

郭车 郭长青  
妍 睿

主  
编

# 简单灸

## 简单灸

jian dan ai jiu  
zhi bai bing

## 治百病



○ 凡病药之不及，针之不到，必须灸之。

——《医学入门》

○ 一年辛苦唯三百，灸取关元功力多，健体轻身无病患，彭铁寿算更如何。

——《扁鹊心书》



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 简单 艾灸

jian dan ai jiu  
zhi bai bing

# 治百病



主 编：郭长青 车 睿  
副主编：刘乃刚 梁楚西 陶 琳  
编 委：陈幼楠 卢 婧 肖 红 张慧方 韩森宁  
金晓飞 刘福水 段莲花 吴玉玲 费 飞  
李妊恩 姜纪铭 姜承昌



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书分为三大部分,共十章。第一部分为基础篇,分别介绍了艾灸疗法的起源、特点、机理、适应证、禁忌证,经络学说以及艾灸的治疗部位和腧穴;第二部分为方法篇,介绍了艾灸疗法的具体操作和注意事项。第三部分为治疗篇,精选内科、骨伤、妇科、儿科、五官科临床常见病 59 种,介绍了其临床表现、常用艾灸治疗的选穴和详细的操作方法等。全书共配以 500 余幅图片,用图文并茂的形式介绍每一个病的艾灸治疗手法,深入浅出,实用性强,易学易用。

---

### 图书在版编目(CIP)数据

简单艾灸治百病/郭长青等主编. —西安:西安交通大学出版社,2013.4  
ISBN 978-7-5605-4739-8

I. ①简… II. ①郭… 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 289780 号

---

书 名 简单艾灸治百病  
主 编 郭长青 车 睿 郭 妍  
责任编辑 张沛焯 张雪冲  
文字编辑 石 益

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280  
印 刷 陕西新世纪印刷厂

---

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10 字数 161 千字  
版次印次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-4739-8/R·279  
定 价 20.80 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668805

读者信箱:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

# 目 录 contents



前 言		
第一章 被忽视的国医绝学	.....	(1)
第一节 艾灸疗法源流	.....	(2)
第二节 艾灸疗法的特点	.....	(4)
第三节 艾灸疗法的治疗保健机理	.....	(5)
第四节 艾灸疗法的适应证与禁忌证	.....	(7)
第二章 艾灸祛病的奥秘	.....	(11)
第一节 经络的功能	.....	(12)
第二节 十四经概要	.....	(15)
第三章 巧取奇穴显神效	.....	(19)
第一节 艾灸疗法常用治疗部位的选取原则	.....	(20)
第二节 艾灸疗法的常用配穴方法	.....	(22)
第四章 清楚灸法巧施灸	.....	(25)
第一节 灸法的一般操作	.....	(26)
第二节 艾灸补泻	.....	(28)
第三节 艾灸材料	.....	(29)
第四节 灸疮的处理、灸后调养	.....	(30)
第五节 施灸的注意事项	.....	(31)



<b>第五章</b>	<b>巧用手法祛大病</b> .....	(33)
第一节	艾炷灸法 .....	(34)
第二节	艾条灸法 .....	(39)
第三节	温针灸 .....	(43)
第四节	温灸器灸 .....	(44)
第五节	其他灸法 .....	(47)
<b>第六章</b>	<b>内科疾病治疗</b> .....	(51)
第一节	感 冒 .....	(52)
第二节	肺 炎 .....	(54)
第三节	支气管炎 .....	(55)
第四节	哮 喘 .....	(56)
第五节	急性胃肠炎 .....	(58)
第六节	慢性胃炎 .....	(60)
第七节	胃、十二指肠溃疡 .....	(61)
第八节	腹 痛 .....	(63)
第九节	厌 食 .....	(64)
第十节	呕 吐 .....	(66)
第十一节	细菌性痢疾 .....	(67)
第十二节	便 秘 .....	(69)
第十三节	高血压 .....	(71)
第十四节	低血压 .....	(72)
第十五节	冠心病 .....	(74)
第十六节	慢性肾炎 .....	(75)
第十七节	泌尿系感染 .....	(77)
第十八节	甲状腺功能亢进 .....	(79)
第十九节	糖尿病 .....	(81)
第二十节	头 痛 .....	(82)
第二十一节	面神经麻痹 .....	(84)
第二十二节	中风后遗症 .....	(86)
第二十三节	神经衰弱 .....	(87)

