

何氏 养生保健灸法

何天有 何彦东 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

何氏

..........

养生保健灸法

何天有 何彦东 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

何氏养生保健灸法 / 何天有, 何彦东编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5132-3205-0

I . ①何… II . ①何… ②何… III . ①针灸疗法 IV . ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 044086 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 15.5 字数 226 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3205-0

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

作者简介



何天有，男，1953年4月生，毕业于北京中医学院（现北京中医药大学）中医系，现已从事中医针灸临床、教学、科研工作40余年。曾任甘肃中医学院（现甘肃中医药大学）附属医院副院长、甘肃中医学院针灸骨伤学院副院长、甘肃中医学院针灸推拿系主任。现任甘肃中医药大学皇甫谧针

灸研究所所长、甘肃省针灸推拿医学中心主任、全国针灸临床研究中心甘肃分中心主任、中国针灸学会常务理事、甘肃省针灸学会常务副会长，为甘肃中医药大学教授、主任医师、博士生导师，首席专家，北京中医药大学、中国中医科学院博士生导师（师承），国家级名中医，甘肃省名中医，甘肃省第一层次领军人才，国家重点针灸专科、国家中医药管理局重点针灸学科带头人，全国第四、第五批老中医药专家学术经验继承工作指导老师。1992年获甘肃省医德医风先进个人，2002年在援外医疗期间获马达加斯加共和国总统骑士勋章。在国内外医学刊物发表学术论文100余篇，出版医学专著10部，主持完成国家自然科学基金等各级科研项目10余项，获省部级科技进步奖2项，地厅级科技进步奖8项，国家专利6项。

前言

中医学的治疗方法主要有灸法、针法、汤药，可谓“三足鼎立”。灸法的产生则早于针法与汤药，它是中医学中最古老的一种治疗方法。吴亦鼎在《神灸经纶》中说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香做炷，能通十二经，入三阴，理气血，以治百病，效如反掌。”概括说明了灸法治病的特点与效果。灸法又有“针之不为，灸之所宜”，“药之不及，针之不到，必须灸之”的说法，即有些针药难以治愈的疾病，需用艾灸治疗。

灸法不仅能治病，而且能防病。唐代孙思邈在《备急千金要方》中指出：“宦游吴蜀，体上常须两三处灸之……则瘴疠，瘟疫之气不能着人。”早在《庄子》中就有圣人孔子“无病自灸”的记载。《扁鹊心书》又说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”所说的就是延年益寿的保健灸法。现代研究也证实了艾灸可增强机体的免疫力，提高机体的抗病能力，为强身防病的有效方法。

艾灸是一种行之有效的养生保健自然疗法，从古到今，一直被人们所推崇。在人们重视养生保健的今天，通过艾灸养生保健犹如枯木逢春一样火热了起来。当你打开电视，发现关于艾灸的养生保健讲座逐渐增多，在新华书店，艾灸养生保健的书籍更是琳琅满目，各种艾灸养生保健的学习班、广告更是满天飞，各地的艾灸养生保健馆，像雨后春笋一样发展起来，就连一些足浴店、按摩店、美容店等机构也都在做艾灸保健。在我看来，现在的艾灸养生保健市场有点乱，急需要规范。同时，我从专业的角度在思考，怎样做好艾灸的养生保健呢？我在完成了《何氏药物铺灸疗法》《何氏铺灸治百病》《灸治百病》的著作与有关研究外，又对养生保健灸法进行

了探讨与研究，系统总结了自己的临床经验，在继承与发扬的基础上，进行不断创新，历经六载，终于完成了《何氏养生保健灸法》一书。本书共分十章，分别论述了养生保健灸法的中医学基础、养生保健灸法的作用机理与养生保健灸法的腧穴及其方法等内容，创新了循经灸法、循回灸法、药物铺灸疗法等养生保健新灸法。

在养生保健灸法的应用中，首先，把人体的阴阳、脏腑、气血与经络作为重点，创立了阴阳、脏腑、气血与经络的养生保健灸法。第二，根据中医治未病的理论，制订了养生防病、冬病夏治、延年益寿、美容养颜、降脂减肥、戒烟、戒酒等灸法。第三，根据不同的重点部位施灸，总结出了益智健脑、固齿乌发、聪耳明目及颈、肩、肘、腰、膝的养生保健灸法。第四，根据年龄、性别的不同，创建了儿童、青壮年、中老年、女性、男性的养生保健灸法体系，并在应用时注重辨证论治与辨证施灸，提高了灸疗效果。

