

丛书主编 王绍诚 陆云平

本书主编 顾悦善 郝学君

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 松 郭晓原 赵宏伟 崔玉琴

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 松 郝学君 郭晓原 赵宏伟

崔玉琴 顾悦善

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU

目录

灸法基本知识	1
灸法的概念	1
灸法的源流	1
灸法的材料	5
灸法的作用与适应症	6
灸法的禁忌症	7
灸法的现代研究概况	8
日本灸法保健养生概况	14
灸法分类与操作	17
灸法的分类	17
艾炷的制作方法	39
施灸的体位选择	39
艾炷灸的操作	41
艾柱灸的壮数	42
灸法的注意事项及灸疮的处理	43
经络与腧穴	45
经络的概念	45
腧穴	45
腧穴的分类	45
腧穴的治疗作用	46
腧穴的取法	47
灸法常用的特定穴	49
灸法常用腧穴	53
督脉常用腧穴	53

1. 长强 (53) 2. 腰俞 (53) 3. 腰阳关 (53)
4. 命门 (54) 5. 悬枢 (55) 6. 脊中 (55)
7. 中枢 (56) 8. 筋缩 (56) 9. 至阳 (56)
10. 灵台 (56) 11. 神道 (57) 12. 身柱 (57)
13. 陶道 (57) 14. 大椎 (57) 15. 哑门 (58)
16. 风府 (58) 17. 脑户 (59) 18. 强间 (60)
19. 后顶 (60) 20. 百会 (60) 21. 前顶 (60)
22. 囟会 (60) 23. 上星 (61) 24. 神庭 (61)
25. 素髻 (62)

任脉常用腧穴 62

1. 曲骨 (62) 2. 中极 (62) 3. 关元 (62)
4. 石门 (64) 5. 气海 (64) 6. 阴交 (64)
7. 神阙 (64) 8. 水分 (65) 9. 下脘 (65)
10. 建里 (65) 11. 中脘 (65) 12. 上脘 (65)
13. 巨阙 (66) 14. 鸠尾 (66) 15. 中庭 (66)
16. 膻中 (66) 17. 玉堂 (67) 18. 紫宫 (67)
19. 华盖 (67) 20. 璇玑 (67) 21. 天突 (67)
22. 廉泉 (68) 23. 承浆 (68)

手太阴肺经穴 68

1. 中府 (68) 2. 云门 (69) 3. 尺泽 (69)
4. 孔最 (69) 5. 列缺 (70) 6. 经渠 (71)
7. 太渊 (71) 8. 鱼际 (71) 9. 少商 (71)

手阳明大肠经穴 72

1. 商阳 (72) 2. 二间 (72) 3. 三间 (73)
4. 合谷 (73) 5. 阳溪 (73) 6. 偏历 (73)
7. 温溜 (74) 8. 下廉 (74) 9. 上廉 (75)
10. 手三里 (75) 11. 曲池 (75) 12. 肘髎 (75)
13. 臂臑 (76) 14. 肩髃 (76) 15. 扶突 (76)

16. 口禾髎 (77) 17. 迎香 (77)

足阳明胃经穴 78

1. 四白 (78) 2. 巨髎 (78) 3. 地仓 (78)

4. 颊车 (79) 5. 下关 (79) 6. 头维 (80)

7. 缺盆 (80) 8. 气户 (81) 9. 膺窗 (81)

10. 乳根 (82) 11. 不容 (82) 12. 承满 (82)

13. 梁门 (82) 14. 关门 (83) 15. 太乙 (83)

16. 天枢 (83) 17. 大巨 (83) 18. 水道 (83)

19. 归来 (84) 20. 髀关 (84) 21. 伏兔 (84)

22. 梁丘 (84) 23. 犊鼻 (85) 24. 足三里 (85)

25. 上巨虚 (86) 26. 条口 (86) 27. 下巨虚 (86)

28. 丰隆 (86) 29. 解溪 (87) 30. 冲阳 (87)

31. 内庭 (87) 32. 厉兑 (87)

足太阴脾经穴 88

1. 隐白 (88) 2. 大都 (88) 3. 太白 (88)