<b>第七章</b>	<b>骨伤科疾病治疗</b>	(91)
第一节	落枕	(92)
第二节	颈椎病	(94)
第三节	肩周炎	(95)
第四节	网球肘	(97)
第五节	急性腰扭伤	(98)
第六节	腰肌劳损	(100)
第七节	腰椎间盘突出	(101)
第八节	膝关节骨关节炎	(102)
第九节	踝关节扭伤	(104)
<b>第八章</b>	<b>妇科疾病治疗</b>	(107)
第一节	盆腔炎	(108)
第二节	闭经	(110)
第三节	痛经	(111)
第四节	功能失调性子宫出血	(113)
第五节	不孕症	(115)
第六节	更年期综合征	(117)
第七节	妊娠呕吐	(118)
第八节	产后缺乳	(120)
第九节	子宫脱垂	(122)
<b>第九章</b>	<b>儿科疾病治疗</b>	(125)
第一节	小儿肺炎	(126)
第二节	百日咳	(127)
第三节	小儿腹泻	(128)
第四节	营养不良	(130)
第五节	小儿遗尿	(131)
第六节	流行性腮腺炎	(133)
第七节	脑瘫	(134)
<b>第十章</b>	<b>五官科疾病治疗</b>	(137)
第一节	麦粒肿	(138)





第二节	结膜炎	.....	(139)
第三节	近 视	.....	(141)
第四节	视神经萎缩	.....	(142)
第五节	白内障	.....	(143)
第六节	过敏性鼻炎	.....	(145)
第七节	鼻出血	.....	(146)
第八节	扁桃体炎	.....	(147)
第九节	慢性咽炎	.....	(149)
第十节	牙 痛	.....	(150)
第十一节	耳 鸣	.....	(151)

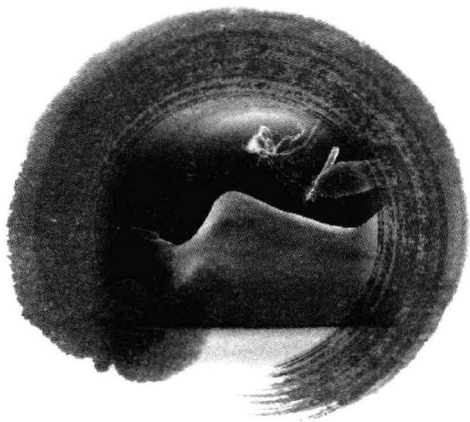
# 第一章

## 被忽视的国医绝学

——灸，灼也，从火，久声







## 第一节 艾灸疗法源流

灸法，古称灸炳，是指将艾绒、药物或其他灸材料点燃后放置在腧穴或病变部位进行熏灼或温熨，通过温热刺激及药物作用，调整经络脏腑功能，达到防治疾病的一种方法。灸法有着悠久的历史，它的产生与火有密切的关系。

### 灸法的起源

火的发现和使用，对人类的生活和医疗有非常重大的意义，同时也为灸法的产生创造了必要的条件。使用火的历史在我国可以追溯到 50 万年前的北京人时代或 80 万年前的蓝田人时代，乃至更早。人们在烤火取暖时，身体某个部位的病痛随之减轻或消失，从而得到烧灼熏烤可以治病的启示。由此可见，灸法是随着火的应用而萌芽，并在其应用过程中不断发展的。

“灸”字在《说文解字》中解释为“灼”，是用火烧灼之意，灸字从“火”音“久”，意为持久熏烤。最初是采用树枝、柴草作为燃烧材料，多为明火熏烤，后来人们发现艾绒性温易燃，燃烧持久而穿透力强，不会爆出火星烫伤皮肤，便把艾绒作为主要灸材。

## 灸法的形成

在春秋战国时期，诸子百家的很多著作中就提到了艾灸。《庄子·盗跖》中，孔丘劝说柳下跖时说：“丘所谓无病而自灸也”。《孟子·离娄上》也曾记载：“今之欲王者，犹七年之病求三年之艾也。”从这些记载中可以推断，在春秋战国时代灸法备受推崇。

1973年在我国湖南长沙马王堆发掘了三号汉墓，在出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》中最早记载了经脉、灸法，书中提到心痛、癰、癫狂、咳血、耳聋、噎膈等病证均可采取灸法治疗。

《素问·异法方宜论》曰：“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，其治宜灸焫，故灸焫者，亦从北方来”。说明灸法的产生与我国北方人民的生活习惯、生活条件和发病特点有着密切的关系，《内经》关于灸法的适应证的论述标志着灸法的形成。

