

实用图文版

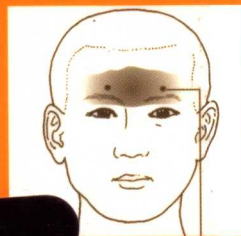
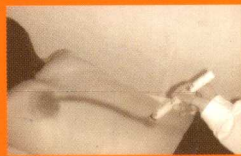
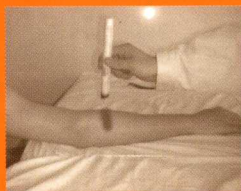
陈日新 谢丁一 著

神奇热敏灸

有『感』就灸的新法艾灸

国家中医药管理局适宜技术推广项目
国家中医药管理局继续教育项目

艾灸之要，气至有效，奇特灸感，穴位深妙
灸在皮部，热在深处，灸在局部，热在远处
有感就灸，感消停灸，执简驭繁，易学实用
穴位诚贵，经脉价高，重视灸感，经穴全貌



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R245.81
18

国家中医药管理局适宜技术推广项目
国家中医药管理局继续教育项目

神奇热敏灸

有“感”就灸的新法艾灸

实用图文版

SHENQI REMINJIU

著者 陈日新 谢丁一

协助整理（以姓氏笔画为序）

吕志迈 刘金香 李芳

张波 陈更新 熊俊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇热敏灸——有“感”就灸的新法艾灸 / 陈日新, 谢丁一著. —北京: 人民军医出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5091-6337-5

I. ①神… II. ①陈…②谢… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060239 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 余满松

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—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.75 字数: 253千字

版、印次: 2013年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 28.00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

著者简介



陈日新，江西中医学院附属医院教授，主任中医师，博士研究生导师，江西省卫生系统高层次学术带头人及有突出贡献的中青年专家，江西省突出贡献人才，江西省高等学校首届与历届中青年学科带头人，全国优秀教师，全国卫生系统先进工作者。现任江西中医学院灸学院院长，江西中医学院附属医院副院长，江西热敏灸医院院长。兼任中国针灸学会常务理事，江西省针灸学会会长。

陈日新教授是针灸界的一位创新型、务实型教授。正如他的名字一样，其学术与临床探索在日日求新、日日创新，也日日有新的感悟和收获。他长期从事腧穴敏化与灸疗规律的研究，2008年获江西省科学技术进步一等奖，中国针灸学会科学技术二等奖。近5年发表SCI论文12篇，出版热敏灸专著4部，其中英文版热敏灸专著1部，日文版热敏灸专著1部。

他对待病人皆如至亲，深怀慈悲怜悯之心，“见彼痛苦，若己有之”。他发现、探索、耕耘热敏灸技术24年，完成各种学术、科普讲座近100场，荣获全国及江西省多项荣誉称号与奖项。热敏灸技术在2009年上海世博会的联合国计划开发署执行机构——国际信息发展网馆举行了“中华热敏灸日暨中华热敏灸全球启航”仪式，热敏灸科技成果已成为联合国开发计划署重点推广的国际合作项目。

2011年11月，全国首家热敏灸专科医院在江西省南昌市成立，医治疑难杂症，屡创治病疗效奇迹，受到针灸学界的广泛推崇。

前 言

热敏灸是采用点燃的艾材产生的艾热悬灸热敏态穴位，激发透热、扩热、传热、局部不（微）热远部热、表面不（微）热深部热、非热觉等热敏灸感和经气传导，并施以个体化的饱和消敏灸量，从而提高艾灸疗效的一种新疗法。

热敏灸历经了24年的临床研究，从现象到规律、到疗效、到新概念、新理念的形成，又返回临床指导灸疗，提高疗效。首次发现了穴位热敏及其规律，揭示了穴位敏化态新内涵。针对提高艾灸疗效的“灸位”与“灸量”两个关键技术环节，在继承《内经》腧穴敏化理论的基础上创立了探敏定穴、消敏定量的热敏灸新技术，解决了艾灸过程中穴位如何个体化准确定位、灸量如何达到个体化充足灸量的关键技术难题，大幅度提高了艾灸治疗难治病症的疗效，开创了一条治疗疾病的内源性热敏调控新途径。

