



灸除常见病

——穴位贴敷灸疗

张爱林 张娜 编著



四川科学技术出版社



灸除常见病

——穴位贴敷灸疗

张爱林 张 娜 编著

四川科学技术出版社
•成都•

图书在版编目(CIP)数据

灸除常见病——穴位贴敷灸疗 / 张爱林, 张娜编著.
—成都: 四川科学技术出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5364-8938-7

I. ①灸… II. ①张… ②张… III. ①灸法
IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 328784 号

JIUCHU CHANGJIANBING
XUEWEI TIEFU JIULIAO

灸除常见病
——穴位贴敷灸疗

编 著 张爱林 张 娜

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 吴晓琳 刘涌泉

责任校对 吕杭君

封面设计 景秀文化

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街 2 号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸 185mm×260mm

印张 17.25 字数 300 千 插页 1

印 刷 成都市天金浩印务有限公司

版 次 2018 年 1 月第一版

印 次 2018 年 1 月第一次印刷

定 价 39.00 元

ISBN 978-7-5364-8938-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市槐树街 2 号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

前 言

自热灸疗贴贴敷治疗以贴敷疗法学为基础，贴敷治疗学是阐述贴敷疗法治疗疾病一般规律的特色学科。综合了中医基本理论、经络、腧穴、中药和贴敷等多方面知识，使贴敷疗法充分体现了中医学简便高效，易于推广的特点。贴敷疗法，又名“穴位贴敷疗法”，简称“贴敷”“敷灸”“敷药”“贴药”等。它是在针灸学基础上应用中药作用于腧穴，通过经络对机体的调整作用，达到预防和治疗疾病目的的一种疗法。该法属中医外治法，但有别于外科直接疗法。它既可治外症，又可内病外治。随着内服药物疗法毒副反应和耐药性的增加，放化疗所带来的杀伤性损害，中药贴敷疗法日益受到重视。由于此方法简单易行，安全性高，且治疗各科疾病确有良好的效果，故临床应用较广。

本书突出中医学传统疗法特色，用通俗的语言介绍了中医基础、自热贴敷灸疗基础知识。分基础知识和临床应用两部分。基础知识篇重点介绍了自热贴敷灸疗的概述、自热灸疗贴各类产品详解、自热灸疗贴的注意事项，以及中医基础知识。临床应用篇介绍了自热贴敷疗法治疗内科、儿科、妇科、皮肤科、男科、骨科、五官科，以及其他病证的具体运用，内容包括疾病的病因病机、病位病性、辨证与治疗、灸方及自热灸疗贴系列产品搭配。

本书内容简洁，用通俗的语言介绍了自热灸疗贴贴敷治疗临床多种常见疾病、多发病的方法。所选穴位精确，并配有相应的人体穴位图，形象直观，便于自学自用。自热灸疗贴敷疗法简单易行、经济安全、无创伤、疗效快捷，具有较强的实用价值。可供广大读者和普通家庭防病治病、养生保健之用；亦可供基层医务工作者、社区全科医生临床之参考使用。

目 录

基础知识篇

第一章 现代灸法基础知识 002

第一节 自热灸疗贴优势 002

一、现代灸法历史 002

二、五大核心技术 002

三、三大治病机理 003

四、自热灸疗贴六大优势 003

第二节 自热灸疗贴各类产品详解 004

一、感冒灸 004

二、咳嗽灸 005

三、哮喘灸 005

四、腹泻灸 006

五、镇痛灸 007

六、女神灸 007

七、男神灸 008

八、护眼灸 008

九、艾针灸 009

十、经络灸 010

第三节 自热灸疗贴的注意事项 010

一、自热灸疗贴适应证、禁忌证 010

二、自热灸疗贴异常情况的处理及预防 011

三、自热灸疗贴施灸的注意事项 012

第二章 中医基础知识 013

第一节 中 医 013

第二节 五脏六腑决定人体的健康 014

第三节 精、气、血、津液是人体的精华 015

第四节 经络穴位 017

一、手太阴肺经	018
二、手阳明大肠经	019
三、足阳明胃经	020
四、足太阴脾经	021
五、手少阴心经	021
六、手太阳小肠经	021
七、足太阳膀胱经	022
八、足少阴肾经	023
九、手厥阴心包经	023
十、手少阳三焦经	023
十一、足少阳胆经	024
十二、足厥阴肝经	025
第五节 常用穴位取穴法	025
第六节 望闻问切	031
第七节 辨证论治	031

