



艾灸疗法

防治百病一本通

Aijiu Liaofo Fangzhi Baibing
Yibentong

张永臣 马梅青 贾红玲
张春晓 卢承顶 编 著

吴富东 单秋华
田思胜 主 审



艾灸疗法为针灸学的重要组成部分

具有**简便验廉**的特点

本书介绍了艾灸的基本知识、常见疾病的艾灸治疗方法

语言简洁 层次分明 编排新颖 图文并茂



科学出版社

养生大智慧

一本通

艾灸疗法 防治百病

张永臣 马梅青 贾红玲 张春晓 卢承顶

编著

吴富东 单秋华 田思胜

主审

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了经络循行和四种取穴方法、常用艾灸方法、常见疾病的艾灸治疗方法和常用的艾灸保健疗法,在附录中介绍了常用腧穴的定位。本书之特点是语言简洁、层次分明、编排新颖、图文并茂、真人实体图片展示。

本书适应于针灸医师、按摩师、大学生、研究生、美容师和中医爱好者、家庭自疗者参考。

图书在版编目(CIP)数据

艾灸疗法防治百病一本通/张永臣等编著. --北京:科学出版社,2012.9

ISBN 978-7-03-035155-5

I. ①艾… II. ①张… 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 162068 号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 / 责任校对:刘珊珊

责任印制:刘 学 / 封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 9 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2012 年 9 月第一次印刷 印张: 20 3/4

字数: 327 000

定价: 32.00 元

序 · 言

2010年11月16日,在肯尼亚首都内罗毕举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第五次会议,审议通过了中国申报的项目“中医针灸”和“京剧”,将二者列入人类非物质文化遗产代表作名录。针灸学具有很深的文化内涵,是我国的文化瑰宝,作为凝聚着中华民族智慧和创造力的独特的文化表现形式,针灸确切的疗效以及完整的理论体系,越来越为世界多国人民认同并接受,针灸为保障世界各国人民的健康也发挥着重要的作用。

艾灸、拔罐、脐疗以及刺血是中医传统的疗法,均是针灸学的重要组成部分。在漫长的发展过程中逐渐完善,历代医家对艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法积累了丰富的经验,时至今日,已经成为各级医疗机构针灸科、推拿科的常用疗法,这四种疗法的特点是操作方便、费用低廉、疗效确切、患者易于接受。

为更好地推广脐疗、艾灸、拔罐以及刺血疗法的应用,我校教师张永臣副教授、贾红玲教授等据20余年从事中医、针灸的临床、教学经验,将艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法的资料进行系统整理,删繁就简,立足于简便实用,编著成各自独立的册子。每本册子均简明地介绍了艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法操作方法、应用方法、注意事项以及百余种常见疾病的治疗方法,图文并茂,便于医疗和日常应用。

期望本丛书的出版,能推广艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法的应用,使人们在日常生活、工作中做好疾病的防治和保健工作,健康地生活,快乐地工作。

中国针灸学会副会长

山东针灸学会会长

吴富东

山东中医药大学教授、博士研究生导师

2012年3月16日

前言

艾灸疗法为针灸学的重要组成部分,源于古代人类掌握用火之后,文字记载最早见于《左传》,公元前 581 年,晋景公得了重病,请秦国太医令医缓来医治,医缓察看晋景公的疾病后说:“疾不可为也,在肓之上,膏之下,攻之不可,达之不及,药不治焉”。其中“攻”指艾灸,“达”指针刺。《庄子·盗跖》篇记载:“丘所谓无病而自灸也”,可见春秋战国时期灸法即已用于治病和防病了。唐代韩愈的《谴虐鬼》诗云:“灸师施艾炷,酷若猎火围”,生动、形象地描绘了艾灸的场面。

《宋史·太祖纪》记载:“太宗尝病亟,帝往视之,亲为灼艾。太宗觉痛,帝亦取艾自灸。”北宋时期,宋太祖赵匡胤的弟弟赵匡义得病,十分痛苦。太祖去探望他并亲自为他灼艾治病。赵匡义感到很疼痛,叫出声来。太祖于是将热艾往自己身上灼烧,的确很痛,这样做可以分担弟弟的痛苦,赵匡义十分感动。这既是“灼艾分痛”成语的由来。