热敏灸技术于2005年在全国推广应用，2006年国家中医药管理局列为继续教育项目。目前，全国已有27个省、市、自治区28家三甲医院、200余家医院应用热敏灸技术，一致肯定热敏灸技术提高了灸疗疗效，得到医师和患者高度认可，展示了广阔的发展前景。可见热敏灸有较高的学术含量，有较好的临床疗效基础，产生了较大的影响，形成了一支热敏灸技术队伍。热敏灸科技成果于2010年9月29日，在上海世博会的联合国计划开发署执行机构——国际信息发展网馆举行了“中华热敏灸日暨中华热敏灸全球启航”仪式。

热敏灸与传统艾灸均属艾灸，但有本质的不同：

1. 灸感不同 灸感即施灸时患者的自我感觉。对于艾灸疗法，艾热作用于体表，自然产生热感。针刺疗法的精髓与灵魂是“刺之要，气至而有效”，即激发经气，气至病所。热敏灸强调要求施灸过程中产生透热、扩热、传热、局部不（微）热远部热、表面不（微）热深部热、非热觉等6种热敏灸感和经气感传，气至病所，而传统艾灸仅有局部和表面的热感。

2. 灸位不同 灸位即施灸部位，热敏灸是在热敏穴位上施灸，热敏穴位对艾热异常敏感，最易激发经气感传，产生小刺激大反应；而传统艾灸由于未认识到穴位有敏化态与静息态之别，因此，不要求辨别与选择热敏穴位施灸，因此激发经气感传的效率较低。

3. 灸法不同 灸法是指灸疗过程中的操作手法。热敏灸的最大特点是高效激发经气、气至病所从而提高疗效。由于热敏穴位有阻性穴位与容性穴位的不同，因此热敏灸在施灸过程中的操作手法均是动静手法的组合。因为动灸手法（如：雀啄灸、循经往返灸）容易激发容性穴位的经气；静灸手法（温和灸）容易激发阻性穴位的经气。传统艾灸疗法未重视动静手法的有序组合，因此气至病所率较低。

4. 灸量不同 灸量即艾灸的每次有效作用剂量。艾灸剂量由艾灸强度、艾灸面积、艾灸时间三个因素组成，在前两个因素基本不变的情况下，艾灸剂量主要由艾灸时间所决定。在施行热敏灸疗法时，每穴的施灸时间不是固定不变的，而是因人因病因穴而不同，是以个体化的热敏灸感消失为度的施灸时间，这是患病机体自身表达出来的需求灸量，所以是最适的个体化充足灸量即饱和消敏灸量。而普通温和灸的灸量每次每穴一般为10~15分钟，或者以局部皮肤潮红为度，往往达不到治疗个体化的充足灸量。

5. 灸效不同 24年的研究表明，由于热敏灸激发经气，气至病所，实现古人“气至而有效”的论述，因此，热敏灸的疗效较普通温和灸疗法有大幅度提高。经随机对照的临床试验研究表明，应用热敏灸技术治疗变应性鼻

炎、支气管哮喘、原发性痛经、慢性前列腺炎、膝关节骨性关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病、肌筋膜疼痛综合征等病症，大幅度提高了临床疗效。

热敏灸与传统悬灸有五不同，其中热敏灸感是共性关键环节，它携带着最佳灸位与灸量的信息。在临床灸疗过程中，热敏灸感的产生与存在是人体经气激发与运行的表现，是人体内源性调节功能被激活的标志，是提高艾灸疗效的前提。依据热敏灸感可以指导临床灸疗准确取穴与科学定量。于是我们想到，如果能执简驭繁，突出热敏灸感这个共性关键环节，从易学、实用、普及、进入老百姓家庭的角度，撰写一本热敏灸科普读本，让患者自己初步掌握热敏灸技术，在家里就能治疗一些常见病，热敏灸将更能造福人类，这就是撰写这本书的初衷。因此，本书的副书名为《有“感”就灸的新法艾灸》。愿本书能为此尽其绵薄之力。

