

灸法与保健

谢锡亮
编



山西省襄汾县科学技术委员会
山西省襄汾县卫生局
山西省襄汾县人民医院

样 本 库

灸 法 与 保 健

27140/12

谢 锡 亮 编



贈 閱

請 交 換

1017648

山西省襄汾县科学技术委员会
山西省襄汾县卫生局
山西省襄汾县人民医院

一 九 七 九 · 九

前 言

人们用灸法防治疾病已有数千年的历史，它是祖国医学宝库中的重要组成部分。我国古典医籍——《黄帝内经·灵枢经》上说：“针所不为，灸之所宜。”说明灸法有其独到之处。唐代医学家孙思邈在《千金方》上说：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也。”他把针灸并列，同等看待。灸法一向被人们所重视，在我国流行很广，历代都有许多专门著作。

自从唐代传入日本以后，引起朝野重视，代代相传不绝。不但著作浩如烟海，而且政府还颁布法令、条例，促进针灸医学的发展，至今还把灸法列为专科，有“灸师”这个技术职称。

根据国内外医学资料报导，近代对于灸法的治病原理做过许多科学研究工作。实验证明，灸法能够活跃脏腑功能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、血液、内分泌、生殖等系统的功能有明显的调节作用。灸法不仅可以治病，也是一种保健方法，健康人长期施灸，可使体质增强，

精力充沛，身心舒畅，产生抗病和防御能力，达到却病延年之目的。

灸法是一种操作简便，安全效验，经济节约的群众性医疗技术。但近些年来，我国医学界偏重于针法，使用灸法的似乎有些减少，这是十分可惜的。为了引起同志们对灸法的重视，根据个人临床实践，并参阅一些中外有关资料，不揣浅陋，编写《灸法与保健》这本小册子，希望能够广泛应用并进一步探讨研究，让这个传统的医疗方法为四个现代化服务。

本书简要地介绍了灸法的起源和发展，灸法的基本知识，常用灸法、保健灸法，经络穴位以及临床治疗等。匆促脱稿，疵漏谬误之处在所难免，欢迎指正。

本书译文承山西大学外语系孙凤翔老师帮助，特致谢意。

编者识

一九七九年九月

目 录

前 言.....	
第一篇 总 论.....	(1)
针灸医学简史.....	(1)
灸法的发展概况.....	(3)
近代对灸法的科学研究.....	(6)
一、灸法的医学实验效果.....	(9)
(一)对白血球的影响.....	(9)
(二)对红血球的影响.....	(9)
(三)对血清的影响.....	(10)
(四)对血液凝固的影响.....	(10)
(五)对红血球沉降速度的影响.....	(10)
(六)对血压的影响.....	(10)
(七)对骨骼系统的影响.....	(10)
(八)对体液的影响.....	(10)
(九)对结核的影响.....	(11)
(十)对疲劳曲线的影响.....	(11)
(十一)对肾功能的影响.....	(11)
(十二)组织毒素的产生和蛋白体疗法.....	(11)
(十三)与黑特氏带的关系.....	(12)
(十四)皮肤—内脏反射.....	(12)
二、灸法的临床治疗效果.....	(13)

(一) 镇痛作用·····	(13)
(二) 神经的抑制或兴奋作用·····	(13)
(三) 血行的促进作用·····	(13)
(四) 组织充血提高营养·····	(14)
(五) 吸收能力旺盛·····	(14)
(六) 调整各种分泌腺的机能·····	(14)
(七) 加强自然治愈能力·····	(15)

第二篇 灸法的基本知识····· (16)

什么是灸法·····	(16)
灸法的种类·····	(17)
灸法的适应症·····	(17)
灸法的禁忌症·····	(18)
一、临时情况的禁忌·····	(18)
二、病症方面的禁忌·····	(19)
三、部位的禁忌·····	(19)
施灸的分量及疗程·····	(19)
灸的原料及制法·····	(21)
一、艾绒的制法·····	(22)
二、艾卷的制法·····	(23)
三、艾炷的制法·····	(25)
施灸应注意事项·····	(26)
一、医生的责任和态度·····	(26)
二、要注意空气、冷暖和安全·····	(27)
三、必须做到姿势端正、体位舒适、穴 道准确·····	(27)

