冒	212	第5天	灸法治疗呕吐	224
第2天	灸法治疗咳嗽	215	第6天	灸法治疗泄泻	228
第3天	灸法治疗哮喘	218	第7天	灸法治疗癃闭	231
第4天	灸法治疗胃痛	221			

第10周 灸法治疗其他病证

第1天	灸法治疗月经不调	236	第5天	灸法治疗脱肛	246
第2天	灸法治疗崩漏	239	第6天	灸法治疗腱鞘囊肿	248
第3天	灸法治疗遗尿	242	第7天	灸法治疗耳鸣耳聋	250
第4天	灸法治疗痔疮	244			

第11周 灸法用于保健美容

第1天	灸法治疗肥胖症	254	第5天	青壮年保健灸法	264
第2天	灸法治疗黄褐斑	257	第6天	老年保健灸法	266
第3天	灸法治疗雀斑	260	第7天	灸法治疗斑秃	268
第4天	小儿保健灸法	262			



灸法的基础知识

“针灸”一词大家并不陌生，但“针灸”的真正含义有些人恐怕就不太明白了。

针灸，是针刺疗法和艾灸疗法的合称。与推拿按摩疗法一样，灸法和针法都是根据中医的脏腑、经络、腧穴等理论而建立的。

“扎针”和“针刺”是同义的，在课堂教学中与临床治疗时也常把“针法”称为“刺法”。“针刺”，是将针具作用于人体的腧穴或病变部位，对疾病进行治疗的方法，它属于机械性刺激；而“灸法”则是温热性刺激，它是用艾绒等易燃材料或药物，点燃后放置于体表的腧穴或病变部位上进行烧灼、温熨，借用灸火的温和热力及药物的作用，通过刺激腧穴对经络和脏腑的功能进行调整，达到通经活络、温经散寒、消瘀散结、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪的作用，是药物和物理性作用的复合，从而收到治疗疾病、防病保健、养生美容之功效，所以在临床上灸法的适用范围非常地广泛。

成书于战国时期的《黄帝内经》是现存最早的中医经典著作。《灵枢·官能》篇中“针所不为，灸之所宜”，就已说明灸法具有针刺不能达到的治疗作用，临床实践证明它确有很多不同凡响之处。首先，作为中国古代治疗疾病的主要手段之一，灸法有着神奇的疗效和广泛的适应范围；其次，灸法养生保健、预防疾病、延年益寿，在我国已有数千年的历史，如《内经》中“大风汗出，灸噫嘻穴”，说的就是一种保健灸法，由此看出灸法很早就受到人们的重视和喜爱。日本人士须藤作等做过灸法的抗癌研究，结果表明灸法可使皮肤组织中潜在的抗癌物质得到活化，起到治癌抗癌作用。更有趣的是，据考究灸法的发明应该是原始人类在使用火的时候，偶然间某部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适，久而久之，从被动使用到主动地开发和利用这种以火烧灼的方法治疗更多病痛，再结合中医学基础理论，从而产生了“灸”这种神奇的治疗手段。

总之，灸法在我国人民的防病保健及治疗疾病中发挥了极大的作用，加上其操作简单安全，没有明显的毒副作用，深受人们的喜爱，所以自古以来广泛地流传和使用。

有关灸法的操作，在民间有许多的方法，在这本书中，我们将有重点地讲解与灸法相关的知识。

灸法的概况

一、灸法的概念

什么是灸法？我们应该首先从“灸”字说起。

“灸”是一个形声字，字从火从久，久亦声。“久”意为“长时间”。“久”与“火”合起来，表示“长时间用火烧灼”的意思。所以“灸”的本义为用“火”长时间的烧灼穴位。汉代许慎所著的《说文解字》中说：“灸，灼也，从火音久，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”

灸古称灸焫，焫字古代同熬，就是点燃、焚烧之意，如“若举炎火以熬飞蓬”。《素问·异法方宜论》中说：“火艾烧灼，谓之灸焫。”说明灸法的本源就是用火点燃艾等施灸的材料，烧灼肌肤以治疗疾病。在《素问·异法方宜论》还有这样的说法：“藏寒生满病，其治宜灸焫。”

那么到底什么是灸法？灸法，是指利用艾绒或以艾绒为主要成分制成的灸材，或采用其他的药物，点燃后悬置或放置在穴位或病变部位，进行烧灼、温熨，借灸火的热力给予人体以温热性刺激并结合所用灸材的不同药物的药理作用，以达到治病、防病和预防保健目的的一种外治疗法。