4. 公孙 (89) 5. 三阴交 (89) 6. 地机 (89)

7. 阴陵泉 (90) 8. 血海 (90) 9. 府舍 (90)

10. 腹结 (91) 11. 大横 (92) 12. 天溪 (92)

13. 大包 (92)

手少阴心经穴 92

1. 极泉 (92) 2. 少海 (93) 3. 通里 (93)

4. 神门 (93) 5. 少府 (94) 6. 少冲 (95)

手太阳小肠经穴 95

1. 少泽 (95) 2. 前谷 (95) 3. 后溪 (96)

4. 腕骨 (96) 5. 阳谷 (96) 6. 养老 (97)

7. 支正 (97) 8. 小海 (97) 9. 肩贞 (98)

10. 臑俞 (98) 11. 天宗 (98) 12. 肩外俞 (99)

13. 肩中俞 (99) 14. 天容 (99) 15. 颧髎 (99)

16. 听宫 (100)

足太阳膀胱经穴 100

1. 通天 (101) 2. 玉枕 (101) 3. 天柱 (101)
4. 大杼 (102) 5. 风门 (102) 6. 肺俞 (103)
7. 厥阴俞 (104) 8. 心俞 (104) 9. 督俞 (104)
10. 膈俞 (104) 11. 肝俞 (105) 12. 胆俞 (105)
13. 脾俞 (105) 14. 胃俞 (105) 15. 三焦俞 (106)
16. 肾俞 (106) 17. 气海俞 (106) 18. 大肠俞 (106)
19. 关元俞 (107) 20. 小肠俞 (107) 21. 膀胱俞 (107)
22. 中膂俞 (107) 23. 白环俞 (108) 24. 上髎 (108)
25. 次髎 (108) 26. 中髎 (108) 27. 下髎 (109)
28. 承扶 (109) 29. 殷门 (109) 30. 浮郤 (109)
31. 委阳 (110) 32. 委中 (110) 33. 附分 (110)
34. 魄户 (111) 35. 膏肓 (112) 36. 神堂 (112)
37. 谿谿 (112) 38. 膈关 (113) 39. 魂门 (113)
40. 阳纲 (113) 41. 意舍 (113) 42. 胃仓 (114)
43. 志室 (114) 44. 秩边 (114) 45. 合阳 (114)
46. 承筋 (115) 47. 承山 (115) 48. 飞扬 (115)
49. 跗阳 (115) 50. 昆仑 (116) 51. 申脉 (116)
52. 金门 (116) 53. 京骨 (117) 54. 束骨 (117)
55. 足通谷 (117) 56. 至阴 (117)

足少阴肾经穴 118

1. 涌泉 (118) 2. 然谷 (118) 3. 太溪 (119)
4. 大钟 (119) 5. 照海 (119) 6. 复溜 (120)
7. 交信 (120) 8. 筑宾 (121) 9. 阴谷 (121)
10. 大赫 (121) 11. 气穴 (121) 12. 四满 (122)
13. 中注 (123) 14. 盲俞 (123) 15. 商曲 (123)
16. 石关 (123) 17. 阴都 (123) 18. 腹通谷 (124)

19. 幽门 (124) 20. 神封 (124) 21. 神藏 (124)

22. 彘中 (125) 23. 俞府 (125)

手厥阴心包经穴 125

1. 天池 (125) 2. 曲泽 (125) 3. 郄门 (126)

4. 间使 (126) 5. 内关 (127) 6. 大陵 (127)

7. 劳宫 (128)

手少阳三焦经穴 128

1. 关冲 (128) 2. 液门 (128) 3. 中渚 (129)

4. 阳池 (129) 5. 外关 (129) 6. 支沟 (130)

7. 天井 (130) 8. 臑会 (131) 9. 肩髃 (131)

10. 翳风 (131) 11. 角孙 (132)

足少阳胆经穴 133

1. 瞳子髎 (133) 2. 听会 (133) 3. 上关 (133)

4. 率谷 (134) 5. 完骨 (135) 6. 阳白 (135)