四、灸法与消毒·····	(27)
五、灸疮的处理·····	(28)
六、晕灸的防治·····	(28)
七、施灸与保养·····	(28)
八、要注意灸料的质量·····	(29)
九、要耐心长期施灸勿急于求成·····	(29)
十、施灸的程序·····	(29)
十一、施灸的时间·····	(30)
十二、要注意穴位和禁灸的部位·····	(30)
十三、施灸的付反应·····	(30)
十四、关于灸后洗澡问题·····	(30)

第三篇 常用灸法与技巧····· (31)

直接灸法·····	(31)
一、化脓灸·····	(31)
二、非化脓灸·····	(33)
间接灸法·····	(34)
一、隔姜灸法·····	(34)
二、隔蒜灸法·····	(35)
三、隔附子饼灸法·····	(36)
四、隔盐灸法·····	(36)
温针灸法·····	(37)
艾卷灸法·····	(38)
一、实按温热灸·····	(38)
二、悬起温和灸·····	(39)
其它灸法·····	(40)

一、烧灯火灸法·····	(40)
二、天灸·····	(41)
三、蜡灸·····	(41)
四、电热灸·····	(41)
第四篇 保健灸法·····	(42)
要大力提倡保健灸法·····	(42)
保健灸的实效·····	(43)
保健灸的方法和主要穴位·····	(46)
一、大椎·····	(47)
二、风门·····	(49)
三、身柱·····	(51)
四、脾俞·····	(53)
五、肾俞·····	(55)
六、中脘·····	(58)
七、关元(丹田)·····	(60)
八、曲池·····	(64)
九、郄门·····	(66)
十、足三里·····	(68)
十一、阳陵泉·····	(72)
十二、三阴交·····	(75)
保健灸的配穴法·····	(77)
第五篇 经络和穴位·····	(79)
经络概要·····	(79)
一、经络的含义·····	(79)

二、经络的命名	(80)
三、经脉的循行	(81)
四、脏腑经脉的分配原则	(81)
五、经脉的循行规律	(82)
六、经脉的循行程序	(82)
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	(83)
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)
穴位概要	(89)
一、十四经简要穴分寸歌	(91)
(一)手太阴肺经	(91)
(二)手阳明大肠经	(91)
(三)足阳明胃经	(91)
(四)足太阴脾经	(92)
(五)手少阴心经	(92)
(六)手太阳小肠经	(92)
(七)足太阳膀胱经	(93)
(八)足少阴肾经	(93)
(九)手厥阴心包络经	(94)
(十)手少阳三焦经	(94)
(十一)足少阳胆经	(94)
(十二)足厥阴肝经	(94)

(十三) 督脉经	(95)
(十四) 任脉经	(95)
二、特要穴	(95)
(一) 经脉脏腑特要穴一览表	(96)
(二) 特要穴的解释：原穴、络穴、背俞穴、 腹募穴、郄穴、八会穴、下合穴	(97)
三、划经点穴的方法	(98)
(一) 骨度法度数表	(99)
(二) 分段划线取穴法	(104)
1、胸腹部口诀	(104)
2、腰背部口诀	(104)
(三) 划经点穴注意事项	(105)
四、分部取穴表	(108)
(一) 头面颈项部	(108)
(二) 胸腹部	(111)
(三) 肩背腰骶部	(114)
(四) 上肢部	(118)
(五) 下肢部	(122)
五、经穴的主治原则 附十四经主治范围表	(127)
(一) 本经的穴道治本经的病	(127)
(二) 有表里关系经的穴道治有表里关系 经的病	(128)
(三) 局部的穴道治局部的病	(128)
(四) 经络所通主治所在	(129)
(五) 特定的穴道治特定的病	(130)
(六) 经穴的特异性和双关性	(130)

1、经穴的特异性	(130)
2、经穴的双关性	(131)
第六篇 常见病的治疗配穴法	(134)
治疗总原则	(134)
各 论	(135)
一、常见症状及杂病	(135)
头痛 偏头痛 发热 盗汗 呕吐 水肿 腹水 腹 痛 哮喘 咯血 衄血 心悸 腰背痛 脚跟痛 便 秘 便血 休克 惊厥 失语 疟疾 身体虚弱 中毒	
二、呼吸系统疾病	(137)
感冒 气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺化脓症 肺结核 胸膜炎 肺癌	
三、循环系统疾病	(137)
高血压 中风预防灸 动脉硬化 心机能亢进 心绞痛 心律失常 风湿性心脏病 无脉症 充血性 心力衰竭	
四、血液系统疾病	(138)
贫血 白血病 紫癜 白血球减少症	
五、消化系统疾病	(138)
口腔炎 上牙痛 下牙痛 齿龈痛 腮腺炎 食 道痉挛 急性胃肠炎 慢性胃肠炎 胃溃疡 胃酸过 多症 胃痉挛 胃扩张 胃下垂 十二指肠溃疡 肠 绞痛 兰尾炎 肠梗阻 肠道蛔虫症(蛔厥)急救 胆道蛔虫症 胆结石 胆囊炎 肝脏疾患 黄疸性肝 炎 肝功异常 食欲不振 消化不良 细菌性痢疾	

