

Illustrated Chinese 图解 Moxibustion Techniques and Methods

中国灸疗技法

主编 常小荣 洪 净 易受乡
Chief Editors: Chang Xiaorong Hongjing Yi Shouxiang

中英双解
Chinese-English



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Illustrated

Chinese
Moxibustion
Techniques
and Methods

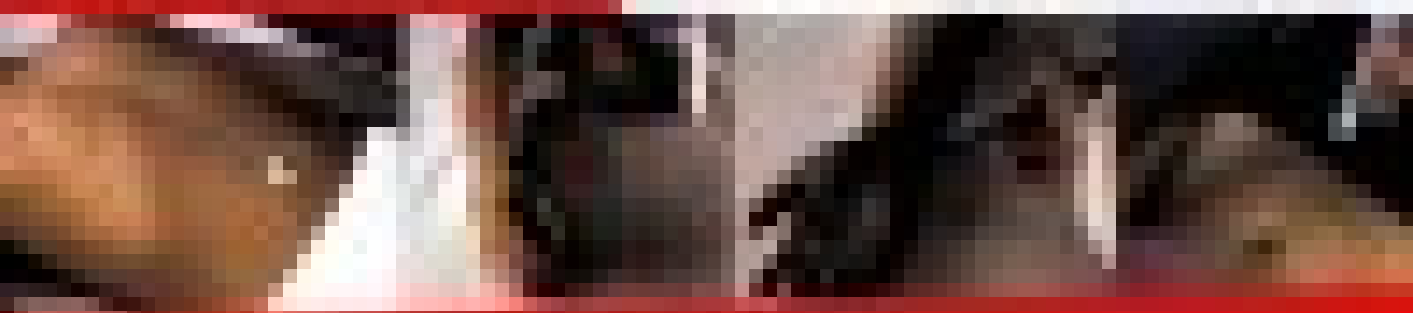
图解

中国灸疗技法

中国灸疗技法

中国灸疗技法

Chinese-English



中国灸疗技法

国家重点基础研究发展计划“973”中医理论专项资助2009CB522904

图解中国灸疗技法

中英双解
(Chinese-English)

主 编 常小荣 洪 净 易受乡
副主编 岳增辉 林亚平 郁保生 王小娟
主 审 严 洁 孙国杰 吴焕淦
主 译 亨瑞·布克托尔(美国)
副主译 刘 密 兰 蕾 彭 艳
审 校 马丁·哈斯(加拿大)
插 图 艾 坤 易 展
编写人员 刘 密 艾 坤 王德军 彭 艳
易 展 谢 华 兰 蕾 宋 炯
彭 芬 郭 璇 张国山 杨 舟
石 佳 文 琼 谭 静 刘未艾
林海波 谢文娟 阳晶晶 何亚敏
陈 选



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中国灸疗技法 (中英双解) / 常小荣, 洪 净, 易受乡主编. --北京: 人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5358-1

I. ①图… II. ①常 ②洪 ③易… III. ①灸法—图解 IV. ①R245.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第265738号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

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) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 34.75 字数: 313千字

版、印次: 2012年1月第1版 第1次印刷

印数: 0001—1500

定价: 198.00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

Illustrated Chinese Moxibustion Techniques and Methods

Chief Editors: Chang Xiaorong Hongjing Yi Shouxiang

Deputy Editors: Yue Zenghui Lin Yaping

Yu Baosheng Wang Xiaojuan

Chief Reviewers: Yan Jie Sun Guojie Wu Huangan

Chief Translator: Henry A. Buchtel V

Associate Translators: Liu Mi Lan Lei Peng Yan

English Reviewer: Martin A. Haase

Illustrations: Ai Kun Yi Zhan

Assistant Editors: Liu Mi Ai Kun Wang Dejun Peng Yan

Yi Zhan Xie Hua Lan Lei Song Jiong

Peng Fen Guo Xuan Zhang Guoshan Yang Zhou

Shi Jia Wen Qiong Tan Jing Liu Weiai

Lin Haibo Xie Wenjuan Yang Jingjing

He Yamin Chen Xuan

Supported by the National Basic Research Program of China

(973 Program, 2009CB522904)