这是一本源于《黄帝内经》、基于临床、继承创新的艾灸科普读物，本书突出实用，着眼普及，适用于灸疗爱好者、保健工作者及临床针灸师参考阅读。

著 者

2012年6月



穴位篇 我的穴位我做主

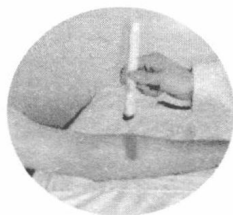
——《黄帝内经》穴位解读

- 一、穴位是什么? 3
- 二、穴位有状态之别 4
- 三、找准穴位的探感定位二步法 6
- 四、穴位热敏现象 7
- 五、穴位热敏五特征 9
- 六、艾灸热敏穴提高灸疗疗效 11
- 七、找准热敏穴“由我做主” 12

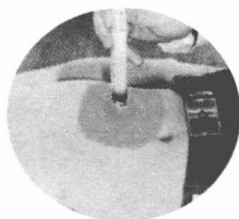
操作篇 艾灸跟着“感觉”走

——有“感”就灸，疗效更优

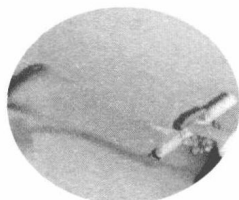
- 一、探查热敏穴的二步骤、三要求、四手法 15
- 二、热敏穴的判定标准 17
- 三、热敏穴“好中选优”三要领 19
- 四、热敏穴每次艾灸的时间 19
- 五、热敏灸治疗四种手法 19
- 六、热敏灸操作流程 21
- 七、热敏灸核心技术“十六字诀” 21
- 八、热敏灸操作宜忌 23
- 九、热敏灸的治疗作用及其特点 23
- 十、热敏灸的适应证 25
- 十一、影响热敏灸疗效四因素 27
- 十二、热敏灸与传统艾灸五不同 28



