

自然疗法丛书

编著 林琳 战雅莲 李红珠

灸疗是中医的特色疗法，具有简

行、经济实用的特点，对许多疾病，

如乙肝，灸疗的效果出乎人们的意料。



便易

# 灸疗

## 「治百病」



科学技术文献出版社

自然疗法丛书

# 灸疗治百病

编著 林 琳 战雅莲 李红珠

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

**图书在版编目(CIP)数据**

灸疗治百病/林琳等编著. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 5  
(自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5023-5572-2

I. 灸… II. 林… III. 灸法 IV. R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015759 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)51501739  
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)51501729  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail: stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 樊雅莉  
责 任 编 辑 樊雅莉  
责 任 校 对 唐 炜  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 富华印刷包装有限公司  
版 ( 印 ) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 850×1168 32 开  
字 数 264 千  
印 张 11  
印 数 1~6000 册  
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

灸疗是中医的特色疗法,具有简便易行、经济实用的特点,对许多疾病,如乙肝,灸疗的效果出乎人们的意料。本书详细介绍了灸疗的具体方法,常用穴位及在近百种疾病中的具体运用。适合对灸疗感兴趣的广大读者,尤其是基层读者参阅。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

# 前 言

目前因为有针无灸,所以人们对灸法知之甚少。其实灸法历史悠久,自成系统,而且效果卓著。著名灸法大家谢锡亮老先生说过:“火有拔山之力,灸能起死回生。”灸法对于各种疑难杂症尤其是施用药物无法解决的疾病往往有意想不到的效果。针灸学家们用直接灸法治疗乙肝、肾瘤等,都取得了令人叹服的疗效。还有人用灸疗治疗股骨头坏死等疑难病症,都证明其效力非凡。更有人尝试用灸疗治疗艾滋病、肿瘤、禽流感等,前景也令人振奋。

灸法不像吃药那样损伤肠胃甚至肝肾,而且灸法是激发身体内在的潜能从而调动自身的活力来对抗疾病,调整身体状态,所以适用于很多病种,疗效也较为巩固。尤其难得的是,灸法施用起来简便易行,摸索出一定的穴位后,只要找准穴位,自己就能在家施用。灸法价格低廉,要比吃药经济得多,所以非常适用于广大群众,尤其是偏远地区贫穷的基层民众。

基于这样的想法,我们奉献给读者这本易于学会、便于施用的灸法书籍。书中详细介绍了灸法的种类和具体

方法,以及施灸的各种注意事项;并分列了常用灸疗穴位的部位、确定方法、主治病症;然后分别介绍了内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、儿科、男科以及美容减肥、强身健体的常用灸疗配方。为便于大家查找,书中还配发了十四经脉常用灸疗穴位的分布图,书后附有常用穴位名称索引。希望本书对广大读者解除病痛有一定帮助。

由于编者水平有限,难免有错误疏漏之处,望广大读者批评指正。

# 目 录

## 上 篇

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一章 灸疗的神奇功效·····       | (3)   |
| 第二章 灸疗的历史渊源·····       | (6)   |
| 第三章 灸疗治病的原理·····       | (9)   |
| 第四章 灸疗的常用材料 ·····      | (14)  |
| 第五章 常用的灸疗方法 ·····      | (17)  |
| 第一节 热灸法 ·····          | (17)  |
| 第二节 冷灸法 ·····          | (28)  |
| 第三节 其他灸法 ·····         | (29)  |
| 第六章 灸疗常用腧穴的定位和作用 ····· | (31)  |
| 第一节 取穴方法 ·····         | (31)  |
| 第二节 灸疗的常用穴位 ·····      | (34)  |
| 第三节 奇穴 ·····           | (99)  |
| 第七章 灸疗的注意事项和禁忌证·····   | (103) |
| 第八章 灸疗后的调养及灸疮处理·····   | (106) |

## 下 篇

|               |       |
|---------------|-------|
| 第一章 内科疾病的灸疗法  | (109) |
| 第一节 感冒        | (109) |
| 第二节 流行性感冒     | (111) |
| 第三节 慢性支气管炎    | (113) |
| 第四节 支气管哮喘     | (114) |
| 第五节 肺结核       | (117) |
| 第六节 高血压       | (118) |
| 第七节 低血压       | (120) |
| 第八节 冠心病       | (120) |
| 第九节 肺源性心脏病    | (122) |
| 第十节 心力衰竭      | (123) |
| 第十一节 糖尿病      | (124) |
| 第十二节 雷诺病      | (126) |
| 第十三节 甲状腺功能亢进症 | (127) |
| 第十四节 甲状腺功能减退症 | (128) |
| 第十五节 缺铁性贫血    | (129) |
| 第十六节 白细胞减少症   | (129) |
| 第十七节 血小板减少性紫癜 | (131) |
| 第十八节 流行性出血热   | (132) |
| 第十九节 骨质疏松症    | (132) |
| 第二十节 腹胀       | (133) |
| 第二十一节 腹痛      | (134) |