内容提要

本书突出中医灸疗特色，全方位地介绍了中国灸疗技法的基础知识、分类操作和临床应用。全书内容分为基础篇、技法篇和应用篇，共17章。基础篇主要介绍了灸疗的基础知识、常用的穴位与主治及灸疗与保健。技法篇重点介绍了灸疗的原料及制作、分类及操作。应用篇突出介绍了灸法治疗内科疾病、骨伤科疾病、儿科疾病、妇科疾病、外科疾病、五官科疾病、急症及其他常见疾病的临床应用，每病分主症、取穴、灸法三个部分。采用了中英文对照、图文对解的形式进行编写，实用性强，适合中医高等院校针灸推拿学、中医学、中西医结合等专业师生与海内外中医针灸爱好者及从事针灸临床的医务工作者学习阅读。

Synopsis

This book presents a comprehensive introduction to Chinese Moxatherapy. In 3 sections and 17 chapters, it covers the history and theory, basic skills and techniques, and clinical application. In the first section the basic knowledge of moxotherapy, locations and indications for commonly used acupoints, and moxibustion for health cultivation are presented. The second section focused on the materials, manufacture, and operation of each type of moxibustion. In the last section the clinical application of moxibustion in the treatment of common internal medicine, traumatology, pediatric, gynecological, surgical, ENT, and acute diseases are introduced. For each disease, the primary patterns, acupoints, and moxibustion methods are given. In this book, illustrations and text in both Chinese and English are used to create a highly practical text appropriate for enthusiasts, students, practitioners, and teachers of TCM in China and around the world.

前言

中医灸疗法作为针灸学的重要组成部分，以其独特的临床疗效而备受历代医家的青睐，在中医学中占有重要的位置。“针所不为，灸之所宜”为数千年临床实践所证实。灸疗是通过燃烧某些物质产生的温热刺激或某些药物对皮肤的直接刺激作用于体表一定部位而取效的，是我国传统医学的外治法之一，具有温散寒邪、温通经络、活血逐痹、回阳固脱、消瘀散结及防病保健的功效。灸疗具有操作简便、疗效显著、经济安全等优点，深受广大医生和患者的欢迎。

本书突出中医特色，全方位地介绍了中国灸疗技法的基础知识、分类操作和临床应用，分为基础篇、技法篇和应用篇共计17章。灸法操作技术是灸法的核心内容，它不仅直接与灸法疗效相关，同时也是保证灸法安全性的关键。本书采用中英对照、图文对解的形式进行编写，内容丰富，详细图解了灸疗操作方法、辨证取穴，勾画出掌握中医灸疗技法的切入点。因此，本书实用性非常强，不仅适合海外中医针灸爱好者及从事针灸临床的医务工作者迅速准确地掌握中医灸疗的基本技法，而且也是国内中医高等院校针灸推拿学、中医学、中西医结合等专业师生，中、高级针灸医师研究灸疗技法及学习针灸英语的重要参考书。

本书在编写过程中得到了钟艳、李鑫、孟庆玲、鲍秋影等的大力支持，在此一并致谢。限于水平，不足之处敬请读者指正，以利修订提高。

Foreword

Traditional Chinese Moxatherapy, part of the field of Acupuncture and Moxibustion, has been held in high regard by physicians in dynasty after dynasty and occupies an important position in TCM. Several thousand years of clinical experience have proven the ancient saying: "When acupuncture doesn't work, moxibustion will." In moxibustion, the surface of the body is stimulated by heat produced by certain combustible materials or by applying medicinal directly to the skin. The heat or medicinal stimulation warms and opens the channels and expels cold evil; effects that can be used to cure and prevent illness. As a simple, safe, and effective treatment method, it is welcomed by patients and physicians alike.