本书以理论与应用相结合、继承与创新相结合、保健与防病相结合，努力达到系统性、科学性与实用性的统一。希望它能对养生保健灸法的理论与实践起指导作用，也能为养生保健灸法的继承、发扬与创新，尽一份自己的责任。由于水平有限，不妥之处在所难免，敬请指正。

何天有

2016年3月

目录

CONTENTS

第一章 养生保健灸法概述	1
第二章 养生保健灸法的起源与发展	5
第三章 养生保健灸法的中医学基础	13
第一节 阴阳五行学说	14
第二节 脏腑学说	23
第三节 气血津液学说	34
第四节 经络学说	42
第四章 养生保健灸法的作用机理	61
第五章 养生保健灸法的常用腧穴与应用	69
第一节 头面部腧穴	70
第二节 四肢、躯干部腧穴	75
第三节 胸腹部腧穴	87
第四节 颈背部腧穴	93
第六章 养生保健灸法的取穴原则与配穴方法	101
第一节 取穴原则	102

第二节 配穴方法	104
第七章 养生保健灸法的材料与常用灸法	109
第一节 天赐神草——艾叶	110
第二节 常用灸法	112
第八章 何氏养生保健灸法	115
第一节 循经灸法	116
第二节 循回灸法	117
第三节 药物铺灸疗法	117
第九章 养生保健灸的体位、禁忌、灸后调养	153
第一节 体位的选择	154
第二节 禁忌	155
第三节 灸后调养	156
第十章 何氏养生保健灸法的应用	157
第一节 调节阴阳	158
第二节 脏腑保健	164
第三节 补益正气	174
第四节 补血养血	176
第五节 保养经络	177
第六节 益智健脑	203
第七节 聪耳明目	204
第八节 固齿乌发	205
第九节 强壮益寿	206
第十节 防病养生	209
第十一节 美容养颜	210

第十二节	减肥养生	211
第十三节	戒烟养生	213
第十四节	戒酒养生	213
第十五节	冬病夏治	214
第十六节	颈部保健	216
第十七节	肩部保健	217
第十八节	肘部保健	219
第十九节	腰部保健	220
第二十节	膝部保健	222
第二十一节	儿童保健	223
第二十二节	青壮年保健	226
第二十三节	中老年保健	227
第二十四节	女性保健	230
第二十五节	男性保健	234



第一章



养生保健灸法概述

灸法，是应用艾叶作为原料，制成艾炷或艾条，在人体的经络腧穴上进行施灸的一种方法。施灸时，将艾炷或艾条点燃，应用不同的燃烧法或灸法，直接或间接地以适当的温热刺激，通过经络的传导作用，发挥疏通经络、调节脏腑功能、扶正祛邪等作用，达到防病治病和养生保健之目的。

灸法具有独特的养生保健作用，一是指防病，即未病先防，孙思邈在《备急千金要方》中指出：“宦游吴蜀，体上常须两三处灸之……则瘴疠，瘟疫之气不能着人。”二是指养生保健，《庄子》记载圣人孔子“无病自灸”。《扁鹊心书》又说：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”所说的就是延年益寿保健灸法。三是指治疗疾病，吴亦鼎在《神灸经纶》中说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香做炷，能通十二经，入三阴，理气血，以治百病，效如反掌。”概括说明了灸法治病的特点与效果，从养生保健的角度来讲，病治好了，自然能够延年益寿。四是指有些疾病虽不能治愈，但可以用灸法减轻病情，或防止其加重，以达带病延年益寿之目的。

灸法养生保健与防病治病，是因为灸法有平衡阴阳、调节脏腑功能、补益气血津液、疏通经络的作用机理。阴阳平衡，脏腑功能正常，气血津液充足，经络畅通，自然能身体强健，延年益寿，“正气存内，邪不可干”，正气充盛，没有邪气的侵袭，则疾病减少，人体安康。故灸法的应用，要以中医理论为指导，以平衡阴阳，调整脏腑，补益气血，扶正祛邪，疏通经络为大法。

现代研究证明，灸对机体免疫、呼吸、消化、生殖、神经内分泌等系统，以及对炎症渗出、镇痛、杀菌等综合作用等都有深远的影响。目前国

际上对灸疗具有温热刺激效应、非特异性自体蛋白疗法学说、非特异性应激反应等几种看法。经常温灸机体相应腧穴，亦可激发体内阳气，疏通经络，自动优化机体调控功能，而健体强身与防病治病。

