



中医特色疗法丛书

北京中医药大学郭长青教授主编

速学中医 艾灸疗法

主编 郭长青 梁靖蓉 赵莉



家有三年艾，郎中不用来

北京中医药大学郭长青教授私藏

75种常见病症的
艾灸特效疗法，易学易掌握

14条经络穴位图，
真人全解，清晰直观



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 中医特色疗法丛书

速学中医艾灸疗法

SUXUE ZHONGYI AIJIU LIAOFA



主 编 郭长青 梁靖蓉 赵 莉

副主编 刘乃刚 郭 妍 张秀芬

编 者 (以姓氏笔画为序)

于佳妮 马薇薇 王美琴 付伟涛

朴起范 孙硕焄 芦 娟 杜宁宇

吴 彤 何智菲 张伟夫 张丽萍

崔成竣 梁楚西



北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

速学中医艾灸疗法 / 郭长青, 梁靖蓉, 赵莉主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.6

(中医特色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8325-0

. I . ①速… II . ①郭…②梁…③赵… III . ①艾灸—中医治疗法 IV . ①R245.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 068117 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 张娟 高磊 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8020

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15 字数: 247 千字

版、印次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书共分 6 章，精选艾灸疗法治疗内科、外科、妇科等临床常见疾病。以疾病概论、临床表现、艾灸治疗步骤、操作要点及注意事项为框架，同时详细介绍了经络穴位定位方法、十四正经经穴及艾灸方法分类及具体操作方法。本书图文并茂，深入浅出，简明扼要，读之即懂，懂之即会，用之见效，是一本医务工作者和艾灸爱好者的参考书。

前言

艾灸疗法是中医学的一个重要组成部分，是我们的祖先在与疾病斗争过程中发明的一种治疗方法，因其简便易行、适应证广、效果显著、无不良反应等特点，深受人民群众的喜爱。

艾灸疗法在我国具有悠久的历史，它源于古代，随着火的应用而萌芽，并在其应用过程中不断发展。最初是在人们烤火取暖时，身体某个部位的病痛随之减轻或消失，从而得到烧灼可以治病的启示。灸法主要是借灸火的热力给人体以温热性刺激，通过经络腧穴的作用，以达到防治疾病的目的。《医学入门·针灸》载：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法具有独特的疗效。后世医家总结前人，并根据自己的经验不断完善和发展艾灸疗法。艾灸疗法操作简单，容易掌握，不受时间和场地的限制，只需经过简单的操作训练即可应用，是家庭日常保健治疗的常用方法。

艾灸的原料很多，常以艾叶为主要灸料。艾叶气味芳香，辛温味苦，容易保存，火力温和持久，故为施灸的最佳材料。

为了普及艾灸疗法，适应学习的需要，编著者根据多年的研究成果和临床经验，在参考大量相关资料的基础上编写了本书。全书详细介绍了艾灸疗法的操作方法及在临床各种疾病中的具体应用，患者可根据自身情况选择适合的艾灸方法，并通过艾灸治疗对病症起到较好的缓解和治疗作用。患者还可参照本书的注意事项来预防各类常见病，从而达到未病先防，健康长寿的目的。

本书深入浅出，简明扼要，读之即懂，懂之即会，用之见效，可用作医务工作者和艾灸爱好者的参考书，也可作为患者及家属的家庭保健读物。在编写过程中遗漏和错误之处恳求同仁和读者不吝教言，批评赐正。

北京中医药大学针灸推拿学院 郭长青教授

2014年10月

目 录

第1章 总论	1
一、艾灸疗法简史	1
(一) 灸法的起源	1
(二) 灸法的形成	2
(三) 灸法的发展	2
(四) 明清时期的灸法	3
(五) 现代灸法	3
二、主要特点	3
三、作用机制	4
(一) 局部刺激作用	5
(二) 经络调节作用	5
(三) 灸材料的药理作用	5
(四) 调节免疫功能的作用	6
(五) 综合作用	6
四、适应证	6
(一) 古代灸法治疗的病证	6
(二) 现代治疗病证	8
五、禁忌证	8
六、一般操作	9
(一) 体位选择与施灸顺序	9
(二) 刺激强度	9
(三) 灸法补泻	11
七、灸疮的处理、灸后调养	12
八、施灸注意事项	13
九、艾灸材料及其制作	14