---

|       |              |       |
|-------|--------------|-------|
| 第二十二节 | 急性胃炎·····    | (135) |
| 第二十三节 | 慢性胃炎·····    | (136) |
| 第二十四节 | 消化性溃疡·····   | (137) |
| 第二十五节 | 胃下垂·····     | (139) |
| 第二十六节 | 溃疡性结肠炎·····  | (140) |
| 第二十七节 | 腹泻·····      | (142) |
| 第二十八节 | 便秘·····      | (144) |
| 第二十九节 | 疟疾·····      | (146) |
| 第三十节  | 病毒性肝炎·····   | (147) |
| 第三十一节 | 急、慢性肾炎·····  | (149) |
| 第三十二节 | 泌尿系感染·····   | (150) |
| 第三十三节 | 淋病·····      | (151) |
| 第三十四节 | 类风湿性关节炎····· | (152) |
| 第三十五节 | 重症肌无力·····   | (153) |
| 第三十六节 | 周期性麻痹·····   | (154) |
| 第三十七节 | 眩晕·····      | (155) |
| 第三十八节 | 神经衰弱·····    | (157) |
| 第三十九节 | 头痛·····      | (158) |
| 第四十节  | 失眠·····      | (159) |
| 第四十一节 | 坐骨神经痛·····   | (161) |
| 第四十二节 | 股外侧皮神经炎····· | (163) |
| 第四十三节 | 癫痫·····      | (164) |
| 第四十四节 | 中暑·····      | (165) |
| 第四十五节 | 中风·····      | (167) |

---

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第二章 外科疾病的灸疗法    | (170) |
| 第一节 疔           | (170) |
| 第二节 颈淋巴结核       | (172) |
| 第三节 颈椎病         | (173) |
| 第四节 急性乳腺炎       | (175) |
| 第五节 胆石症         | (177) |
| 第六节 血栓闭塞性脉管炎    | (178) |
| 第七节 狭窄性腱鞘炎      | (179) |
| 第八节 腱鞘囊肿        | (180) |
| 第九节 肩关节周围炎      | (181) |
| 第十节 落枕          | (182) |
| 第十一节 肱骨外上髁炎     | (184) |
| 第十二节 腰椎间盘突出症    | (185) |
| 第十三节 腰椎小关节紊乱综合征 | (186) |
| 第十四节 急性腰扭伤      | (187) |
| 第十五节 第三腰椎横突综合征  | (188) |
| 第十六节 梨状肌综合征     | (189) |
| 第十七节 肠梗阻        | (190) |
| 第十八节 阑尾炎        | (191) |
| 第十九节 痔          | (193) |
| 第二十节 直肠脱垂       | (194) |
| 第二十一节 老年性尿失禁    | (196) |
| 第二十二节 小腿慢性溃疡    | (197) |
| 第二十三节 足跟痛       | (198) |

---

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第三章 皮肤科疾病的灸疗法····· | (200) |
| 第一节 白癜风·····       | (200) |
| 第二节 银屑病·····       | (201) |
| 第三节 带状疱疹·····      | (203) |
| 第四节 湿疹·····        | (205) |
| 第五节 神经性皮炎·····     | (208) |
| 第六节 头部乳头状皮炎·····   | (210) |
| 第七节 荨麻疹·····       | (211) |
| 第八节 结节性痒疹·····     | (212) |
| 第九节 寻常疣·····       | (213) |
| 第十节 扁平疣·····       | (215) |
| 第十一节 尖锐湿疣·····     | (216) |
| 第十二节 鸡眼·····       | (217) |
| 第十三节 冻疮·····       | (218) |
| 第十四节 褥疮·····       | (220) |
| 第十五节 斑秃·····       | (221) |
| 第十六节 头癣·····       | (222) |
| 第十七节 甲癣·····       | (224) |
| 第十八节 手足癣·····      | (225) |
| 第十九节 蜂窝织炎·····     | (226) |
| 第二十节 硬皮病·····      | (227) |
| 第二十一节 硬红斑·····     | (228) |
| 第二十二节 皮肤淀粉样变·····  | (229) |
| 第二十三节 脂溢性角化病·····  | (230) |

