



简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简艾灸

治百病



主编◎付勇 章海凤 张波

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

付 勇
章海凤
张 波
主编

极简艾灸 治百病

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础篇、临床篇和附录三部分，基础篇简单介绍了艾灸疗法的常识，包括艾灸操作方法、注意事项等；临床篇详细介绍了艾灸疗法在内、外、妇、伤等各科疾病中的应用；附录详细介绍了常用腧穴定位与主治。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

极简艾灸治百病 / 付勇，章海凤，张波主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.6

（简易疗法治百病丛书）

ISBN 978-7-5214-0225-4

I . ①极… II . ①付… ②章… ③张… III . ①艾灸 IV . ① R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 089565 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 16 1/2

字数 256 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0225-4

定价 48.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 付 勇 章海凤 张 波

副主编 曹乾安 黄 辉 邓 威

编 委 龚红斌 邵华杰 宣逸尘 张志静

胡 兵 张 瑶 罗淑瑜 陈文光

曾莉茗 李琳慧

针灸是中医学的瑰宝，是中医外治法中最具特色的疗法之一，创立了以体表微弱刺激来激活机体内在调控功能的治病新途径，它以其安全、有效、无毒副作用的优势传承千年而不衰。从伏羲制九针到公元1823年第1期《柳叶刀》杂志中记载针刺疗法，再到现代针灸病谱的461种病证，针灸以其悠久的历史 and 显著的疗效得到全世界的认可。近年来，随着社会的发展，人们生活方式和疾病谱也随之不断变化，这就对针灸的临床疗效提出了新的挑战，也是机遇。艾灸疗法是针灸疗法中的灸法，不仅能治疗疾病，且能防病保健，并具有简便、安全、有效、廉价等优势，因此越来越受到人们的青睐。为了更好地将艾灸疗法向广大民众进一步普及，使中医艾灸走进百万个社区、千万个家庭中，我们组织资深艾灸疗法专家，精心编写了这本《极简艾灸治百病》，以便更加全面、细致地向广大人民群众介绍艾灸疗法。

本书分基础篇、临床篇和附录三部分。基础篇分为3章，详细介绍了艾灸疗法的概念、源流、内涵、作用及操作等，重点介绍了艾灸疗法的诊治特点，即为辨病、辨证、辨经、辨敏四大特点。临床篇分为7章，依据临床疾病特点分类并介绍58种临床常见病证，各个病证分设概述、诊断要点、辨证论治、艾灸疗法、按语等，我们广泛征求本专业专家意见，将58种临床常见病证丰富的艾灸疗法进行了统一规范，这对规范艾灸疗法具有重要指导意义。附录详细介绍了常用腧穴定位与主治，

使广大读者对艾灸治疗取穴定位更加一目了然。

本书所有撰稿人均长期工作在临床一线，有丰富的临床经验，为本书的实用性和权威性提供了保证。与此同时，要向大家说明：本书中有关温针灸等专业操作，须由针灸医生操作；若无医生在场，可改为温和灸。

本书承蒙得到江西省中医院和中国医药科技出版社领导和专家的诸多支持，书中引用了国内众多中医专家的研究成果，在此，谨致以衷心的感谢。由于我们的水平有限，书中不当之处在所难免，诚恳希望各位读者和同道提出宝贵意见，以便使我们的图书更有针对性和实用性。