(一) 艾叶	14
(二) 制作	14
(三) 药物及其他灸材	14
十、艾炷灸法	15
(一) 直接灸法	15
(二) 间接灸法	16
十一、艾条灸法	20
(一) 悬起灸法	20
(二) 药物艾条实按灸法	22
十二、温灸法	23
(一) 温针灸法	23
(二) 温灸架灸法	24
(三) 温筒器灸法	25
(四) 温灸盒灸法	25
十三、其他灸法	26
(一) 灯火灸	26
(二) 天灸	27
第2章 艾灸疗法与经络穴位	29
一、艾灸与经络	29
(一) 十四经穴与主治关系	30
(二) 经络功能与应用	31
二、艾灸取穴与配穴	33
(一) 取穴原则	33
(二) 配穴方法	34
第3章 常用经络穴位	36
一、穴位定位方法	36
(一) 骨度分寸法	36
(二) 体表标志法	37



(三) 手指比量法.....	40
(四) 简易取穴法.....	41
二、十四正经经穴.....	41
(一) 手太阴肺经经穴.....	41
(二) 手阳明大肠经经穴.....	43
(三) 足阳明胃经经穴.....	46
(四) 足太阴脾经经穴.....	52
(五) 手少阴心经经穴.....	55
(六) 手太阳小肠经经穴.....	57
(七) 足太阳膀胱经经穴.....	59
(八) 足少阴肾经经穴.....	69
(九) 手厥阴心包经经穴.....	73
(十) 手少阳三焦经经穴.....	75
(十一) 足少阳胆经经穴.....	78
(十二) 足厥阴肝经经穴.....	84
(十三) 督脉经穴.....	86
(十四) 任脉经穴.....	89
 第4章 内科常见疾病治疗.....	 93
一、感冒.....	93
二、咳嗽.....	95
三、哮喘.....	97
四、肺结核.....	100
五、急性胃肠炎.....	102
六、慢性胃炎.....	104
七、胃、十二指肠溃疡.....	106
八、胃下垂.....	109
九、消化不良.....	111
十、胃痉挛.....	112
十一、胃肠神经官能症.....	114



十二、腹痛	116
十三、厌食	118
十四、呕吐	119
十五、呃逆	121
十六、细菌性痢疾	123
十七、泄泻	125
十八、便秘	127
十九、反胃	130
二十、胁痛	132
二十一、黄疸	133
二十二、眩晕	136
二十三、原发性高血压	138
二十四、原发性低血压	139
二十五、贫血	141
二十六、心悸	142
二十七、冠心病	145
二十八、失眠	147
二十九、嗜睡	149
三十、神经衰弱	150
三十一、抑郁症	152
三十二、痫病	154
三十三、头痛	156
三十四、周围性面神经麻痹	159
三十五、面肌痉挛	160
三十六、三叉神经痛	162
三十七、水肿	164
三十八、淋证	167
三十九、癃闭	169
四十、阳痿	171
四十一、遗精	172



四十二、早泄	173
四十三、前列腺炎	175
四十四、单纯性肥胖症	177
四十五、中风后遗症	179
第5章 外科常见疾病治疗	181
一、落枕	181
二、颈椎病	183
三、颈肩肌筋膜炎	185
四、肩关节周围炎	187
五、肱骨外上髁炎	188
六、腕部扭伤	190
七、急性腰扭伤	191
八、腰肌劳损	193
九、坐骨神经痛	195
十、膝关节痛	197
十一、踝关节扭伤	198
十二、足跟痛	199
十三、腱鞘囊肿	200
十四、肋软骨炎	201
十五、痛风性关节炎	203
十六、股外侧皮神经炎	205
十七、疝气	207
第6章 妇科疾病治疗	209
一、慢性盆腔炎	209
二、闭经	211
三、痛经	213
四、崩漏	214
五、不孕症	216



六、绝经期综合征·····	217
七、月经不调·····	219
八、妊娠呕吐·····	221
九、产后缺乳·····	222
十、子宫脱垂·····	223
十一、带下病·····	224
十二、乳腺小叶增生·····	226
十三、产后尿潴留·····	227