汉代张仲景的《伤寒论》，虽以方、脉见长，但对许多病证都有“可火”，“不可火”、“不可以火攻之”的记载，这说明灸疗已经有了适应证与禁忌证。

## 灸法的发展

从两晋南北朝到唐宋金元时期，灸法得到了较大的发展，出现了大量有关灸法的著作。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是我国现存最早的针灸专著，详尽论述了脏腑经络、脉诊理论、腧穴定位、针灸操作及禁忌，对针灸学的发展起了重要的推动作用。唐代孙思邈的《备急千金要方》《千金翼方》提倡针灸并用，施灸多达几百壮。在《备急千金要方》中有隔蒜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸的记载。王焘著《外台秘要》，弃针而言灸，可见当时对灸的重视。崔知悌的《骨蒸病灸方》是灸治癆病的专著。宋代更加重视针灸在医疗中的作用，并将针灸列为十三科之一，使针灸学有了进一步的发展。窦材的《扁鹊心书》是记载以灸法治疗各种疾病的专著，书中指出常灸关元、气海、命门、中脘等穴，“虽未得长生，亦可保百余长寿”。王执中的《针灸资生经》以及其之后的《黄帝明堂灸经》《灸膏肓俞穴法》《西方子明堂灸经》《备急灸法》《铜人针灸经》等，在理论和操作上丰富了灸疗学的内容。

明代针灸医籍中有艾条灸、桑枝灸、药条灸、神针火灸、灯火灸、阳燧灸、日光





灸的记载。李时珍在《本草纲目》中有 35 处提到艾灸的作用、适应证：“灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉苛之人为康泰，其功亦大矣”。

清代吴谦推崇化脓灸，《医宗金鉴·刺灸心法要诀》说：“凡灸诸病，火必足气到，始能求愈”。吴亦鼎的《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到了一个新的高度。雷丰的《灸法秘传》对灸法的认识和应用更上一层楼。

## 现代灸法

现代灸法有了长足发展，为了减轻患者灸疗时的痛苦，多采用小艾炷少壮灸，并衍生出多种灸疗方法，如艾条灸、太乙针灸、雷火针灸、温针灸、温灸器灸、天灸、灯火灸等。根据不同病情，可采用隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔豆豉饼灸、隔附子饼灸等。灸法的适应证有所增加，为人类的医疗保健事业作出了巨大的贡献。

## 第二节 艾灸疗法的特点

艾灸疗法是民间疗法的精华，是中医治疗学的重要组成部分，它具有很多的特点和优点，故长期以来，在民间广泛流传和使用，深受群众欢迎。其特点概括起来主要有以下几方面。

### 适应证广泛

艾灸疗法适应证广泛，凡是能够用针刺、按摩、中医、中药等方法治疗的各科疾病都可以使用艾灸疗法，对各种疼痛性疾病、软组织损伤、急慢性炎症，风寒湿痹证，以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的各种病症均有较好的疗效。由于艾灸疗法来源于民间，经过长期防病治病实践，再通过历代医家（特别是新中国成立后）的总结、充实和提高，适应范围不断扩大，所治疾病日益增多。根据古今医学文献记载和四十年的临床实践证明，大多数的内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等各科多种疾病都可采用艾灸疗法治疗，且能获得良好疗效。

### 简便易行

艾灸疗法本身来自民间，许多百姓生病时都会自己在家中进行艾灸治疗，艾

灸疗法易于学习和运用。缺少中医知识的人可以在很短的时间内学会艾灸的一般操作技术,用于简单的家庭保健。另外,艾灸疗法治疗疾病,无须特殊器材和设备。

## 经济实用

艾灸疗法的最大特点是花费较少就能治好病,大大减轻了患者的经济负担,而且节约了药材资源。即使采用艾灸器或艾灸盒治疗,其费用也比其他医疗方式低得多。因此,对于医疗条件比较困难的地区,以及流动性比较大的单位(如野战部队、地质勘探队等),可采用艾灸疗法。

## 安全无毒副作用

艾灸疗法与中医其它外治疗法一样,施术于人体体表,可随时观察,通过及时变换手法或部位,只要掌握好其禁忌证和注意事项,一般不会出现任何毒副作用,也避免了服用药物给机体带来的损害和不良反应。

# 第三节 艾灸疗法的治疗保健机理

灸法是我国传统医学的外治法之一,具有温散寒邪、温通经络、活血逐痹、回阳固脱、消瘀散结的功效,有治疗疾病和预防保健的作用。宋·窦材在《扁鹊心书·住世之法》中就有“保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三”之说,《医学入门》也说:“药之不及,针之不到,必须灸之”。可见灸法在古代的医疗保健中曾发挥着重要作用。现代实验研究表明:灸法可调整脏腑功能,促进人体新陈代谢,提高机体的免疫功能,从而防病治病。

