



# 谢锡亮

## 灸法

治疗·养生·保健

XIE XILIANG JIUFA

谢锡亮◎著

谢锡亮

主任医师 教授

山西省针灸学会副理事长

中国澄江学派侯马针灸研究所所长

第2版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 谢锡亮灸法

XIE XILIANG JIUFA

(治疗·养生·保健)

(第2版)

谢锡亮 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

谢锡亮灸法/谢锡亮著. —2版. —北京:人民军医出版社,  
2010.3

ISBN 978-7-5091-3552-5

I. ①谢… II. ①谢… III. ①灸法 IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034297 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

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)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5·彩页4面 字数:264千字

版、印次:2010年3月第2版第1次印刷

印数:13501~20000

定价:27.00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

---

本书在第1版的基础上修订而成,详细介绍了著名老中医谢锡亮从医60余年对灸法的深刻理解、独特经验及举办30余期针灸培训班的讲义精华。全书共10章,包括灸法概论、灸法基本知识、常用灸法及技巧、经络穴位、保健灸法、常见病灸法治疗、灸法医案、名医灸法及灸法医话等。本书内容丰富,阐述简明,图文并茂,方法简便实用,疗效确切,是学习和应用灸法很有价值的参考书,适于临床医师、基层医务人员、中医院校学生和灸法爱好者阅读参考。

## 谢锡亮简历

**谢锡亮**，男，汉族，生于 1926 年 9 月，河南省原阳县人，早年毕业于日文专科学校，1948 年学习中医，1953 年于针灸教育家承淡安先生创建的“中国针灸学研究社实习研究班”毕业，受到承师的亲炙教诲，尽得真传，从医 60 余年。

曾在山西省襄汾县人民医院工作 30 多年，并于 1987 年创建襄汾县中医医院。历任副主任医师、主任医师、中医医院院长、山西省针灸学会副理事长、中国针灸专家讲师团教授、山西中医学院客座教授、中华自然疗法世界总会顾问、中国澄江学派侯马针灸医学研究所所长。

著有《灸法与保健》、《灸法》、《家庭实用保健灸法》、《针术要领》、《长寿与三里灸》等。发表过《用直接灸法防治艾滋病》等 90 余篇文章，还设计了简便易用的“子午流注推算盘”，拍摄了《中国传统灸法》电教片等。

历年来医治了大量的常见病及一些疑难病。尤其善用针灸之术，惯用深刺风府和灸法。主张用药贵专而不在多，取穴宜精而不在繁，简、便、廉、验能治大病方为良医。本着“针所不为，灸之所宜”的原则，认真研究人体免疫性疾病的防治方法。用灸法治疗乙型肝炎，采用在穴位上直接施灸的方法，取得了良好效果。近些年来在台湾省《自然疗法》、《明通中医药》上宣传针法灸法。

热爱中医教育事业，举办过 30 多期针灸学习班，培

养出了近百名成才的中医学徒。非常重视医德教育,把“大医精诚”当作座右铭,让学生背诵,心传言教,努力躬行。现在虽届耄耋之年,但研究中医学的志向不衰,仍在为继承师志,弘扬澄江学派针灸医学,发扬灸法特色而努力工作。

2009年8月,山西省针灸学会授予谢锡亮“针灸泰斗”称号。



承淡安先生(1898~1957)  
原中国科学院学部委员  
南京中医药大学首任校长

鍼學巨擘  
一九八九年八月  
胡熙明

原卫生部副部长、国家中医药管理局局长



前排左起：承为富、华梅棣、姜怀琳、承淡安、王野枫、庄定来、申书文  
 后排左起：徐爱芬、杨福祥、吴克庆、姜湘华、谢锡亮、徐哲夫、刘养然、王绍文

## 第2版前言

本书自2007年初出版后,由于内容实用而受到读者喜爱,先后5次印刷,发行13 000余册。一些单位已将本书作为举办灸法培训班的教材,很多医务人员和灸法爱好者踊跃购买,在社会上一时出现灸法热的现象,这是各界人士重视养生保健的良好风尚,是十分高兴的事,我也感到欣慰。

在此期间,全国各地来函来电很多,客观上起到了学术交流的作用;有的不远千里来咨询、求医,也促进我们对灸法的进一步深入研究;还有要来学习和实习的,有要求我们办学习班短期培训的。这都说明爱好和使用灸法的人多了,用灸法治病、养生保健的范围广了,从各方面反馈的信息也增加了。为满足大家需要,在人民军医出版社的支持下,我们在保持原版特色的基础上,对本书进行了修订再版。这次修订,主要做了以下工作:一是增补了古今医家对施灸感传的发现与研究;二是增补了痛风、原发性血小板减少症等灸法医案;三是在灸法医话中增

补了灸法与皮肤病、直接灸法的要诀与技巧等 5 篇短文；四是在相关章节中增补了作者近几年的新经验体会，并修正了原版中的错漏，在编排方面亦作了一些改进。修订后，内容更为完整、实用。如有不当之处，欢迎同道不吝教益，继续指导。