第 1 章

总 论

灸法，古称灸焫。《说文解字》说：“灸，灼也，从火音灸，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”灸法是指将艾绒、药物或其他灸材料点燃后放置在腧穴或病变部位进行熏灼或温熨，通过温热刺激及药物作用，调整经络脏腑功能，温通气血、扶正祛邪，以防治疾病为目的的一种外治方法。灸法可分为艾灸法和非艾灸法两大类。艾灸法以艾绒为灸材，是灸法的主要内容，可分为艾炷灸、艾条灸等。非艾灸法，可用除艾叶以外的药物或其他方法进行施灸，有灯火灸、药线灸、药笔灸等。灸法是针灸学的重要组成部分。

一、艾灸疗法简史

灸法有着悠久的历史，它的产生与火有密切的关系，并在数千年的发展过程中得以提高与完善。

（一）灸法的起源

火的发现和使用，对人类的生活和医疗有非常重大的意义，同时也为灸法的产生创造了必要的条件。在我国，使用火的历史可以追溯到 50 万年前的北京人时代或 80 万年前的蓝田人时代，乃至更早。人们发现，在烤火取暖时，身体某个部位的病痛随之减轻或消失，从而得到烧灼可以治病的启示。由此可见，灸法是随着火的应用而萌芽，并在其应用过程中不断发展的。

“灸”字在《说文解字》中解释为“灼”，是用火烧灼之意。灸字从“火”音“久”，意为持久熏烤。最初是采用树枝、柴草作为燃烧材料，多为明火熏烤，后来发现艾绒性温易燃，燃烧持久而穿透力强，不会爆出火星烫伤皮肤，便把艾绒作为主要灸材。

《汉书·艺文志》中综合我国古代治病方法为“箴、石、汤、火”，火灼是古代治病四法之一。

（二）灸法的形成

在春秋战国时期，诸子百家的很多著作中就提到了艾灸。《庄子·盗跖》中，孔丘劝说柳下跖时说：“丘所谓无病自灸也”。《孟子·离娄》也曾记载：“今人欲王者，犹七年之病，求三年之艾也”。从这些记载中可以推断，在春秋战国时期灸法倍受推崇。

1973年，在我国湖南长沙马王堆发掘了三号汉墓。在出土的帛书《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》中最早记载了经脉、灸法，书中提到心痛、癰、癲狂、咳血、耳聋、噎膈等病证均可采取灸法治疗，《阴阳十一脉灸经》载有“久灸既息则病已矣”。

《素问·异法方宜论》曰：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，其治宜灸焫，故灸焫者，亦从北方来”。说明灸法的产生与我国北方人民的生活习惯、生活条件和发病特点有着密切的关系，《黄帝内经》关于灸法适应证的论述标志着灸法的形成。

汉代张仲景的《伤寒论》，虽以方、脉见长，但对许多病证都有“可火”，“不可火”“不可以火攻之”的记载，这说明灸疗已经有了其相应的适应证与禁忌证。

（三）灸法的发展

从两晋南北朝到唐宋金元时期，灸法得到了较大的发展，出现了大量有关灸法的著作。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是我国现存最早的针灸专著，它汇集了《素问》《灵枢》《明堂孔穴针灸治要》三本书的内容，详尽论述了脏腑经络、脉诊理论、腧穴定位、针灸操作及禁忌，对针灸学的发展起到了重要的推动作用。晋代葛洪的《肘后备急方》载有用灸法急救霍乱吐利。唐代孙思邈的《备急千金要方》《千金翼方》提倡针灸并用，施灸多达几百壮。在《备急千金要方》中有隔蒜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸的记载。王焘著《外台秘要》，弃针而言灸，可见当时对灸的重视。崔知悌的《骨蒸病灸方》是灸治癆病的专著。宋代更加重视针灸在临床治疗中的作用，并将针灸列为十三科之一，使针灸学有了进一步的发展。窦材的《扁鹊心书》是记载以灸法治疗各种疾病的专著，书中指出常灸关元、气海、命门、中



腕等穴，“虽未得长生，亦可保百余长寿”。王执中的《针灸资生经》及其后的《黄帝明堂灸经》《灸膏肓俞穴法》《西方子明堂灸经》《备急灸法》《铜人针灸经》等，在理论和操作上丰富了灸疗学的内容。

（四）明清时期的灸法

明代杨继洲的《针灸大成》是对后世颇有影响的针灸专著，对针灸学的发展也起着承上启下的作用。徐凤的《针灸大全》、高武的《针灸聚英》、张介宾的《类经图翼》、汪机的《针灸问对》等都对针灸学的发展做出了巨大的贡献。明代针灸医籍中有艾条灸、桑枝灸、药条灸、神针火灸、灯火灸、阳燧灸、日光灸的记载。李时珍在《本草纲目》中有35处提到艾灸的作用、适应证：“灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉苛之人为康泰，其功亦大矣”。