施灸的主要材料是艾叶。使用时一般将艾叶打碎制成艾绒，或做成艾炷、或做成艾条等艾绒制品。用这些艾绒制品点燃施灸，在腧穴或病变部位上不仅有灸火的温热性刺激作用，同时艾叶的药性作用也会随灸火的热力深入肌肤腠理，共同起到调整机体机能状态的治疗作用。若使用除艾叶外的其他灸材进行施灸，会因所用药物性味功效的差异对人体产生不同的治疗作用，同样能发挥对机体的调整作用。

灸法是针灸临床必须掌握的基本技能和治疗方法，是了解和掌握经络理论、腧穴功用等内容的重要手段，对针灸效应的发挥和治疗效果的提高有重要作用。

二、灸法与针法的异同

灸法是针灸学的主要组成部分，尽管针法和灸法两者各有特点，但两者

都是在人体的特定部位或腧穴上施术，给予机体一定的刺激，把对机体功能状态的调整作用有效地发挥出来，而达到治疗疾病的目的，并且两者经常配合使用，发挥各自的特点，相互补充对方的不足。一些不宜针刺的腧穴往往可施行灸疗法，也有一些患者因害怕针刺，而只能够接受灸法的治疗。“针而不灸，灸而不针，皆非良医”便说明了二者之间的密切关系。

仔细分析灸法与针法，它们之间还有很多不同之处，比如所用材料、作用部位、作用方式、刺激因素、刺激强度、感应性质还有疗效原理等。针刺以机械性刺激为主，是利用不同的针具在人体的一定部位施以不同的手法，或刺入肌腠之间，或叩刺体表皮部，或刺络放血等，以激发经络之气，调整阴阳气血的失衡，从而使机体恢复阴阳平衡，达到治疗疾病和预防保健的目的，所以绝大多数的病症都适合；而灸法以温热性刺激和药物性的作用为主，它采用艾绒等各种施灸材料以烧灼、熏熨体表的腧穴或部位，达到治疗疾病或防病保健的目的，用于治疗寒性病症、虚证等更为合适。

从某种意义上来讲，灸法比针法安全性相对强一些，而且有其自己的独到之处，所以不能以针刺代替灸法，正所谓“药之不及，针之不到，必须灸之”。古今许多著名医家有时单纯使用灸法治疗某些疾病，也取得过极好的效果。古人云：“针所不为，灸之所宜。”说明灸法在某些方面的作用是长于针法的。灸法虽然略有烧灼皮肤之痛苦，但却不像针刺那样深入肌肉而达体内。如《医心方》说：“夫针术须师乃行，其灸则凡人所施。”针刺的确需要较高的专业技能，很难在家自我保健时使用，但大部分的灸法操作简便、实用而且给患者带来的痛苦小，相比之下人们更容易接受并推广应用。可能因为这个原因，灸法在历史上有相当长的一段时间是十分盛行的。不过，对于实际应用时应该选择针法还是灸法，必须要根据具体病症的性质、证候的类型、腧穴的部位以及患者的体质、治疗要求等具体情况来决定。而且要想学好、用好灸法，还是要花一定的气力进行长期的学习和实践的。

三、灸法的特点

灸法操作简便，受设备、地点等因素的影响较小，普通百姓在家自己即可进行保健或简单疾病的治疗。对内、外、妇、儿等科的多种急慢性疾病，灸法有着很好的治疗效果，许多疾病的疗效甚至可以立竿见影，比如某些虚寒性的疼痛，往往灸到痛止。另外，灸法的原料价格便宜而易于得到，绝大多数人都能够接受。

四、灸法的历史发展

灸法在我国有着悠久的历史,在临床上有其独到的治疗效果,是我国古代劳动人民在长期的生产生活中,与病魔作斗争的成果之一。历代针灸学家在长期的医疗实践中,积累了丰富的临床经验和理论知识,使得灸法的内容和理论不断地充实与完善,到目前为止灸法仍是我们治疗疾病的一种重要手段。

在湖南长沙马王堆汉墓出土的文献中,有最早记录经脉的帛书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》,除记述了“十一脉”的循经路线和病候外,并有其病“皆灸某某脉”的治疗方法,而并非是使用针刺治疗。在《黄帝内经》中,更是有诸多关于灸疗方法的记载,并认识到灸法可补针法的不足。后世许多著名医家也都是使用灸法的大家,如唐代孙思邈在《备急千金要方》中提出“非灸不精”;晋代葛洪的《肘后备急要方》记载关于艾灸治疗疾病的医方达九十九条之多;另外,后世王焘的《外台秘要》、窦材的《扁鹊心书》以及王执中的《针灸资生经》等著作也对灸法极为推崇。明清时期重视灸疗器械的使用,为现今各种灸疗器械的发展奠定了基础。清朝后期到近代,灸法与针法一样一度走向没落。如今,随着对艾灸疗法的深入研究与发展以及人们防病保健意识的增强,艾灸迎来新的发展时期。