临床应用篇

第一章 内 科	036
第一节 感 冒	036
第二节 咳 嗽	040
第三节 哮 喘	043
第四节 胃 痛	047
第五节 胃下垂	050
第六节 呕 吐	053
第七节 腹 痛	057
第八节 泄 泻	059
第九节 便 秘	062
第十节 水 肿	065
第十一节 癃 闭	068
第十二节 尿失禁	072
第十三节 单纯性肥胖症	076
第十四节 痹 证	080
第十五节 腰 痛	084
第十六节 坐骨神经痛	088
第十七节 痿 证	090

第十八节 中风后遗症	095
第十九节 面 瘫	099
第二十节 头 痛	101
第二十一节 眩 晕	106
第二十二节 低血压	110
第二十三节 贫 血	114
第二十四节 心 悸	118
第二十五节 失 眠	123
第二章 儿科疾病	127
第一节 厌 食	127
第二节 疳 证	129
第三节 遗 尿	132
第四节 小儿积滞	135
第三章 妇科疾病	138
第一节 月经不调	138
第二节 痛 经	143
第三节 闭 经	146
第四节 崩 漏	150
第五节 带下病	154
第六节 盆腔炎	158
第七节 产后少乳	160
第八节 子宫脱垂	164
第九节 更年期综合征	166
第四章 皮肤科、外科疾病	169
第一节 带状疱疹后遗神经痛	169
第二节 荨麻疹	173
第三节 黄褐斑	177
第四节 乳腺炎	180
第五节 乳腺增生	184
第六节 痔 疮	187
第七节 脱 肛	191
第五章 男科疾病	194
第一节 遗 精	194
第二节 阳 痿	198
第三节 前列腺炎	203

第四节 早 泄	206
第五节 男性不育症	210
第六章 骨科疾病	214
第一节 落 枕	214
第二节 颈椎病	216
第三节 肩关节周围炎	219
第四节 肘 劳	222
第五节 足跟痛	223
第七章 五官科疾病	225
第一节 近 视	225
第二节 耳鸣耳聋	228
第三节 牙 痛	233
第四节 咽喉肿痛	237
第八章 其他病证	240
第一节 慢性疲劳综合征	240
第二节 戒断综合征	244
一、戒烟综合征	244
二、戒酒综合征	248
三、戒毒综合征	251
第九章 体质保健	255
第一节 平和体质	255
第二节 阳虚体质	256
第三节 阴虚体质	257
第四节 湿热体质	258
第五节 气虚体质	259
第六节 气郁体质	260
第七节 血瘀体质	261
第八节 痰湿体质	263
第九节 特禀体质	264



基础知识篇

贴敷疗法的理论基础主要源于三个方面：一是整体观念，中医学认为，人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官九窍、四肢百骸等全身组织联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用来完成机体的功能活动。人体是一个不可分割的整体，不仅体现在生理、病理上，也体现在依其内在的联系指导疾病的治疗上，穴位贴敷疗法就属此范畴。二是经络学说，经络是人体组织结构的重要组成部分，是人体气血运行的通路，是沟通人体表里、上下的一个独特的系统。它内属脏腑，外络肢节，使人体成为一个完整的有机统一体。三是腧穴作为脏腑气血的汇聚之处，有其独特的生理功能。每个腧穴都具有其特殊性，并有双向调节作用，且对药物的理化作用有相当的敏感性，能使药物的理化作用较长时间地停留在腧穴或释放到全身而产生整体调节作用。

贴敷疗法正是在中医整体观念的指导下，通过特定部位药物吸收的直接作用和穴位刺激激发经气的间接作用来达到治疗目的。其应用非常广泛，不但可以治疗体表的病证，还可以治疗脏腑的病证；既可治疗某些慢性病，又可治疗一些急性病；既能治疗多种虚寒证，还可治疗一些实热证。贴敷疗法，适用于内、外、妇、儿诸科疾病，但必须在中医理论的指导下辨证施治。