编者

2017年10月

基础篇

第一章 艾灸疗法概述 2

第一节 艾灸疗法的源流与发展 .. 2

第二节 艾灸疗法的原理和作用 .. 5

一、艾灸疗法的原理 5

二、艾灸疗法的作用 6

第三节 艾灸疗法的适应证和

禁忌证 7

一、艾灸疗法的适应证 7

二、艾灸疗法的禁忌证 7

第二章 艾灸疗法的操作与
注意事项 8

第一节 艾灸疗法的分类 8

一、艾炷灸 8

二、艾卷灸 11

三、温针灸 12

四、温灸器灸 12

五、其他灸法 12

第二节 施灸的体位和顺序 13

一、施灸的体位 13

二、施灸的顺序 14

第三节 艾灸刺激强度和补泻 14

第四节 艾灸疗法的注意事项和

异常情况处理 15

一、艾灸疗法的注意事项 ... 15

二、异常情况的处理 16

第三章 灸疗诊治特点 17

第一节 辨病 17

第二节 辨证 18

一、阴阳 18

二、表里 18

三、寒热 18

四、虚实 18

第三节 辨经 19

一、辨证归经 19

二、辨位归经	19	三、选穴原则	21
第四节 辨敏	19	四、施灸方法	21
一、探查部位	20	五、施灸剂量	21
二、探查方法	20		

临床篇

第四章 内科疾病 24

第一节 感冒	24
第二节 咳嗽	28
第三节 哮喘	30
第四节 头痛	33
第五节 眩晕	36
第六节 肋痛	40
第七节 高脂血症	42
第八节 心悸	45
第九节 失眠	49
第十节 腹痛	52
第十一节 便秘	55
第十二节 腹泻	58

第十三节 胃痛	61
第十四节 呕吐	64
第十五节 腹胀	67
第十六节 肠梗阻	68
第十七节 胃下垂	70
第十八节 功能性消化不良	72
第十九节 面瘫	74
第二十节 面肌痉挛	77
第二十一节 面痛	80
第二十二节 中风	82
第二十三节 水肿	85
第二十四节 淋证	87
第二十五节 尿失禁	91
第二十六节 消渴	94

第二十七节 痿证 97

第二十八节 肥胖 101

第二十九节 虚劳 103

第三十节 癃闭 106

第五章 妇科疾病 109

第一节 痛经 109

第二节 慢性盆腔炎 113

第三节 月经不调 116

第四节 崩漏 121

第五节 绝经前后诸证 124

第六节 不孕症 128

第七节 胎位不正 131

第六章 男科疾病 133

第一节 阳痿 133

第二节 慢性前列腺炎 136

第七章 皮肤科疾病 138

第一节 带状疱疹 138

第二节 瘾疹(荨麻疹) 140

第三节 油风(斑秃) 143

第八章 外科疾病 146

第一节 疔、痈 146

第二节 乳腺增生病 149

第三节 流行性腮腺炎 151

第四节 脱肛 153

第九章 五官科疾病 155

第一节 中耳炎 155

第二节 耳鸣耳聋 158

第三节 过敏性鼻炎 161

第四节 鼻窦炎 164

第十章 骨伤科疾病 167

第一节 落枕 167

第二节 肱骨外上髁炎 169

第三节 腱鞘囊肿 171

第四节 腰痛 172

第五节 颈椎病 175

第六节 膝关节骨性关节炎 177

第七节 肩周炎 179

第八节 颞颌关节功能紊乱症 .. 181

附录

第十一章 常用腧穴定位..... 184

第一节 传统腧穴定位方法 184

- 一、骨度分寸定位法 184
- 二、体表解剖标志定位法 185
- 三、手指同身寸定位法..... 185
- 四、简便定位法 186

第二节 十二经脉及其腧穴 186

- 一、手太阴肺经 186
- 二、手阳明大肠经 188
- 三、足阳明胃经 192
- 四、足太阴脾经 199
- 五、手少阴心经 203
- 六、手太阳小肠经 205
- 七、足太阳膀胱经 208
- 八、足少阴肾经 217
- 九、手厥阴心包经 221

十、手少阳三焦经 223

十一、足少阳胆经 226

十二、足厥阴肝经 233

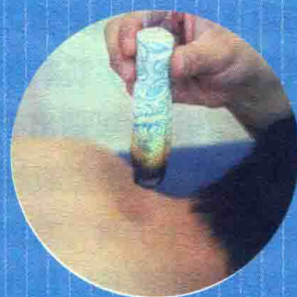
第三节 奇经八脉 236

- 一、督脉 236
- 二、任脉 241
- 三、冲脉 244
- 四、带脉 245
- 五、阴维脉 245
- 六、阳维脉 245
- 七、阴跷脉 246
- 八、阳跷脉 246

第四节 经外奇穴 246

- 一、概念 246
- 二、常用奇穴 247

基础篇



第一节 艾灸疗法的源流与发展

艾灸疗法是指用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表腧穴或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体的生理功能，从而达到防病治病的一种治疗方法。

