

中国民间传统疗法丛书

艾灸疗法

治百病

· 第3版 ·



程爵棠 程功文 编著

AIJU LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

艾灸疗法治百病

AIJIU LIAOFA ZHI BAIBING

(第3版)

程爵棠 程功文 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

艾灸疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —3版. —北京:人民军医出版社,2012. 6

ISBN 978-7-5091-5520-2

I. ①艾… II. ①程… ②程… III. ①艾灸—基本知识
IV. ①R245. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 112923 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出版人:石 虹

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.625 字数:320千字

版、印次:2012年6月第3版第1次印刷

印数:22501—28000

定价:32.00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

内 容 提 要

本书在前两版的基础上修订而成,分上、下两篇。上篇介绍艾灸疗法的基本知识和方法,包括艾灸疗法的作用原理与功用、适用范围,施灸材料与制作,灸法的种类与操作方法,常用施灸穴位及注意事项等;下篇重点介绍内科、妇科、儿科、男科、骨伤科、外科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等 180 余种常见病的艾灸治疗经验和灸疗保健术。本书是作者长期临床实践和四代家传师授经验的总结,并参考了大量文献资料,内容丰富,实用性强,适于基层医务人员及中医药爱好者阅读参考,亦可供城乡家庭自疗保健之用。

第3版前言

本书自2005年初版、2009年修订再版以来，因内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱，已多次印刷，发行2万余册。同时也接到一些读者来信或电话，既给予了鼓励、赞扬，也提出了一些改进意见与建议，希望修订再版。为此，我们在保留前两版特色的基础上，根据读者的意见，本着“从严、从验、从简”的原则，再次对本书进行了修订。此次修订，一是充实了保健灸新内容、新经验，增加了“保健灸养生十八穴和保健灸应用举例”；二是增补了近年来一些新的灸疗配穴方和临证体会；三是精减压缩了少数疗效欠佳、操作复杂的配穴方，并修正了第2版的错漏。修订后，本书内容更加精练、实用。

必须说明的是，读者在应用艾灸疗法时，应当根据病情，辨证施治。一般读者首次应用灸法，最好在有实践经验的医务人员指导下操作，以提高疗效，防止意外。

在本书编写和修订过程中，承蒙程美红、文力、张大英、刘一平、刘华、新苗、程华、程铭、程文、程爵文、程平、李显平、李华等协助校对与筛选，谨表谢意。但由于笔者学识浅薄，虽经修订，仍难免有疏漏之处，敬希读者批评赐正。

程爵棠

2012年3月

第 1 版前言

艾灸疗法为我国民间疗法之精华，是两千余年民间防病治病的经验总结，是针灸疗法的重要组成部分，素为历代医家和民间广泛应用，为人类健康事业作出了重要贡献，深受广大群众欢迎。

艾灸疗法操作简便，易学易懂，少花钱能治好病，而且见效快、疗效高，安全可靠。因此，它能够长期在民间广泛流传和应用，并越来越受到国内外同仁的关注和重视。通过不断医疗实践，使其适应范围不断扩大，疗效越来越高。笔者自幼受家传影响，特别是 20 世纪 60 年代有幸在农村工作多年，面对条件艰苦、缺医少药的情况，运用民间疗法收效颇著，又积累了许多经验，艾灸疗法备受欢迎。在临床中常单用或配用其他民间疗法治疗疾病，不仅方便患者就诊，减轻病人的经济负担，而且取得了明显的临床效果。目前，有关艾灸疗法的专著甚少，且多散见于针灸著作中。为了发展、提高、推广应用艾灸疗法，并发扬光大，笔者根据 40 多年的临床实践，并广泛收集古今有关文献资料，总结四代家传秘本——《外治汇要》和本人临床心得——《外治心悟》，几经易稿，编著成《艾灸疗法治百病》一书。

全书分上、下两篇。上篇主要介绍艾灸疗法的历史、作用原理与功用、适用范围、常用施灸穴位、施灸材料与制作、灸法的种类和操作方法，灸疮的处理，灸疗优点及注意事项等；下篇重点介绍内科及妇科、儿科、男科、骨伤科、外科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等

180 多种常见病的 1 200 多种灸疗穴位配方临床治疗经验和灸疗保健术。每一疾病分概述、病因、症状、疗法等,每一疗法又介绍了若干个穴位配方(刺激部位);每一穴位配方包括取穴、灸法、主治、附记等内容。附记中主要是治疗经验及配用疗法、注意事项等。应用时若能根据辨证灵活选用,融会贯通,定可收到预期的效果。