## 局部刺激作用

灸材料在燃烧过程中对机体产生一个温热刺激,这种温热刺激是产生治疗效果的重要因素。它具有温经散寒、通络止痛、驱风解表、消瘀散结、拔毒泄热、温中散寒、补中益气、升阳举陷、回阳固脱等作用,可广泛用于临床各科多种疾病。灸法的治疗作用与艾叶燃烧时产生的热对腧穴的刺激有关。艾火的热力不仅影响腧穴表层,还能通过腧穴深入体内,影响经气,深透筋骨、脏腑,以至全身,发挥整



体调节作用。这种温热刺激,使局部皮肤充血,毛细血管扩张,血液循环加快,使局部的皮肤组织代谢能力加强,促进炎症、癍痕、浮肿、黏连、渗出物、血肿等病理产物消散吸收,同时又能使汗腺分泌增加,有利于代谢产物的排泄;还可引起大脑皮层抑制的扩散,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吸收。

## 经络调节作用

人是一个有机的整体,五脏六腑、四肢百骸是相互联系,互相协调的,这种互相协调主要靠经络的调节作用实现。经络腧穴对灸材料具有外敏性,即用同样的艾灸方法,选择一定的经穴与非经穴,其作用是明显不同的。经络腧穴对艾灸作用具有放大性,在穴位上施灸,可通过经络间的表里联系,影响多层次的生理功能,在这种循环感应的过程中,它们之间产生互相激发、互相协同、作用叠加的结果,导致生理上的放大效应。经络腧穴对灸材料药性的储存性,腧穴具有储存药性的作用,药物的理化特性较长时间停留在腧穴,释放到全身,产生整体调节作用,使疾病得以治愈。

## 灸材料的药理作用

灸法所使用的材料大多都有温经通络、散寒止痛的作用,以最常用的灸材料艾叶为例,艾叶性温,其味芳香,善通十二经脉,具有理气血、逐寒湿、温经、止血、安胎的作用。《本草纲目》曰:“艾叶取太阳真火,可以回垂绝元阳……灸之则透诸经,而治百种病邪,起沉苛之人为康泰,其功亦大矣”。艾叶在燃烧过程中药性尤存,通过体表腧穴进入体内,渗透诸经,起到治疗作用;又可通过呼吸进入机体,起到芳香避秽、扶正驱邪、通经活络、醒脑安神的作用;对附着于体表的外邪还可直接杀灭,以治疗皮肤病。现代研究结果证实,艾灸有很好的抗菌、抗过敏、抗休克、镇咳、祛痰、平喘及兴奋子宫作用。

## 调节免疫机能作用

灸法在治疗疾病的过程中,具有抗感染、抗自身免疫病、抗过敏反应、抗癌、镇痛和抗衰老等作用,这主要是通过调节体内失衡的免疫功能实现,艾灸具有增强机体非特异性和特异性免疫功能的作用,从而达到防病治病的功效。因为艾灸施

于体表,首先刺激了腧穴,激发了经气,调动了经络系统的功能,使之更好地发挥“行气血”、“和阴阳”的整体调节作用。实验表明,艾灸疗法可激活某些神经末梢酶类物质,参与机体的免疫调节,因而对疾病的治疗具有明显的调节作用。

## 第四节 艾灸疗法的适应证与禁忌证

### 灸法的适应证

#### 1. 古代灸法治疗的病证

《灵枢·官能》说:“针所不为,灸之所宜”。一方面表明灸法有特殊疗效,针刺灸法各有所长,灸法有自己的适应范围;另一方面,灸法还可补针药之不足,凡针药无效时,改用灸法往往能收到较为满意的效果。古人对灸法适应病证的长期的临床观察,表明灸法不仅能治疗体表的病证,也可治疗脏腑的病证;既可治疗多种慢性病证,又能救治一些急重危症;可用于各种虚寒证的治疗,也可治疗某些实热证。其应用范围涉及临床各科,大致包括外感表证、咳嗽痰喘、咯血衄血、脾胃虚证、气滞积聚、风寒湿痹、上盛下虚、厥逆脱证、妇儿诸疾、顽癣疮疡、瘰疬肿瘤等。

