



简易温灸疗法

JANYI WENJIU LIAOFA

吉雷 胡洁
编著

- 温灸疗法概述
- 中医学基础知识
- 温灸疗法瘦身美容与养生
- 常见病的简易温灸疗法

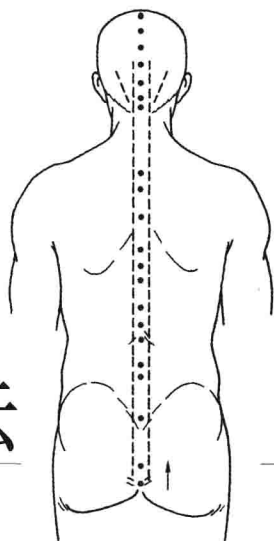


上海科学技术出版社

简易温灸疗法

吉 雷 胡 洁 编著

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

简易温灸疗法/吉雷,胡洁编著. —上海:上海科学技术出版社,2012.7

ISBN 978-7-5478-1093-4

I. ①简... II. ①吉... ②胡... III. ①温灸
IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 274942 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.875

字数:135 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1093-4/R·365

定价·18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

本书以简洁的文字、清晰的插图极其简练地介绍了我国古老的温灸疗法之治病机制、适应范围、注意事项、禁忌与操作。书中引用了灸法必须掌握的相关中医基础理论，如脏腑、经络、腧穴、四诊八纲等知识。还专门介绍了简单而切实有效、以艾条施灸的温灸健体瘦身、温灸美容、温灸养生法和一看就会的十字灸，及近60种常见病的操作。

书中的理论知识浅显易懂，操作方法简便易学，穴位配伍少而精练，见效快，是学习和运用温灸疗法这一传统瑰宝不可多得的参考书。

前 言

近几年，“养生热”在大江南北乃至世界各地刮起。人们用各种方式达到养生目的。常用的艾条温灸，既有它的简便性、普及性，又有它的精微特殊性。起初，这根不足3两的小小艾条的作用，我不屑一顾。只是它的简、便、易吸引了我。在老年大学、闵行区刮痧健身协会教授养生、保健课时，学员们所做的立竿见影实例，促使我认真地学习了一些温灸疗法的古籍书和有关知识，并反复在自己与朋友们身上试验，对她的精微特殊性才有了进一步的体会。

《黄帝内经》所记载的“砭（刮痧）、针、灸、药、按蹻（按摩推拿）、导引（气功）”，其中除了药以外的五项都是一些内病外治的养生技法（也可称为自然疗法），是直接调理经络、激发机体抗病潜能，达到健体强身、延年益寿的目的。温灸疗法禀日月之性，以阴阳、水火、寒热之道，调节人体的阴阳寒热等变化之情，达到治病、强身的目的。温灸疗法也和其他养生技法一样，是集治疗、防病、康复、养生、美容、减肥于一体的济世良方。

2010年11月16日，联合国教科文组织将中华文化的瑰宝——有着两千多年历史的“中医针灸”与两百多年的“国粹京剧”列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。中医针灸申遗成功，将对中医药发展带来重要的推动作用。作为凝聚着中华民族智慧和创造力的独特文化表现形式，灸法稳定的实践效果及历代延续的完整知识体系，为保障相关群体的生命健康发挥着重要作用，并成为其持有人的重要的文化认同符号。

“中医针灸”列入“人类非物质文化遗产代表作名录”后，这件好事大大激发了炎黄子孙的民族自尊心和自豪感。以前听到或看到报道我国甚至世界各国庞大的医疗开支时，常不由自主地要感叹：为什么不把老祖宗留给我们的传世之宝来一番好好的开发利用呢？“自然、生态、绿色、环保、温馨”的温灸疗法，可是取之不尽用之不竭的医疗宝库呀！于是起了撰写这套小册子的念头，弘扬遗产，让更多的人掌握运用，为我们现代人们的健康服务。我也很高兴把我的QQ（2298241793）告诉大家，与大家分享我的心得体会。

本书在撰写中，承蒙上海原安中医研究院研究员王世豪老先生的启迪与教诲，以及朋友陶玲芬、“荆艾堂经络养生会所”孙玲爱的帮助与支持。特致谢意。

由于自己学识有限、时间仓促，虽经反复斟酌，但难免还会有不足与错误，恳请谅解与指正。愿小小的魔棒——艾条，为我们今天全民的健康事业再立新功。

吉 雷

2012年5月

目 录

第一章 温灸疗法概述	1
第一节 温灸疗法简介	2
一、什么叫灸	3
二、常用温灸疗法	3
三、温灸疗法的历史与作用	4
四、艾的作用	6
第二节 温灸疗法适应范围、注意事项与禁忌	7
一、适应范围	7
二、注意事项	7
三、灸法的禁忌	8
四、灸法的灸量和补泻	9
第三节 温灸疗法操作方法	10
一、常用艾条灸的几种灸法	10
二、操作要点	12
三、灸的顺序	14
四、灸后的调护	14