在本书编写中,承蒙程美红、文力、刘一平、刘荷花、刘华、新苗、程华、程铭、程文、程平等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。但由于笔者学识浅薄,经验不足,虽经努力,仍难免有错漏之处,敬希同仁和读者批评赐正。

程爵棠

2005 年 6 月写于中国瓷都景德镇

目 录

上篇 概 论

- 一、艾灸疗法的源流与展望 … (1)
- 二、艾灸疗法的作用原理与功用 … (5)
 - (一)作用原理 … (5)
 - (二)功用 … (6)
- 三、艾灸疗法的适应证与禁忌证 … (7)
 - (一)适应证 … (7)
 - (二)禁忌证和禁灸穴位 … (8)
- 四、施灸材料与制作 … (9)
 - (一)施灸之材料 … (9)
 - (二)艾柱、艾条、药条的制作 … (11)
- 五、灸法的种类和操作 … (12)
 - 方法 … (12)
 - (一)灸法的种类 … (12)
 - (二)灸法的选择 … (13)
 - (三)灸法的应用 … (14)
 - (四)灸刺激强度与补泻手法 … (15)
 - (五)施灸的体位和顺序 … (16)
 - (六)常用灸法的操作方法 … (18)
- 六、施灸常用穴位的定位与主治 … (35)
 - (一)十四经穴 … (35)
 - (二)经外奇穴 … (86)
- 七、灸疮的处理及灸后调养 … (94)
 - (一)灸疮的处理 … (94)
 - (二)灸后调养 … (95)
- 八、艾灸疗法的优点与注意事项 … (95)
 - (一)优点 … (95)
 - (二)注意事项 … (97)

下篇 疾病的艾灸疗法

一、内科疾病	(100)	高脂血症	(144)
感冒	(100)	眩晕	(146)
中暑	(102)	失眠	(147)
头痛	(103)	嗜睡	(150)
偏头痛	(106)	中风(脑血管意外)	(150)
三叉神经痛	(107)	面神经麻痹	(153)
疟疾	(109)	关节炎	(156)
发热	(110)	痹证	(158)
中寒	(112)	腰腿痛	(160)
霍乱	(112)	坐骨神经痛	(162)
支气管炎	(114)	胁痛	(164)
支气管哮喘	(116)	黄疸	(166)
肺气肿	(118)	慢性肝炎	(168)
肺结核	(120)	肝硬化	(169)
急性胃炎(呕吐)	(122)	脂肪肝	(171)
反胃	(124)	胆囊炎、胆石症	(172)
慢性胃炎(胃脘痛)	(125)	胆道蛔虫症	(173)
胃及十二指肠溃疡	(127)	急、慢性肠炎	(174)
胃黏膜脱垂	(129)	溃疡性结肠炎	(176)
胃下垂	(130)	痢疾	(178)
胃扩张	(132)	腹痛	(180)
胃神经官能症	(133)	腹胀	(182)
膈肌痉挛(呃逆)	(134)	肠梗阻	(183)
冠心病	(136)	肾炎	(185)
肺源性心脏病	(138)	泌尿系感染	(187)
心律失常(心悸)	(139)	癃闭	(189)
高血压	(141)	尿失禁	(191)
低血压	(143)	糖尿病	(192)

肥胖症·····	(195)	产后缺乳·····	(236)
甲状腺功能亢进症·····	(197)	产后腹痛·····	(238)
甲状腺功能减退症·····	(198)	产后尿潴留·····	(238)
白细胞减少症·····	(199)	产后恶露不绝·····	(239)
流行性出血热·····	(201)	产后血晕·····	(240)
原发性血小板减少性		胞衣不下·····	(241)
紫癜·····	(203)	子宫脱垂·····	(243)
痿证·····	(204)	外阴瘙痒·····	(244)
癫痫·····	(206)	外阴白斑·····	(245)
郁证·····	(208)	子痛·····	(247)
无脉证·····	(209)	脏躁·····	(248)
腓肠肌痉挛·····	(210)	三、儿科疾病·····	(249)
昏迷·····	(211)	小儿积滞·····	(249)
休克·····	(212)	小儿厌食症·····	(250)
自汗、盗汗·····	(213)	小儿疳积·····	(251)
再生障碍性贫血·····	(214)	百日咳·····	(252)
便秘·····	(215)	小儿腹泻·····	(254)
中毒·····	(217)	小儿惊风·····	(256)
二、妇科疾病·····	(217)	小儿夜啼·····	(258)
月经不调·····	(217)	小儿呕吐·····	(259)
痛经·····	(220)	小儿遗尿·····	(260)
闭经·····	(221)	小儿麻痹后遗症·····	(261)
崩漏·····	(222)	流行性腮腺炎·····	(263)
带下·····	(224)	小儿佝偻病·····	(265)
经前乳房胀痛·····	(226)	小儿疝气·····	(266)
绝经期综合征·····	(227)	鹅口疮·····	(267)
盆腔炎·····	(228)	小儿脱肛·····	(267)
女性不孕症·····	(230)	四、男科疾病·····	(269)
胎位不正·····	(232)	阳痿·····	(269)
滞产·····	(233)	遗精·····	(271)
妊娠恶阻·····	(234)	早泄·····	(273)