透热



扩热



传热



十三、灸后穴位出现水疱的处理..... 30

治疗篇 疏通经脉正气

——祛病康复如意

一、感冒..... 33

二、慢性支气管炎..... 37

三、支气管哮喘..... 42

四、消化性溃疡..... 46

五、功能性消化不良..... 50

六、肠易激综合征..... 54

七、功能性便秘..... 58

八、原发性痛经..... 63

九、盆腔炎..... 67

十、阳痿..... 71

十一、慢性前列腺炎..... 75

十二、偏头痛..... 79

十三、面神经麻痹..... 83

十四、三叉神经痛..... 89

十五、面肌痉挛..... 94

十六、枕神经痛..... 98

十七、疱疹后神经痛..... 101

十八、缺血性中风..... 105

十九、失眠..... 110

二十、变应性鼻炎..... 115

二十一、荨麻疹..... 119

二十二、颈椎病..... 124

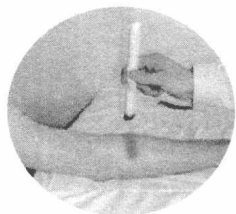
二十三、腰椎间盘突出症..... 130

二十四、肩周炎..... 135

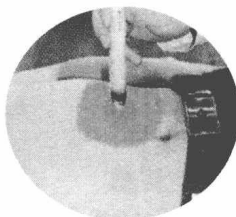
二十五、膝关节骨性关节炎..... 139

二十六、肌筋膜疼痛综合征..... 144

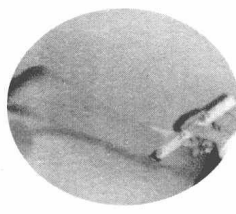
二十七、网球肘..... 151



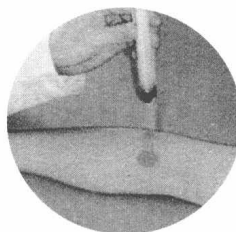
透热



扩热



传热



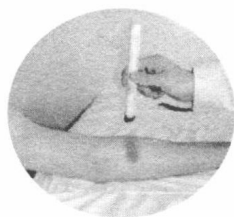
表面不（微）
热深部热



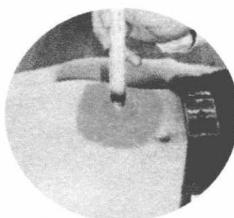
保健篇 顾护一身阳气

——健康助您顶天立地

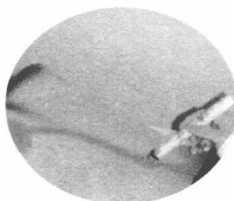
- 一、温督养元气，健脑好记性····· 159
- 二、夜夜好睡眠，天天好心情····· 163
- 三、颈肩不再痛，工作更轻松····· 166
- 四、温肾强腰腿，健步疾如飞····· 169
- 五、膝关节不好使，热敏灸有招····· 173
- 六、艾护前列腺，小便保通畅····· 176
- 七、男人“坚挺”，我行你也行····· 179
- 八、呵护卵巢，留住青春····· 183
- 九、关爱乳房，女人“挺”好····· 186
- 十、人人都需保“胃”战····· 189
- 十一、大便成形通畅，首选灸疗妙方····· 193
- 十二、胸口不痛，心里不慌····· 196
- 十三、温化痰湿浊，血液不黏稠····· 199
- 十四、温灸经脉通，血压不上冲····· 203
- 十五、温健运脾胃，血糖不超位····· 207



透热



扩热



传热



我的穴位我做主

——《黄帝内经》穴位解读

你对穴位多一分了解 艾灸疗效就多几分提高

20多年的研究，我们仅仅是发现了穴位秘密的冰山一角，即穴位热敏化的特点，灸疗疗效已明显提高。艾灸疗效的潜力还有待我们继续挖掘、提高。从哪儿入手？一定要从对穴位的秘密探索入手。如果我们以后对穴位其他的秘密又多了一点发现，就会挖掘出更高的疗效潜力。因此，我们今后还将致力于穴位秘密的探索。

本篇告诉你

- 一 穴位是什么
- 二 穴位有状态之别
- 三 找准穴位的探感定位二步法
- 四 穴位热敏现象
- 五 穴位热敏五特征
- 六 艾灸热敏穴提高灸疗疗效
- 七 找准热敏穴：由我做主：

一、穴位是什么？



穴位篇 · 操作篇 · 治疗篇 · 保健篇

穴位是疾病在体表敏化态的反应点与治疗点。换句话说，穴位是在疾病过程中出现在身体表面的敏化部位，同时也是调控人体脏腑功能达到防病治病目的的针灸刺激部位。

——陈日新

穴位是什么？人类在长期的医疗实践中发现：人体有病时，在身体表面的某些部位会发生一些可以被观察到或感觉到的各种改变。这些改变包括形态改变和功能改变。形态改变如皮下组织和肌肉处出现条索状、结节状改变，皮肤出现皮疹、浅表血管改变和色泽改变等；功能改变如对来自外界的刺激敏感程度发生改变或皮肤温度改变等。这些改变有的单独存在，有的同时并存，伴随疾病的发生而出现，随疾病变化而变化，随疾病痊愈而消失。这种伴随疾病变化的体表反应部位（或称疾病反应点）就是穴位概念的最早起源。同时，人们也发现，抚摸、按压、叩打这些反应部位可以减轻病痛。这些经验的长期积累逐渐形成了穴位的概念。

目前人们还不能从形态学方面来认识穴位，只能从功能上来描述。在身体健康状态下，人们并不能明显地感觉到穴位的存在，但是在疾病状态下，与疾病相关的穴位就会出现可感觉到的变化。

正如《灵枢·九针十二原》所述：“所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”这就是说，穴位不是指一般的皮肉筋骨等有其特定的形态结构及固定不变的位置，而是神气游行出入的、动态的、功能变化的部位。那么穴位有何功能作用呢？