第二章 中医学基础知识	17
第一节 如何寻找经络、穴位	18
一、十四经络简介	19
二、如何利用体表标志找穴位	25
第二节 腧穴基础知识	30
一、腧穴与其他系统的关系	30
二、十四经络主治范围及要穴	30
三、特定穴	43
第三节 脏腑基础知识	46
一、脏腑概论	46
二、五脏的生理功能	47
三、六腑的生理功能	51
第四节 中医诊断学基础——四诊	55
一、望诊	56
二、闻诊	58
三、问诊	59
四、切（按）诊	59
第五节 中医诊断学基础——八纲辨证	60
一、表证、里证的区别	61
二、寒证、热证的区别	62
三、虚证、实证的区别	63

四、阴阳辨证	65
第三章 温灸疗法瘦身美容与养生	69
第一节 温灸疗法健体瘦身	70
一、温灸瘦身操作	70
二、辨证论治	71
三、局部瘦身	76
四、操作方法	80
第二节 温灸疗法美容	80
一、温灸疗法美容的特点	80
二、温灸美容操作	81
第三节 温灸疗法养生	91
一、辨别体质，养生健体	91
二、单穴养生法	92
第四节 十字灸	98
一、操作方法	99
二、其他十字灸	100
三、简便方法	100
第四章 常见病的简易温灸疗法	101
第一节 内科疾病	102

一、感冒	102
二、咳嗽	103
三、头痛	103
四、心绞痛	105
五、心律失常	105
六、高脂血症	106
七、高血压	106
八、低血压	107
九、失眠	107
十、嗜睡	111
十一、神经衰弱	111
十二、腹泻	112
十三、便秘	112
十四、反胃	113
十五、呕吐	113
十六、胃脘痛	117
十七、腹痛	117
十八、胁痛	119
十九、胆绞痛	119
二十、脂肪肝	121
	122

一、颈椎病	122
二、肩周炎	123
三、落枕	123
四、网球肘	124
五、腱鞘囊肿	124
六、腕关节扭伤	125
七、急性腰扭伤	125
八、慢性腰痛	129
九、肾虚型腰痛	129
十、腰椎间盘突出	130
十一、髋关节扭伤	130
十二、膝关节病	131
十三、踝关节扭伤	131
十四、足跟痛	135
十五、骨质增生	135
第三节 其他疾病	137
一、月经不调	137
二、痛经	138
三、闭经	138
四、更年期综合征	140
五、急性乳腺炎	140

六、乳腺增生	141
七、子宫肌瘤	141
八、前列腺炎	144
九、前列腺增生	145
十、耳鸣	146
十一、耳聋	146
十二、鼻炎	147
十三、咽喉炎	147
十四、扁桃体炎	150
十五、腮腺炎	150
十六、牙痛	151
十七、神经性皮炎	151
十八、皮肤瘙痒症	154
十九、带状疱疹	155
二十、湿疹	156

附：灸法常用穴位	157
-----------------	------------

第一章 温灸疗法概述

第一节 温灸疗法简介

中医针灸是祖国医学的重要组成部分，对中华民族的发展，与对先祖、今天人们的健康以及对世界医学的繁荣都起到不可磨灭的贡献。人们总是说针灸，而且以为针在前，灸随其后。其实不然，灸法的发明与运用应该说远远早于针法。因为无论是砭法、针法、灸法等都是古代劳动人民与疾病不断斗争的经验积累，砭法也好，针法也罢，只有在打制石器，也就是新石器时代，才能打制、磨制成砭石、砭针这些最原始的针刺工具。火的发现和运用远远早于新石器时代。是火催生了原始灸法的萌芽。所以，温灸疗法也远远早于砭法、针法等。“针所不为，灸之所宜。”“保命之法，灸灸第一。”“医之治病用灸，如做饭需薪。”这就是温灸疗法风行的真实写照。

温灸疗法是中医针灸的一部分，所谓“针灸”就是针与灸的总称。温灸疗法是我们中国人以天人合一的整体观为基础，以经络腧穴学理论为指导，运用艾叶

等主要工具和材料，通过熏灼身体特定部位以调节人体平衡状态而达到养生和治疗作用的传统知识与实践。

2010年11月16日联合国教科文组织，将中华文化的瑰宝——有着两千多年历史的“中医针灸”与两百多年的“国粹京剧”列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。中医针灸申遗成功，将对中医药发展带来重要的推动作用，作为凝聚着中华民族智慧和创造力的独特文化表现形式，灸法稳定的实践频率以及历代延续的完整知识体系，为保障相关群体的生命健康发挥着重要作用，并成为其持有人的重要的文化认同符号。特别是对中医药的传承保护和创新发展，使它更好地造福于人类的健康，作出应有的贡献。