北宋文学家欧阳修的传世墨迹不多,现藏于北京故宫博物院的《灼艾帖》为其中之一,“修启,多日不相见,诚以区区。见发言,曾灼艾,不知体中如何?来日修偶在家,或能见过。此中医者常有,颇非俗工,深可与之论权也。亦有闲事,思相见。不宣。修再拜,学正足下。廿八日。”这个帖讲的是欧阳修的长子欧阳发曾用艾灸治病,欧阳修认为艾灸是一门学问,值得探讨。南宋著名画家李唐的传世作品《艾灸图》,现藏于台北故宫博物院,它描绘的是古代农村艾灸治病的场景,在路边树荫下,一个郎中弓着腰,手持艾条,专心致志地在患者背后施灸。患者坐在地上,裸露上身,表情痛苦,手脚都被人抓住,一个学徒小童在郎中身后手持一贴膏药,正准备给患者贴敷。这幅作品真实反映了当时的民俗民风。

宋代名医窦材在《扁鹊心书》上大力提倡灸法,指出:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘,虽未得长生,亦可保百余年寿矣”。还说“保命之法,灼艾第一,丹药第二,附子第三。”可见艾灸在宋代已是非常重要的防治疾病的手段了。明代《医学入门》亦说:“药之不及,针之不到,必须灸之。”

随着医疗实践不断发展,艾灸疗法也得到了不断的进步和完善,特别是近

几年来,随着经济的发展,人民生活水平的不断提高,人们在积极寻找延缓衰老,避免化学性药物危害的防病、治病的疗法,艾灸作为中医传统的疗法日益受到人们的重视,并得到了广泛地应用,各级医院设立灸疗室,社会上专业的灸疗养生馆也逐渐多起来了。

为此,本书根据编著者 20 余年的临床经验,全面系统地介绍了艾灸疗法的诸多内容,分为四章,第一章简明地阐述了经络循行的基本知识和四种取穴方法;第二章介绍艾灸疗法的起源和发展、作用机制、操作方法以及注意事项;第三章按照内、外、妇、儿、五官、皮肤等科介绍了百余种疾病的艾灸治疗方法;第四章介绍了常用的艾灸保健方法。另外,附录介绍了灸法常用的腧穴及其定位。期望本书的出版,能推广艾灸疗法的应用,使人们在日常生活中做好疾病的防治和保健工作,使人们健康、快乐每一天,多为社会作贡献。

书中参考了诸多学者的资料,牛跃跃、李树国为本书提供很大的帮助,一并谨致感谢。限于我们知识水平有限,书中出现不足之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正,提出宝贵的建议。

张永臣 贾红玲

2012 年 3 月于济南领秀城

第一章 十四经脉的循行和四种取穴方法

001

十四经脉的循行	003	• 手少阳三焦经	007
• 手太阴肺经	003	• 足少阳胆经	007
• 手阳明大肠经	003	• 足厥阴肝经	008
• 足阳明胃经	003	• 任脉	008
• 足太阴脾经	004	• 督脉	009
• 手少阴心经	004	四种取穴方法	009
• 手太阳小肠经	005	• 体表标志法	009
• 足太阳膀胱经	005	• 骨度分寸定位法	010
• 足少阴肾经	006	• 手指比量法	012
• 手厥阴心包经	006	• 简便取穴法	013

第二章 艾灸疗法

015

灸法的起源和发展	017	灸法的操作	020
灸法的作用机制	019	• 灸法的体位	020
• 温热刺激作用	019	• 灸法的取穴原则	021
• 经络、腧穴的调节作用	020	• 灸法的操作方法	021
• 药物的作用	020	灸法的注意事项	027

关于灸法的几个问题	029	• 施灸的顺序	030
• 灸法的作用	029	• 灸法的补泻	030
• 灸法的适应证	030	• 灸后调养	031
• 灸法的禁忌	030		

