

中医特效技法学用**一本通**

灸法学用一本通

JIUFA XUEYONG YIBENTONG

侯本赤 苏维霞 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医特效技法学用一本通

灸 法

学 用 一 本 通

JIUFA XUEYONG YIBENTONG

主 编	侯本赤	苏维霞	
副主编	荣 堃	姚朋华	祝春燕
编 者	侯本赤	苏维霞	荣 堃
	姚朋华	祝春燕	马治国
	卢虎英	刘建桥	高 峻
	林 磊	钱 铭	李丰军
	侯 颖		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

灸法学用一本通 / 侯本赤, 苏维霞主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

(中医特效技法学用一本通)

ISBN 978-7-5091-6296-5

I. ①灸… II. ①侯…②苏… III. ①灸法 IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 285150 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 张强 李昆 责任审读: 陈晓平

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) 51927300 — 8707

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司* 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 206千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 29.80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



灸法的起源和古人的生活息息相关。火是人类在远古时期掌握的自然力；在人类早期生活的漫漫长夜中，火带给了人们温暖、希望、安全。想来，那时人们居处简陋，常感受自然界的风、寒、湿影响，烤火可以带来温暖、祛除病痛。如《素问·异法方宜论》说：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸炳；故灸炳者，亦从北方来。”

用中药艾叶加工而成的艾绒，点燃以后在体表的一定部位熏烤或烧灼，给机体以温热性刺激，通过经络、腧穴的作用，调节经络气血、脏腑阴阳，起到防治疾病的作用，这种治疗方法和操作形式称为“灸法”。

本书的编写正是为了解除读者应用灸法的困惑，为您逾越专业知识的鸿沟扫清障碍，帮助您灵活运用灸法达到促进健康的目的。

灸法的理论基础是中医学中的脏腑、经络学说，具体应用需要用到一定的经络、穴位等中医知识。但是腧穴的临床应用，具有知识点多、记忆困难的特点，对于初学者，如何快速了解、掌握、定位腧穴是一大障碍。

对于某一种具体疾病所涉及的腧穴位置，您可依据本书配图所示进行治疗；如需精确定位，可在“腧穴查找”章节中，按部位查找；如果仍有进一步探究之需求，可参考本丛书的《腧穴与反射区学用一本通》。

如果本书对于您进行保健、防治疾病有所帮助，则是笔者馨香所祈的。

编者

2012年10月



第 1 章 灸疗理法	001
第一节 灸疗的特色	002
一、灸疗效应.....	003
二、作用机制.....	004
三、临床特点.....	006
四、适应证.....	007
五、禁忌证.....	008
第二节 艾灸法	009
一、艾炷灸.....	010
二、艾卷灸疗.....	017
三、艾熏灸疗.....	020
第三节 非艾灸法	020
一、灯火灸.....	020
二、天灸.....	022
三、其他灸法.....	023
第四节 施术须知	025
一、灸疗的取穴原则.....	025
二、灸疗的配穴法.....	026
三、应用注意.....	028



四、灸疮释疑	030
第2章 腧穴查找	032
一、腧穴定位方法	032
二、头颈腧穴	036
三、躯干腧穴	040
四、上肢腧穴	049
五、下肢腧穴	055
第3章 内科疾病	064
一、感冒	064
二、咳嗽	066
三、哮喘	067
四、肺胀	070
五、肺炎	072
六、呃逆	073
七、呕吐	074
八、慢性胃炎	076
九、胃痛	078
十、胃下垂	080
十一、腹泻	081
十二、腹痛	082
十三、便秘	084
十四、胆绞痛	086
十五、慢性结肠炎	087
十六、臌胀	089
十七、冠心病	091
十八、心悸	092





十九、高血压病	094
二十、低血压症	097
二十一、高脂血症	098
二十二、泌尿系感染	100
二十三、肾炎	101
二十四、癃闭	103
二十五、前列腺炎	105
二十六、阳痿	107
二十七、遗精	108
二十八、面瘫	110
二十九、面肌痉挛	112
三十、脑卒中后遗症	113
三十一、头痛	116
三十二、眩晕	118
三十三、神经衰弱	119
三十四、失眠	120
三十五、癫痫	122
三十六、类风湿关节炎	124
三十七、痛风	126
三十八、保健灸	127
第 4 章 妇儿疾病	131
一、月经不调	131
二、痛经	132
三、闭经	134
四、功能性子宫出血	136
五、带下病	137
六、经行头痛	138