《灵枢·九针十二原》载：“五脏有疾，当取之十二原。十二原者，五脏之所以禀三百六十五节气味也。五脏有疾也，应出十二原，而原各有所出，明知其



原，睹其应，而知五脏之害矣。”这段经文告诉我们：穴位具有反映病症与治疗病症的作用。

《灵枢·背腧》进一步指出了穴位的功能特征：“欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”这就是说，选准穴位必须用按压等方法查验，如果有特殊感应，病痛随着缓解，这个有特殊感应的地方就是穴位。

所以说，穴位是疾病在体表的敏化态反应点与治疗点。换句话说，穴位是在疾病过程中身体表面出现的敏化部位，同时也是调控人体脏腑功能达到防病治病目的的针灸刺激部位。

神奇热敏灸

二、穴位有状态之别

穴位篇 · 操作篇 · 治疗篇 · 保健篇



穴位有状态之别，即敏化状态与静息状态。穴位敏化的类型多种多样，穴位热敏是一种新发现的敏化类型。热敏穴位对艾热刺激产生“小刺激大反应”，是我们采用探感定位方法准确找到穴位的依据，也是辨敏选穴，提高疗效的突破口。

——陈日新

穴位有状态之别。揭开这个秘密，让我们回到《黄帝内经》，请教岐伯先辈。

这段经文告诉我们：穴位具有“通过按压等方法会产生特殊感应”的敏感特征（“欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也”）。

《黄帝内经·灵枢·背腧》论述：“胸中大腧在杼骨之端，肺腧在三椎之傍，心腧在五椎之傍，膈腧在七椎之傍，肝腧在九椎之傍，脾腧在十一椎之傍，肾腧在十四椎之傍，皆挟脊相去三寸所。则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”



《黄帝内经·灵枢·五邪》再次列举临床病例论述穴位的敏感特征：“咳动肩背，取之膺中外膂，背三节五节之傍，以手疾按之，快然，乃刺之。”

这段经文再次告诉我们：穴位具有“按之快然”的敏化特征。

现代临床研究也表明，穴位具有敏化特征。

我们曾连续选取颈椎病、腰椎间盘突出症的住院患者各80例，采用灸感法分别对大椎（颈椎病患者）、腰阳关（腰椎间盘突出症患者）进行穴位热敏性探查，每穴艾灸30分钟，记录灸感类型，每位患者在入院时（患病中）与出院时（好转后）分别进行1次穴位热敏探测，观察同一穴位同一患者，在疾病不同阶段的灸感反应（表1-1）。

表1-1 艾灸同一穴位同一患者但不同病程阶段的灸感反应例（%）

疾病	穴位	例数	热敏灸感例数	
			患病中（%）	好转后（%）
颈椎病	大椎	80	38（47.5）	18（22.5） ⁽¹⁾
腰椎间盘突出症	腰阳关	80	44（55.0）	25（31.3） ⁽¹⁾

注：与同组患病中比较，⁽¹⁾ $P < 0.01$ 。

这项研究结果显示：不同患者同一穴位，穴位处的“特殊感应（热敏灸感）未必全都出现，表明同一穴位不同患者，对外界刺激的敏感性不同，其功能状态有敏化态与静息态之别；同一患者同一穴位，在不同病程阶段，穴位处特殊反应（热敏灸感）的出现也会不同，随着病情的好转，其敏化态即朝着静息态转化。

综上所述，穴位有状态之别，即敏化状态与静息状态。穴位敏化的类型多种多样，穴位热敏是一种新发现的敏化类型。热敏穴位对艾热刺激产生“小刺激大反应”，是我们采用探感定位方法准确找到穴位的依据，也是辨敏选穴，提高疗效的突破口。