这次修订再版，承灸法爱好者、受益者盖耀平先生热心协助编写，校对书稿，又有谢晋生、肖杰、向宏昌、武丽娜、杨占荣、和宏领、谢延山等学生临床实践，积累经验，推广技艺，提供信息，在此一并致谢。

谢锡亮

2010 年 1 月

## 第 1 版前言

用灸法防治疾病已有数千年的历史，它是祖国医学宝库中重要的组成部分。我国古典医籍《黄帝内经·灵枢》中说：“针所不为，灸之所宜。”说明灸法有独到之处。唐代医学家孙思邈说：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也”。明代李梴在《医学入门》中说：“风药之不及，针之不到，必须灸之。”可见灸法很早就被人们所重视。

本书这次出版，是在我编写的《灸法与保健》、《灸法》、《家庭实用保健灸法》的基础上，加以综合修订而成，算是第 4 次了，定名为《谢锡亮灸法》。执此一册，即可代表前 3 次了。

本书最早写于 1978 年，迄今近 30 年来，承读者厚爱，每次一出即销售一空，尤其在 2006 年 2 月《中华养生保健》杂志介绍灸法之后，各地求购拙作者很多，一时函电应接不暇。因早已无书，未能满足读者的愿望，非常抱歉。因此，勉力从事，匆匆将近些年临床实践的心得、感受补写进去，以飨读者。

近些年来，由于药物的毒副反应，价格昂贵，群众看

病不便，专业学者和有识之士不断呼吁，提倡自然疗法，调动人体自身潜能防治疾病。报刊杂志也经常报道灸法的特色。人们的养生保健意识不断提高，使传统灸法大有复兴之势。在科学研究方面，由血液成分的变化，到内脏功能的调整，提高到免疫学的检测。治疗范围也不断扩大，除养生保健之外，由治疗常见病、多发病到治疗传染病、内脏病。现在已进入治疗难治性疾病的研究。灸疗技术也不断改进，由常用的艾卷灸、间接灸、大艾炷灸到运用小艾炷直接灸。灸法简、便、廉、验的特色已渐渐被人们认可。