第三章 常见病症的艾灸疗法

033

内科	035	• 痢疾	072
• 急性上呼吸道感染	035	• 慢性腹泻	074
• 急性气管-支气管炎	036	• 便秘	075
• 支气管哮喘	038	• 消化道出血	076
• 慢性支气管炎	039	• 肝硬化	078
• 慢性阻塞性肺疾病	041	• 功能性消化不良	080
• 特发性肺纤维化	043	• 胃下垂	082
• 肺结核	044	• 肠易激综合征	083
• 肺脓肿	045	• 肥胖性脂肪肝	085
• 支气管扩张	047	• 酒精性肝病	086
• 心绞痛	049	• 慢性胆囊炎	088
• 心肌梗死	050	• 胰腺炎	090
• 心血管神经官能症	051	• 脱肛	091
• 神经衰弱	053	• 黄疸	093
• 原发性睡眠增多症	054	• 贫血	095
• 健忘	056	• 粒细胞缺乏症	097
• 高血压	057	• 紫癜性疾病	098
• 低血压	059	• 类风湿性关节炎	100
• 心律失常	061	• 风湿性关节炎	102
• 无症状性心肌缺血	062	• 强直性脊柱炎	103
• 胃炎	064	• 雷诺病	105
• 消化性溃疡	066	• 急性肾小球肾炎	107
• 胃食管反流病	067	• 慢性肾小球肾炎	109
• 神经性呕吐	069	• 肾病综合征	111
• 膈肌痉挛	071	• 尿路感染	113

• 甲状腺功能亢进	115	• 梨状肌综合征	167
• 甲状腺功能减退症	116	• 髌骨软骨软化症	168
• 甲状腺肿	118	• 踝关节扭伤	169
• 糖尿病	120	• 腓肠肌痉挛	171
• 低血糖症	121	• 老年性骨质疏松症	172
• 高脂血症	123	• 不安腿综合征	173
• 单纯性肥胖	125	• 血栓闭塞性脉管炎	175
• 中风	126	• 阑尾炎	176
• 面瘫	129	• 痔疮	178
• 癫痫	130	• 疝气	179
• 老年痴呆症	132	• 外伤性截瘫	180
• 癔症	134	妇科	182
• 面肌痉挛	136	• 月经不调	182
• 三叉神经痛	137	• 痛经	184
• 假性球麻痹	139	• 闭经	186
• 进行性肌营养不良症	141	• 功能性子宫出血	188
• 重症肌无力	143	• 更年期综合征	189
• 自发性多汗症	145	• 急性乳腺炎	191
• 梅尼埃病	147	• 乳腺增生症	192
• 头痛	148	• 慢性盆腔炎	194
• 疟疾	150	• 子宫脱垂	195
骨科和外科	152	• 不孕症	197
• 颈椎病	152	• 产后腹痛	198
• 肩周炎	154	• 产后恶露不绝	200
• 落枕	155	• 产后排尿异常	201
• 肩背痛	157	男科	203
• 肱骨外上髁炎	158	• 前列腺炎	203
• 臂丛神经损伤	159	• 前列腺增生症	204
• 急性腰扭伤	161	• 精液不液化症	206
• 慢性腰痛	162	• 少精子症	208
• 腰椎间盘突出症	164	• 阳痿	209
• 臀上神经痛	165	• 男子不育症	211

• 早泄	212	• 咽喉肿痛	254
• 性欲减退	214	皮肤科及美容	256
• 性欲亢进	215	• 神经性皮炎	256
• 阴茎异常勃起	216	• 皮肤瘙痒症	257
• 阳缩	218	• 荨麻疹	259
• 逆行射精	220	• 痤疮	260
儿科	221	• 扁平疣	262
• 急惊风	221	• 带状疱疹	263
• 急性流行性腮腺炎	222	• 白癜风	264
• 顿咳(百日咳)	224	• 鸡眼	266
• 小儿营养不良	225	• 黄褐斑	267
• 小儿消化不良	226	• 雀斑	269
• 小儿遗尿	228	• 斑秃	271
• 小儿腹泻	229	• 眼袋	272
• 小儿多动症	231	急症	273
• 小儿脑性瘫痪	233	• 昏厥	273
• 佝偻病	235	• 虚脱	275
• 小儿肌性斜颈	236	• 高热	276
五官科	237	• 中暑	278
• 麦粒肿	237	• 胃肠痉挛	280
• 近视眼	238	• 胆绞痛	281
• 远视眼	240	• 肾绞痛	284
• 中心性视网膜炎	242	其他病症	285
• 视神经萎缩	243	• 慢性疲劳综合征	285
• 青光眼	244	• 延缓衰老	287
• 耳鸣、耳聋	246	• 竞技紧张综合征	289
• 中耳炎	248	• 戒烟综合征	290
• 鼻炎	249	• 戒酒综合征	292
• 鼻出血	251	• 戒毒综合征	293
• 牙痛	252		