如何做好灸法的养生保健呢？我认为，要从以下方面做起：首先，应学习灸法的中医学基础，如阴阳五行、脏腑、气血津液、经络学说等理论，在中医理论的指导下，开展养生保健灸法。第二，养生保健灸法是通过灸疗经络腧穴而发挥作用的，故一定要熟知经络腧穴在养生保健灸法中的应用，并掌握其取穴与配穴方法。第三，要熟练掌握养生保健的不同灸法，才能在养生保健时正确应用。第四，养生保健灸法要针对关乎人体生理功能与影响健康长寿的重要因素进行，如阴阳、脏腑、气血、经络的养生保健等。第五，养生保健灸法要根据人们对健康长寿与延缓衰老的需求进行，如延年益寿、益智健脑、聪耳明目、固齿乌发、美容养颜、防病养生等。第六，养生保健灸法可根据人体的不同部位进行，它们在人体的功能活动中起重要作用，也是疾病的好发部位，如颈、肩、肘、腰、膝部等。第七，养生保健灸法中，要针对不同的年龄、性别进行，因为它们在生理功能、体质、发病等方面不同，养生保健的重点也有差别，如儿童、青壮年、中老年、女性、男性等。第八，养生保健灸法，要充分发挥治未病与防病的作用，如防病养生保健灸法、冬病夏治灸法等。第九，养生保健可戒除一些不良生活习惯或由此造成的疾病，如戒烟、戒酒、降脂减肥的养生保健灸法。第十，养生保健灸法，要在继承传统灸法的基础上，进行不断发扬与创新，才能适应养生保健的需求，提高养生保健灸法的疗效。何氏养生保健灸法中的循经灸法、循回灸法、药物铺灸疗法，创新了养生保健灸法，扩大了养生保健灸法的应用范围，提高了灸疗效果。

在灸法的应用中，应在中医整体观和辨证论治的指导下，辨证论治，辨证用药，循经选穴，因证施灸。针对不同的体质与病症，应用不同的灸法，才能正确施灸，以发挥更好的作用。



第二章



养生保健灸法的起源与发展

一、火的使用是养生保健灸法的萌芽

早在 50 万年前，我国已发明了火的使用，人类便与火结下了不解之缘，火不仅给了人温暖，也改变了人类的饮食习惯，用火“炮生为熟”“以化腥臊”，使人们脱离了“生吞活剥，茹毛饮血”的动物世界，故将人的生活称为“人烟”，火与人类共存。

原始人在以火取暖，烧烤食物时，受到火的烘烤而感到舒适，当身体某一部位产生病痛时，用烧灼方法来减轻病痛，特别是因寒冷而致的疾病也得到了缓解。在用火的过程中，发生了身体某些部位的皮肤烧灼或烫伤，也意外发现某些疾病得到了减轻或消失，并不断积累了经验。汉代许慎《说文解字》曰：“灸，灼也，从火。”故灸从火，灸字从火从久。

二、艾叶的使用产生了养生保健灸法

早在春秋战国时期，人类已开始用艾叶施灸，《孟子·离娄·桀纣章》云：“今之欲王者，犹七年之病，求三年之艾也。”指出艾灸的效果卓著，可医治旧病，起沉痾。相传孔圣人平时很重视用艾灸养生保健。《庄子》中曾记载，孔子“无病而自灸”，才身体强壮，周游列国。先秦名医扁鹊在治虢太子尸厥时，让弟子子阳取外三阳五会而使太子复苏，又和弟子子豹灸熨两胁下，而见太子坐起。《黄帝内经》中云“灸则强食生肉”，是指艾灸有增强消化功能、促进机体健壮的作用，早就成为我国古代治病强身、延年益寿之术。

随着社会的进步与发展，中医学为我国人民防病治病和繁衍昌盛做出了突出贡献。灸法作为中医学的一个重要组成部分，也得到了进一步发展。

灸法的养生保健作用也被历代医家所重视，更被人民群众所接受。唐代名医孙思邈非常重视艾叶的养生保健，他常年坚持艾灸，年逾百岁而不衰，神采奕奕，精力充沛而著书立说，为历代医家之楷模。又据传商代寿星柳公度，是善用艾灸养生保健的老者，年逾八十，依然身体健壮，追问其故，答曰：“余旧疾多病，常苦短气，医者教灸气海，气隧充足，每岁一二次灸之，以求气怯故也。凡脏气虚备及一切真气不足，久疾不瘥，皆宜灸之。”据中医医籍记载与历史资料表明，艾灸已成为一种养生保健的重要方法，深受历代人民的青睐。我国民间早有谚语，“家有三年艾，郎中不用来”，民间还有在端午节时“悬艾人，戴艾虎，饮艾茶，食艾糕，熏艾叶”等民俗，说明艾叶为艾灸必不可少的材料，艾叶的药理作用与灸疗的作用相结合，是艾灸养生保健的关键。