7. 脑空 (135) 8. 风池 (135) 9. 肩井 (136)

10. 日月 (136) 11. 京门 (137) 12. 带脉 (137)

13. 居髎 (138) 14. 环跳 (138) 15. 风市 (138)

16. 膝阳关 (138) 17. 阳陵泉 (138) 18. 阳交 (140)

19. 光明 (140) 20. 阳辅 (140) 21. 悬钟 (140)

22. 丘墟 (141) 23. 足临泣 (141) 24. 侠溪 (141)

25. 足窍阴 (141)

足厥阴肝经穴 142

1. 大敦 (142) 2. 行间 (142) 3. 太冲 (142)

4. 蠡沟 (143) 5. 中都 (143) 6. 膝关 (143)

7. 曲泉 (144) 8. 章门 (144) 9. 期门 (144)

奇穴 145

1. 四神聪 (145) 2. 印堂 (145) 3. 太阳 (146)

4. 翳明 (146) 5. 安眠 (147) 6. 颈百劳 (147)

7. 崇骨 (147) 8. 血压点 (148) 9. 定喘 (148)
10. 夹脊 (149) 11. 巨阙俞 (149) 12. 胰俞 (149)
13. 下极俞 (149) 14. 腰眼 (150) 15. 提胃穴 (151)
16. 胃上 (151) 17. 脐中四边 (152) 18. 三角灸 (152)
19. 利尿穴 (152) 20. 气门 (152) 21. 子宫 (152)
22. 肩前 (153) 23. 肘尖 (153) 24. 落枕穴 (153)
25. 戒烟穴 (153) 26. 中魁 (154) 27. 八邪 (154)
28. 鹤顶 (154) 29. 内膝眼 (155) 30. 阑尾穴 (155)
31. 胆囊穴 (156) 32. 八风 (156)

预防保健灸法 157

预防感冒灸法 157

补肾健身灸法 158

健脾和胃灸法 158

健脑灸法 159

养心灸法 160

眼睛保健灸法 160

青壮年保健灸法 161

中老年的保健灸法 162

戒烟灸法 163

戒酒灸法 164

减肥灸法 165

常见病治疗灸法 168

支气管炎 168

支气管喘息 169

冠心病 171

高血压病 172

低血压病 173

心脏神经官能症	175
高血脂症	176
雷诺氏病	177
胃肠神经官能症	179
胃及十二指肠溃疡	180
慢性胃炎	182
胃下垂	183
慢性结肠炎	184
习惯性便秘	185
肾盂肾炎	187
单纯性甲状腺肿	188
甲状腺机能减退症	190
甲状腺机能亢进	191
糖尿病	192
面神经炎	194
肋间神经痛	195
多发性神经炎	196
血管神经性头痛	197
神经衰弱	199
脑血管病后遗症	200
阳痿	202
遗精	203
早泄	204
前列腺炎	205
前列腺肥大	206

腓肠肌痉挛	207
腰扭伤	208
风湿性关节炎	209
落枕	211
颈椎病	212
肩关节周围炎	214
肱骨外上髁炎	215
慢性阑尾炎	216
血栓闭塞性脉管炎	217
痛经	219
月经不调	221
白带增多症	222
盆腔炎	223
乳腺增生病	225
更年期综合征	226
小儿腹泻	228
小儿厌食症	229
青光眼	230
视神经萎缩	232
过敏性鼻炎	234
慢性咽炎	235
慢性喉炎	237
荨麻疹	238
湿疹	240
皮肤瘙痒症	241

银屑病	241
神经性皮炎	243
带状疱疹	244
痤疮	246

灸法的概念

灸法，是针灸学的重要组成部分。我们一般所说的针灸，是针法与灸法配合使用以治疗疾病的方法。灸，灼、烧之意。所谓的灸法，是利用艾绒、某种易燃材料或利用某种药物放置在体表的穴位或患处进行烧灼、熏熨、贴敷，借灸火的温和热力以及药物的作用，以刺激身体的一定穴位、患病部位，通过经络的传导，起到温和气血、扶正祛邪、调整人体生理功能平衡，达到防病治病、养生保健作用的一种外治方法。