男性不育症	(275)	带状疱疹	(316)
睾丸炎	(278)	湿疹	(319)
缩阳缩阴症	(279)	荨麻疹	(320)
五、骨伤科疾病	(280)	扁平疣	(322)
落枕	(280)	寻常疣	(323)
颈椎病	(281)	白癜风	(324)
软组织损伤	(283)	黄褐斑	(326)
腰扭伤	(285)	雀斑	(327)
网球肘	(287)	神经性皮炎	(328)
足跟痛	(289)	银屑病	(330)
肩关节周围炎	(290)	手足癣	(331)
骨与关节结核	(292)	硬皮病	(332)
颞颌关节功能紊乱症	(293)	皮肤瘙痒症	(334)
梨状肌综合征	(294)	脱发	(334)
破伤风	(295)	腋臭	(336)
六、外科疾病	(297)	疥疮	(337)
膝关节创伤性滑膜炎	(297)	面生粉刺	(338)
多发性疖肿	(297)	阴囊湿疹	(339)
疔疮	(299)	冻疮	(340)
淋巴管炎	(301)	鸡眼	(341)
颈淋巴结核	(302)	八、眼科疾病	(342)
乳腺炎	(303)	睑腺炎	(342)
乳腺增生病	(305)	结膜炎	(344)
血栓闭塞性脉管炎	(307)	角膜炎	(345)
血栓性静脉炎	(308)	迎风流泪	(346)
阑尾炎	(309)	眼睑下垂	(347)
痔疮	(311)	眼睑痉挛	(348)
脓疮	(313)	青光眼	(349)
压疮	(314)	近视	(351)
腱鞘囊肿	(315)	斜视	(352)
七、皮肤科疾病	(316)	九、耳鼻咽喉科疾病	(353)

耳鸣、耳聋	(353)	扁桃体炎	(365)
耳胀、耳闭	(354)	咽喉炎	(367)
化脓性中耳炎	(355)	喉炎	(368)
梅尼埃综合征	(356)	咽炎	(369)
鼻出血	(357)	口疮	(370)
鼻炎	(359)	牙痛	(372)
过敏性鼻炎	(360)	十、灸疗保健术	(374)
萎缩性鼻炎	(361)	(一)保健灸概述	(374)
鼻渊	(363)	(二)保健灸养生十八穴	(376)
酒糟鼻	(364)	(三)保健灸应用举例	(389)

上篇 概 论

艾灸疗法，简称“灸法”或称“灸疗”。是一种用艾绒制成的艾炷与艾条，或掺和其他药物对准或放置在病人体表一定的部位或穴位上燃烧之，使其发生特有之气味与温热之刺激，借灸火的温和热力和药物的作用透入肌肤，通过经络的传导作用，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正祛邪，以调整生理功能，增强身体之抗力而收到治病防病、保健强身之功效。是一种简便而有效的外治方法，又因施灸的材料不同，故又有艾灸疗法与非艾灸疗法之分，临床尤以艾绒作材料而应用者居多，故统称为艾灸疗法。

灸法是中医学的重要组成部分，也是民间传统疗法之精华。“灸”字，《说文解字》作“灼”字解释，是灼体疗法的意思，是火力在医疗上的直接医疗作用。灸法与针法一样，也是以脏腑、经络学说为指导，故常统称针灸疗法。《医学入门》云：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法可补药疗和针疗之不足，是一种常用而重要的外治方法，深受群众欢迎，故而能够长期在民间广泛流传和应用，是一种值得研究和大力推广的防治疾病、强身健体的外治医疗方法。

一、艾灸疗法的源流与展望

艾灸疗法，与其他民间疗法一样，内容十分丰富，是中医学的重要组成部分。它来源于民间，应用于民间，是我国劳动人民在长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的一种简便而有效的防