关于艾叶与艾灸，在清代吴仪洛的《本草从新》中说：“（艾叶）苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿……以之灸火，能透诸经而除百病。”说明艾灸能扶正祛邪，强身健体，延年益寿。又据现代研究，艾叶具有抗病毒、抑菌、止咳平喘、抗过敏、降血压、镇静除热、调节脏腑功能、增强免疫力等功效；艾灸有明显的强壮作用，对很多疾病有预防和治疗作用，可使气血旺盛，经络畅达，促进新陈代谢，恢复人体正气，祛除体内病邪，从而达到防病治病、延缓衰老之目的。

三、灸法的理论与实践，促进了养生保健灸法的发展

灸法，从人类发明和使用火开始萌芽，到了春秋时期的《史记》等文献中就有很多记载。特别是最早的中医经典著作《黄帝内经》，首先奠定了针灸学的理论基础，较为完整地论述了经络腧穴的理论、刺灸方法和临床治疗，为针灸学的第一次大总结。《黄帝内经》曰：“鑱石针灸治其外也。”“其治以针艾。”将艾叶作为灸疗的主要材料，将艾作为灸法的代名词。又云：“以火补之，毋吹其火，须自灭也；以火泻者，疾吹其火，传其艾，须其火灭也。”“气盛泻之，虚则补之。”提出了灸法的补泻。还云：“灸寒热之法，先灸大椎，以年壮为数，次灸膂骨，以年壮为数。”“治癫疾

者……灸穷骨二十壮。”对艾灸的部位、壮数都有定数可言。养生保健灸法有“灸则强食生肉”等效果，对针灸与养生保健的应用与发展，具有划时代的意义。

东汉张仲景所著《伤寒杂病论》，有关灸法的论述有十二条，对灸法的应用与禁忌证又有发挥，其中三条是用来治疗少阴病，强调三阴宜灸。其中八条述禁忌证，多为太阳病慎用火法发汗，致使病情骤变或加重。对很多病症都有“可火”“不可火”“不可火攻之”的记载。对后世灸法的发展和养生保健的应用有着重要意义。

西晋皇甫谧所著《针灸甲乙经》是现存最早的一部针灸学专著，是继《黄帝内经》之后对针灸学的又一次总结。其汇集了《素问》《针经》《明堂孔穴针灸治要》的内容，全面论述了针灸学理论，发展并确定了 349 个腧穴的位置、主治、操作，介绍了针灸方法、禁忌证和常见病的治疗，记载了有关腧穴养生保健的作用。并在腧穴下注明艾灸的壮数，其发灸疮之说，是化脓灸的最早记载。其后的足三里瘢痕灸法用于养生保健灸法中，也由此而来。对禁忌证等方面作了明确的规定，使后世的养生保健灸法有据可循。把养生保健灸法专门化、系统化，对养生保健灸法的发展起了重要的推动作用。

东晋葛洪注重灸法，在其著作《肘后备急方》中收录针灸医方 109 条，其中 99 条为灸方。《肘后备急方》三卷，对猝死、五尸、霍乱吐利等急症、危症采用灸法治疗。可见，灸法不但治疗虚寒证，而且可以治疗急症、重症。《肘后备急方》还首创了隔物灸，如隔盐灸、隔蒜灸、川椒灸等。葛洪之妻鲍姑，精于灸法，以灸治疣瘤而闻名，是我国针灸史上第一位女灸师。另外，应用腊灸，使用瓦甄灸，为器械灸的先驱，也为艾灸治疗仪、温灸器等在养生保健中的应用，起到了指导作用。

隋唐时期，灸法最为盛行。唐代已有专职“灸师”之称，韩愈有诗曰：“灸师施艾炷，酷若猎火围。”灸法已发展为一门独立的学科。孙思邈在《备急千金要方》一书中，立针灸上、下两篇，在内、外、妇、儿诸篇中应用灸法治疗的条文甚多，其中，养生保健的论述也建树颇多，对各种疾病引起的人体衰老现象应用灸法进行防治。灸法的应用方面，指出了施