This book presents a comprehensive introduction to Chinese Moxatherapy. In 3 sections and 17 chapters, it covers the history and theory, basic skills and techniques, and clinical application of moxatherapy. As a firm understanding of the basic skills and techniques is the basis of effective and safe clinical application, they are an essential aspect of the study of moxatherapy. In this book both illustrations and text (in Chinese and English) are used to present a starting point for learning the clinical skills and techniques and applying them in the clinic or at home. For these reasons, this is a highly practical text that is appropriate for enthusiasts, students, practitioners, and teachers of Traditional Chinese Medicine in China and around the world who wish to quickly and effectively gain a command of moxatherapy. At the same time, it is an important reference book for those involved in moxatherapy research, as well as those wishing to improve their Chinese language skills.

Here we wish to express our thanks to Zhong Yan, Li Xin, Meng Qingling, Bao Qiuying, and others, who offered support during the editing of this book. Although this book represents our best efforts, we additionally extend our thanks to those who oblige us with their valuable comments and criticism, in the hopes of producing an improved revised edition.

目 录

基础篇

第1章 灸疗基础知识 / 2

- 第一节 灸疗的起源和发展 / 2
- 第二节 灸疗的概念 / 10
- 第三节 灸疗的基本内容 / 10
- 第四节 灸疗的特点及适用范围 / 12
- 第五节 禁忌证及注意事项 / 16
- 第六节 灸疗的补泻 / 20
- 第七节 灸疗的体位及顺序 / 22
- 第八节 灸疮的处理及灸后调养 / 26
- 第九节 灸感、灸量 / 30
- 第十节 灸疗的治疗原则 / 32
- 第十一节 灸疗的主治作用 / 36
- 第十二节 灸疗的取穴原则及配穴处方 / 40

第2章 灸疗常用穴位的定位与主治 / 46

- 第一节 十四经穴 / 46
- 第二节 常用奇穴 / 84

第3章 灸疗与保健 / 90

- 第一节 保健灸疗的定义 / 90
- 第二节 保健灸疗的作用 / 92
- 第三节 保健灸疗的操作要领 / 94
- 第四节 保健灸疗的注意事项 / 96
- 第五节 常用保健灸穴位 / 98
- 第六节 常用保健灸法 / 120
- 第七节 因时因地灸疗保健 / 136

Chapter 1 Moxibustion Basic Knowledge / 3

- Section 1 The Origins and Development of Moxibustion / 3
- Section 2 The Concept of Moxatherapy / 11
- Section 3 The Basics of Moxatherapy / 11
- Section 4 Special Characteristics and Range of Application of Moxatherapy / 13
- Section 5 Contraindications and Cautions / 17
- Section 6 Moxibustion Supplementing and Draining / 21
- Section 7 Posture and Order of Moxatherapy / 23
- Section 8 How to Deal With Moxa Sores and Post-Moxa Care / 27
- Section 9 Moxibustion Sensation and Moxibustion Quantification / 31
- Section 10 Moxibustion Treatment Principles / 33
- Section 11 Primary Therapeutic Effects of Moxibustion / 35
- Section 12 Point Selection Principles and Combined Point Prescriptions / 41

Chapter 2 Location and Indications of Commonly Used Points in Moxibustion / 47

- Section 1 Points of the 14 Channels / 47
- Section 2 Commonly Used Extra Points / 85

Chapter 3 Moxibustion and Health Cultivation / 91

- Section 1 The Meaning of Health Cultivation Moxatherapy / 91
- Section 2 The Effects of Health Cultivation Moxatherapy / 93
- Section 3 Key Points for the Application of Health Cultivation Moxatherapy / 95
- Section 4 Matters Requiring Attention in Health Cultivation Moxatherapy / 97
- Section 5 Common Health Cultivation Moxatherapy Acupoints / 99
- Section 6 Common Health Cultivation Moxibustion Methods / 121
- Section 7 Moxibustion Health Cultivation Customized for the Individual and Time / 137