七、慢性盆腔炎	140
八、子宫脱垂	141
九、围绝经期综合征	142
十、妊娠恶阻	144
十一、产后腹痛	145
十二、产后缺乳	147
十三、乳腺炎	148
十四、小儿惊风	150
十五、小儿呕吐	151
十六、小儿夜啼	152
十七、小儿疳积	153
十八、小儿腹泻	155
十九、小儿遗尿	156

第5章 其他疾病

一、近视	158
二、耳鸣、耳聋	159
三、慢性鼻炎	161
四、过敏性鼻炎	162
五、牙痛	164
六、斑秃	165
七、痤疮	166
八、荨麻疹	167
九、寻常疣	169
十、湿疹	170
十一、带状疱疹	172
十二、银屑病	173
十三、神经性皮炎	174





十四、落枕	175
十五、三叉神经痛	177
十六、颈椎病	178
十七、肩关节周围炎	179
十八、肋痛	181
十九、扭挫伤	182
二十、腰痛	183
二十一、坐骨神经痛	185
二十二、退行性膝关节痛	186
二十三、跟痛症	188
二十四、血栓闭塞性脉管炎	188
二十五、肺结核	190
二十六、痢疾	191
二十七、肝炎	193
二十八、痔疮	195
二十九、脱肛	197
三十、中暑	198
三十一、冻疮	200

第1章 灸疗理法

灸法是指利用艾叶等易燃材料或药物，在穴位上或患处进行烧灼和熏烫，借其温热性刺激及药物的药理作用，以达到防病治病目的的一种外治方法。

灸法是针灸疗法中的重要组成部分。灸法同针法一样，都是建立在脏腑、经络、腧穴等基础上，通过刺激腧穴而起到防病治病作用的，因而其临床适应范围也是非常广泛的。它既可以治疗体表的病证，也能够治疗脏腑气血病证；既可治疗慢性疾病，也可治疗某些急性病；既可治疗虚寒性病证，也可治疗某些实热性病证。但由于灸法的刺激因素、作用方式与针法有着明显的不同，又有着与针法不同的作用特点，因此在临床上，灸法可弥补针法的不足，对针法治疗无效或效果不显著的病症，使用灸法或与针法配合应用，往往能提高治疗效果。《内经》中所说的“针所不为，灸之所宜”，即概括了灸法在针灸临床上的应用价值。

灸法的种类十分丰富，大致可分为火热灸（多应用艾灸法）和非火热灸；如果依据施灸材料，灸法则分为艾灸法与非艾灸法两大类。

1. 艾灸法

凡以艾叶为主要施灸材料的各种施灸方法，均属于艾灸法。艾灸法是灸法的主体，在临床上应用最为广泛。艾灸法依据操作方式的不同，又可分为艾炷灸、艾卷灸、温灸器灸、温针灸及较为特殊的几种艾灸法（图 1-1）。

2. 非艾灸法

非艾灸法是以除艾叶以外的易燃物置于腧穴或病变处进行施灸的方法。目前正在应用的有灯火灸、药线灸、药笔灸、药锭灸等。灯火灸是用灯心草蘸油点燃，迅速烧灼皮肤的方法。用药物研末或熔化后制成锭剂，在腧穴上点燃施灸，称为

药锭灸。将药物研末与苘麻搓成药线，点燃后烧灼腧穴的方法即药线灸。若将药物与易燃物研末混合，制成笔状，点燃后烧灼皮肤施灸，则称为药笔灸。黄蜡灸较少应用，是利用黄蜡熔化的热力进行施灸的方法，可用于外科痈疽疮疡。



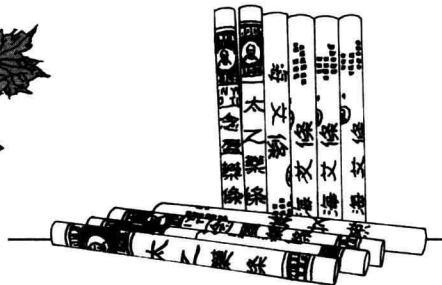
艾



艾绒



干艾



艾卷

图 1-1 艾叶、艾绒和艾卷

第一节 灸疗的特色

灸疗应是先人在懂得了用火之后，长期与自然界的因素、衰老、疾病等作斗争而形成的经验。

1973年，我国文物考古工作者在湖南长沙马王堆西汉墓出土的一批医籍帛书中发现了《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两书，这是我国目前已知的最早的经脉学和灸疗学专著。书中描述了经脉的循行部位，所主疾病及灸法所宜等。

在《素问》中记载有与灸法相关的内容：“北方者，天地所闭藏之域也，其地



高陵居，风寒冰冽；其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫。”

