

全新
家庭养生丛书

灸
法
养
生

辽宁科学技术出版社

全新
家庭养生丛书
丛书主编 王绍诚 陆云平

灸法养生

顾悦善 郝学君/主编



JIUFA
YANGSHENG

辽宁科学技术出版社
LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

全新家庭养生丛书
丛书主编 王幼诚 陆云阜

灸法养生

(实用艾灸疗法)

顾悦善 郝学君 主编

C0199492



—— 辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

灸法养生/顾悦善, 郝学君主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1996. 8
(全新家庭养生丛书)
ISBN 7-5381-2340-7

I. 灸… II. ①顾… ②郝… III. ①灸法-养生 (中医) ②保健灸 IV. R245. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08051 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×960 1/32 印张: 8¼ 字数: 150,000

1996 年 8 月第 1 版

1996 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 亚 荷 世 禄

版式设计: 于 浪

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 素 馨

插图: 张 辉

印数: 1—5,000

定价: 12.00 元

丛书主编 王绍诚 陆云平

本书主编 顾悦善 郝学君

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 松 郭晓原 赵宏伟 崔玉琴

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 松 郝学君 郭晓原 赵宏伟

崔玉琴 顾悦善

出版者的话

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU



目录

灸法基本知识	1
灸法的概念	1
灸法的源流	1
灸法的材料	5
灸法的作用与适应症	6
灸法的禁忌症	7
灸法的现代研究概况	8
日本灸法保健养生概况	14
灸法分类与操作	17
灸法的分类	17
艾柱的制作方法	39
施灸的体位选择	39
艾柱灸的操作	41
艾柱灸的壮数	42
灸法的注意事项及灸疮的处理	43
经络与腧穴	45
经络的概念	45
腧穴	45
腧穴的分类	45
腧穴的治疗作用	46
腧穴的取法	47
灸法常用的特定穴	49
灸法常用腧穴	53
督脉常用腧穴	53

1. 长强 (53) 2. 腰俞 (53) 3. 腰阳关 (53)
4. 命门 (54) 5. 悬枢 (55) 6. 脊中 (55)
7. 中枢 (56) 8. 筋缩 (56) 9. 至阳 (56)
10. 灵台 (56) 11. 神道 (57) 12. 身柱 (57)
13. 陶道 (57) 14. 大椎 (57) 15. 哑门 (58)
16. 风府 (58) 17. 脑户 (59) 18. 强间 (60)
19. 后顶 (60) 20. 百会 (60) 21. 前顶 (60)
22. 囟会 (60) 23. 上星 (61) 24. 神庭 (61)
25. 素髻 (62)

任脉常用腧穴..... 62

1. 曲骨 (62) 2. 中极 (62) 3. 关元 (62)
4. 石门 (64) 5. 气海 (64) 6. 阴交 (64)
7. 神阙 (64) 8. 水分 (65) 9. 下脘 (65)
10. 建里 (65) 11. 中脘 (65) 12. 上脘 (65)
13. 巨阙 (66) 14. 鸠尾 (66) 15. 中庭 (66)
16. 膻中 (66) 17. 玉堂 (67) 18. 紫宫 (67)
19. 华盖 (67) 20. 璇玑 (67) 21. 天突 (67)
22. 廉泉 (68) 23. 承浆 (68)

手太阴肺经穴..... 68

1. 中府 (68) 2. 云门 (69) 3. 尺泽 (69)
4. 孔最 (69) 5. 列缺 (70) 6. 经渠 (71)
7. 太渊 (71) 8. 鱼际 (71) 9. 少商 (71)

手阳明大肠经穴..... 72

1. 商阳 (72) 2. 二间 (72) 3. 三间 (73)
4. 合谷 (73) 5. 阳溪 (73) 6. 偏历 (73)
7. 温溜 (74) 8. 下廉 (74) 9. 上廉 (75)
10. 手三里 (75) 11. 曲池 (75) 12. 肘髎 (75)
13. 臂臑 (76) 14. 肩髃 (76) 15. 扶突 (76)

16. 口禾髎 (77) 17. 迎香 (77)