第4章 灸疗的原料及制作 / 142

第一节 灸疗的原料 / 142

第二节 艾炷、艾条的制作 / 148

第5章 灸疗的分类及操作 / 154

第一节 灸疗的分类 / 154

第二节 各类灸疗的操作 / 156

Chapter 4 Materials and Manufacture / 143

Section 1 Materials / 143

Section 2 The Manufacture of Moxa Cones and Poles / 149

Chapter 5 Classes of Moxibustion

and their Operation / 155

Section 1 Classes of Moxatherapy / 155

Section 2 Operation of Moxatherapy / 157

第6章 内科疾病 / 200

第一节 感冒 / 200

第二节 中暑 / 202

第三节 头痛 / 204

第四节 高血压 / 208

第五节 低血压 / 212

第六节 高脂血症 / 214

第七节 中风后遗症 / 216

第八节 眩晕 / 220

第九节 冠心病 / 222

第十节 肺源性心脏病 / 226

第十一节 心律失常（心悸） / 228

第十二节 支气管炎 / 230

第十三节 慢性喘息性支气管炎 / 232

第十四节 支气管哮喘 / 234

第十五节 肺结核 / 238

第十六节 肺气肿 / 242

第十七节 胃痛 / 244

第十八节 胃下垂 / 248

第十九节 呕吐 / 252

Chapter 6 Internal Medicine Diseases / 201

Section 1 Rheum / 201

Section 2 Summer-heat Strike / 203

Section 3 Headache / 205

Section 4 Hypertension / 209

Section 5 Hypotension / 213

Section 6 Hyperlipidemia / 215

Section 7 Sequela of Wind Stroke / 217

Section 8 Dizziness / 221

Section 9 Coronary Heart Disease (CHD) / 223

Section 10 Pulmonary Heart Disease / 227

Section 11 Arrhythmia (Palpitation) / 229

Section 12 Bronchitis / 231

Section 13 Chronic Asthmatic Bronchitis / 233

Section 14 Bronchial Asthma / 235

Section 15 Pulmonary Tuberculosis / 239

Section 16 Emphysema / 243

Section 17 Stomach Pain / 245

Section 18 Gastroptosis / 249

Section 19 Vomiting / 253

第二十章 慢性溃疡性结肠炎 / 254

第二十一章 腹痛 / 256

第二十二章 腹胀 / 258

第二十三章 痢疾 / 262

第二十四章 泄泻 / 266

第二十五章 便秘 / 270

第二十六章 慢性肝炎 / 274

第二十七章 肝硬化 / 276

第二十八章 脂肪肝 / 280

第二十九章 水肿 / 282

第三十章 泌尿系感染 / 286

第三十一章 尿失禁 / 288

第三十二章 尿潴留 / 290

第三十三章 遗精 / 294

第三十四章 阳痿 / 296

第三十五章 白血病 / 298

第三十六章 贫血 / 300

第三十七章 甲状腺功能亢进 / 302

第三十八章 糖尿病 / 304

第三十九章 肥胖症 / 306

第四十章 风湿性关节炎 / 308

第四十一章 类风湿关节炎 / 312

第四十二章 痿证 / 314

第四十三章 癫痫 / 318

第四十四章 神经衰弱 / 322

第四十五章 失眠症 / 324

第四十六章 面瘫 / 326

第四十七章 坐骨神经痛 / 330

第四十八章 自汗、盗汗 / 334

第7章 骨伤科疾病 / 336

第一节 落枕 / 336

Section 20 Chronic Ulcerative Colitis / 255

Section 21 Abdominal Pain / 257

Section 22 Abdominal Distension / 259

Section 23 Dysentery / 263

Section 24 Diarrhea / 267

Section 25 Constipation / 271

Section 26 Chronic Hepatitis / 275

Section 27 Hepatic Cirrhosis / 277

Section 28 Adiposis Hepatica / 281

Section 29 Dropsy / 283

Section 30 Urinary System Infection / 287

Section 31 Anischoria / 289

Section 32 Urinary Retention / 291