在《灵枢》记载：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》还说：“阴阳皆虚，火自当之。”这说明灸疗在当时已经较为盛行，并得到了广泛的应用。

随着社会的不断进步，灸疗也有了进一步的发展，不仅出现了许多擅长灸疗的著名医家，也出现了许多关于灸疗的理论和著作。医圣张仲景在《伤寒论》中就阐述了灸疗的禁忌证和某些疾病的灸疗方法。

曹翕所著的《曹氏灸方》是较早的灸疗学专著。

孙思邈在《千金要方》中记载了用竹筒及苇筒塞入耳内，在筒口施灸以治疗耳疾，这是利用器械灸的最早记载。

闻人耆年的《备急灸法》认为：“仓卒救人者，唯灼艾为第一。”

吴谦等著《医宗金鉴·刺灸心法要诀》，在总结前人刺灸经验的基础上，采用歌诀的形式概括了刺灸的内容，大大方便了后人学习和记诵，也促进了灸疗的进一步发展。

灸疗的发展不仅体现在相关著作与实践上，还体现在施灸所用的材料上。在取材方面，自灸疗初步定形之后，大多用艾施灸，也出现了用药末与艾绒混合制成的艾卷熏熨的“雷火神针”“太乙神针”等，有用灯心草蘸油点火在患者皮肤上直接烧灼的“灯火灸”，还有用硫黄、灯心草、桃枝、桑枝、黄蜡、药锭等施灸的。灸疗的操作也越来越丰富，有温和灸、雀啄灸、回旋灸、温针灸等。

一、灸疗效应

1. 温通经络，祛散寒邪

灸法以温热性刺激为主，艾火的热力能深透肌层，温能助阳通经，又能散寒逐痹。因此，凡阳虚导致的虚寒证，或寒邪侵袭所致的实寒证，都是灸法的适应范围，这也是灸法作用的重要特点之一。

2. 补虚培本，回阳固脱

灸能增强脏腑功能，补益气血，填精益髓。因此，大凡先天不足、后天失养，以及大病和久病之后导致的脏腑功能低下、气血虚弱、中气下陷、精亏髓空等病证，皆为灸法的适宜病证。许多慢性疾病适宜于灸法治疗，也正是基于灸法的这种补虚培本作用，通过扶正以驱邪而起到治疗与保健作用的。另外，灸法对阳气



虚脱而出现的大汗淋漓、四肢厥冷、脉微欲绝的脱证也具有显著的回阳固脱作用，是中医的急救术之一。

3. 行气活血，消肿散结

气为血之帅，血随气行，气得温则疾，气行则血行。灸之温热刺激，可使气血调和、营卫和畅，起到行气活血、消肿散结的作用。因此，大凡阴寒之邪如寒、湿、痰浊等所导致的气血凝滞及形成肿块者均是灸法的适宜病证。特别是疮疡阴证之日久不溃、久溃不敛者，使用灸法治疗，更显示出其独特的治疗效果。

4. 预防保健，益寿延年

灸法不仅能治病，而且还可激发人体正气，增强抗病能力，起到预防保健作用。对于中老年人，长期坚持灸关元、气海、神阙、足三里、曲池等穴，可起到培补元气、健运脾胃、降逆明目等作用，不仅可预防常见的中老年疾病如高血压、中风、糖尿病、冠心病等的发生，还可延缓衰老，达到益寿延年的目的。因此，灸法又有“保健灸法”“长寿灸法”之称。

二、作用机制

灸疗虽然历史悠久，疗效确切，但对其作用机制的认识，仍有待研究。其作用机制可能与以下几个方面相关。

1. 局部刺激效应

灸疗是在人体某些特定部位通过艾火等刺激，达到防病治病、保健强身目的的一种方法，其作用机制首先应与局部火、热的刺激有关。皮下与肌层内的温度变化与表皮不同，灸火刺激不仅涉及浅层，也涉及深层。正是这种温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，局部的血液循环与淋巴循环增强，使平滑肌痉挛状态得以缓解或消除；增强了局部皮肤组织代谢，促进炎症、水肿、粘连、瘢痕、血肿、渗出物等病理产物的消散吸收。艾熏又能使汗腺分泌汗液增加，有利于代谢产物的排泄；还可引起大脑皮质抑制的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的进一步吸收。

艾灸还具有近红外线辐射效应。艾灸的近红外线辐射为机体的活动提供了必要的能量，艾灸所发出的近红外线光量子能为机体所调控。在灸疗过程中，近红外线辐射作用于穴位时，具有较高的穿透力，是一种有利于刺激穴位的信息照射，