第四章 常用的艾灸保健方法

297

• 消除疲劳艾灸法	299	• 温暖子宫艾灸法	310
• 预防感冒艾灸法	300	• 养护子宫、卵巢艾灸法	311
• 养颜美容艾灸法	301	• 益智健脑艾灸法	312
• 降脂减肥艾灸法	302	• 聪耳明目艾灸法	312
• 降压艾灸法	303	• 安神镇静艾灸法	314
• 降糖艾灸法	304	• 延年益寿灸	315
• 健脾和胃艾灸法	305	• 乌发防脱艾灸法	316
• 疏肝理气艾灸法	306	• 三伏灸(冬病夏治灸)	317
• 提高男子性功能艾灸法	307	• 三九灸(温阳补虚灸)	318
• 前列腺保健艾灸法	308	• 益髓健脑艾灸法	319
• 女子乳房保健艾灸法	309	• 健体助长艾灸法	320

第一章

十四经脉的循行
和四种取穴方法



图1-1 十四经脉的循行

中国医药出版社

北京市东城区东直门内大街165号

十四经脉的循行

针灸学包括经络学、腧穴学、针法灸法学和针灸治疗学,但以经络学为核心,经络学以经脉的循行为要点,腧穴位于经络上。十二经脉与任脉、督脉总称“十四经脉”。

手太阴肺经

手太阴肺经起始于中焦,向下联络大肠,回绕过来沿着胃上口,向上穿过膈肌,属于肺脏;从肺系(肺与气管、喉咙相联系的部位)横行出来,向下循行于上臂内侧,行走在手少阴和手厥阴经之前;向下到肘中,沿前臂内侧前缘,进入寸口(桡动脉搏动处),向上沿着鱼际的边际循行,到大指的内侧端(少商穴)。其支脉:从腕后(列缺穴)一直走向食指内侧端,与手阳明大肠经相连接(见图1-1)。

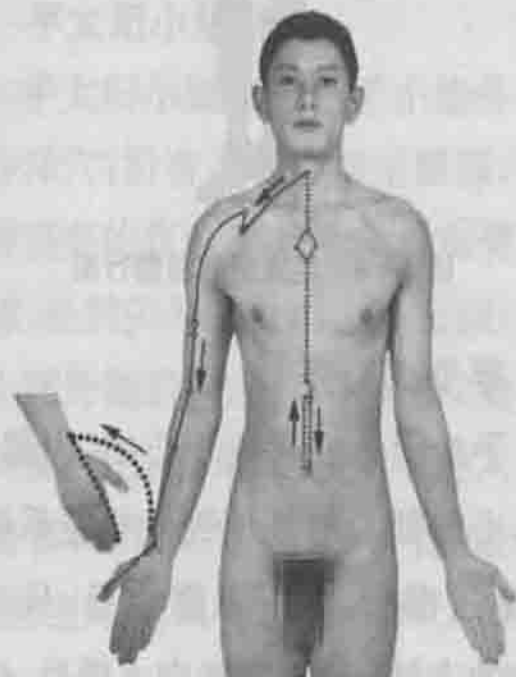


图1-1 手太阴肺经循行图

手阳明大肠经

手阳明大肠经起始于食指末端(商阳穴),沿食指内(桡)侧缘,循行于第一、二掌之骨间,进入两筋(拇长伸肌腱和拇短伸肌腱)之间,沿前臂外侧前缘,进入肘外侧,经上臂外侧前缘,上走肩端的肩髃穴,到肩峰部前边,向上交会于大椎穴;向下入锁骨上窝中,联络肺脏,通过横膈,属于大肠;其支脉:从锁骨上窝向上行于颈旁,通过面颊,进入下牙齿中,出来挟口角两旁,交会于人中,左边经脉向右循行,右边的经脉向左循行,向上挟鼻孔两旁(迎香穴),与足阳明胃经相交接(见图1-2)。