肠结核 脱肛 食管炎 食道癌 胃癌 肝硬化 原发性肝癌

六、神经系统疾病 (140)

脑出血(中风) 癫痫(脏躁病) 神经衰弱
失眠 嗜眠 精神分裂症 癔病 午蹈病 三叉神经痛
咽喉麻痹(吞咽困难) 肋间神经痛 桡神经痛 正中
神经痛 腰神经痛 股神经痛 坐骨神经痛 脊髓
炎 颜面神经麻痹 尺神经麻痹 上肢神经麻痹及肌
肉萎缩 下肢神经麻痹及肌肉萎缩 呼吸肌麻痹 膈
肌痉挛(呃逆) 腓肠肌痉挛 多发性神经根炎

七、泌尿生殖系统疾病 (142)

急性慢性肾炎 肾病综合征 肾盂肾炎 肾结核
肾萎缩 膀胱炎及尿道炎 遗尿症(夜尿) 尿血
尿频 尿潴溜(癃闭) 膀胱结核 阳痿症 遗精
缩阳症

八、新陈代谢及内分泌系统疾病 (143)

糖尿病 甲状腺机能亢进 甲状腺机能减退

九、运动系统疾病 (144)

风湿性关节炎(肩关节、肘关节、膝关节、踝关
节) 肩周炎(肩凝症) 脚气 类风湿性关节炎
落枕 腕关节综合征

十、地方病 (144)

大骨节病 地方性甲状腺肿 克山病

十一、外科及皮肤科疾病 (145)

胸腹手术后疼痛 手术后头痛 上肢术后痛
下肢术后痛 术后伤口愈合迟缓和疼痛 头面疔疖

上肢疔疔 下肢疔疔 乳腺炎(乳痈) 蜂窝组织炎
(痈疽) 颈淋巴结核 丹毒 冻疮 骨结核 下肢
溃疡 腱鞘炎 痔疮 血栓闭塞性脉管炎 狂犬咬伤
蛇咬伤 蜂蝎蛰伤 鸡眼 扭伤 下颌关节综合征
荨麻疹 湿疹 阴囊湿疹或多汗 神经性皮炎 圆形
脱发 青年痤疮 麻风 一切阴疽流注 一切痈疽
一切头面疮 一切皮肤病 溺水

十二、妇产科疾病 (147)

子宫位置异常 子宫痉挛 子宫附件炎 月经不
调 痛经 功能性子宫出血 不孕症 子宫脱垂 阴
缩 乳房痛 乳汁不足 乳汁过多 妊娠呕吐 胎位
不正 预防小产 习惯性流产 临产宫缩异常痛 难
产 胎盘滞留 胎死腹中 产后出血 白带多 子宫
癌

十三、儿科疾病 (148)

吐乳 支气管肺炎 气管炎 哮喘 肺门淋巴结
核 百日咳 下痢 腹泻 水泄 消化不良 营养不
良 脊髓灰质炎(小儿麻痹) 上肢麻痹 腹肌麻痹
下肢麻痹 小儿夜啼 流涎 新生儿破伤风 佝偻病

十四、五官科疾病 (150)

麦粒肿(目疮) 结膜炎 眼睑炎 角膜炎 眼
底出血 视网膜炎 视力模糊 夜盲症 视神经炎及
萎缩 近视 上眼睑下垂 鼻炎 额窦炎 中耳炎
耳鸣 耳源性眩晕(美尼尔氏征) 耳中痛 咽喉炎
扁桃体炎

附 篇 (152)

黄帝灸法	(152)
扁鹊灸法	(153)
窦材灸法	(154)
日本·代田灸法	(157)
日本·诸家灸法	(160)
日本·有关灸法的谚语	(162)
日本·间中喜雄论灸法	(164)