治疾病的方法。因此，它能长期在民间广泛流传和应用，深受广大群众和患者的欢迎。

艾灸疗法的历史悠久，源远流长。至于起源，在文字上可稽者，《内经》已有记载，如《异法方宜论》云：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒凛冽，其民穴居野外而酪食、藏寒生满病，其治当灸焫。”灸焫，即灸法。说明灸法之发源，当自北方始，究其发明之时期，则无法考证。《中国针灸学》云：“推想灸法之起源，当在针术之前，发明取火之后，与砭石之应用或在同时。盖石器时代，民皆穴居野外，病多创伤，风雨侵袭，病多筋挛痹痛，治宜灸焫，以得温则舒，得热则和，故当时发明砭石针焫之法，殆可谓出于自然。人具有自卫自治之本能，如身体酸麻疼痛，自然以手按压，或取石片以杵击，或就火热以熏灼，或置燃烧物于皮肤，用种种之尝试，求病痛之免除，每在无意识之中，获得疗法之方法。无数先民积长时期之自然经验，知何种病痛宜砭石杵击，何种疾患宜用火热熏灼，并从经验中得出施治的部位，流传愈久，即成为砭石之法，灸焫之方，传数千百年而至于今，遂为中国最古之疗法。”说明灸法是通过这些零星、点滴的多次重复经验，日积月累，逐渐发展而来，这便是灸法之起源。如在殷商甲骨文中有一个字，其形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。《孟子·离娄篇》云：“犹九年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”说明春秋战国时期，有蓄艾蒿以备艾灸治疗之用已很普遍，似成共识。长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》记载灸法较多，如云：“以艾灸癩者中颠，令烂而已。”指出艾灸头顶百会穴以治疝气，并要达到化脓才有好的疗效。同帛书《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》中指出了经脉循行部位，所主疾病及其灸治所宜等。到《黄帝内经》一书中，多篇提到艾，指的就是艾灸法。如《灵枢·官能篇》云：“针所不为，灸之所宜。”“阴阳皆虚，火自当之。”《灵枢·经脉篇》也云：“陷下则灸之。”均说明当时灸法之盛行以及艾灸的作用，它能弥补针刺的不足；它还具有调整阴阳、升阳举陷的作用。同时

《内经》中还记载了很多灸疗经验,如“灸寒热之法,先灸项大椎”“大风汗出,灸谿谿”“失枕……灸脊中”“形乐志苦,病生于脉,治之以灸刺”等,至今皆可效法。

随着历史的前进,灸法也在不断发展,从单纯的治疗逐步地过渡到经验的积累和理论的形成与提高。东汉时期,医圣张仲景在强调药治的同时,也十分重视灸法,《伤寒论》中涉及灸法的有十二条之多,且重点论述了灸法的禁忌和某些疾病的灸治方法。书中有“可火,不可火”记载,并提出“阳证宜针,阴证宜灸”的见解。三国时期出现的《曹氏灸经》是我国最早的灸疗专著,是集秦汉以来灸疗经验之大成,为促进我国灸疗的发展起到了很大作用。可惜因年代久远,一般已难见其貌。葛洪《肘后备急方》突破了灸法只治虚寒证及作为康复手段,而用灸法治疗猝死、五尸、霍乱、吐利等急症,为抢救措施之用开创了先河。到两晋南北朝时期,已运用灸法预防霍乱,灸足三里穴健身,并发明使用瓦甑灸,为器械灸的发明打下了基础。

唐代时期,灸法得到了进一步发展,并在医疗中占有重要地位。如唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中提出“非灸不精,灸足三里”,称为“长寿灸”,可以防治疾病、强身健体而抗衰老。施灸以壮数,且多至几百壮。并采用灸法预防传染病,治疗某些热性病。同时还将艾灸和药物结合运用于临床,如隔蒜灸、隔姜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸等,采用苇管灸治疗耳病等,使灸法更加多姿多彩。这是灸法利用器械的鼻祖。此后,王焘在《外台秘要》中介绍用灸法治疗心疝、骨疽、偏风、脚气入腹等病症,扩大了适用范围。《骨蒸病灸方》专门介绍灸疗癆病的方法,使四花穴灸法流传于后世。由此说明,唐代灸法已发展成为一门独立科学,并有了专业灸师。

宋元时期针灸疗法有较大发展,而灸法也备受重视。如宋太祖亲自为某弟施灸,并取艾自灸,为后人传为佳话。北宋王惟一的《铜人腧穴针灸图经》为经穴的统一、针灸学的发展起到很大的促进作用。《太平圣惠方》《普济本事方》《圣济总录》等医籍中均收集

