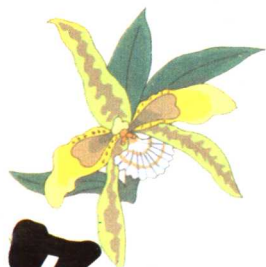


艾灸



AIJIU BAOJIAN

刘希茹 刘莹 编著

保健



上海中医药大学出版社

艾灸保健

刘希茹 刘莹 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 姜水印
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

艾灸保健 / 刘希茹, 刘莹编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2004. 7

ISBN 7-81010-810-7

I. 艾... II. ①刘... ②刘... III. 艾灸
IV. R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056142 号

艾灸保健

刘希茹 刘 莹 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 5.5 字数 119 千字 印数 1—4 100 册

版次 2004 年 7 月第 1 版 印次 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-810-7/R·771

定价 11.00 元

(本书如有印刷, 装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)



患了病,就得吃药、打针,严重的还得动手术。这是常理。卧病在床之人,尝尽了针药之苦后,总不免有这样的幻想:要是有不吃药、不打针、不动手术的治法该有多好啊!

在一般人看来,除非仙境,人间哪会有这种不苦、不痛、不伤的疗法呢?

其实不然。我们中国古老的灸法,就是这样一种不用吃药、不用打针、不用动手术,且疗效十分显著的治疗方法,目前已远渡重洋,传播到了世界很多地方。

灸法为中医外治法之一,是将艾绒或其他药物放置在人体一定穴位上,通过经络的传导,温经散寒,活血通络,回阳固脱,消瘀散结,从而达到防病治病之目的的一种简便有效的治疗方法,几千年来一直应用于临床各科疾病的治疗,对许多顽疾都有独特的防治作用。

灸法不但能防病治病,还是居家养生、保健美容的绝佳妙法,千百年来一直为医家所推崇,其养生保健机理也为现代科学研究所证实。

灸法能防病治病,但却无药物之苦口、针石之痛肤和刀割之伤肌,实为现代人理想的保健治疗方法。

随着科技的发展和社会的进步,药物对人体所造成的危害越来越引起人们的注意,寻求安全有效的治疗方法已成为医患所共同关注的问题。

为了向广大读者介绍灸法这种既简便易行,又经济有效,

且无毒副作用的治疗方法,我们根据自己多年的临床经验并结合灸法的适应证,编写了这本小册子,希望能对大家防病治病、保健养生有所帮助。

作 者

2004年5月1日于上海



一、概述	1	
二、灸法的作用	4	
(一) 温散寒邪	4	
(二) 温经通络,活血散瘀	5	
(三) 回阳固脱	5	
(四) 消瘀散结	6	
(五) 预防保健	6	
(六) 美容	8	
三、灸用材料	9	
四、常用灸法	12	
(一) 艾炷灸	13	
1. 直接灸	15	
(1) 化脓灸/16	(2) 非化脓灸/17	
2. 间接灸	18	
(1) 隔姜灸/18	(2) 隔蒜灸/19	(3) 隔盐灸/19
(4) 附子灸/20	(5) 胡椒灸/20	(6) 黄土灸/21
(7) 甘遂灸/21	(8) 陈皮灸/22	(9) 蓖麻子灸/22
(二) 艾条灸	22	
1. 温和灸	23	
2. 雀啄灸	24	
3. 回旋灸	24	
4. 太乙针	24	

5. 雷火针	25
(三) 温针灸	26
(四) 温灸器灸	27
(五) 药物灸	28
1. 蒜泥灸	28
2. 白芥子灸	28
3. 毛茛灸	28
4. 斑蝥灸	29
5. 苍耳子灸	29
6. 旱莲灸	29
(六) 其他灸法	29
1. 灯火灸	29
2. 黄蜡灸	30
3. 电热灸	31
4. 线香灸	32
五、施灸时的注意事项	33
(一) 灸法的补泻	33
(二) 施灸顺序	34
六、施灸禁忌	35
(一) 疾病禁忌	35
(二) 部位禁忌	35
七、施灸的常用取穴方法及常用穴位介绍	36
(一) 常用取穴方法	36
1. 体表标志法	36
(1) 固定标志/36	(2) 活动标志/36
2. 简便取穴法	36