Section 33 Seminal Emission / 295

Section 34 Impotence / 297

Section 35 Leukemia / 299

Section 36 Anemia / 301

Section 37 Hyperthyroidism / 303

Section 38 Diabetes / 305

Section 39 Obesity / 307

Section 40 Rheumatic Arthritis / 309

Section 41 Rheumatoid Arthritis / 313

Section 42 Wilting Syndrome / 315

Section 43 Epilepsy / 319

Section 44 Paresthesia / 323

Section 45 Insomnia / 325

Section 46 Facial Paralysis / 327

Section 47 Sciatica / 331

Section 48 Spontaneous Sweating,
Night Sweat / 335

Chapter 7 Musculoskeletal Diseases / 337

Section 1 Stiff Neck / 337

- 第二节 颈椎病 / 338
- 第三节 软组织损伤 / 340
- 第四节 腰痛 / 342
- 第五节 网球肘 / 344
- 第六节 足跟痛 / 346
- 第七节 肩关节周围炎 / 348

第8章 儿科疾病 / 352

- 第一节 小儿呕吐 / 352
- 第二节 小儿疳积 / 354
- 第三节 小儿遗尿 / 358
- 第四节 小儿百日咳 / 362
- 第五节 小儿腹泻 / 364
- 第六节 小儿惊风 / 368
- 第七节 小儿腮腺炎 / 372
- 第八节 小儿夜啼 / 376
- 第九节 小儿疝气 / 380
- 第十节 小儿麻痹后遗症 / 382
- 第十一节 小儿厌食症 / 384
- 第十二节 小儿鹅口疮 / 386

第9章 妇科疾病 / 390

- 第一节 月经不调 / 390
- 第二节 痛经 / 394
- 第三节 闭经 / 396
- 第四节 崩漏 / 398
- 第五节 带下 / 402
- 第六节 不孕症 / 404
- 第七节 胎位不正 / 406
- 第八节 滞产 / 408
- 第九节 子宫脱垂 / 410
- 第十节 经前乳房胀痛 / 412
- 第十一节 绝经前后诸证 / 414
- 第十二节 产后少乳 / 416
- 第十三节 产后腹痛 / 418

- Section 2 Cervical Spondylopathy / 339
- Section 3 Soft Tissue Injury / 341
- Section 4 Lumbar Pain / 343
- Section 5 Tennis Elbow / 345
- Section 6 Heel Pain / 347
- Section 7 Scapulohumeral Periarthritis / 349

Chapter 8 Pediatric Diseases / 353

- Section 1 Infantile Vomiting / 353
- Section 2 Children's Malnutrition Accumulation / 355
- Section 3 Children's Enuresis / 359
- Section 4 Children's Whooping Cough / 363
- Section 5 Infantile Diarrhea / 365
- Section 6 Infantile Convulsion / 369
- Section 7 Children's Mumps / 373
- Section 8 Infantile Night Crying / 377
- Section 9 Infantile Hernia / 381
- Section 10 Sequelae of Poliomyelitis / 383
- Section 11 Infantile Anorexia / 385
- Section 12 Children's Thrush / 387

Chapter 9 Gynecological Diseases / 391

- Section 1 Abnormal Menstruation / 391
- Section 2 Dysmenorrhea / 395
- Section 3 Amenorrhea / 397
- Section 4 Flooding and Spotting / 399
- Section 5 Morbid Leucorrhea / 403
- Section 6 Infertility / 405
- Section 7 Malposition of Fetus / 407
- Section 8 Protracted Labor / 409
- Section 9 Metroptosis / 411
- Section 10 Distending Pain in the Breasts during Menstruation / 413
- Section 11 Menopausal Syndrome / 415
- Section 12 Postpartum Hypogalactia / 417