足阳明胃经穴 78

1. 四白 (78) 2. 巨髎 (78) 3. 地仓 (78)
4. 颊车 (79) 5. 下关 (79) 6. 头维 (80)
7. 缺盆 (80) 8. 气户 (81) 9. 膺窗 (81)
10. 乳根 (82) 11. 不容 (82) 12. 承满 (82)
13. 梁门 (82) 14. 关门 (83) 15. 太乙 (83)
16. 天枢 (83) 17. 大巨 (83) 18. 水道 (83)
19. 归来 (84) 20. 髀关 (84) 21. 伏兔 (84)
22. 梁丘 (84) 23. 犊鼻 (85) 24. 足三里 (85)
25. 上巨虚 (86) 26. 条口 (86) 27. 下巨虚 (86)
28. 丰隆 (86) 29. 解溪 (87) 30. 冲阳 (87)
31. 内庭 (87) 32. 厉兑 (87)

足太阴脾经穴 88

1. 隐白 (88) 2. 大都 (88) 3. 太白 (88)
4. 公孙 (89) 5. 三阴交 (89) 6. 地机 (89)
7. 阴陵泉 (90) 8. 血海 (90) 9. 府舍 (90)
10. 腹结 (91) 11. 大横 (92) 12. 天溪 (92)
13. 大包 (92)

手少阴心经穴 92

1. 极泉 (92) 2. 少海 (93) 3. 通里 (93)
4. 神门 (93) 5. 少府 (94) 6. 少冲 (95)

手太阳小肠经穴 95

1. 少泽 (95) 2. 前谷 (95) 3. 后溪 (96)
4. 腕骨 (96) 5. 阳谷 (96) 6. 养老 (97)
7. 支正 (97) 8. 小海 (97) 9. 肩贞 (98)
10. 臑俞 (98) 11. 天宗 (98) 12. 肩外俞 (99)
13. 肩中俞 (99) 14. 天容 (99) 15. 颧髎 (99)

16. 听宫 (100)

足太阳膀胱经穴 100

1. 通天 (101) 2. 玉枕 (101) 3. 天柱 (101)
4. 大杼 (102) 5. 风门 (102) 6. 肺俞 (103)
7. 厥阴俞 (104) 8. 心俞 (104) 9. 督俞 (104)
10. 膈俞 (104) 11. 肝俞 (105) 12. 胆俞 (105)
13. 脾俞 (105) 14. 胃俞 (105) 15. 三焦俞 (106)
16. 肾俞 (106) 17. 气海俞 (106) 18. 大肠俞 (106)
19. 关元俞 (107) 20. 小肠俞 (107) 21. 膀胱俞 (107)
22. 中膂俞 (107) 23. 白环俞 (108) 24. 上髎 (108)
25. 次髎 (108) 26. 中髎 (108) 27. 下髎 (109)
28. 承扶 (109) 29. 殷门 (109) 30. 浮髀 (109)
31. 委阳 (110) 32. 委中 (110) 33. 附分 (110)
34. 魄户 (111) 35. 膏肓 (112) 36. 神堂 (112)
37. 谿谿 (112) 38. 膈关 (113) 39. 魂门 (113)
40. 阳纲 (113) 41. 意舍 (113) 42. 胃仓 (114)
43. 志室 (114) 44. 秩边 (114) 45. 合阳 (114)
46. 承筋 (115) 47. 承山 (115) 48. 飞扬 (115)
49. 跗阳 (115) 50. 昆仑 (116) 51. 申脉 (116)
52. 金门 (116) 53. 京骨 (117) 54. 束骨 (117)
55. 足通谷 (117) 56. 至阴 (117)

足少阴肾经穴 118

1. 涌泉 (118) 2. 然谷 (118) 3. 太溪 (119)
4. 大钟 (119) 5. 照海 (119) 6. 复溜 (120)
7. 交信 (120) 8. 筑宾 (121) 9. 阴谷 (121)
10. 大赫 (121) 11. 气穴 (121) 12. 四满 (122)
13. 中注 (123) 14. 盲俞 (123) 15. 商曲 (123)
16. 石关 (123) 17. 阴都 (123) 18. 腹通谷 (124)

