

◎周立华 主编

虚者灸之



中国传统医学中的灸疗，是我国的宝贵遗产，是针灸医学的重要组成部分。它不仅重视疾病的治疗，而且更加重视疾病的预防。它利用简单的艾绒熏灸，以艾的温热作用和药物的作用，通过经络的传导达到治病防病的目的，既避免了药物的不良反应，又具有自身独特的无创伤优势。其操作简便易学，疗效可靠，价格低廉，易于推广。



HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS
河南科学技术出版社

虚者灸之

◎周立华 主编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

出版发行：河南科学技术出版社
地址：郑州市经二路66号
电话：(0371) 65232028
网址：www.hnstp.cn
责任编辑：李国栋
封面设计：宋 丹
印 刷：河南新华印刷集团有限公司
印 张：170mm×240mm
印 数：3000册
定 价：30.00元

内 容 提 要

本书根据祖国医学理论,简单通俗地阐述了虚弱性疾病的症状、灸疗的原理和操作方法,图文并茂、条理清晰地描述了各种虚弱性疾病的灸疗方法,易于患者及家人操作。本书内容丰富,结构清晰,浅显易懂,便于读者掌握,不仅是广大虚弱性疾病患者及灸疗爱好者的良师益友,也可供从事虚弱性疾病治疗研究的医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

虚者灸之/周立华主编. —郑州:河南科学技术出版社,
2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5349 - 3948 - 8

I. 虚… II. 周… III. 针灸疗法 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210826 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028

网址:www. hnstp. cn

策划编辑:马艳茹

责任编辑:李明辉

责任校对:柯 姣

整体设计:张 伟

印 刷:河南新华印刷集团有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:17.5 字数:280 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价:50.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

本书编委会

主 编 周立华

副主编 唐 英 朱现民 王 玉

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 玉 王 贺 朱现民 李 奎

李 媛 何晓明 张军军 周立华

郭敬志 唐 英 彭银花

序

玄黄涅槃，上下爰分，中和之气，聚以为人。首若圆穹，足模厚载，四肢体被四时，五脏法之五岳，六腑配乎六律，九窍应以九州，瞻视同于日月，呼吸犹若风云，气血以类江河，毛发比之草木，虽禀赋于父母，悉取象于乾坤。人之禀赋不同，而受病亦异。顾私己者，心肝病少；顾大体者，心肝病多。不及情者，脾肺病少；善钟情者，脾肺病多。任浮沉者，肝肾病少；矜志节者，肝肾病多。病起于七情，而五脏因之受损。一身气血有限，终生劳费无极。实证时疾，祛之犹易；虚劳沉痾，覆水难收。是以立身之道，济物居先，保寿之宜，治病为要，疗疾之法，补虚为机。

夫草木有蠲痾之力，针灸有祛病之功，草木针砭相伍者，唯艾灸可两善兼得。粤稽轩岐问难，针道开端；扁华崛起，针经继武。洎夫汉机晋谧，《伤寒》与《甲乙》名经；唐室孙王，《千金》与《外台》辑要。他若宋王维德铸《铜人》以为图，元滑伯仁阐《明堂》而立说，以及陈会之经名《神应》、梅孤之卷号《聚英》、继洲之《玄机秘要》、靳贤之《针灸大成》，皆针砭建瓴之作。

立华周君，吾之同窗，性情中人，于艾灸之学，犹耽偏嗜，凡关乎经络孔穴、穴道奇正、取穴分寸、取寸部位、病症主治、补泻异同、暨方宜禁忌诸篇，据为典要，反复寻求，披研经年，有所顿悟，爰不栉昧，哀集古今，验之临床，反复揣摩，编为《虚者灸之》一书，俾学者按图索骥，循经用灸，胸次了然，手下有准。