在产生“受激共振”的基础上，借助于反馈调节机制，纠正病理状态下能量和信息代谢的紊乱状态，调控机体的免疫力，从而达到恢复机体正常功能的目的。

2. 经络调节效应

经络学说是中医学理论的重要组成部分，同样也是灸疗学的理论基础。人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是相互协调的，这种相互协调的关系主要是靠机体自控调节系统实现的。

《黄帝内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”“气血不和，百病乃变化而生”。认为所有疾病皆由阴阳、气血不和所致。因此，通过因势利导的方式，使人体病理状态下的阴阳气血关系恢复平衡，既是治疗手段，也是治疗目的。

《医学入门》说：“虚者灸之，使火气以助元气也；实者灸之，使实邪随火气而发散也；寒者灸之，使其气复温也；热者灸之，引郁热外发，火就燥之义也。”而上述这些效用都是靠经络的调节作用才能实现的。研究表明，经络腧穴具有三大特点：经络腧穴对药物具有外敏性；经络腧穴对药物作用的放大性；经络腧穴对药物的储存性。

3. 免疫调节效应

灸疗的许多治疗作用是通过调节机体的免疫功能实现的，这种作用具有双向调节的特性，即偏高者可使之降低；偏低者可使之升高。在病理状态下，这种调节作用变得更为明显、突出。

研究证实灸疗具有增强免疫功能的作用。艾灸可增强白细胞的数量及平均迁徙速度，增强白细胞攻击金黄色葡萄球菌的能力，对血清调理素有较大影响，能够提升促肾上腺皮质激素（ACTH）水平。艾灸能纠正异常免疫状态，延缓垂体-胸腺轴的老化而起到抗衰老的作用。

4. 药物本身的药理效应

吴尚先在《理渝骈文》中说：“外治之理，即内治之理，外治之药，即内治之药，所异者法耳。”灸疗的用药虽不如内治法广泛，但从各种隔物灸及太乙神针、雷火针灸在临床应用的情况来看，也可见灸疗辨证施治范围之广。特别值得一提的是灸疗的主要原料艾叶的药理功能。

吴仪洛在《本草从新》一书中说：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂





绝之元阳，通十二经。走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。”

药物的作用与其功效、吸收途径及药物的剂型有关。现代医学认为，一般的药物如能通过表皮，就容易被真皮吸收，因为真皮有血管丰富的结缔组织，非常利于药物的转运和吸收。

灸疗的局部加温及局部皮肤破损（烧焦或化脓），都十分有利于药物透过角质层而被人体吸收。其次，灸疗中使用的药物多为芳香辛辣之品，含有较多挥发油和辛辣素，这些药物首先能对表皮细胞产生刺激，形成炎性损伤，由此增加了细胞膜的通透性，便于吸收药物。这些有利因素，使灸疗充分发挥了药物的作用。

5. 综合性效应

灸疗作用于机体是一种综合性效应，是各种因素相互影响、相互补充、共同发挥的整体治疗效应。

首先，灸疗的治疗方式是综合性的。比如冬病夏治，用白芥子等药物敷灸膻中、肺俞、膏肓等穴以治疗支气管哮喘的化脓灸，以及隔附子饼灸肾俞等穴以抗衰老等，其方式即包括局部刺激（局部化脓灸、隔物灸）、经络腧穴（特定选穴）、药物的药理效应等诸因素。

其次，灸疗的作用是综合性的。灸疗中的热刺激对局部气血的调整，艾火刺激配合药物，必然增强药物的功效，尤其是芳香类药物在温热环境中特别易被吸收。灸疗刺激腧穴，激活了皮肤中某些神经末梢酶类物质而参与机体免疫调节，使巨噬细胞活力增强，降低了机体过敏状态。

最后，机体反应性与治疗作用是综合性的。治疗手段（灸疗）是外因，只能通过内因（机体反应）起作用。研究表明，相同的灸法对患有相同疾病的患者，其感传不同，疗效也不相同，究其原因，就是机体的反应性存在差异。总之，在中医学整体观念和辨证论治思想指导下，临证时合理选择、灵活运用，方能发挥灸疗最大的效能。