第十四节 外阴瘙痒 / 420

第十五节 外阴白斑 / 422

第10章 皮外科疾病 / 424

第一节 带状疱疹 / 424

第二节 湿疹 / 428

第三节 荨麻疹 / 430

第四节 扁平疣 / 432

第五节 神经性皮炎 / 434

第六节 寻常疣 / 436

第七节 白癜风 / 438

第八节 黄褐斑 / 440

第九节 银屑病 / 442

第十节 脱发 / 444

第十一节 痤疮 / 446

第十二节 腋臭 / 448

第十三节 阴囊湿疹 / 450

第十四节 冻疮 / 452

第十五节 阑尾炎 / 454

第十六节 多发性疖肿 / 456

第十七节 疔疮 / 458

第十八节 淋巴管炎 / 460

第十九节 乳腺炎 / 462

第二十节 乳腺增生病 / 464

第二十一节 前列腺炎 / 466

第二十二节 痔疮 / 468

第二十三节 腱鞘囊肿 / 470

第二十四节 直肠脱垂 / 472

第二十五节 胆石症 / 474

第二十六节 泌尿系结石 / 476

第11章 五官科疾病 / 478

第一节 结膜炎 / 478

第二节 角膜炎 / 480

第三节 近视 / 482

Section 13 Postpartum Abdominal Pain / 419

Section 14 Pruritus Vulvae / 421

Section 15 Leukoplakia of the Vulva / 423

Chapter 10 Dermatological and External Medicine Diseases / 425

Section 1 Herpes Zoster / 425

Section 2 Eczema / 429

Section 3 Urticaria / 431

Section 4 Flat Wart / 433

Section 5 Neurodermitis / 435

Section 6 Common Wart / 437

Section 7 Leukoderma / 439

Section 8 Chloasma / 441

Section 9 Psoriasis / 443

Section 10 Trichomadesis / 445

Section 11 Acne / 447

Section 12 Osmidrosis / 449

Section 13 Eczema of scrotum / 451

Section 14 Frostbite / 453

Section 15 Appendicitis / 455

Section 16 Multiple Furuncles / 457

Section 17 Furunculosis / 459

Section 18 Angileucitis / 461

Section 19 Mastitis / 463

Section 20 Hyperplasia of the Mammary Gland / 465

Section 21 Prostatitis / 467

Section 22 Hemorrhoids / 469

Section 23 Thecal Cyst / 471

Section 24 Proctoptosis / 473

Section 25 Cholelithiasis / 475

Section 26 Urinary Calculus / 477

Chapter 11 ENT Diseases / 479

Section 1 Conjunctivitis / 479

Section 2 Keratitis / 481

- 第四节 远视 / 484
- 第五节 迎风流泪 / 486
- 第六节 眼睑下垂 / 488
- 第七节 耳鸣、耳聋 / 490
- 第八节 耳源性眩晕 / 492
- 第九节 牙痛 / 494
- 第十节 过敏性鼻炎 / 496
- 第十一节 咽喉炎 / 498
- 第十二节 口腔溃疡 / 500
- 第12章 急症 / 502**
 - 第一节 晕厥 / 502
 - 第二节 虚脱 / 504
 - 第三节 抽搐 / 506
 - 第四节 心绞痛 / 508
 - 第五节 胆绞痛 / 510
 - 第六节 肾绞痛 / 512
 - 第七节 衄血 / 514
 - 第八节 便血 / 516
 - 第九节 尿血 / 518
- 第13章 其他疾病 / 520**
 - 第一节 慢性疲劳综合征 / 520
 - 第二节 亚健康状态 / 522
 - 第三节 抗衰老 / 524
 - 第四节 肥胖症 / 526
 - 第五节 肿瘤放、化疗后毒副反应 / 528
 - 第六节 戒烟 / 530
 - 第七节 戒毒 / 532
 - 第八节 戒酒 / 534
 - 第九节 水土不服 / 536
 - 第十节 晕车、晕船 / 538
 - 第十一节 高原反应 / 540
- Section 3 Myopia / 483
- Section 4 Hyperopia (Farsightedness) / 485
- Section 5 Tearing upon Exposure to Wind / 487
- Section 6 Drooping Eyelid / 489
- Section 7 Tinnitus and Deafness / 491
- Section 8 Aural Vertigo / 493
- Section 9 Toothache / 495
- Section 10 Allergic Rhinitis / 497
- Section 11 Pharyngolaryngitis / 499
- Section 12 Oral Ulcer / 501
- Chapter 12 Acute Diseases / 503**
 - Section 1 Syncope (Fainting) / 503
 - Section 2 Vacuity Desertion / 505
 - Section 3 Muscle Twitches / 507
 - Section 4 Angina Pectoris / 509
 - Section 5 Cholecystalgia / 511
 - Section 6 Renal Colic / 513
 - Section 7 Epistaxis (Spontaneous External Bleeding) / 515
 - Section 8 Hematochezia (Bloody Stool) / 517
 - Section 9 Hematuria (Bloody Urine) / 519
- Chapter 13 Other Diseases / 521**
 - Section 1 Chronic Fatigue Syndrome / 521
 - Section 2 Sub-health State / 523
 - Section 3 Anti-aging / 525
 - Section 4 Obesity / 527
 - Section 5 Side Effects of Radio-and Chemotherapy for Tumor / 529
 - Section 6 Quit Smoking / 531
 - Section 7 Quit Drug Addiction / 533
 - Section 8 Quit Drinking / 535
 - Section 9 Poor Acclimatization / 537
 - Section 10 Carsickness and Seasickness / 539
 - Section 11 High Altitude Reaction / 541