其书有限，其心无疆。书成在即，侵木庾司，以补惠民之阙，嘱余为序，披阅良久，书此权作狗尾。

岁次戊子年仲夏。

彭勃

2008年6月8日

前言

虚弱生百病，百病致虚弱，有时虚是因，有时虚是果，人体的各种疾病和亚健康状态，常有虚的影子伴随，正如中医奠基之籍《内经》所云：正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。按照系统科学的观点，人体是一个自组织自调控的超巨系统，是不断进行物质能量交换的耗散结构。物质与能量代谢不能满足机体的需要，是机体功能失调的基本因素。头晕、气短、乏力、神疲等各种虚弱性症状是机体整体能量输出不足的表现。

在现代生活中，人们体验了太多的虚弱与疲惫，感受了太多的力不从心，身体虚弱成为普遍现象。体虚或偏于整体或偏于局部，表现为经络气血、脏腑阴阳之虚。究其根源，可以从先天与后天两方面来分析。先天禀赋所致，如基因与体质有个体差异，脏器的功能状态强弱不同等；后天因素的影响，如生活环境、工作经历、生活兴趣、饮食习惯等因素，使各脏器工作强度有异、损益不同，致使人体各部位代谢功能失调，如怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾，以及久卧伤气、久坐伤肉、久视伤血、久立伤骨、久行伤筋等，导致积劳成疾，甚至过劳死亡等。当今社会的激烈竞争，使人们生活压力过大、精神过度紧张，实属违背劳逸张弛之道。

中医学历来重视修身养性，自古以来就有治未病的思想，倡导多种保健理念与方法。静心思之，成就事业固然重要，健康体魄更是根本。强身健体，预防疾病是人生第一要务。皮之不存，毛将焉附？青山不在，何柴之有？调整自身适应环境是人性的本能，古训即有“虚邪贼风避之有时，恬淡虚无真气从之，精神内守病安从来”的告诫，我辈自当择善而从之。

纵观各种中医治病保健之法，不外乎物理疗法、药物疗法、针灸疗法、心理疗法等，多具有激发活力、防病抗衰、祛病疗疾、康复健体、益寿延年的作用。诸多方法各有长短，体现了中医理论之博大精深和临床运用之效验神奇。而在诸多疗法之中，自古最为推崇的是艾灸。古书记载“保命之法，艾灼第

一，丹药第二，附子第三”，药物治疗是排在艾灸之后的。艾灸是根据中医脏腑经络理论，对疾病相关经络的特定穴位进行灸治的方法，能调动人体潜能、补益阴阳气血、协调脏腑功能、激发机体活力、促进新陈代谢、增强免疫功能、纠正病理状态。本书所列内容，既有对艾灸的一般介绍，也有对艾灸与经络穴位相关研究的概要论述，列举了各种疾病的虚弱性表现，其灸治方法是为该病的虚损状态而设，对初学初用者是工具和向导，对各科医务工作者来说是举例和示范。本书为因虚致病、因病致虚的患者，推荐一种有效的方法，倡导虚者灸之。

千百年来的实践证明，艾灸是一种寓高深于简单、寄神奇于平凡的自然疗法。穴位和经络因受到艾灸热能与辐射的刺激而产生能量与信息的激发与传导，进而调控相关脏腑、组织、器官的功能活动，产生补阳益阴、调畅气机的功效，达到阴阳平衡、气血通达的目的。其珍贵之处还在于，艾灸时强调放松与专注，兼具了禅悟的宁静与释然，使人进入一种心身合一、物我合一的状态，不仅实现经络气血与脏腑功能的广泛和谐，也培育着心灵与躯体的深度和谐，进入性命双修的境界。

我们更加提倡强壮三穴（神阙、关元、足三里）的使用，无论体弱病残的康复，还是脑力和体力的提升，都可因强壮三穴的补益作用，使人的先天之本（肾）及后天之本（脾）得以有效的温煦与充养，从而增强体质，益寿延年。如艾滋病患者的虚弱状况，在灸治强壮三穴后，得到了不同程度的改善，其有效性已为“十五”国家科技攻关计划课题的相关临床疗效评价研究所证明。艾灸的推广将使处于各种虚弱状态的人们获益。