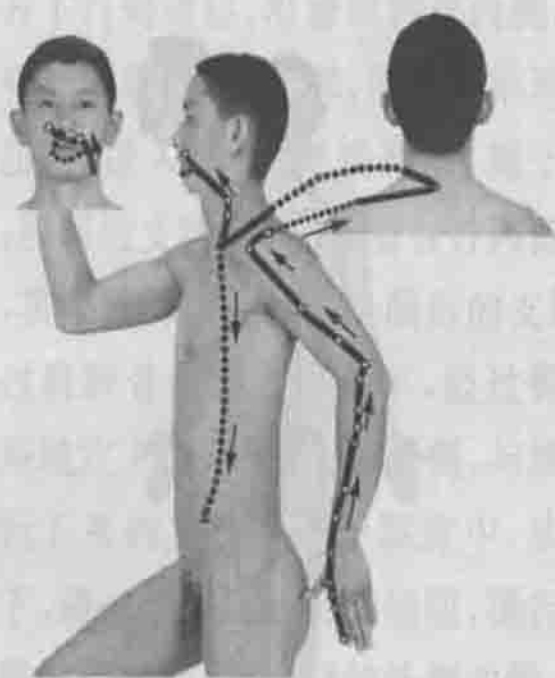


图1-2 手阳明大肠经循行图

足阳明胃经

足阳明胃经起始于鼻翼两侧的迎香

穴,上行到鼻根部,与旁侧的足太阳经交会;向下沿着鼻的外侧进入上齿龈内,出来后环绕口唇,向下交会于承浆穴处;再向后沿着口腮后下方出于下颌处,沿着下颌角,向上行于耳前,经过足少阳经的上关穴,沿着发际,到达前额;面部的支脉:从大迎前下走喉结旁的人迎穴,沿着喉咙,进入锁骨上窝中;向下通过横膈,属于胃,联络脾脏;锁骨上窝部直行经脉:从锁骨上窝向下,经过乳房,向下挟脐而行,进入少腹两侧的腹股沟中;胃口部的支脉:沿着腹的里面,向下到腹股沟中与前支会合;再由此下行至大腿上端的髀关穴,直抵髌骨上缘外侧,下至膝盖中,向下沿着小腿外侧前缘,下经足背部,进入第二足趾外侧端的厉兑穴;小腿部的支脉:从膝下3寸的足三里处分出,向下进入足中趾外侧;足背部的支脉:从足背处分出,进入足大趾内侧端的隐白穴,与足太阴脾经相接(见图1-3)。

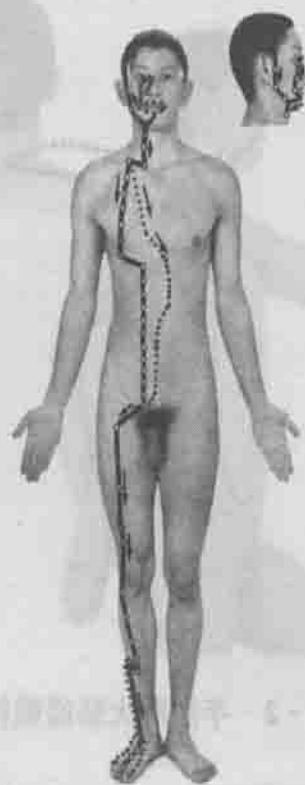


图1-3 足阳明胃经循行图

足太阴脾经

足太阴脾经起始于足大趾内侧端的隐白穴,沿着大趾内侧赤白肉际循行,经过大趾后的第一跖趾关节后面,上行到内踝的前面,再上腿肚,沿着小腿的后面,交出足厥阴经的前面;经膝关节、大腿内侧的前缘,进入腹部,属于脾脏,联络胃;通过横膈上行,循行于咽部两旁,连系舌根,分散到舌下;胃部的支脉:向上通过横膈,循行到心中,与手少阴心经相连接(见图1-4)。



图1-4 足太阴脾经循行图

手少阴心经

手少阴心经起始于心中,出属“心系”,心系即心与其他脏器相连系的部位,通过横膈,向下联络小肠;从心系向上的支脉:挟着咽喉向上循行,连系于“目系”,目系即眼球连系于脑的部

位;心系直行的经脉:向上行于肺部,再向下出于腋窝部,沿着上臂内侧后缘,循行于手太阴经和手厥阴经的后面,到达肘窝,再沿前臂内侧后缘,到掌部后缘,进入掌内的后缘,沿小指内侧至小指末端的少冲穴,与手太阳小肠经相接(见图1-5)。