东汉许慎《说文解字》将灸解作灼：“灼也。从火久声。”说明灸是用艾草点燃后熏灼人体以治病的方法。《中国针灸学》解释：“推想灸法之起源，出在针术之前，发明取火之后，与砭石之应用或在同时。盖石器时代，民皆穴居野外，病多创伤，风雨侵袭，病多筋挛痹痛，治宜灸焫，以得温则舒，得热则和，故当时发明砭石针焫之法，殆可谓出于自然。”可知灸法起源较早，约在人类学会利用火之后。古人通过生活中点滴经验的积累，尝试用烧灼之法治疗病痛，掌握一定规律后，灸法便诞生了。

艾灸疗法历史源远流长。长沙马王堆汉墓出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》中提出了经脉循行部位、所主疾病及其灸治所宜等。《五十二病方》灸法记载较多，如：“以艾灸癫者中颠，令烂而已。”这里指的是艾灸头顶百会穴治疝气，须灸至化脓。

《黄帝内经》中对灸法记载更为全面，如《灵枢·官能》云“针所不为，灸之所宜”“阴阳皆虚，火自当之”。《灵枢·经脉》云“陷下则灸之”。说明当时灸法已有较多运用，并认识到艾灸具有调整阴阳、升阳举陷的作用。同时《黄帝内经》中还记载了艾灸具体治法，如“灸寒热之法，先灸项大椎”“大风汗出，灸谏请”“失枕……灸脊中”“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺”等，至今皆可效法。

春秋时期《孟子·离娄·桀纣章》云：“今之欲王者，犹七年之病，求三年

之艾也。”说明该时期使用陈艾治疗疾病已很普遍。

东汉时期，医圣张仲景在强调药治的同时，亦十分重视灸法。《伤寒论》中涉及灸法的有十二条之多，且重点论述了灸法的禁忌和某些疾病的灸治方法。书中有“可火、不可火”记载，并提出“阳证宜针，阴证宜灸”的见解。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》在腧穴下开始注明艾灸壮数，对发灸疮、禁忌等方面做了明确的规定，使后世在灸法中有据可循，对灸法的发展起了很大的作用。东晋葛洪重视灸法，所著《肘后备急方》采用灸法治疗猝死、五尸、霍乱、吐利等急症，说明灸法不局限于虚寒证，同时可作为抢救措施。葛洪之妻鲍氏医术精湛，尤长于灸法，是我国历史上第一位女灸学家，以治赘瘤与赘疣擅名。《羊城古钞》记载：“每赘疣，灸之一炷，当即愈。不独愈病，且兼获美艳。”至两晋南北朝时期，已运用灸法预防霍乱，灸足三里穴健身，并发明使用瓦甑灸，为器械灸的发明打下了基础。

隋唐时期灸法得到了进一步发展，已成为一门独立科学，并在医疗中占有重要地位。如唐代著名医学家孙思邈所著《备急千金要方》，列针灸上下两篇，在内、外、妇、儿诸篇中皆提及灸法。《千金要方》所载“非灸不精，灸足三里”，称为“长寿灸”，可以防治疾病、强身健体。并采用灸法预防传染病，治疗某些热性病，扩展了灸法适应范围。同时重视灸量，施灸壮数可多至数百壮。同时孙思邈还将艾灸和药物结合运用于临床，提出隔蒜灸、隔姜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸等灸法，《千金要方·七窍病下》记载采用苇管灸治疗耳病等，使灸法种类更加丰富。这是灸法利用器械的开创者。此后，王焘在《外台秘要》中用灸法治疗心疝、骨疽、偏风、脚气入腹等病证，扩大了灸法适用范围。唐代设立了专业“灸师”，韩愈诗作《遣疟鬼》中提到“灸师施艾炷，酷若猎火围”。