编者

2008年5月8日

目 录

上篇 虚弱性疾病

- 一、历史渊源 (2)
- 二、病因病机 (6)
- 三、各个年龄阶段的特点 (9)
- 四、临床表现 (10)
- 五、治疗方法 (12)
- 六、灸法治疗虚弱性疾病的历史 (13)
- 七、灸法治疗虚弱性疾病的作用 (14)
- 八、灸法治疗虚弱性疾病的现代研究 (14)

中篇 灸法

- 第一章 灸法基础知识** (21)
 - 一、起源与发展 (22)
 - 二、作用机制 (23)
 - 三、注意事项 (24)
 - 四、材料与制作方法 (25)
 - 五、种类与应用 (26)
 - 六、取穴标准 (32)
- 第二章 经络穴位** (34)
 - 一、手太阴肺经 (34)
 - 二、手阳明大肠经 (36)

三、足阳明胃经	(40)
四、足太阴脾经	(48)
五、手少阴心经	(51)
六、手太阳小肠经	(54)
七、足太阳膀胱经	(57)
八、足少阴肾经	(68)
九、手厥阴心包经	(73)
十、手少阳三焦经	(75)
十一、足少阳胆经	(79)
十二、足厥阴肝经	(86)
十三、督脉	(89)
十四、任脉	(94)
十五、常用奇穴	(98)

下篇 常见虚弱性疾病灸法治疗

第一章 内科	(107)
气虚感冒	(107)
咳嗽	(109)
肺结核	(110)
慢性支气管炎	(112)
哮喘	(113)
胃痛	(114)
腹痛	(115)
腹泻	(116)
便秘	(118)
胃下垂	(118)
腹胀	(120)
痢疾	(121)
消化不良	(122)
慢性肝炎	(123)

头痛	(125)
眩晕	(125)
失眠	(126)
心悸	(128)
慢性肾小球肾炎	(130)
慢性肾盂肾炎	(132)
中风	(133)
中风后遗症	(134)
白细胞减少症(肿瘤化疗后)	(135)
甲状腺功能减退症	(137)
高血压	(138)
消渴	(139)
肿瘤术后	(141)
第二章 外科	(143)
脱肛	(143)
疝气	(144)
慢性前列腺炎	(146)
压疮	(147)
痔疮	(148)
肩关节周围炎	(149)
软组织损伤(陈伤)	(151)
足跟痛	(153)
疔肿(正虚毒恋型)	(154)
手发背(气血不足型)	(155)
瘰癧	(155)
第三章 妇科	(157)
子宫脱垂	(157)
痛经	(159)
胎位不正	(161)
不孕症	(163)

	外阴白色病变	(164)
	缺乳症	(166)
	崩漏	(166)
	产后尿潴留	(167)
	闭经	(169)
	盆腔炎	(170)
	带下病	(171)
	乳腺增生	(171)
第四章	男科	(173)
	阳痿	(173)
	遗精	(174)
	早泄	(175)
	缩阳症	(176)
	男性不育症	(176)
	乳房异常发育症	(177)
	慢性前列腺炎	(178)
第五章	儿科	(180)
	小儿长期感冒	(180)
	小儿慢性咳嗽	(181)
	小儿长期腹泻	(182)
	小儿营养不良	(183)
	小儿夜啼	(184)
	小儿遗尿	(185)
第六章	五官科	(186)
	内耳眩晕症	(186)
	耳鸣、耳聋	(187)
	化脓性中耳炎	(189)
	慢性鼻炎	(190)
	慢性喉炎	(192)
	牙痛	(193)