三、临床特点

灸疗的种类多种多样，运用灵活、便于筛选，以求得最佳的疗效。其多样性体现在灸材的多样性与操作方法的多样性，尤其是多种药物与不同的穴位结合运



用更丰富了灸疗的内涵。药、穴的结合运用，常会收到意想不到的疗效。其临床应用有以下特点。

1. 应用广泛

从较早的灸疗著作《西方子明堂灸法》及庄绰的《膏肓腧穴灸法》两书中可以看出，灸疗应用范围已相当广泛，在内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病中均用到艾灸治疗。灸疗与针刺常配合运用，两者所用的材料不同，但灸法中大多数腧穴灸治适应证已等同于针刺法，有的疗效甚至优于针刺法，运用范围广于针刺法；即针刺能治的某些病症灸疗同样能治，针刺不能治的某些病症灸疗也能治。某些热证也可用灸疗，比如灸大陵穴治“热病烦心，心闷而汗不出，头痛，身热如火”，灸劳宫穴治“热病”等。并且，灸疗的材料和器具也较多，如桃枝、桑枝、药锭和温灸器等，相应地扩大了其应用范围。治疗方面的广泛性奠定了其防病保健的基础，同时也便于不同年龄、不同体质患者选用。

2. 方便价廉

灸疗的功效是确切的，且因其取材容易，制作简单方便，治疗费用自然低廉。同时，其防病保健之功效能阻止或减少疾病的发生，或稳定病情，或缩短治疗时间，皆可降低医疗费用。

3. 安全有效

灸疗是一种外治法，作用于体表，属非侵入性治疗，不会使患者感觉疼痛，可让患者不求于“苦口良药”也可利于病，且灸疗没有晕针、折针的危险，外用于体表部位，减少了药物的毒性作用，也避免了因针具消毒不严所导致的其他医源性感染。

灸疗功效特殊在于其调动了经络的功用，发挥了腧穴的特性，增添了所用灸材的药效以及熏烤的温热作用。通过全身的经络，通脏腑，连肢节，无所不及，扶正祛邪，强身健体。

四、适应证

灸法的适应证是很广泛的，各科都有它的主治病证。根据灸法的特点，其适应证以虚证、寒证和阴证为主，适用于慢性久病及阳气不足之证。

(1) 寒凝血滞，经络痹阻引起的风寒湿痹、痛经、经闭、寒疝、腹痛。



- (2) 外感风寒表证，中焦虚寒呕吐、泄泻等。
- (3) 脾肾阳虚之久泄、久痢、遗尿、遗精、阳痿、早泄。
- (4) 阳气虚脱而出现的大汗淋漓、四肢厥冷、脉微欲绝的虚脱证。
- (5) 中气不足，气虚下陷之内脏脱垂、阴挺、脱肛、崩漏日久不愈。
- (6) 外科疾病，如疮疡初起、疔肿未化脓者、瘰疬及疮疡溃久不愈等。
- (7) 气逆上冲的病证，如肝阳上亢、肝气上逆等。
- (8) 防病保健，可用于强身健体，抗衰老，预防中风、感冒等。

此外，对于灸法治疗热证，也有大量文献记载。现临床用灸法治疗肺结核、疔腮（灯火灸）、喉痹（直接灸角孙、内关）、鼻衄（灸少商）、带状疱疹等都是热证用灸法的例证。

五、禁忌证

根据临床实践和古代文献记载，灸疗的禁忌主要有以下 3 个方面。

1. 部位禁忌

面部不宜直接施灸，以免烫伤形成瘢痕组织；关节活动处不宜行化脓灸，以免化脓溃烂，不易愈合，影响关节活动功能；重要脏器部位、乳头、阴部、大血管处、肌腱浅在部位，也不宜直接施灸。

此外，临床还应注意部分穴位禁灸。凡不可灸治的腧穴，称禁灸穴。

古人记载的禁灸穴：凡接近五官、前后二阴及大动脉的腧穴，均不宜用灸法施治。如脑户、风府、哑门、五处、承光、脊中、心俞、白环俞、丝竹空、承泣、素髻、人迎、乳中、渊腋、鸠尾、经渠、天府、阴市、伏兔、地五会、膝阳关、迎香、巨髻、禾髻、地仓、少府、足通谷、天柱、头临泣、头维、攒竹、睛明、颧髻、下关、天牖、周荣、腹哀、肩贞、阳池、中冲、少商、鱼际、隐白、漏谷、阴陵泉、条口、犊鼻、髀关、申脉、委中、承扶等。这些都是古人的经验之谈。

时至今日，人体解剖学已对人体各部详加洞察，前人所述的禁灸穴，通过实践，并非皆然，亦不必拘泥于古人。近代针灸临床认为，除了睛明、素髻、人迎、委中等不宜灸外，余穴均可适当采用灸治法。

2. 病证禁忌

灸能益阳，也能劫阴，故对阴虚阳亏、阴液不足及邪热炽盛的患者，一般不