宋金元时期灸法的应用得到了更广泛的发展。北宋王惟一的《铜人腧穴针灸图经》为经穴的统一、针灸学的发展起到很大的促进作用。《太平圣惠方》《普济本事方》《圣济总录》等医籍中均收集了大量灸疗内容，而且灸法成为当时的主要急救措施之一。《备急灸法》有云：“凡仓促救人者，惟艾灼为第一”。《扁鹊心书》是灸法专著，载灸法50条，取穴精简。同时记载用“睡圣散”进行麻醉施灸，以减轻火灼给病人带来的痛苦，并指出常灸关元、气海、中脘等穴，可以延年益寿。宋代许多医籍记载利用毛茛叶、芥子泥、墨旱莲、斑蝥等有刺激性药物贴敷腧穴，使之发泡，进行天灸、自灸等，为后世以药代灸奠定了基础。金代刘守真认为灸法有“引热外出”和“引热下行”之功，主张热证用灸。元代著名医

学家朱丹溪完善热证可灸理论，并把灸法用于热证的作用归纳为泄热排下、散火祛痰、养阴清热三大法则。

明代时期，是我国灸法发展的成熟期，灸法名家辈出，明代著名医家张景岳在所著《类经图翼·卷十一》中，专门辑录明以前几百个灸法验方，涉及内、外、妇、儿各科几十种病证。另在《景岳全书》9~36卷所论述各科七十余类病证中，有二十类提到针灸疗法，其中涉及灸方的达十五类，并详细论述了灸法的治疗作用。因此，可以说是对明以前灸疗临床经验的一次总结。明代伟大针灸学家杨继洲，也很重视灸法的研究和实践，强调针灸并重。《针灸大成》第九卷，论述灸法凡四十一节，内容涉及广泛，有灸法、取膏肓穴法、相天时、发灸法及艾灸补泻等，以及灸治各种急慢疾病二十余种。在施灸方法的革新上，值得一提的是艾卷灸法的创用。此法最早记载于明初朱权之《寿域神方·卷三》，其云：“用纸实卷艾，以纸隔之点穴，于隔纸上用力实按之，等腹内觉热，汗出即瘥”。其后，逐渐发展，又在艾绒里掺进药末，命名为“雷火针”或“太乙神针”。所谓针，其实是灸，因它操作之法类似针法——隔几层纸或布，实按在穴位上之故。艾卷灸操作方便，痛苦又较小，且可随意调节热力，故很快得以推广。后来还有《太乙神针心法》（韩贻丰）、《太乙神针》等专书出现和流传。除此之外，明代还有灯火灸的记载，系指用灯草蘸油点燃直接烧灼穴区肌肤的用来治疗疔腮；也有利用铜镜集聚日光作为施灸热源的“阳燧灸”。

清初，灸法也有所创新。《医宗金鉴》在前人基础上，用歌诀形式记载针灸法，并提出了针对传染病的灸法。《神灸经纶》倡导“灸重审穴”，是我国历史上第一部系统全面的灸疗学专著。同时清代对灸法做出了创新，如砾缸灸、针柄烧艾灸（温针灸）、隔面碗灸等。

新中国成立后，灸法得到了较大发展。各级中医院开设针灸科，各省市级单位先后建立针灸研究机构，同时多数中医院校开设针灸系，一大批针灸学教材、专著面世。随着现代科学的发展，研究者通过实验手段对艾灸的机制进行了研究，并取得了显著成果。发明了电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器，使灸法可定时、定量、定性、无烟，温灸可调节，操作更方便。

近年来，腧穴敏化理论发展迅速。陈日新教授等创立了热敏腧穴疗法，当人体在疾病状态下，体表会出现对外界某种刺激较敏感的特殊反应点，呈现特异性的“小刺激大反应”，对热刺激敏感者称之为“热敏化腧穴”，热敏化腧穴在艾热刺激下极易激发灸性感传，乃至气至病所，临床疗效大幅度提高，是灸疗的最佳

选穴。临床随机对照试验研究表明，应用热敏灸技术治疗过敏性鼻炎、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、慢性腰肌劳损、枕神经痛、跟痛症等病证，大幅度提高了临床疗效。热敏灸技术得到极大推广应用，形成“北看天津针，南看江西灸”的格局，也正在走向世界，让更多的病人受益。

综上，灸法是我国流传已久的中医外治法之一，因其简便、安全、有效、廉价等优势广为流传，是我国劳动人民与疾病抗争的经验总结，为我国中医学的重要组成部分。随着社会的发展，科学的进步，相信艾灸这一中医学的明珠，在各界同仁的共同努力下将造福更多人类，迸发出更璀璨的光芒。