第一篇 总 论

针 灸 医 学 简 史

针灸医学是祖国医学的重要组成部分。它对我国民族的繁衍昌盛和保障人民健康起到了巨大的作用。对世界医学也有很大的贡献。这门医学科学是我们的祖先在劳动中发明创造出来的，是中国的世界之最。针法起源于新石器时代，大约在五千年以前就被人们所掌握了，那时候用的是石针，所以叫做“砭石”。至于灸法的发明则更早，大约人类会利用火以后，就逐渐产生了灸法。总之不论灸法、针法都比汤药要早的多。

远在公元前三世纪左右，就有系统的文字记载了，在《黄帝内经·灵枢经》上，就已经详细阐述了经络、穴位、针灸等理论基础。此后历代都有所发展，针灸名家代有传入，战国时代的扁鹊；后汉三国的华佗；晋代的皇甫谧；唐代的孙思邈；宋代的王唯一；明代的杨继洲；都是当时的名医又擅长针灸技术。他们有的留有许多生动的治验故事，传为医林佳话；有的留有大套的针灸著作，至今仍然有很大的实用价值。

这门学术发展到唐朝已成为专科。当时太医署里设有针博士、针师。到公元一〇二七年的宋仁宗时代，竟铸成铜人，作为考试和划经点穴之用，开世界模型教学之先声。

这种疗法具有易学易用，经济节约、安全效速，治病广泛的特点，深受广大劳动群众所欢迎。历朝各代，在民间广为应用，即便三家小村，也有人会运用针灸技术。可是到了清代，由于封建思想特别浓厚，当时的上层人物认为针灸的时候要宽衣解带，赤身露体，有伤大雅，非奉君之道。于道光二年（1822年），竟然下令，在太医院里取消了针灸科。这样一来对这门学术的发展受到了一定的影响。可是在民间却受广大劳动人民的喜爱，所以针灸医学一直传留下来了。

在旧社会，封建统治者根本不关心人民的疾苦，再加上崇洋媚外，“民族虚无主义”以及“中医不科学”等错误思想的影响，对祖国的文化遗产横加摧残，甚至于一九二九年下令要取缔中医，所以这门有效的医疗方法几乎被取消，在这一段时期内形成了湮没不彰，守旧不前的局面。此时，中医界有志之士，纷纷奋起，据理力争，保护国粹，如江苏澄江承淡安氏，秉承家传，擅长针灸，热心提倡，私人成立中国针灸学研究社；首创中国针灸专门学校；开办针灸疗养院；大力著述培养人材；编辑针灸杂志36期，曾东渡日本考察针灸医学，向全国及海外传播，颇著成效，直至七七事变后，抗战军兴因遭兵燹而中止。

解放后，党和毛主席非常关心人民的健康事业，号召继承和发扬祖国医学遗产，要创造我国独特的新医药学派。针灸医学才得到空前的发展。现在我国的医疗机构，从大队保健站，公社医院、县、地、市、省直至中央各级医疗机构都采用针灸疗法。各级医学教育部门都设有针灸课程。针灸医学方面的图书、模型大量发行，使针灸疗法大放光彩，得到空

前的普及和提高。特别是在无产阶级文化大革命期间，我国公开了针刺麻醉，轰动了全世界，使世界医学增添了新的内容。很多外国医生前来参观访问，许多国家派留学生来我国学习。

远在北齐、清河元年（562年）祖国的针灸疗法就传到日本，一千多年来，他们一直在广泛应用，而且结合现代医学进行了大量的科学研究工作；设立了许多针灸学院、针灸医院、学术团体，还有不少盲人从事针灸专业，发行了许多汉方医学和针灸刊物。据目前有关文献记载，公元541年中国医学传到朝鲜。他们历代都是以汉方针灸医学为主，防治疾病。一九五六年朝鲜民主主义共和国保健部通令全国卫生工作者，要重视汉方、汉药的研究，并派留学生来我国中医研究院学习。到三百多年前又相继传到了法国、英国、德国、荷兰、瑞典、奥地利等西欧国家。二十世纪以来，有许多国家都使用了中国的针灸疗法，如意大利、比利时、苏联、墨西哥、阿根廷、西班牙等。美国于一九四七年六月九日全美医业联合大会，各地代表医师一千五百名专门讨论了中国针术。旧金山中医院成立后，也特设针灸治疗专科，现在，他们还出版针灸专刊，发行很广。国外从一九七三年到一九七九年世界性的针灸会议就开过二十次之多。

由此可见，针灸医学发展到现在，可以说普遍全世界了。

灸法的发展概况

前面已经说过，灸法是在人们懂得利用火以后逐渐发展