第一章 现代灸法基础知识

第一节 自热灸疗贴优势

一、现代灸法历史

现代灸法历史	
中国灸法研究中心组织众多专家历经数十年的综合研究取得的国家级高科技成果	
2001 年 9 月	“自热灸疗贴技术开发”项目获得了国家科技部“国家级星火计划”专款支持
2001 年 12 月	国家科技部、国家税务局、国家外贸部、国家质监局、国家环保总局联合下文，认定“自热灸疗贴”为“国家重点新产品”
2005 年 12 月	自热灸疗贴系列产品通过欧盟成员国 CE 认证，获得欧洲出口权，第一次走向国际市场
2006 年 4 月	自热灸疗贴系列产品通过美国 FDA 认证，获准在美国上市销售
2007 年 12 月	自热灸疗贴系列产品产业化项目获得国家科技部“国家火炬计划”支持
2008 年 4 月	自热灸疗贴系列产品获得俄罗斯 GOST 认证
2009 年 12 月	国家专利局批准自热灸疗贴为发明专利，标志着自热灸疗贴是全球独创的高科技产品

二、五大核心技术

1. 自动无烟发热技术

消除了传统灸法明火明烟的弊端。

2. 自动温控技术

自热灸疗贴把温度设定在 43 ~ 45℃，既不烫伤皮肤，又能持久不断地保持高于体温约 10℃ 的温度给身体穴位提供热能。发热时间长达 8 ~ 13 小时。自热灸疗贴的温控技术是一项新的突破。

3. 微米技术的应用

自热灸疗贴是国内率先将微米技术应用在中草药的粉碎方面的成果。经微米技术处理后的药物粒径达到或接近微米级，这样就为药物的透皮提供了可能。

4. 临界溶解新技术

自热灸疗贴的灸药在常温下是固态，当发热体把药物加热到40℃以上时，药膏开始熔化、液化，这时分子活动加剧，为药物分子透皮创造了良好的动势。

5. 脂质透皮吸收新技术

解决了水溶和脂溶性透皮的融合问题，让药物分子的透皮率大幅提高。

三、三大治病机理

1. 药疗：近靶点透皮给药、快速精准

自热灸疗贴系列产品药物微粒处于游离状态，温热效应使皮肤的毛细血管充分扩张，在温热效应作用下，药物分子活性大大强化，大批药物粒子液化汽化，迅速渗入皮下，达到病灶靶点，局部药物浓度高，治疗效果好，见效快。药物不通过内脏器官，无任何毒副作用，体现出真正“绿色疗法”的特点。

2. 灸疗：激活内源性药物、强化免疫力

自热灸疗贴贴敷在腧穴上，激活人体的经络系统、免疫系统，灸疗调节了人体的自愈免疫系统的内源性药物，这种内源性药物和自热灸疗贴自身的内病外治的药物双效叠加，会使病灶区的病理变化迅速解除、消失，恢复人体的正常生理状态。

3. 热疗：强化新陈代谢、促进愈合

自热灸疗贴自动发热，产生43~45℃温度，随发热而产生的红外线，可穿透皮肤1~2厘米，这时，病变局部温度大幅度提升，强化了局部的新陈代谢，增强了细胞组织吸收营养的能力，机体的自我修复能力大大提高，使机体良性地调节到正常生理状态。

自热灸疗贴三大功能效应，相互叠加，三效合一。其最大优势是超过西医的常规治疗方式，对局部病患的显性症状和隐性症状可同时加以清除，是很有效的治疗方法。

四、自热灸疗贴六大优势

1. 独特秘方，疗效显著

自热灸疗贴采用专利保密配方，迅速祛除淤积的风、寒、湿毒。

2. 内病外治，绿色医疗

传承中医精髓，对症下药，精准用药，避免毒副作用。

3. 中药配方，无刺激性

纯中药配方，药性平和；安全有效，无任何刺激性。

4. 疗程使用，防止复发

灸、药、热三重疗效配合，不仅止痛，更能祛除病灶，防止复发。

5. 现代科技，创新灸疗

继承传统灸法，消除艾条燃烧烟熏火燎、烫伤皮肤等隐患，获得国家发明专利。

6. 适用性广，治愈率高

15 年临床验证，数以万计的康复病例。

第二节 自热灸疗贴各类产品详解

一、感冒灸

【主要成分】艾叶、防风、细辛、白芷、川芎、苍耳子、荆芥。

药名	性味	归经	功效
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛，用作温灸
防风	微温，辛、甘	膀胱、肺、脾、肝	祛风解表，胜湿止痛
细辛	温，辛	肺、心、肾	祛风止痛，散寒解表，温肺化饮，通鼻窍
白芷	温，辛	肺、胃、脾	祛风除湿，通窍止痛
川芎	温，辛	肝、胆、心包	行气开郁，祛风燥湿，活血止痛
苍耳子	温，甘、辛、苦	肺、肝	散风湿，通鼻窍，止痛
荆芥	微温，辛、微苦	肺、肝	祛风解表