第二节 艾灸疗法的原理和作用

一、艾灸疗法的原理

灸法以温热刺激作用于人体的经络腧穴，通过对经络腧穴的刺激发挥其治疗作用，以达到调整整个机体的目的。同时艾叶药性生温熟热，艾火的热力能深透经络，温行经气，气为血之帅，血随气行，气得温则行，气行则血行。

近几十年来，国内外学者以传统的艾叶药性理论为基础，运用现代科学技术和实验方法，研究其药理作用。实验证明，艾叶水浸剂、烟熏剂、艾叶油等具有消炎、抗菌、抗病毒、平喘、止血、抗过敏、增强免疫、护肝利胆、解热、镇静等作用。在灸法治疗免疫相关的疾病过程中，研究发现灸法具有抗感染、抗自身免疫病、抗过敏反应、抗癌、延缓衰老等作用，主要是通过调节体内失衡的免疫功能实现的。现代研究认为艾灸对人体具有生物物理学作用，表现为产热辐射、增加生物电流、激发机体能量等。

目前对灸法机制的研究主要有以下三种学术观点：①认为艾灸产生红外线的温热刺激是治病的关键因素；②认为机体在艾灸温热作用下，激活体内某种特殊物质，从而激活和加强了机体免疫系统功能，发挥其治疗作用；③认为艾灸使机体产生了非特异性的应激反应而达到治疗目的。

二、艾灸疗法的作用

(一) 温经散寒，行气通络

艾叶性温，点燃熏灼，热力深透机体，可温通经络，调和气血。《素问·调经论》：“血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。”临床上灸法可用于治疗寒湿痹痛、痛经、经闭、胃脘痛、寒疝腹痛、泄泻、痢疾等寒凝血滞、经络痹阻所引起的病证，具有温经散寒的功能。

(二) 扶阳固脱，升阳举陷

《扁鹊心书》记载：“真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，灼艾第一。”《伤寒论·辨厥阴病脉证并治》云：“下利，手足逆冷，无脉者，灸之。”可见阳气下陷或欲脱之危证，皆可用灸法，以扶助虚脱之阳气。临床上多用于治疗脱证和中气不足、阳气下陷而引起的遗尿、脱肛、阴挺、崩漏、带下、久泄、久痢、痰饮等。

(三) 泄热拔毒，消瘀散结

《医学入门》有云：“热者灸之，引郁热之气外发，火就燥之义也。”《黄帝内经》中早有艾灸治疗痈疮的记载，故热证可灸有据可循。《灵枢·刺节真邪》记载：“脉中之血，凝而留止，弗之火调，弗能取之。”灸能使气机通畅，营卫调和，故瘀结自散。故可用于治疗痈疮、瘰疬、癭瘤等疾病。

(四) 防病保健 延年益寿

《扁鹊心书·须识扶阳》云：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百年寿也。”《医说·针灸》也说：“若要安，三里莫要干。”说明艾灸足三里具有防病保健作用，今人称之为“保健灸”，也就是说无病施灸，可以激发人体的正气，增强抗病的能力，使人精力充沛，长寿不衰。

第三节 艾灸疗法的适应证和禁忌证

一、艾灸疗法的适应证

艾灸疗法通过温热刺激经络、腧穴，激发经气感传而产生独特的治疗作用，其疗法适应证广泛，各种急慢性病证、常见病、疑难杂症均可用灸法。

艾灸疗法可单独使用，对于寒证、虚证、瘀血等病证疗效显著，同时针对一些热证，亦有良效；也可联合其他疗法，如针刺、梅花针叩刺、拔罐等，治疗范围甚广。

二、艾灸疗法的禁忌证

(一) 禁忌病证

对于高热、抽搐、有精神疾患不配合者，或机体极度衰竭，无调节能力者，应为禁忌，不宜艾灸。

过饥、过饱、过劳、酒醉等，不宜施灸。

(二) 禁忌部位

妊娠期妇女下腹部及腰骶部、睾丸、乳头等部位不可艾灸。颜面部、心脏虚里搏动处、体表大血管处不宜直接灸，防止留下瘢痕。因灸疮不易愈合，关节活动处不宜行瘢痕化脓灸。