---

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 第二十四节 生殖器滴虫病·····        | (231)        |
| 第二十五节 生殖器念珠菌病·····       | (232)        |
| <b>第四章 妇科疾病的灸疗法·····</b> | <b>(234)</b> |
| 第一节 痛经·····              | (234)        |
| 第二节 闭经·····              | (237)        |
| 第三节 功能性子宫出血·····         | (239)        |
| 第四节 白带异常·····            | (241)        |
| 第五节 盆腔炎·····             | (244)        |
| 第六节 子宫颈炎·····            | (245)        |
| 第七节 老年性阴道炎·····          | (246)        |
| 第八节 子宫脱垂·····            | (246)        |
| 第九节 外阴白色病变·····          | (248)        |
| 第十节 更年期综合征·····          | (249)        |
| 第十一节 不孕症·····            | (250)        |
| 第十二节 妊娠剧吐·····           | (252)        |
| 第十三节 胎位异常·····           | (254)        |
| 第十四节 滞产·····             | (255)        |
| 第十五节 胎盘滞留·····           | (256)        |
| 第十六节 产后缺乳·····           | (257)        |
| <b>第五章 儿科疾病的灸疗法·····</b> | <b>(260)</b> |
| 第一节 流行性腮腺炎·····          | (260)        |
| 第二节 小儿肺炎·····            | (262)        |
| 第三节 婴幼儿腹泻·····           | (263)        |
| 第四节 小儿便秘·····            | (265)        |

---

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 第五节 小儿肠绞痛·····              | (266)        |
| 第六节 百日咳·····                | (267)        |
| 第七节 水痘·····                 | (268)        |
| 第八节 小儿缺钙症·····              | (269)        |
| 第九节 佝偻病·····                | (270)        |
| 第十节 小儿遗尿·····               | (271)        |
| 第十一节 小儿厌食·····              | (273)        |
| 第十二节 小儿营养不良·····            | (274)        |
| 第十三节 营养性贫血·····             | (275)        |
| 第十四节 再生障碍性贫血·····           | (276)        |
| 第十五节 鞘膜积液·····              | (277)        |
| 第十六节 小儿脱肛·····              | (278)        |
| 第十七节 小儿疝气·····              | (278)        |
| 第十八节 新生儿破伤风·····            | (279)        |
| <b>第六章 眼耳鼻喉口疾病的灸疗法·····</b> | <b>(281)</b> |
| 第一节 青光眼·····                | (281)        |
| 第二节 夜盲症·····                | (282)        |
| 第三节 睑腺炎·····                | (283)        |
| 第四节 急性结膜炎·····              | (284)        |
| 第五节 角膜炎·····                | (285)        |
| 第六节 近视·····                 | (286)        |
| 第七节 中耳炎·····                | (287)        |
| 第八节 过敏性鼻炎·····              | (289)        |
| 第九节 鼻出血·····                | (291)        |

---

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 第十节 复发性口疮·····             | (292)        |
| 第十一节 牙痛·····               | (293)        |
| 第十二节 急性扁桃体炎·····           | (295)        |
| 第十三节 咽炎·····               | (296)        |
| 第十四节 颞下颌关节功能紊乱症·····       | (297)        |
| <b>第七章 男科疾病的灸疗法·····</b>   | <b>(299)</b> |
| 第一节 前列腺炎·····              | (299)        |
| 第二节 前列腺肥大·····             | (301)        |
| 第三节 阳痿·····                | (302)        |
| 第四节 遗精·····                | (304)        |
| 第五节 男性不育症·····             | (305)        |
| <b>第八章 养生保健与美容灸疗法·····</b> | <b>(307)</b> |
| 第一节 强身健体·····              | (307)        |
| 第二节 抗衰老·····               | (308)        |
| 第三节 减肥·····                | (311)        |
| 第四节 消除疲劳·····              | (312)        |
| 第五节 调整亚健康·····             | (313)        |
| 第六节 中风后遗症的康复·····          | (314)        |
| 第七节 降血脂·····               | (314)        |
| 第八节 降血糖·····               | (315)        |
| 第九节 预防高血压·····             | (316)        |
| 第十节 预防感冒·····              | (317)        |
| 第十一节 益智聪慧,预防老年痴呆·····      | (318)        |
| 第十二节 儿童保健·····             | (319)        |

---

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第十三节 乌发与美发·····      | (320) |
| 第十四节 脂溢性脱发·····      | (321) |
| 第十五节 黄褐斑·····        | (322) |
| 第十六节 面神经炎·····       | (323) |
| 第十七节 女性健康美容灸·····    | (325) |
| 第十八节 常用的养生保健穴位·····  | (325) |
| 附 1 灸疗常用穴位名称索引 ····· | (330) |
| 附 2 参考书目与参考文献 ·····  | (337) |

上

篇