近视	(195)
落枕	(197)
复发性口腔溃疡（口疮）	(198)
第七章 皮肤科	(200)
神经性皮炎	(200)
白癜风	(202)
银屑病	(203)
第八章 其他疾病	(206)
亚健康状态	(206)
疲劳综合征	(208)
免疫功能低下	(209)
性冷淡	(209)
肥胖症	(210)
更年期综合征	(212)
水土不服	(212)
艾滋病（体虚状态）	(213)
附录	(215)
附录一 保健灸	(215)
附录二 全身经络穴位参照图	(226)
附录三 发表的相关论文	(233)
附录四 穴位索引	(262)
参考书目	(268)

上篇 虚弱性疾病

虚弱性疾病是指由于禀赋不足、后天失养、病久体虚、积劳内伤、久虚不复等所致，以脏腑亏损、气血阴阳不足为主要表现的疾病。虚弱性疾病是气血津液病证中涉及脏腑及表现症候最多的一种疾病，临床颇为常见。疾病可以从发病之始就表现为虚损症候，也可以出现于各种疾病的过程中，发病率较高。虚弱性疾病可以是全身性的，即全身各脏腑组织、各系统均出现虚损性病变，多出现于重大疾病的后期；也可以是单个系统或几个系统出现虚弱性疾病。

现代医学认为虚弱性疾病与细胞、组织、器官、系统的功能低下有关，此时，机体处于一种虚损状态。治疗上应积极调整这种虚损状态，使其恢复至正常状态，具体方法包括中医的滋阴补阳、益气养血、补益脾肾等，以及西医的补充维生素、微量元素、输血等各种支持疗法。中医学中所讲的“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，说的就是机体的正气充足，就不容易患病；病邪侵犯导致疾病，其正气必然是虚损的。这说明我国古人对因虚致病早就有了充分的认识。

随着社会的不断发展，人们工作节奏的加快，社会竞争越来越激烈，工作压力逐渐增大，人们的精神、身体都处于超负荷状态。当这种状态失去平衡时，机体就表现出相对不足或虚性亢奋。中医理论认为“五脏多虚，六腑多实”，即是说五脏为病多为虚病（五脏指的是肝、心、脾、肺、肾，与现代医学所说的器官不同）。“精气夺则虚”，说明虚弱性疾病预示着机体气、血、

阴、阳的虚损，具体到各个脏腑又可分为肺气、肺阴、心气、心血、心阴、心阳、脾气、脾阳、脾阴、肝阴、肾气、肾阴、肾阳等。

一、历史渊源

1. 关于命名：《素问·通评虚实论》中有“精气夺则虚”之说，它将精气视为机体之根本，精气不足则机体呈现出虚弱症状。《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》首先提出了虚劳的病名，详述证因脉治，分阳虚、阴虚、阴阳两虚三类，治疗重在温补脾肾，并提出扶正祛邪、祛瘀生新等治法，首倡补虚不忘治实的治疗要点。现在所说的神疲乏力、形容憔悴、神思恍惚、心悸气短、自汗盗汗、二便失禁、脉微弱无力，或五心烦热、畏寒肢冷等，均属于“精气夺则虚”的临床表现。而“阳虚则外寒，阴虚则内热”，进一步说明阳气虚则易感寒邪，阴气虚则易生内热。

2. 关于病因病机：历代医籍对虚劳的论述甚多。《素问·通评虚实论》所说的“精气夺则虚”可视为虚证的提纲。

《素问·调经论》中所谓“阳虚则外寒，阴虚则内热”，进一步说明虚证有阴虚、阳虚的区别，并指明阴虚、阳虚的主要特点。

《诸病源候论·虚劳病诸候》中比较详细地论述了虚劳的原因及各类症状，并对五劳、六极、七伤的具体内容作了说明。五劳指心劳、肝劳、肺劳、脾劳、肾劳；七伤指大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，形寒、寒饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，大恐惧不节伤志；六极指气极、血极、筋极、骨极、肌极、精极五脏虚损至极所表现的病证。

3. 关于治则：《难经·十四难》论述了“五损”的症状，上损及下、下损及上的病势传变，并提出治疗大法。如“损其肺者益真气，损其心者调其营卫，损其脾者调其饮食，适其寒温，损其肝者缓其中，损其肾者益其精”。