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。通过对穴位进行药物敷贴，刺激人体腧穴和经络，激发人体的自愈机能，达到祛风散寒、通阳解表、发散通窍的治疗作用。

【适用范围】适用于外感风寒所致感冒，表现为以下症状：畏风恶寒、发热无汗、头身疼痛、鼻塞流涕、咳嗽、咳痰清稀等。尤其适合免疫不健全的儿童、免疫功能低下的老年人以及体虚的感冒病人使用。

【用法用量】外用。贴敷大椎穴，伴咳嗽较严重者贴敷身柱穴，每 8 小时 1 贴。

【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。



二、咳嗽灸

【主要成分】麻黄、白芥子、细辛、艾叶。

药 名	性 味	归 经	功 效
麻黄	温，辛、微苦	肺、膀胱	发汗解表，宣肺平喘，利水消肿
白芥子	热，辛	肺、胃	温肺祛痰
细辛	温，辛	肺、心、肾	祛风散寒止痛，温肺化饮，通鼻窍
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。咳嗽灸通过发散风寒、止咳化痰类中药的穴位敷灸，能有效激发人体的自愈机能，具有祛风散寒、化痰止咳的功效。

【适用范围】适用于急、慢性支气管炎所致咳嗽不止、咳痰清稀、色薄白、畏风恶寒、微热无汗、鼻塞流涕等症。

【用法用量】外用，穴位贴敷。

1. 急性支气管炎

贴敷身柱穴，每8小时1贴，4天1个疗程。

2. 慢性支气管炎

交替贴敷身柱穴、膻中穴，每日1贴，每贴8小时，4天1个疗程。一般通过4个疗程的治疗，即可有效控制支气管炎的复发。

【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。



三、哮喘灸

【主要成分】白芥子、细辛、生姜汁、甘遂、延胡索、艾叶。

药 名	性 味	归 经	功 效
白芥子	热，辛	肺、胃	温肺祛痰
细辛	温，辛	胆、肺、心、肾、肝	祛风散寒止痛，温肺化饮，通鼻窍
生姜汁	微温，辛	肺、脾	发汗解表，温中止吐，温肺止咳
甘遂	寒，苦	脾、肺、肾、膀胱	利水，逐痰，破积
延胡索	温，辛、苦	心、肝、脾	活血祛瘀，行气止痛
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。哮喘灸选取温肺平喘类中药进行穴位敷灸，能产生循经感传作用，调节人体穴位和经络气血运行，具有温肺散寒、祛痰理气、止咳平喘的功效。

【适用范围】适用于寒性哮喘，症状表现为：哮喘、气急、胸满闷、咳痰稀白等。

【用法用量】外用，穴位贴敷。

1. 哮喘急性发作期

贴敷大椎穴，每8小时1贴，4天1个疗程。

2. 哮喘症状缓解期

贴敷身柱穴、或中穴，1周1次，每穴1贴，每贴使用8小时，6周1个疗程，使用2个疗程后，可有效控制疾病的复发。

3. 冬病夏治或冬病冬治方法

于夏季三伏每伏头三天、冬季三九每九的头三天贴敷身柱穴，每次1贴，每贴使用8小时。复发减少后，坚持此法治疗3年，以求治本。

【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。



四、腹泻灸

【主要成分】吴茱萸、肉桂、丁香、肉豆蔻、萆澄茄、香附、胡椒、艾叶。

药名	性味	归经	功效
吴茱萸	温，辛、苦	肝、胃	散寒止痛，疏肝下气，燥湿降逆
肉桂	热，辛、甘	心、肝、脾、肾	补火助阳，引火归元，散寒止痛，活血通经
丁香	温，辛	脾、胃、肾、肺	温中降逆，温肾助阳
肉豆蔻	温，辛	脾、大肠、胃	涩肠止泻，温中行气
萆澄茄	温，辛	脾、胃、肾、膀胱	温中下气，散寒止痛
香附	平，辛、微苦、微甘	肝、三焦	疏肝理气，调经止痛
胡椒	热，辛	胃、大肠	温中下气，消痰解毒
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。腹泻灸选取温中健脾类中药进行穴位敷灸，既能快速控制腹泻，又能增强脾胃的运化，促进胃肠功能的恢复。