19. 幽门 (124)	20. 神封 (124)	21. 神藏 (124)
22. 彘中 (125)	23. 俞府 (125)	
手厥阴心包经穴	125	
1. 天池 (125)	2. 曲泽 (125)	3. 郄门 (126)
4. 间使 (126)	5. 内关 (127)	6. 大陵 (127)
7. 劳宫 (128)		
手少阳三焦经穴	128	
1. 关冲 (128)	2. 液门 (128)	3. 中渚 (129)
4. 阳池 (129)	5. 外关 (129)	6. 支沟 (130)
7. 天井 (130)	8. 臑会 (131)	9. 肩髃 (131)
10. 翳风 (131)	11. 角孙 (132)	
足少阳胆经穴	133	
1. 瞳子髎 (133)	2. 听会 (133)	3. 上关 (133)
4. 率谷 (134)	5. 完骨 (135)	6. 阳白 (135)
7. 脑空 (135)	8. 风池 (135)	9. 肩井 (136)
10. 日月 (136)	11. 京门 (137)	12. 带脉 (137)
13. 居髎 (138)	14. 环跳 (138)	15. 风市 (138)
16. 膝阳关 (138)	17. 阳陵泉 (138)	18. 阳交 (140)
19. 光明 (140)	20. 阳辅 (140)	21. 悬钟 (140)
22. 丘墟 (141)	23. 足临泣 (141)	24. 侠溪 (141)
25. 足窍阴 (141)		
足厥阴肝经穴	142	
1. 大敦 (142)	2. 行间 (142)	3. 太冲 (142)
4. 蠡沟 (143)	5. 中都 (143)	6. 膝关 (143)
7. 曲泉 (144)	8. 章门 (144)	9. 期门 (144)
奇穴	145	
1. 四神聪 (145)	2. 印堂 (145)	3. 太阳 (146)
4. 翳明 (146)	5. 安眠 (147)	6. 颈百劳 (147)

7. 崇骨 (147) 8. 血压点 (148) 9. 定喘 (148)
 10. 夹脊 (149) 11. 巨阙俞 (149) 12. 胰俞 (149)
 13. 下极俞 (149) 14. 腰眼 (150) 15. 提胃穴 (151)
 16. 胃上 (151) 17. 脐中四边 (152) 18. 三角灸 (152)
 19. 利尿穴 (152) 20. 气门 (152) 21. 子宫 (152)
 22. 肩前 (153) 23. 肘尖 (153) 24. 落枕穴 (153)
 25. 戒烟穴 (153) 26. 中魁 (154) 27. 八邪 (154)
 28. 鹤顶 (154) 29. 内膝眼 (155) 30. 阑尾穴 (155)
 31. 胆囊穴 (156) 32. 八风 (156)

预防保健灸法 157

 预防感冒灸法 157

 补肾健身灸法 158

 健脾和胃灸法 158

 健脑灸法 159

 养心灸法 160

 眼睛保健灸法 160

 青壮年保健灸法 161

 中老年的保健灸法 162

 戒烟灸法 163

 戒酒灸法 164

 减肥灸法 165

常见病治疗灸法 168

 支气管炎 168

 支气管喘息 169

 冠心病 171

 高血压病 172

 低血压病 173

心脏神经官能症	175
高血脂症	176
雷诺氏病	177
胃肠神经官能症	179
胃及十二指肠溃疡	180
慢性胃炎	182
胃下垂	183
慢性结肠炎	184
习惯性便秘	185
肾盂肾炎	187
单纯性甲状腺肿	188
甲状腺机能减退症	190
甲状腺机能亢进	191
糖尿病	192
面神经炎	194
肋间神经痛	195
多发性神经炎	196
血管神经性头痛	197
神经衰弱	199
脑血管病后遗症	200
阳痿	202
遗精	203
早泄	204
前列腺炎	205
前列腺肥大	206

腓肠肌痉挛	207
腰扭伤	208
风湿性关节炎	209
落枕	211
颈椎病	212
肩关节周围炎	214
肱骨外上髁炎	215
慢性阑尾炎	216
血栓闭塞性脉管炎	217
痛经	219
月经不调	221
白带增多症	222
盆腔炎	223
乳腺增生病	225
更年期综合征	226
小儿腹泻	228
小儿厌食症	229
青光眼	230
视神经萎缩	232
过敏性鼻炎	234
慢性咽炎	235
慢性喉炎	237
荨麻疹	238
湿疹	240
皮肤瘙痒症	241