金元以后，许多医家对虚弱性疾病的理论认识及临床治疗都有较大的发展。

(1) 李东垣重视脾胃，长于甘温补中，创立了内伤学说。他认为“内伤脾胃，百病由生”。

(2) 朱丹溪重视肝肾，善用滋阴降火。他主张抑火补阴，并提出了“阳有余阴不足”学说。“阳有余”主要是指肝肾之中所存在的相火容易妄动；

“阴不足”是指肾所藏的阴精难成易亏。肾精的难于生长，相火的易于妄动，是人体中容易发生病变的关键问题。

(3) 明代张景岳对阴阳互根的理论作了深刻的阐发，在治疗肾阴虚、肾阳虚的理论及方药方面有新的发展。他创立“阳非有余论”和“真阴不足论”，他认为阴不能没有阳，无气便不能生形；阳不能没有阴，无形便不能载气，所以物生于阳而成于阴，故阴阳二气，不能有偏，不偏则气和而生，偏则气乖而死。他这一论点充分反映在以下两个方面：

1) 阳非有余论：在他的《大宝论》中，首先从形气、寒热、水火三个方面，来说明阴阳的重要性。

张景岳还根据《素问·生气通天论》的“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日而光明”之说提出：“可见天之大宝，只此一丸红日；认知大宝，只此一息真阳。凡阳气补充，则生意不广，故阳惟畏其衰，阴惟畏其盛，非阴能自盛也，阳衰则阴盛矣。凡万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳，非阳能死物，阳来则生，阳去则死矣。”如此反复强调阳的重要性，其旨在说明“阳非有余”。他还提出“益火之源，以消阴翳”，创制了右归丸、右归饮两方。右归丸以培右肾之元阳；右归饮以治命门阳衰阴盛者。

2) 真阴不足论：真阴即真精，是存于肾中的基本物质。真阴与元阳互为其根，不可分割。所以张景岳认为，人身阳既非有余，阴亦仍不足，他对真阴的阐发有以下五点：

①真阴之象。阴为精，阴成形，此精此形，即是真阴之象。在外的形肉，即由内在阴精之所由生，所谓“阳化气，阴成形”，精藏于内，肉形于外，故观察形质之坏与不坏，即可以察其真阴之伤与未伤。

②真阴之脏。五脏虽各有阴精，但又统归于肾。肾的藏精之所，叫做命门。精藏于此，是为阴中之水；气化于此，是为阴中之火。命门居于两肾之中，而兼具水火，为性命之本。故欲治真阴，当先识命门。

③真阴之用。真阴是水，是命门火的基础，命门养于阴水之中，才能尽其水火的功用。

④真阴之病。真阴本无有余，故其病多为其不足。如所谓阴盛于下者，原非阴盛，而是命门之火衰；阳盛于标者，原非阳盛，而是命门之水亏。水亏其源，阴虚之病迭出；火衰其本，则阳虚之证丛生。无水无火，皆在命门，统称

为阴虚之病。

⑤真阴之治。五脏为人身之本，肾为五脏之本，命门为肾中之本。阴精为命门之本，凡阴阳诸变，当责之于并具水火的命门。他根据“壮水之主以制阳光”之说，自制了左归丸、左归饮两方。前者以培左肾之元阴，后者以壮命门之真水。

张景岳倡导的“阳非有余，阴常不足”之说对指导后世治疗虚弱性疾病的影响意义深远。

(4) 李中梓《医宗必读》强调脾、肾在虚弱性疾病中的重要性。他认为人身之有本，如同木之有根、水之有源，治病若能抓住根本，则诸症不难迎刃而解。人身根本有二，一是先天，一是后天。先天之本在肾，后天之本在脾。