-
3. 骨度分寸法 37
4. 手指比量法 38
- (二) 常用穴位 38
1. 手太阴肺经常用穴位 38
- (1) 中府/39 (2) 尺泽/39 (3) 孔最/39
- (4) 列缺/39 (5) 经渠/39 (6) 太渊/39
- (7) 鱼际/39 (8) 少商/40
2. 手阳明大肠经常用穴位 40
- (1) 商阳/40 (2) 合谷/40 (3) 阳溪/40
- (4) 偏历/40 (5) 手三里/41 (6) 曲池/41
- (7) 肩髃/41 (8) 口禾髎/41
3. 足阳明胃经常用穴位 41
- (1) 四白/41 (2) 地仓/42 (3) 颊车/42
- (4) 下关/42 (5) 头维/42 (6) 人迎/42
- (7) 缺盆/42 (8) 乳根/42 (9) 梁门/43
- (10) 天枢/43 (11) 水道/43 (12) 气冲/43
- (13) 伏兔/43 (14) 梁丘/43 (15) 犊鼻/43
- (16) 足三里/43 (17) 上巨虚/44 (18) 下巨虚/44
- (19) 丰隆/44 (20) 解溪/44 (21) 冲阳/44
- (22) 陷谷/44 (23) 内庭/45 (24) 厉兑/45
4. 足太阴脾经常用穴位 45
- (1) 隐白/45 (2) 大都/45 (3) 太白/45
- (4) 公孙/46 (5) 商丘/46 (6) 三阴交/46
- (7) 地机/46 (8) 阴陵泉/46 (9) 血海/46
- (10) 冲门/47 (11) 大横/47 (12) 大包/47
5. 手少阴心经常用穴位 47
- (1) 少海/47 (2) 通里/47 (3) 神门/47
- (4) 少府/48 (5) 少冲/48

6. 手太阳小肠经常用穴位 48
- (1) 少泽/48 (2) 后溪/48 (3) 养老/48
 (4) 小海/49 (5) 肩贞/49 (6) 天宗/49
 (7) 颧髻/49 (8) 听宫/49
7. 足太阳膀胱经常用穴位 49
- (1) 攒竹/49 (2) 天柱/50 (3) 大杼/50
 (4) 风门/50 (5) 肺俞/50 (6) 心俞/50
 (7) 督俞/50 (8) 隔俞/50 (9) 肝俞/50
 (10) 胆俞/51 (11) 脾俞/51 (12) 胃俞/51
 (13) 三焦俞/51 (14) 肾俞/51 (15) 气海俞/51
 (16) 大肠俞/51 (17) 关元俞/51 (18) 小肠俞/52
 (19) 膀胱俞/52 (20) 上髎/52 (21) 次髎/52
 (22) 中髎/52 (23) 下髎/52 (24) 承扶/52
 (25) 委中/52 (26) 膏肓俞/53 (27) 志室/53
 (28) 秩边/53 (29) 承山/53 (30) 昆仑/53
 (31) 申脉/53 (32) 至阴/53
8. 足少阴肾经常用穴位 54
- (1) 涌泉/54 (2) 然谷/54 (3) 太溪/54
 (4) 大钟/54 (5) 照海/54 (6) 复溜/55
 (7) 育俞/55
9. 手厥阴心包经常用穴位 55
- (1) 曲泽/55 (2) 间使/55 (3) 内关/55
 (4) 大陵/55 (5) 劳宫/56 (6) 中冲/56
10. 手少阳三焦经常用穴位 56
- (1) 关冲/56 (2) 液门/56 (3) 阳池/56
 (4) 外关/56 (5) 会宗/57 (6) 天井/57
 (7) 肩髃/57 (8) 角孙/57 (9) 耳门/57
 (10) 丝竹空/57