灸法的特点是“针所不为，灸之所宜”（《灵枢·官能》），对于使用针刺、药物等方法治疗无效果或效果不理想的病证，采用灸法，往往可收到较满意的疗效。在防病保健方面，灸法的使用，也具有较悠久的历史，如《扁鹊心书·须识扶阳》中说：“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。”

灸法的源流

传说“隧人氏”教人类钻木取火，火作用于人体则具有消除寒冷、温通血脉、

舒展筋骨、解除疲劳等作用，所以人类是在无意识地接受医疗，这无疑是间接的保健灸。原始人使用火日益频繁，接触火时，火星溅到身体某处而灼伤，但却减轻或消除了某种疾病的痛苦，人们记住了这个灼伤的部位，当这种疾病再发时，试探性点燃枝条烧灼该部位，症状同样消除或缓解。这些疗疾的零星经验，日积月累，便逐渐发展为灸法。

现存文献中最早的古医籍当属 1973 年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书，其中《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》主要论述十一脉循行、主病及灸法。另外，尚有《脉法》、《五十二病方》等，其成书年代可以上溯至春秋时期，是迄今为止发现的唯一的先秦时期的医著。以上出土的四种古医帛书，详载了古人对于灸法的研究及应用，书中除艾灸外，还记述了其他灸法；除直接灸外，并有隔物灸、加药灸等。灸法在当时已能治疗足小趾废、产聋、目痛、腰痛、肝痛、心痛、乳内廉痛、痈、疥等近百种不同疾病。

战国至秦汉之际成书的《黄帝内经》，其中也有大量有关灸法的记载，如《灵枢·官能》说：“灸之则可，刺之则不可，气盛泻之，虚则补之。”《素问·骨空论》也云：“灸寒热之法，先灸项大椎”、“大风汗出，灸谿谿”。《素问·血气形志论》则云：“形乐志苦，病生于脉，治之以灸刺。”以上足见该书问世之前，灸法治病已相当盛行。

在唐代，药王孙思邈大力倡导灸疗治病，并采用灸法治疗某些热证，发展了灸法的临床适应范围。他注重灸量，施灸壮数可多达几百壮。孙思邈还将艾灸与药物相结合用于临床，在其所著的《千金要方》中载有隔蒜灸、豆豉灸、黄蜡灸、隔盐灸、黄土灸等等。在当时已有专职的“灸师”之称，如韩愈诗云：“灸师施艾炷，酷若猎火围。”此时灸法已发展为一门独立的学科。

宋朝时，宋太祖曾亲自为太宗皇帝施灸，《宋史》：“太宗尝病亟，帝往观之，亲为灼艾，太宗觉痛，帝也取艾自灸。”此事后人传为佳话。宋·王执中则著有《小儿明堂灸经》、《膏肓腧穴灸法》、《西方子明堂灸经》等灸疗专著，在理论和实际操作上，形成了独特流派，丰富了灸疗学的内容。此外宋代的针灸医籍中还有许多关于“天灸”、“自灸”的记载，就是利用某些刺激性药物，如毛茛叶、白芥子、旱莲草等贴敷于有关穴位上，使之发泡的方法，它是不同于温热刺激的另一类灸法。宋朝的医家，对于灸法有很多创新和发明，著述也颇多，可谓灸法的全盛时期。

在明初成书的《寿域神方》中记述了艾卷灸法，这种方法后来发展为药末与艾绒混合制成的艾卷熏熨的“雷火神针”及“太乙神针”等灸法。以后又产生了“桑枝灸”，以及用桃木为灸料的所谓“神针火灸”，这些均可认为是古代灸法和熨法的结合运用。此外，当时还发明了灯火灸，即用灯草蘸