清代吴谦推崇化脓灸，《医宗金鉴·刺灸心法要诀》说：“凡灸诸病，火必足气到，始能求愈”。吴亦鼎的《神灸经论》是我国历史上又一部灸疗学专著，它标志着我国灸疗学发展到了一个新的高度。雷丰的《灸法秘传》对灸法的认识和应用更上一层楼。清宫医案里记载：光绪三十四年，太医院的御医用蕲艾加以药物粉碎揉搓后，再用绫绢包裹制成六寸宽的腰带，给光绪皇帝系在腰间来治疗腰胯疼痛，以补汤药之不及。

（五）现代灸法

现代灸法有了长足发展。为了减轻患者灸疗时的痛苦，多采用小艾炷少壮灸，并衍生出多种灸疗方法，如艾条灸、太乙针灸、雷火针灸、温针灸、温灸、器灸、天灸、灯火灸等。根据不同病情，可采用隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔豆豉饼灸、隔附子饼灸等。灸法的适应证也有所增加，为人类的医疗保健事业做出了巨大的贡献。

二、主要特点

艾灸疗法是民间疗法的精华，是中医治疗学的重要组成部分，具有许多特点和优点，故长期以来，在民间广泛流传和应用，深受群众欢迎。其特点概括起来主要有以下几方面。



1. 适应证广泛 艾灸疗法适应证广泛，凡是能够用针刺、按摩、中医、中药等方法治疗的各科疾病都可以使用艾灸疗法，对各种疼痛，软组织损伤，急、慢性炎症，风寒湿痹症以及脏腑功能失调、经脉闭塞不通所引起的各种病症均有较好的疗效。由于艾灸疗法来源于民间，经过长期防病治病实践，再通过历代医家（特别是新中国成立后）的总结、充实和提高，适应范围不断扩大，能治疾病日益增多。根据古今医学文献记载和四十年的临床实践证明，大多数的内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等各科多种疾病均可采用艾灸治疗，且能收到显著疗效。

2. 简便易行 艾灸疗法本身来自民间，许多老百姓有病都会自己在家中进行艾灸治疗，艾灸疗法易于学习和运用。不懂中医的人可以在很短的时间内学会艾灸的一般操作技术，用于简单的家庭防病治病。另外，艾灸疗法治疗疾病，无须特殊器材和设备，病人可在无任何痛苦、不用去医院的情况下康复。所以，艾灸疗法是一种易于推广和普及的治疗方法。当然，要想彻底掌握艾灸疗法这门学科，精益求精，提高疗效，还需要较长时间的学习。

3. 经济实用 本疗法的最大特点是少花钱就能治好病，大大减轻了病人的经济负担，而且节约了药材资源。即使采用艾灸器或艾灸盒治疗，其费用也比正规医疗（如中西医内治或外治等）低得多。因此，对于医疗条件比较困难的地区，以及流动性比较大的单位（如野战部队、地质勘探队等），艾灸疗法又具有特殊的作用。

4. 安全无毒性作用 艾灸疗法与中医其他外治方法一样，是施术于人体的肌表（皮肤）部位，可随时观察，及时变换手法或部位，只要掌握好其禁忌证和注意事项，一般不会出现任何毒性作用。病人可在无任何痛苦的情况下康复，避免了服用药物给机体带来的损害和不良反应。

三、作用机制

灸法是我国传统医学的外治法之一，具有温散寒邪、温经通络、活血逐痹、回阳固脱、消瘀散结的功效，有治疗疾病和预防保健的作用。宋代窦材在《扁鹊心书·住世之法》中就有“保命之法，灼艾第一，丹药第二，附子第三”之说，《医学入门》也说：“药之不及，针之不到，必须灸之”。可见灸法在古代的医疗保健中曾发挥着重要作用。现代实验研究表明：灸法可调整脏腑功能，促进人体新陈代谢，提高机体的免疫功能，从而达到防病治病的目的。