11. 足少阳胆经常用穴位 57
- (1) 瞳子髎/57 (2) 听会/58 (3) 上关/58
(4) 率谷/58 (5) 阳白/58 (6) 风池/58
(7) 肩井/58 (8) 日月/58 (9) 京门/59
(10) 带脉/59 (11) 环跳/59 (12) 风市/59
(13) 膝阳关/59 (14) 阳陵泉/59 (15) 光明/59
(16) 悬钟/59 (17) 丘墟/60 (18) 足临泣/60
(19) 足窍阴/60
12. 足厥阴肝经常用穴位 60
- (1) 大敦/60 (2) 行间/60 (3) 太冲/60
(4) 蠡沟/61 (5) 曲泉/61 (6) 章门/61
13. 任脉常用穴位 61
- (1) 会阴/61 (2) 中极/61 (3) 关元/62
(4) 气海/62 (5) 神阙/62 (6) 下脘/62
(7) 中脘/62 (8) 巨阙/62 (9) 膻中/62
(10) 璇玑/63 (11) 天突/63 (12) 承浆/63
14. 督脉常用穴位 63
- (1) 长强/63 (2) 腰俞/63 (3) 腰阳关/63
(4) 命门/64 (5) 至阳/64 (6) 身柱/64
(7) 大椎/64 (8) 哑门/64 (9) 风府/64
(10) 百会/64 (11) 上星/65 (12) 素髎/65
(13) 水沟/65
15. 经外奇穴 65
- (1) 四神聪/65 (2) 印堂/65 (3) 太阳/65
(4) 鱼腰/65 (5) 牵正/65 (6) 耳尖/66
(7) 百劳/66 (8) 胃上/66 (9) 三角灸/66
(10) 胰俞/66 (11) 子宫穴/66 (12) 血压点/66
(13) 定喘/66 (14) 腰眼/67 (15) 夹脊(又名“华佗夹

脊”)/67	(16) 十宣/67	(17) 八邪/67	
(18) 四缝穴/67	(19) 腰痛点/67	(20) 大骨空/67	
(21) 小骨空/68	(22) 中魁/68	(23) 五虎/68	
(24) 二白/68	(25) 肘尖/68	(26) 八风/68	
(27) 独阴/68	(28) 阑尾穴/68	(29) 胆囊穴/69	
(30) 鹤顶/69	(31) 百虫窝/69		
(三) 艾灸时的体位			69
八、常见病证的治疗			70
(一) 感冒			70
(二) 咳嗽			71
(三) 哮喘			73
(四) 呃逆			75
(五) 呕吐			76
(六) 胃痛			77
(七) 腹痛			79
(八) 腹泻			81
(九) 便秘			82
(十) 脱肛			84
(十一) 痔疮			85
(十二) 中风			86
(十三) 眩晕			89
(十四) 失眠			90
(十五) 水肿			92
(十六) 脚气			93
(十七) 面瘫			94
(十八) 面痛			96

(十九) 阳痿	97
(二十) 遗精	98
(二十一) 尿潴留	99
(二十二) 腰痛	100
(二十三) 落枕	102
(二十四) 漏肩风	103
(二十五) 颈椎病	104
(二十六) 扭伤	106
(二十七) 网球肘	107
(二十八) 狭窄性腱鞘炎	108
(二十九) 足跟痛	110
(三十) 月经不调	111
(三十一) 痛经	112
(三十二) 胎位不正	114
(三十三) 产后腹痛	114
(三十四) 闭经	116
(三十五) 带下病	117
(三十六) 妊娠恶阻	118
(三十七) 不孕	119
(三十八) 阴挺	121
(三十九) 恶露不绝	122
(四十) 产后血晕	123
(四十一) 乳少	124
(四十二) 小儿泄泻	125
(四十三) 疳积	126
(四十四) 小儿厌食	128

(四十五) 小儿遗尿	129
(四十六) 神经性皮炎	130
(四十七) 风疹	131
(四十八) 白癜风	132
(四十九) 疣	134
(五十) 斑秃	135
(五十一) 带状疱疹	136
(五十二) 颞下颌关节功能紊乱症	137
(五十三) 自汗	138
(五十四) 过敏性鼻炎	139
(五十五) 脂溢性脱发	140
(五十六) 少白头	141
(五十七) 发际疮	142
(五十八) 冻疮	143
(五十九) 鹅掌风	144
(六十) 牛皮癣	145
(六十一) 痿证	147
(六十二) 痹证	149
(六十三) 鸡眼	152
(六十四) 疖肿	153
(六十五) 疔疮	154
(六十六) 急性乳腺炎	155
(六十七) 功能性子宫出血	157
附录	159
(一) 儿童保健灸法	159
(二) 益智聪慧灸法	159

-
- (三) 强身健体灸法 160
- (四) 预防感冒灸法 161
- (五) 女性健身美容灸 162

一 概 述

灸法，又称“艾灸”，是以艾绒为主要原料，点燃后置于体表的一定穴位进行烧灼、温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温通经络，益气活血，扶正祛邪，达到治病和保健目的的一种外治方法。