这个特大的好消息对于从事中医药事业和喜爱中医药的人们来说的确是一个振奋人心的好消息。将激励我们更加努力学习中医理论知识，学习先

人的宝贵经验，不断提高和创新，为患者服务，为人类的健康事业出一份力量。

一、什么叫灸

借灸火的热力给人体以温热刺激，通过经络腧穴的作用，以达到治病、防病的一种方法。“药之不及，针之不到，必须灸之。”

“若年深痼疾，非药力所能除，必借火力以攻拔之。谚云，火有拔山之力。”

“若病欲除其根，则一灸胜于药力矣。”

“取艾之辛香作炷，能通十二经，入三阴，理气血，以治百病，效如反掌。”

温灸疗法与针刺疗法相比，更为易学易用，操作简便，疗效显著，适应面广，安全，无毒副作用，而且原材料艾叶产地多广，资源丰富，物美价廉。灸法是无创伤养生与治疗的方法、亦是一种老少皆宜的温馨享受。尤其是今天，科学技术的飞速发展与社会的进步，使我们赖以生存的环境发生了如此的变化。自然环境的污染，生态环境的破坏，

能源极度缺乏，人口过度增长，人们的生活及工作压力加大。导致健康水平急剧下降。而且化学药品的毒副作用严重摧残人们的健康。“回归自然”、“天人合一”的健康理念越来越引起人们的重视。针灸、拔罐、刮痧、耳穴疗法、手足疗法等简便易学、疗效显著、无毒副作用、自然、生态、绿色、环保、温馨的自然疗法越来越受到人们的青睐。

二、常用温灸疗法（表 1-1）

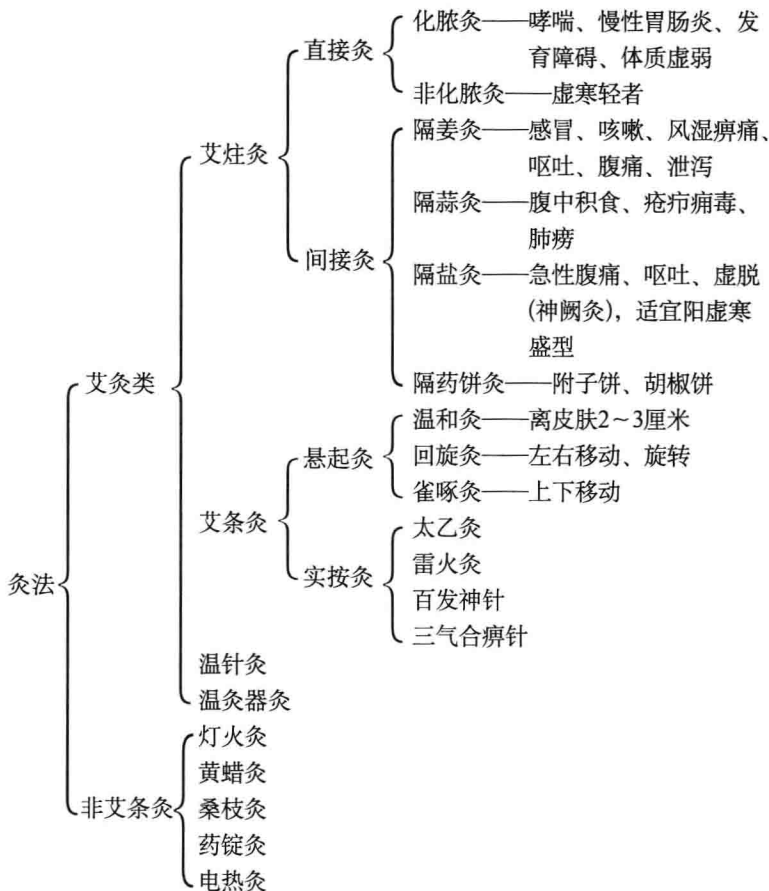
（1）化脓灸：用艾直接施灸，局部组织烫伤，化脓。能否形成灸疮，是取得疗效的关键，缺点是有瘢痕，故称为“瘢痕灸”。因影响美观现在极少使用。

（2）非化脓灸：以达到温烫为主，不致透发成灸疮，无创伤、无瘢痕，故又称“无瘢痕灸”。

（3）实按灸：用药艾条点燃后，垫上 5 ~ 7 层纸或布（要成单）。趁热按在穴位或患处，使热气透达深部。适用于风寒湿痹、痿证和虚寒证。

（4）简便急救法：用点燃的香烟灸、卫生香灸。

表 1-1 灸法分类



三、温灸疗法的历史与作用

1. 温灸疗法源远流长

灸法的悠久历史可以追溯到两千多年前。迄今为至，发现最

早的有关灸法的文字记载，是1973年湖南长沙马王堆汉墓发掘出来的罕见稀世珍书——《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》