【适用范围】适用于急、慢性腹泻，腹痛，腹胀，呕吐及胃肠功能紊乱等。

【用法用量】外用，贴敷神阙穴（肚脐）。

1. 急性腹泻

每8小时1贴，4天1个疗程。

2. 慢性腹泻

肠胃功能紊乱，每日1贴，每贴使用8小时，4天1个疗程，每个疗程间停止使



用1天。一般通过4个疗程的治疗，可有效控制腹泻的复发。

【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。

五、镇痛灸

【主要成分】蕲春陈艾。

药名	性味	归经	功效
蕲春陈艾	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛，除湿止痒

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。其特点是具有热疗、灸疗和药疗三重作用，能促进患部的血液循环，改善患部的营养情况，具有快速止痛、防止疼痛复发的功效。

【适用范围】适用于颈椎病、腰椎间盘突出、软组织损伤、风湿性关节炎、肩周炎、骨质增生疼痛、腰肌劳损、痛经、胃痛等。

【用法用量】外用，痛点（即阿是穴）贴敷。

1. 疼痛发作期

直接对痛点贴敷，每13小时1贴，至不痛为止。

2. 疼痛缓解期

继续对原痛点贴敷，每天1贴，每贴使用13小时，4天1个疗程，每个疗程间停用2天。一般通过4个疗程的治疗，可有效控制疼痛的复发。



【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。

六、女神灸

【主要成分】艾叶、当归。

药名	性味	归经	功效
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛
当归	温，甘、辛	肝、心、脾	活血止痛，补血调经

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。女神灸通过发热体和药物对穴位进行敷灸，热源促进调经补血的中药快速透皮吸收，从而能迅速缓解子宫平滑肌痉挛，改善子宫肌层缺血缺氧状况，达到调理冲任气血、快速温经止痛的目的。

【适用范围】适用于因虚寒所致的痛经。

【用法用量】外用，穴位贴敷。



1. 经期或月经前后，小腹疼痛，喜温喜按，属于虚寒性痛经，取关元穴贴敷，月经前两天开始使用，每日1贴，每贴使用13小时，4天为1个疗程。

2. 经期或月经前后，小腹隐隐疼痛，血量少，喜按，属于气虚型痛经，取三阴交穴贴敷，月经前两天开始使用，每日1贴，每贴使用13小时，4天为1个疗程。原发性痛经，请连续使用6个以上经期，以达到治病求本的目的。

【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。

七、男神灸

【主要成分】仙茅、仙灵脾、艾叶。

药名	性味	归经	功效
仙茅	热，辛	肾、肝	温肾壮阳，祛寒除湿
仙灵脾	温，辛、甘	肝、肾	补肾壮阳，祛风除湿
艾叶	温，苦、辛	肝、脾、肾	温经止血，散寒止痛

【主要性能】本品秉承传统灸法扶正祛邪、治病求本的治疗原理，采用现代工艺方式制作而成。男神灸通过发热体和药物对穴位进行敷灸，热源促进药物的快速透皮吸收，从而激发人体穴位和经络产生综合调节作用，达到温补肾阳、填精益髓的目的。

【适用范围】适用于肾气虚、肾阳虚引起的畏寒体虚、腰膝酸软、白发脱发、神疲乏力、心悸失眠、面色枯萎、阳痿早泄、精少不育、性功能减退及更年期综合征等。

【用法用量】外用，穴位贴敷。

每日1贴，每贴使用13小时，贴敷命门穴。用于更年期综合征，交替贴敷命门穴、三阴交穴，每日1贴，每贴使用13小时。



【主要结构】由自动发热体和热熔药膏组成。

八、护眼灸

【主要成分】野菊花、枸杞、薰衣草、金银花提取液、艾叶。

药名	性味	归经	功效
野菊花	微寒，辛、苦	肺、肝	疏散风热，清肝明目
枸杞	平，凉、苦、甘	心、肺、肾、脾	补肝益肾，生津止渴，祛风除湿，活血化瘀
薰衣草	凉，辛	肺	清热解毒，散风止痒