灸法治疗疾病，有悠久的历史。早在远古时代，先民们就已经知道使用灸法治疗疾病。如果追溯灸法的历史，大概可以追溯到先民们对火的认识和使用。我们可以在古老的典籍中找到很多有关使用灸法的记录。如《左传》中就有灸法治疗疾病的文字记载。《孟子·离娄》篇中说：“犹七年之病，求三年之艾。”就是说，得了七年之久的病，需要用陈放了三年的艾绒来灸治。这一记载至少说明了两个事实，一是我国古代在医疗实践中已经广泛使用灸法治疗疾病，二是灸治疾病需使用艾绒。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学著作，该书由《灵枢》和《素问》两部分构成。在《灵枢·官能》有这样的记载：“针所不为，灸之所宜。”即针刺不宜治疗的疾病，可以用艾灸治疗。这个记载很有意义，说明了古人对针法与灸法应用中的三个认识：一是针刺也是有所宜有所不宜的，并不是可以包治百病；二是灸法可以弥补针刺的不足，在针刺不宜或不能达到理想效果的时候，可以“以灸济之”；三是针与灸的结合使用可以提高治疗效果，这对我们今天研究针灸治疗方法不无指导意义。

因为灸法简单易行，疗效显著，费用低廉，操作方面。所以在古代临床治疗和家庭保健方面使用得非常普遍。一些医林大家不但身体力行地使用灸法治疗疾病，而且著书立说，总结自己的临床经验，探讨艾灸治疗疾病的基本方法，给我们留下了许多精辟的论述和行之有效的方法。在我国几千年的医疗实践中，名家辈出。这些彪炳史册的历代医学大家们有一个共同的特点，即都擅长使用艾灸治疗疾病。

扁鹊是我国战国时期的著名医家。有一次他路过虢国，用针刺与灸熨的方法治好已被认为“死亡”了的虢国太子，被人们誉为“能生死人”的神医。有“扁鹊三世”之称的宋代医家窦材在他所著的《扁鹊心书》中说：“真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，灼艾第一，丹药第二，附子第三。”就是说如果一个人的真气虚弱了，他就会得病；如果他的真气耗散了，他就会死掉。要保全他的性命，首选的治疗方法不是丹药，不是附子（即草药），而是艾灸。将艾灸之法提到如此重要的地位，说明他非常推崇艾灸并且经常使用艾灸治疗疾病。

张仲景是东汉时期的著名医家，他所撰写的《伤寒论》是我国一部划时代的医学专著。他在该书中说：“下利，手足厥冷，无脉者，灸之。”就是说，如果患者拉肚子拉痢疾，且手脚冰凉，脉搏皆无，可以使用灸法治疗。对于这样危重的病人，张仲景提出使用灸法治疗，充分说明灸法具有扶危济困之奇效。

经过历代医家们的不断临床实践和探索，艾灸疗法得到了极大的发展，临床实践不断深入，理论研究也有了长足的进展，其疗效不断提高。同时，灸法的治疗范围也不断扩大。最

初灸法只用来治疗常见的几种简单的疾病,如风湿、寒凉等,后来扩展到几十种,乃至上百种,病种涉及内、外、妇、儿、预防保健、美容各科。

灸法不但在我国古代得到了广泛的应用和发展,而且还传到了我国的周边国家,如日本、朝鲜、越南等东南亚国家。后来还飘洋过海,为世界各国人民的医疗和保健事业作出了贡献。

灸法能从远古流传到今天,经久不衰,除了显著的疗效外,还与其低廉的成本,取材的方便,操作的简单和无明显的毒副作用有很大的关系。灸法使用的主要材料是用艾叶加工制成的艾绒。艾是多年生草本植物,在我国各地都有出产,尤其是在广大的农村,田间地头、房前屋后均可种植,根本不需花钱去买。而且艾这种植物一旦种植,便自生自长,不需要年年下种,更不需要“精耕细作”。老百姓可随手采来,极为方便。艾灸操作简单,人人可为,不需要任何专业培训。艾灸治病,不但疗效显著,而且没有任何毒、副作用,有病治病,无病防病,又可健身,是一种纯天然的治疗方法,因而千百年来一直受到人们的喜爱。

近年来,灸法又有了新的用途,成为流行的美容方法之一。集治病、保健、美容三大作用于一体的古老的灸法,在提倡自然无害疗法的今天,更是备受世人的关注。随着我国人民生活水平的提高,人们的保健意识日益增强,灸法作为一种行之有效的保健方法已经走进了寻常百姓家。

上面概要地介绍了灸法的历史和发展,下面具体谈谈灸法的作用、操作方法、主治范围和注意事项。