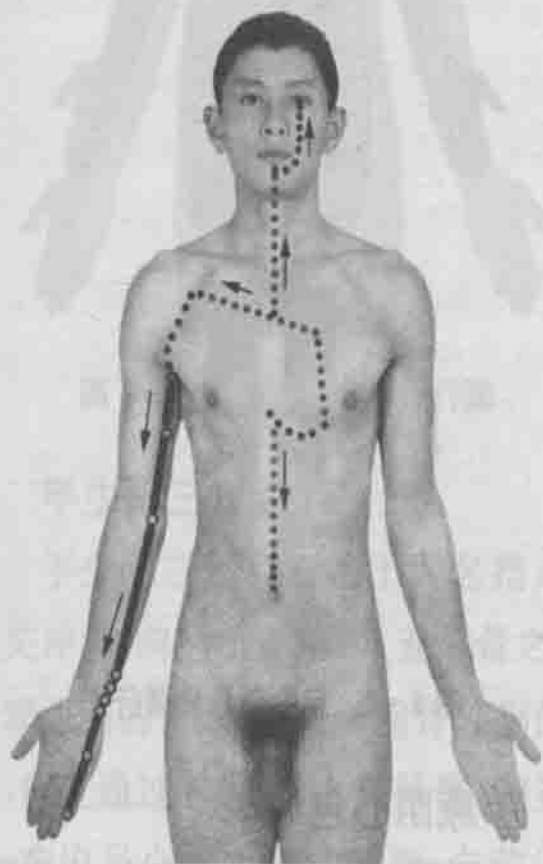


图1-5 手少阴心经循行

手太阳小肠经

手太阳小肠经起于手小指外侧端的少泽穴,沿着手背外侧至腕部,出于尺骨茎突的养老穴,向上沿着前臂外侧后缘,经肘尖与肱骨内上髁之间,循行于上臂外侧后缘,出于肩关节,绕行于肩胛部,交会于大椎穴;向下进入锁骨上窝部,联络心脏;沿着食管,通过横膈,到达胃部,属于小肠;锁骨上窝部的支脉,沿着颈部上达面颊,至眼外角,转入耳中;额部的支脉:向上行于目眶下,

抵于鼻旁,至眼内角的睛明穴,与足太阳膀胱经相接,而又向下斜行,络于颧骨部(见图1-6)。

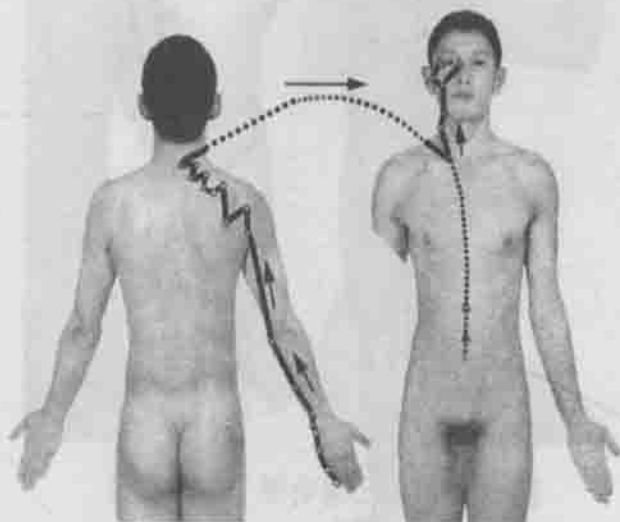


图1-6 手太阳小肠经循行图

足太阳膀胱经

足太阳膀胱经起于眼内角的睛明穴,向上行于额部,交会于头顶的百会穴;头顶部的支脉:从头顶循行到两耳朵上方的部位;头顶部直行的经脉:从头顶进入脑里,联络脑;从脑出来后,分开下行到项后,沿着肩胛部内侧,挟着脊柱循行,到达腰部,沿循脊椎两旁的肌肉,进入体腔,联络肾脏,属于膀胱;腰部的支脉:向下沿着脊柱两侧循行,贯穿臀部,进入腘窝;脑后的支脉:通过肩胛骨内缘直行向下,经过臀部的环跳穴下行,沿着大腿后侧,与腰部循行下来的支脉会合于腘窝中,从此向下,通过小腿后面的腓肠肌,循行于外踝的后面,沿着足背的外侧边缘,至小趾外侧端的至阴穴,与足少阴肾经相接(见图1-7)。