(5) 汪绮石《理虚元鉴》为虚弱性疾病专书，对虚弱性疾病的病因病机、治疗、预防及护理均有较好的论述。

在虚劳病的病因病机方面，他从五脏的相互关系探讨，并提出来论治虚劳的“三本二统论”。他说：“理虚有三本，肺脾肾是也。肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为一身之根，知斯三者，治虚之道毕也。”汪绮石以此上中下三脏为理虚之本，而曰“合三部以平调”，其中各随病机之所在，而有先后缓急之分，初无于三者之中有所轻重。只是前人论脾肾的多，论肺的少，而汪绮石的独详论肺，补前人之不足，不是轻于脾肾而重于肺之谓。所以他最后仍强调“治虚三本，宜先切究”，并没有强调某一本独重的意思。

在虚劳病的治疗方面，汪绮石针对前人治疗阳虚者偏补命门，治疗阴虚偏补肾水而提出“阳虚之证统于脾，阴虚之证统于肺”的二统之说。他说：“前人治阳虚者，统之以命火，八味丸、十全汤之类，不离桂附者是。前人治阴虚者，统之者以肾水，三补丸、百补丸之类，不离知柏者是。”他不满意于治虚劳的阴虚阳虚证，专用大苦大寒大辛大热的药。

在虚劳病的预防方面，汪绮石提出“既病而治，不如未病先防”。他说：“患虚劳者，若待其已成而后治之，病虽愈，亦是不禁风浪，不耐辛苦之人矣。善治者，必于未成之前，审其现何几兆？中何病根？尔时即以一二要言指示之，令其善为调摄，随用汤药十数剂，续用胶丸二三以断其根，其非先事之善策哉！愿毋俟渴而掘井，斗而筑兵也。”

具体的预防措施，汪绮石提出了六节、七防、四护、三候、二守、三禁六

个方面。

1) 六节：节为节省、节制之义。汪绮石认为具有虚劳病因素的人，性情每多偏执，往往不能遵守其精神，故须各就其情性偏执所在，应从以下各个方面加以遵守：

- ①在荡而不收者，宜节嗜欲以养精。
- ②在滞而不化者，宜节烦恼以养神。
- ③在激而不平者，宜节忿怒以养肝。
- ④在躁而不静者，宜节辛勤以养力。
- ⑤在琐屑而不坦夷者，宜节思虑而养心。
- ⑥在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。

这六个方面，都关系精神因素的问题，也就是五志七情之病，非药石所能疗，必须从思想上深入认识，做到自讼、自克、自悟、自解，真正从思想上得到解决，才是根本之图。

2) 七防：虚弱人体力疲惫，再不能经受其他疾病的侵袭，就是一般伤风感冒，亦为力所难支，故在一年四个季节气候变化之中，必须做到：春防风，夏防暑，也防因暑取凉而致外感；长夏防湿，秋防燥，冬防寒，更防非节之暖，而致冬温。要之，对时序的推迁、气候的偏重，必须着意调摄。

3) 四护：四时贼风每从风池、风府而入；秽恶不正之气每从口鼻而入；或因食郁，寒自足生。人于初受病时，每不经意，而不知大病即基于此，故于这四个方面，必须随时警惕，及早消弭于无形，最是上策。

4) 三候：上述四季之防六气，本而防标之说也。若二十四候之间，有最与虚劳为仇者，其候有三：一为春初，木盛火升；一为仲夏，湿热合行；一为夏秋之交，伏火铄金。如劳嗽、吐血、痰血诸证，一交三候，辄与本证大逆，故须思患而预防之。

5) 二守：虚劳为慢性病，不可期其速效，欲速反不达，只有坚持一服药、二摄养，并宜守之久勿失。因病有浅深，治有定候，是在病者之尽其力而善其守，识所患之浅深近久，量根本之轻重厚薄而调治之，勿惜费恣情，勿始勤终怠，则得之矣。

6) 三禁：治虚劳用药有三禁，一禁燥烈，二禁苦寒，三禁伐气。盖虚劳之痰，由火逆而煎成，非同二陈、平胃等所开之痰，故切禁燥烈。虚劳之火，