（一）局部刺激作用

灸材料在燃烧过程中对机体产生一个温热刺激，这种温热刺激是产生治疗效果的重要因素。它具有温经散寒、通络止痛、驱风解表、消瘀散结、拔毒泄热、补中益气、升阳举陷、回阳固脱、预防保健等作用，可广泛用于临床各科疾病，涉及寒、热、虚、实诸证。灸法的治疗作用与艾叶燃烧产生对腧穴的热刺激有关。艾火的热力不仅影响腧穴表层，还能通过腧穴深入体内，影响经气，深透筋骨、脏腑，及至全身，发挥整体调节作用。这种温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，血液循环加快，使局部的皮肤组织代谢能力加强，促进炎症、瘢痕、浮肿、粘连、渗出物、血肿等病理过程消散吸收，同时又能使汗腺分泌增加，有利于代谢产物的排泄；还可抑制大脑皮层，降低神经系统兴奋性，发挥镇静、镇痛作用；同时温热作用还能促进药物的吸收。

（二）经络调节作用

经络学说是中医学的重要内容，也是灸疗学的理论基础。人是一个有机的整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的，这种互相协调主要靠经络的调节作用实现。《灵枢·经脉》曰：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实”。现代研究表明，经络腧穴具有三大特点：第一，经络腧穴对灸材料具有外敏性，即用同样的艾灸方法，选择一定的经穴与非经穴，其作用是明显不同的；第二，经络腧穴对灸材料作用的放大性，经络并不是一个简单的体表循行路线，而是多层次、多功能、多形态的调控系统，在穴位上施灸，可影响多层次的生理功能，在这种循环感应的过程中，它们之间产生互相激发、互相协同、作用叠加的结果，导致生理上的放大效应；第三，经络腧穴对灸材料药性的储存性，腧穴具有储存药性的作用，药物的理化特性较长时间停留在腧穴，释放到全身，产生整体调节作用，使疾病得以治愈。

（三）灸材料的药理作用

灸法所使用的材料大多都有温经通络、散寒止痛的作用。以最常用的灸材料艾叶为例，艾叶性温，其味芳香，善通十二经脉，具有理气血、逐寒湿、温经、止血、安胎的作用。《本草纲目》曰：“艾叶取太阳真火，可以回垂绝元阳……灸之则透诸经，而治百种病邪，起沉苛之人为康泰，其功亦大矣”。《本草正》也认为：“艾叶，



能通十二经脉，而尤为肝脾肾之药，善于温中、逐冷、除湿，行血中之气，气中之滞……或生用捣汁，或熟用煎汤，或用灸百病，或炒热熨敷可通经络，或袋盛包裹可温脐膝，表里生熟，俱有所宜”。艾叶在燃烧过程中药性尤存，通过体表腧穴进入体内，渗透诸经，起到治疗作用；又可通过呼吸进入机体，起到芳香避秽、扶正驱邪、通经活络、醒脑安神的作用；对附着于体表的外邪还可直接杀灭，以治疗皮肤病。现代研究结果证实，艾灸有很好的抗菌、抗过敏、抗休克、镇咳、祛痰、平喘及兴奋子宫作用。此外，药理实验证明，艾灸具有增强免疫、抑制肿瘤、保肝、防治脑血管疾病等作用，还可治疗溃疡、促进消化、镇痛、解热。

（四）调节免疫功能的作用

研究表明灸法在治疗免疫系统疾病过程中，具有抗感染、抗自身免疫疾病、过敏反应、抗癌、镇痛和抗衰老等作用，这主要是通过调节体内失衡的免疫功能实现的。艾灸具有增强机体非特异性和特异性免疫功能，从而达到防病治病的功效。因为艾灸施于体表，首先刺激了腧穴，激发了经气，调动了经络系统的功能，使之更好地发挥“行气血”“和阴阳”的整体调节作用。实验表明，艾灸疗法可激活某些神经末梢酶类物质，参与机体的免疫调节，因而对疾病的治疗具有明显的调节作用。

（五）综合作用

灸法的作用是通过艾灸燃烧时的物理刺激和药理作用，与腧穴的特殊作用、经络的特殊途径相结合而产生的一种综合效应。将艾灸在燃烧过程中产生的热效应传递到经络系统，调动机体的免疫功能，作用于人体五脏六腑、四肢百骸，进行多层次、多功能、多形态的调整，在相互协同、相互激发的作用下，产生治疗上的叠加效应。

四、适应证

（一）古代灸法治疗的病证

《灵枢·官能》说：“针所不为，灸之所宜”。一方面，灸法有特殊疗效，针刺