了大量灸疗内容,使灸法成为当时的主要急救措施之一。《扁鹊心书》记载用“睡圣散”进行麻醉施灸,以减轻火灼给病人带来的痛苦,并指出常灸关元、气海、中脘等穴,可以延年益寿。同时利用毛茛叶、芥子泥、墨旱莲、斑蝥等有刺激性药物贴敷穴位,使之发泡,进行天灸、自灸等,为后世以药代灸奠定了基础。元代著名医学家朱丹溪创立了热病可灸理论。阐明了热证包括实热和虚热两方面。灸法有可攻(泻)、可补之效用。并把灸法用于热证的作用归纳为泄引热、散火祛痰、养阴清热三大法则。

明代时期,是我国针灸发展的全盛期,针灸名家辈出,《针灸大成》《针灸大全》《针灸聚英》等一批针灸专著相继问世,在继承前人经验的基础上,颇多建树,如艾卷温热灸法,用艾绒加药物的雷火神针、太乙神针等新灸法。同时还出现了桑枝灸、神针火灸、灯火灸、阳燧灸等。为丰富灸法内容作出了贡献。

清代喜忧参半,在初期,灸法也有所创新,如砾缸灸、针柄烧艾灸(温针灸)、隔面碗灸等,而《神灸经论》是我国历史上又一部灸疗学专著,它标志着我国灸疗学发展的新高度。至清末,由于帝国主义侵略,西方文化的入侵,灸法同中医、针刺法一样,备受摧残,停滞不前,使灸法一度濒于灭迹之境。但因其灸法的自身特点——简便、安全、有效、价廉,而在民间广泛流传,深深扎根于民众之中。

新中国成立后,灸法如同中医、针术一样也得到了较大发展。主要表现在:一是备受医家重视,《中国针灸学》《新针灸学》等针灸专著相继问世,书中用较大篇幅介绍了灸法的有关内容,丰富了灸法内涵;二是利用现代科学实验手段对艾灸的机制进行了研究,并取得了显著成绩;三是出现了一批新灸法,如燎灸、火柴灸、硫磺灸等新灸法,发明了电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器,使灸法可定时、定量、定性、无烟,温灸可调节,操作更方便;四是适用范围不断扩大,疗效不断提高,对休克、心绞痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、骨髓炎、硬皮病、白癜风等危重疑难病症的防治也取得了较好的效果;五是已步入减肥防皱、美容防老等新领域,且取得较好效

果,受到医学界的瞩目。

随着现代科学技术发展,有着数千年历史的艾灸疗法显示出越来越广阔的前景。当今,灸法的显著疗效已得到世界医学界公认,受到世界卫生组织的重视。“良医不废外治”,我们深信,艾灸疗法在挖掘、整理和发展、提高的过程中,通过医界同仁和民间的共同努力,结合和借鉴现代医学技术,必将得到更大的发展与推广普及,更好地为人民的卫生医疗保健事业服务,在防治疾病、康复保健中将发挥更大的作用,造福于民众,使这一国宝焕发出更加绚丽夺目的光彩,结出丰满的硕果。

二、艾灸疗法的作用原理与功用

灸法与针术一样,亦是以脏腑学说为指导,以经络学说为依据的,故灸法与针术的治疗原理相同,但不同的是针术刺入于皮下,灸法置艾于皮上。

(一)作用原理

《灵枢·经脉篇》云:“陷下则灸之。”又《灵枢·禁针篇》云:“陷下者,脉血结于中,中有蓄血、血塞,故宜灸之。”《针灸大成·千金灸法》云:“若要安,三里常不下。”明朝《医学入门》云:“药之不及,针之不到,必须灸之。”说明在不同穴位上施灸,不但能治疗疾病,还有预防疾病和保健强身作用,还可弥补药疗与针疗之不足。灸法是利用艾燃烧的温和热力刺激体表腧穴,通过经络传导,借以激发人体脏腑经络的功能,调整机体阴阳气血运行(调气)的作用。《新针灸学》云:“是由于它激发和调整人体神经系统功能的作用。这种作用,在于依靠集中在一定穴位上的温热刺激,通过神经系统的反射作用而达到的。”现代科学实验和临床实践证明,这种作用的机制是艾灸具有调整脏腑组织功能,促进体内新陈代谢,增加红、白细胞的数量和吞噬细胞的吞噬功能,调整和提高机体的免疫