这次出版，特别怀念我的恩师承淡安先生，当年他耳提面命，亲身传授中医针灸，尤其重视灸法。至今，更加深刻理解了良苦用心。

参与本书编写、打字、校对等工作者有谢晋生、和玉玲、裴毓、孟献威、肖杰等学子，对他（她）们的贡献表示感谢。

书中如有不当之处，希望同道不吝教益，多加指导为盼。

谢锡亮

2007年1月

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 灸法概论             | (1)  |
| 第一节 针灸医学简史           | (1)  |
| 第二节 灸法的发展概况          | (3)  |
| 第三节 历代医家对灸法的论述       | (5)  |
| 一、灸法,不论虚实寒热,无所不宜     | (6)  |
| 二、热病不可灸              | (8)  |
| 三、热病也可以灸             | (10) |
| 四、针、灸、药要因病而施         | (11) |
| 第二章 灸法的基本知识          | (15) |
| 第一节 灸法的概念与分类         | (15) |
| 一、什么是灸法              | (15) |
| 二、灸法的分类              | (16) |
| 第二节 灸法的适应证、禁忌证及功用、主治 | (16) |
| 一、灸法的适应证             | (16) |
| 二、灸法的禁忌证             | (17) |
| 三、灸的功用及主治            | (18) |
| 第三节 施灸壮数及疗程          | (19) |
| 第四节 灸的原料及制法          | (22) |
| 一、艾绒的制法              | (22) |
| 二、艾卷的制法              | (23) |
| 三、艾炷的制法              | (25) |
| 第五节 施灸时的感传           | (26) |
| 一、感传与嗜热点             | (26) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 二、古今医家对施灸感传的发现与研究 ..... | (27) |
| 第六节 施灸应注意事项 .....       | (29) |
| 第三章 常用灸法及技巧 .....       | (34) |
| 第一节 直接灸法 .....          | (34) |
| 一、化脓灸(重直接灸) .....       | (34) |
| 二、非化脓灸(轻直接灸) .....      | (37) |
| 第二节 间接灸法 .....          | (38) |
| 一、隔姜灸法 .....            | (38) |
| 二、隔蒜灸法 .....            | (40) |
| 三、隔附子饼灸法 .....          | (40) |
| 四、隔盐灸法 .....            | (41) |
| 第三节 温针灸法 .....          | (41) |
| 第四节 艾卷灸法 .....          | (42) |
| 一、实按温热灸法 .....          | (42) |
| 二、悬起温和灸法 .....          | (43) |
| 三、温灸器灸法 .....           | (44) |
| 第五节 其他灸法 .....          | (45) |
| 一、烧灯火灸法 .....           | (45) |
| 二、天灸 .....              | (45) |
| 三、电热灸 .....             | (46) |
| 第四章 保健灸法 .....          | (47) |
| 第一节 保健灸法概述 .....        | (47) |
| 第二节 保健灸的实效 .....        | (48) |
| 第三节 保健灸的方法和主要穴位 .....   | (51) |
| 一、大椎 .....              | (51) |
| 二、风门 .....              | (53) |
| 三、身柱 .....              | (54) |
| 四、脾俞 .....              | (56) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 五、肾俞 .....         | (58) |
| 六、中脘(太仓) .....     | (60) |
| 七、关元(丹田) .....     | (62) |
| 八、曲池 .....         | (65) |
| 九、郄门 .....         | (67) |
| 十、足三里 .....        | (68) |
| 十一、阳陵泉 .....       | (72) |
| 十二、三阴交 .....       | (74) |
| 第四节 保健灸的配穴处方 ..... | (76) |
| 第五章 经络和穴位 .....    | (80) |
| 第一节 经络 .....       | (80) |
| 一、经络的含义 .....      | (80) |
| 二、经络的命名 .....      | (81) |
| 三、经脉的循行部位 .....    | (82) |
| 四、脏腑经脉的分布规律 .....  | (82) |
| 五、经脉的循行规律 .....    | (83) |
| 六、经脉的循行程序 .....    | (83) |
| 七、脏腑的表里关系 .....    | (83) |
| 八、脏腑经脉的属络关系 .....  | (83) |
| 九、表里经脉交接 .....     | (84) |
| 十、手足经脉相传 .....     | (84) |
| 十一、十五(六)络脉 .....   | (85) |
| 十二、奇经八脉 .....      | (86) |
| 十三、经络在医学上的应用 ..... | (88) |
| 第二节 穴位 .....       | (89) |
| 一、特要穴 .....        | (90) |
| 二、划经点穴的方法 .....    | (92) |
| 三、分部取穴表 .....      | (99) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 四、经穴的主治原则 .....              | (114) |
| 附 5A 十四经脉简要穴分寸歌 .....        | (119) |
| 第六章 常见病的治疗配穴法 .....          | (124) |
| 一、常见症状及杂病 .....              | (125) |
| 二、呼吸系统疾病 .....               | (126) |
| 三、循环系统疾病 .....               | (127) |
| 四、血液系统疾病 .....               | (128) |
| 五、消化系统疾病 .....               | (129) |
| 六、神经系统疾病 .....               | (131) |
| 七、泌尿生殖系统疾病 .....             | (133) |
| 八、新陈代谢及内分泌系统疾病 .....         | (133) |
| 九、运动系统疾病 .....               | (134) |
| 十、地方病 .....                  | (134) |
| 十一、外科及皮肤科疾病 .....            | (135) |
| 十二、妇产科疾病 .....               | (138) |
| 十三、儿科疾病 .....                | (140) |
| 十四、五官科疾病 .....               | (141) |
| 十五、艾滋病、早老性痴呆 .....           | (142) |
| 附 6A 用直接灸法防治乙型肝炎、艾滋病、恶性肿瘤 .. | (144) |
| 一、乙型肝炎 .....                 | (144) |
| 二、艾滋病 .....                  | (159) |
| 三、恶性肿瘤 .....                 | (163) |
| 第七章 灸法医案 .....               | (166) |
| 一、内科疾病 .....                 | (166) |
| 二、外科疾病 .....                 | (230) |
| 三、妇科疾病 .....                 | (240) |
| 四、儿科疾病 .....                 | (245) |
| 五、五官科疾病 .....                | (251) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 六、过用激素综合征 .....              | (254) |
| <b>第八章 名灸介绍</b> .....        | (258) |
| 一、黄帝灸法 .....                 | (258) |
| 二、扁鹊灸法 .....                 | (259) |
| 三、窦材灸法 .....                 | (259) |
| 四、日本代田文志灸法 .....             | (262) |
| 五、日本其他诸家灸法 .....             | (264) |
| <b>第九章 灸法医话</b> .....        | (267) |
| 一、东渡归来话灸法 .....              | (267) |
| 二、承淡安氏灸法残稿 .....             | (271) |
| 三、日本·间中喜雄论灸法 .....           | (276) |
| 四、灸疗杂话 .....                 | (278) |
| 五、长灸关元、足三里可保健康说 .....        | (281) |
| 六、简便廉验的灸法 .....              | (281) |
| 七、灸法琐言 .....                 | (283) |
| 八、三里灸长寿歌 .....               | (283) |
| 九、中国特有的医术——灸法治疗慢性难治性疾病 ..... | (284) |
| 十、灸法与顽固性皮肤病 .....            | (288) |
| 十一、直接灸法的要诀与技巧 .....          | (290) |
| 十二、初识直接灸法 .....              | (296) |
| 十三、百岁医生金南洙 .....             | (298) |
| <b>第十章 灸法的科学研究进展</b> .....   | (299) |
| 一、有关灸法的文献资料摘要 .....          | (299) |
| 二、日本对灸法的实验与临床研究 .....        | (304) |
| 三、灸法作用机制及免疫学研究 .....         | (310) |
| <b>参考文献</b> .....            | (316) |