古人在灸疗保健方面也积累了丰富的经验。我国保健灸在唐代开始得到重视,当时主要从防病角度出发。如《千金翼方》云:“一切病皆灸三里三壮。”而《外台秘要》进一步指出:“凡人年三十以上,若不灸足三里,令人气上眼暗。”这里实际上已涉及到灸疗的健身强体作用了。到宋代灸疗保健作用已被充分认识,如《针灸资生经》提及:“气海者,元气之海也,人以元气为本,元气不伤,虽疾不害,一伤元气,无疾而死矣。宜频灸此穴,以壮元阳,若必待疾作而后灸,恐失之晚也。”最具借鉴意义的是某些宋代医家的自身体验,王执中在《针灸资生经》中提到“予旧多病,常苦气短,医者教灸气海,气遂不促,自是每岁须一、二次灸之。”窦材也深有感触:“余五十时,常灸关元五百壮,即服保命丹、延寿丹。渐至身体轻健,羨进饮食。明清医家在保健灸上虽无较大发展,但也有所继承,张景岳在《类经图翼》卷八载:“在神阙行隔盐灸,若灸至三、五百壮,不唯愈疾,亦且延年。”

古人认为艾灸对寒热虚实诸证都可应用,但无论用于何种疾病,医者都必须详察病情,细心诊断,根据患者的年龄和体质,选择合适的穴位和施灸方法,掌握运用适当的补泻手法和灸量,该灸则灸,以适合病证为原则。这些都可供临床借鉴。



## 2. 现代治疗病证

目前,灸治病证约在二百种左右,其主要适用病证如下:

**内科病证** 感冒、急性细菌性痢疾、细菌性食物中毒、流行性腹泻、慢性支气管炎、支气管扩张症、肝硬化、支气管哮喘、呃逆、慢性胃炎、胃下垂、风湿性关节炎、冠心病、高血压病、流行性出血热、白细胞减少症、血小板减少性紫癜、血栓闭塞性脉管炎、肥胖病、甲状腺功能亢进症、慢性乙型病毒性肝炎、慢性溃疡性结肠炎、糖尿病、类风湿性关节炎、硬皮病、中风、遗传性共济失调、急性脊髓炎、周围性面神经麻痹、面肌痉挛、雷诺病、红斑性肢痛、股外侧皮神经炎、肌萎缩性侧索硬化症、不宁腿综合症、精神分裂症、癫痫、慢性肾炎、肾下垂、阳痿、功能性射精不能症、精液异常症、恶性肿瘤、放射反应等。

**外科病证** 急性炎症、疖、指(趾)感染、急性淋巴管炎、颈椎病、骨折、切性腰扭伤、急性乳腺炎、褥疮、狭窄性腱鞘炎、肱骨外上髁炎、骨关节炎、骨结核、血栓性浅静脉炎、腹股沟斜疝、痔、直肠脱垂、输血输液反应、乳腺增生病、前列腺肥大症、慢性前列腺炎等。

**皮肤病证** 带状疱疹、白癜风、斑秃、银屑病、冻疮、神经性皮炎、寻常疣、黄褐斑、腋臭、鸡眼等。

**妇产科病证** 子宫脱垂、习惯性流产、外阴白色病变、胎位不正、功能性子宫出血、痛经、慢性盆腔炎等。

**儿科病证** 脑积水、流行性腮腺炎、婴幼儿腹泻、小儿厌食症、小儿遗尿症等。

**五官科病证** 近视眼、麦粒肿、单纯性慢性青光眼、老年性白内障、过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎、急性扁桃体炎、急性化脓性中耳炎、内耳眩晕症、颞下颌关节紊乱症、复发性口疮等。

## 灸法的禁忌证

灸法适应范围广泛,但和其他的穴位刺激疗法一样也有其禁忌。大致包括以下几方面。

(1)禁灸病证:无论外感或阴虚内热证,凡脉象数疾者禁灸;某些传染病、高热、昏迷、抽风期间,或身体极度衰竭,形瘦骨立等忌灸;自发性出血或损伤后出血不止忌灸;无自制能力的人如精神病患者等忌灸;凡高热、大量吐血、中风闭证及肝阳头痛等证,一般不适宜用灸疗,但并非绝对。

(2)禁灸部位:心脏虚里处、大血管处、皮薄肌少筋肉积聚部位,妊娠期妇女下

腹部以及腰骶部, 睾丸、乳头、阴部不可灸。颜面部不宜着肤灸, 关节活动处不能瘢痕灸。皮肤感染、溃疡、瘢痕等部位不宜灸。

(3) 其他禁忌: 对于药物过敏、过饱、过饥、过劳、醉酒、大汗淋漓、大渴、大惊、大恐、大怒者或妇女经期, 慎用灸疗。另外, 近年来还发现少数患者对艾叶发生过敏, 此类患者可采用非艾灸疗法或其他穴位刺激法。