三、找准穴位的探感定位二步法

穴位篇 · 操作篇 · 治疗篇 · 保健篇



如何找准穴位？还是让我们再次回到《黄帝内经》，请教岐伯先辈。

这段经文明确指出了穴位如何准确定位的方法——探感定位二步法，即粗定位与细定位。

粗定位是大致的解剖部位，如：三椎之傍的“傍”字，皆挟脊相去三寸所之意。

细定位（即准确定位）是探感定位法，是在粗定位的基础上再根据穴位的敏化特征施以探感定位法，即根据患者对穴位刺激的特殊感应来准确定位，如：“按其处，应在中而痛解，乃其腧也”。

这段经文也再次说明必须二步定位法才能准确定位，即粗定位与细定位。粗定位是大致的解剖部位，如：膺中外腧的“外”字，背三节五节之傍的“傍”字，均为邻近与大约之意。

细定位（即准确定位）是探感定位法，是在粗定位的基础上再根据穴位的敏化特征施以探感定位法，即根据患者对穴位刺激的特殊感应来准确定位，如：“以手疾按之，快然，乃刺之”。

《黄帝内经·灵枢·背腧》论述：“胸中大腧在杼骨之端，肺腧在三椎之傍，心腧在五椎之傍，膈腧在七椎之傍，肝腧在九椎之傍，脾腧在十一椎之傍，肾腧在十四椎之傍，皆挟脊相去三寸所。则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”

《黄帝内经·灵枢·五邪》列举临床病例再次论述如何找准穴位的探感定位二步法：“咳动肩背，取之膺中外腧，背三节五节之傍，以手疾按之，快然，乃刺之。”



神奇热敏灸

四、穴位热敏现象



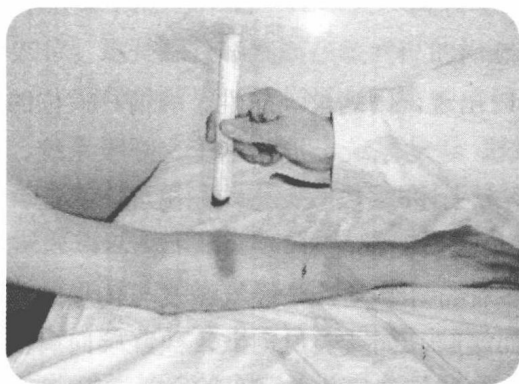
穴位篇 · 操作篇 · 治疗篇 · 保健篇

灸感，指施灸时被灸者的自我感觉。提高灸疗疗效的规律隐藏于灸感密码之中。破译热敏灸感密码是提高艾灸疗效的关键！

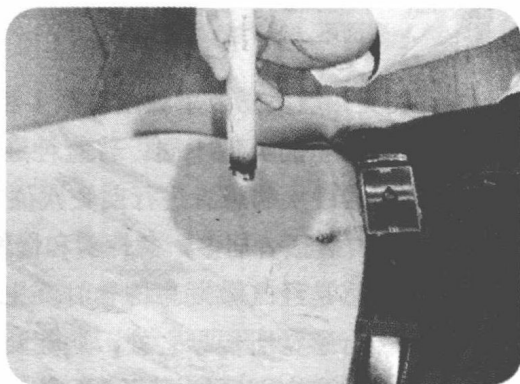
——陈日新

笔者进行灸疗研究始于1988年，按照认识现象、探索规律、提高疗效、形成理论的研究思路历时24年，在灸疗临床中首先发现了穴位热敏现象。所谓穴位热敏现象，即当手持艾条悬灸患者某个穴位时，患者会产生一些特殊感觉，而艾灸患者这个穴位的邻近部位或另外某个体表部位时，患者没有这种特殊感觉产生，仅仅是局部与表面的热感。这些特殊感觉，又称热敏灸感，产生了热敏灸感的穴位称为热敏穴位。热敏灸感包括以下六类：

1. 透热 灸热从施灸点皮肤表面直接向深部组织穿透，甚至直达胸、腹腔脏器。
2. 扩热 灸热以施灸点为中心向周围扩散。



透热



扩热

3. 传热 灸热从施灸点开始沿某一路线向远部传导，甚至到达疾病部位。
4. 局部不（微）热远部热 施灸部位不（或微）热，而远离施灸的部位感觉甚热。