油点火在病人皮肤上直接烧灼的一种灸法；还有用铜镜聚集日光作为施灸热源的所谓“阳隧灸”。

到了清代，在施灸方法上也有所创新，出现了针烧艾灸、隔面碗灸、磁缸灸等。

建国以来，随着我国医疗卫生事业的不断发展，灸法也有很多创新和发展，诸如“燎灸”、“硫磺灸”等等。另外，还产生了一些与现代科学技术相结合的灸疗器械，如“电热灸疗仪”、“强效温灸治疗仪”、“电子温针灸仪”、“激光针灸仪”、“热流喷灸仪”等，大大丰富了祖国医学灸法的内容，而且对灸法治病防病作用原理的研究也在不断地进行，并取得了很多可喜的成果。

灸法是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的一大经验总结，是祖国医学的重要组成部分，它为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献，对世界医学的发展也产生过重大影响。尤其是当前，灸法与针刺越来越受到世界各国人民的重视，世界卫生组织为实现 2000 年全球人人享有医疗保健的目标，已将其作为防病治病的重要民间疗法之一，全世界已有 100 多个国家和地区派医生来我国学习此术，并在世界（早在公元 541 年针灸术即已传入朝鲜半岛，公元 562 年传入日本）各地传播使用，因而针法、灸法已成为世界医学的组成部分。灸法乃国之瑰宝，其广泛使用，必将会对全人类的身体健康、卫生保健事业作出更大的贡献。

灸法的材料

施灸材料，古今均以艾叶为主，所以古时有将艾作为灸法的代名词的记载，如《素问·汤液醪醴论》说：“燔石针艾治其外。”《孟子·离娄篇》亦云：“七年之病，求三年之艾。”这里所说的“艾”，即指灸法而言。

1. 艾：又名艾蒿、蕪草、灸草、医草等。《名医别录》说：“性味苦、辛、温。”艾为菊科多年生草本植物，自然生长于山野之中，我国各地均有生长，以蕪州产者为佳，故又有蕪艾之称。艾在春天抽茎生长，茎高60—120厘米，叶形为羽状深裂，裂片尖端有不规则的粗锯齿，表面灰绿色，背面灰白色，有白色毛绒，质柔软，折断为白色。在农历4—5月间，当叶盛花未开采收（民间有五月节采艾以避邪气之习俗），充分晒干或阴干后，置于石臼或其他器械中，反复捣椿压碎，使之细碎如棉絮状，筛去灰尘、粗梗及杂质，留下柔软的纯艾纤维，即为艾绒。艾叶加工成艾绒以作为施灸材料，有其他材料不可比拟的优点，其内含纤维质较多，水分较少，同时还有许多可燃的有机物，而且便于搓捏成大小不同的艾炷或卷制艾条，易于燃烧，燃烧时火力温和，热力能窜透皮肤，直达深部，有非常好的临床疗效。

2. 其他易燃生热的灸料

(1) 灯芯草：又名灯心草，为多年生草本植

物，秋季采收，灯心草蘸油点燃，在病人身上灼烫，谓之灯火灸。

(2) 硫磺：为天然硫磺矿或含硫磺物的提炼品。将硫磺置于疮面上点燃施灸，谓之硫磺灸。

(3) 桑枝：为蔷薇科植物桑的嫩枝，春末夏初采收。用燃着的桑枝施灸，谓之桑枝灸。

此类灸料还包括黄蜡、竹茹、桃枝、麻叶等等。

3. 具有芳香或刺激性的灸料：此类灸料多数是对皮肤有刺激性的药物，将其敷于穴位上或患处，皮肤可起泡或仅局部充血潮红，通过这种刺激达到治疗目的。常用的灸料有：大蒜、生姜、葱白、白胡椒、蓖麻仁、吴茱萸、乌梅、白芥子、斑蝥、毛茛、旱莲草等等。

灸法的作用与适应症

灸法是通过使用施灸材料刺激穴位激发经络功能而起作用，从而达到调整身体各组织器官功能失调的目的。灸法的应用范围非常广泛，既可用于防病保健，使人延年益寿，又用于治疗体表或内脏的各种疾病。

1. 保健养生：即无病而先施灸，《医心方》称为“逆灸”，其能增强机体的抗病能力和抗衰老能力，从而达到祛病延年的目的。

2. 疏风解表，温中散寒：用于治疗外感风寒表证及中焦虚寒之呕吐、腹痛、泄泻等证。