基础篇

**Fundamental
Chapters**

第1章 灸疗基础知识

第一节 灸疗的起源和发展

一、灸疗的起源

灸疗的产生不是人们主观想象、猜测的结果，而是我国劳动人民在不断的医疗实践中，历经千百年的探索，逐步总结而来的。灸疗法历史悠久，源远流长，起源于原始社会氏族公社制度时期。在文字上可稽者，见内经《素问·异法方宜论》云：“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。故灸炳者，亦从北方来。”这段记载，说明灸疗之发源，当自北方始，究其发源之时期，则是人类对火的发明和应用之后。灸疗形成之初，火是促进其产生的重要起源因素。在风餐露宿、食果披叶的原始社会里，大自然一片荒凉，古人劳动、生存的能力极低，然而火的发现和应用，给人类在寒冬带来了温暖，也成为战胜猛兽和饥饿的一种武器，火对人类的生存和繁衍起作重要作用，同时也为灸疗的发明创造了必要的条件。原始社会的人们群居而生，猎取的食物

以火烤之，寒冷侵袭时围火取暖，在这些日常生活中人们发现，原本身体不适的部位和疼痛之处，受火的熏烤和热熨后，不适和疼痛减轻甚至彻底消除了（图1-1-1）。人们从这无意识的发现，到后来有意识地主动去探索。随着岁月的流逝，人类思想的进步，人们逐渐认识到温热刺激是可以治病的。人们又逐渐积累了不少经验：热物熨腹，可以缓解因受寒而致的腹痛、肠鸣；熏烤关节，可以减轻寒湿造成的关节疼痛等等（图1-1-2）。由偶然源于火的体验到主动用火祛病防病，这时灸疗已作为一种独特的外治方法被人们所接受和认可，并被后人沿用和发展，从此就产生了灸疗。



图1-1-1 原始人围火取暖

Fig. 1-1-1 Primitive man relied on fire for warmth

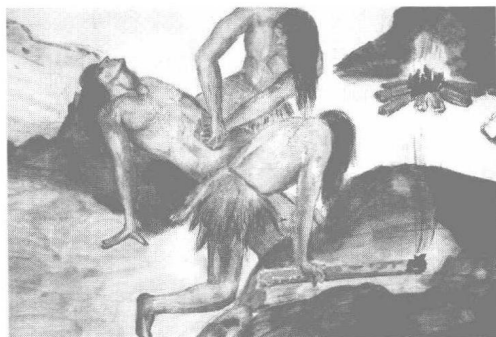


图1-1-2 热熨治病

Fig. 1-1-2 Application of heat to treat disease