银屑病	241
神经性皮炎	243
带状疱疹	244
痤疮	246

灸法的概念

灸法，是针灸学的重要组成部分。我们一般所说的针灸，是针法与灸法配合使用以治疗疾病的方法。灸，灼、烧之意。所谓的灸法，是利用艾绒、某种易燃材料或利用某种药物放置在体表的穴位或患处进行烧灼、熏熨、贴敷，借灸火的温和热力以及药物的作用，以刺激身体的一定穴位、患病部位，通过经络的传导，起到温和气血、扶正祛邪、调整人体生理功能平衡，达到防病治病、养生保健作用的一种外治方法。

灸法的特点是“针所不为，灸之所宜”（《灵枢·官能》），对于使用针刺、药物等方法治疗无效果或效果不理想的病证，采用灸法，往往可收到较满意的疗效。在防病保健方面，灸法的使用，也具有较悠久的历史，如《扁鹊心书·须识扶阳》中说：“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。”

灸法的源流

传说“隧人氏”教人类钻木取火，火作用于人体则具有消除寒冷、温通血脉、

舒展筋骨、解除疲劳等作用，所以人类是在无意识地接受医疗，这无疑是间接的保健灸。原始人使用火日益频繁，接触火时，火星溅到身体某处而灼伤，但却减轻或消除了某种疾病的痛苦，人们记住了这个灼伤的部位，当这种疾病再发时，试探性点燃枝条烧灼该部位，症状同样消除或缓解。这些疗疾的零星经验，日积月累，便逐渐发展为灸法。

现存文献中最早的古医籍当属 1973 年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书，其中《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》主要论述十一脉循行、主病及灸法。另外，尚有《脉法》、《五十二病方》等，其成书年代可以上溯至春秋时期，是迄今为止发现的唯一的先秦时期的医著。以上出土的四种古医帛书，详载了古人对于灸法的研究及应用，书中除艾灸外，还记述了其他灸法；除直接灸外，并有隔物灸、加药灸等。灸法在当时已能治疗足小趾废、产聋、目痛、腰痛、肝痛、心痛、乳内廉痛、痈、疥等近百种不同疾病。

战国至秦汉之际成书的《黄帝内经》，其中也有大量有关灸法的记载，如《灵枢·官能》说：“灸之则可，刺之则不可，气盛泻之，虚则补之。”《素问·骨空论》也云：“灸寒热之法，先灸项大椎”、“大风汗出，灸意谿”。《素问·血气形志论》则云：“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺。”以上足见该书问世之前，灸法治病已相当盛行。

在唐代，药王孙思邈大力倡导灸疗治病，并采用灸法治疗某些热证，发展了灸法的临床适应范围。他注重灸量，施灸壮数可多达几百壮。孙思邈还将艾灸与药物相结合用于临床，在其所著的《千金要方》中载有隔蒜灸、豆豉灸、黄蜡灸、隔盐灸、黄土灸等等。在当时已有专职的“灸师”之称，如韩愈诗云：“灸师施艾炷，酷若猎火围。”此时灸法已发展为一门独立的学科。

宋朝时，宋太祖曾亲自为太宗皇帝施灸，《宋史》：“太宗尝病亟，帝往观之，亲为灼艾，太宗觉痛，帝也取艾自灸。”此事后人传为佳话。宋·王执中则著有《小儿明堂灸经》、《膏肓腧穴灸法》、《西方子明堂灸经》等灸疗专著，在理论和实际操作上，形成了独特流派，丰富了灸疗学的内容。此外宋代的针灸医籍中还有许多关于“天灸”、“自灸”的记载，就是利用某些刺激性药物，如毛茛叶、白芥子、旱莲草等贴敷于有关穴位上，使之发泡的方法，它是不同于温热刺激的另一类灸法。宋朝的医家，对于灸法有很多创新和发明，著述也颇多，可谓灸法的全盛时期。

在明初成书的《寿域神方》中记述了艾卷灸法，这种方法后来发展为药末与艾绒混合制成的艾卷熏熨的“雷火神针”及“太乙神针”等灸法。以后又产生了“桑枝灸”，以及用桃木为灸料的所谓“神针火灸”，这些均可认为是古代灸法和熨法的结合运用。此外，当时还发明了灯火灸，即用灯草蘸