

前 言

针灸是中医学的重要组成部分，也是我国起源最早的医疗方法之一。由于针灸疗法具有运用之泛、作用独特、器具易制、经济实用、简便易学、操作易行、无毒副作用，既能养生保健，又能防治疾病等优点，所以，中国针灸以其特有的魅力从中华大地走向世界医学舞台。1987年11月，在联合国世界卫生组织的大力支持下，世界针灸学会联合会在北京正式宣告成立，这是第一个总部设在我国，并由中国人担任主席的国际学术组织。

灸法的灸字，是烧灼之意。而灸疗是指用艾叶等材料（或药物），点燃之后，在身体的穴位或患部进行熏烤；或用某些有刺激性的药物直接贴敷穴位，利用其温热作用及化学刺激作用，以通经活络，调理阴阳，散寒回阳，改善调节机体功能，达到养生保健，防治疾病的一种疗法。

本书运用中医和现代医学理论阐明灸疗的原理及灸疗优点，详细介绍各种有效的灸疗方法、常用的经验穴位及灸疗注意事项，并按病症分类法介绍灸疗秘验方。本书力求通俗易懂、简明扼要、内容丰富、具体实用，可供广大医务工作者及爱好养生保健的群众学习参考。

本书在编写过程中，承蒙开封市名老中医崔玉衡、宋金亭、田春元、韩文治、韩爱芳、赵文生、韩斌等同志的帮助和指导，在此特表谢忱。由于笔者水平有限，难免有不足之处，敬请广大读者指正。

编 者

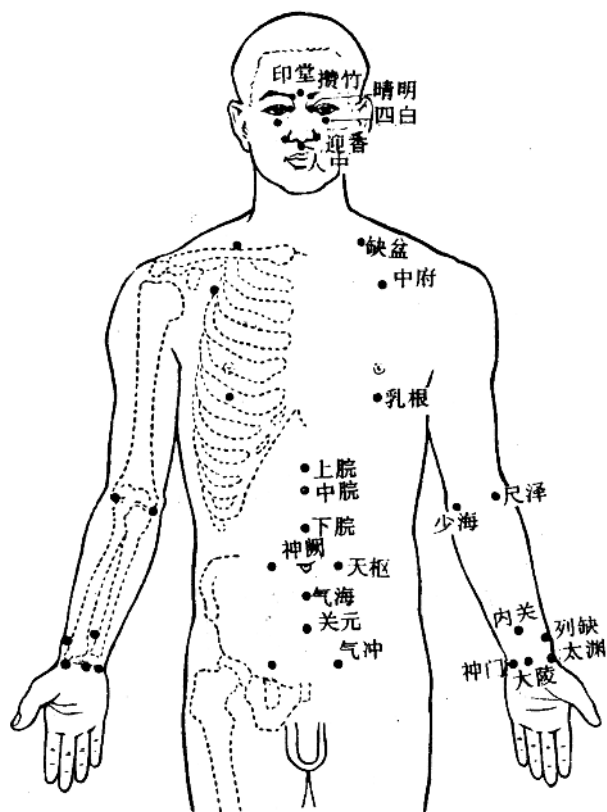


图1 灸疗常用穴位图 (正面)

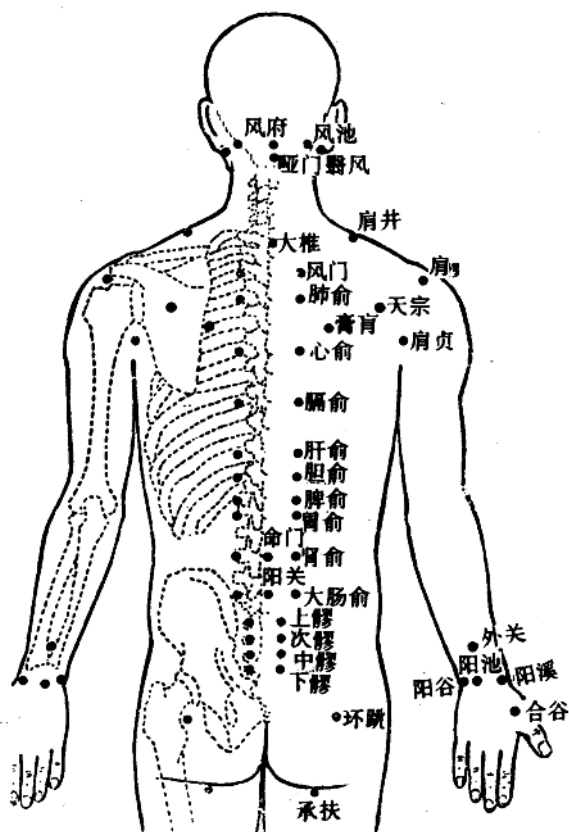


图 2 灸疗常用穴位图 (背面)

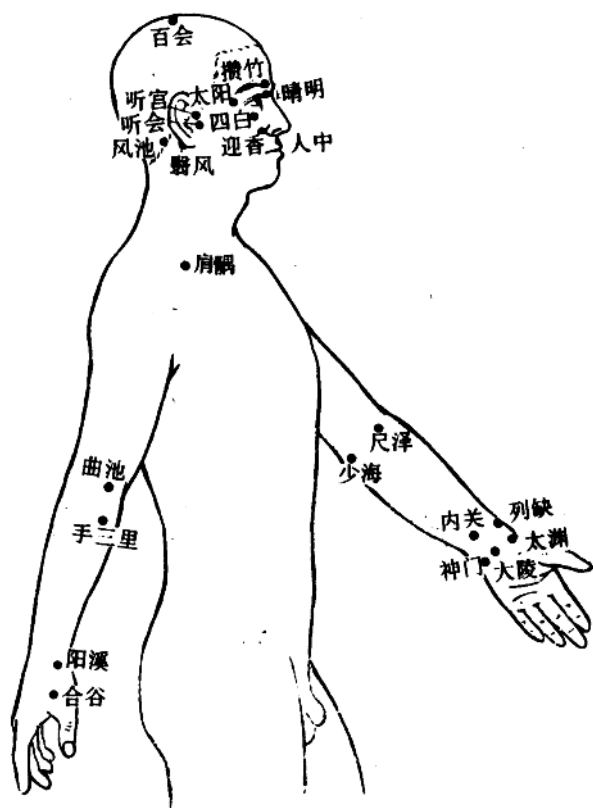


图 3 灸疗常用穴位图（侧面）

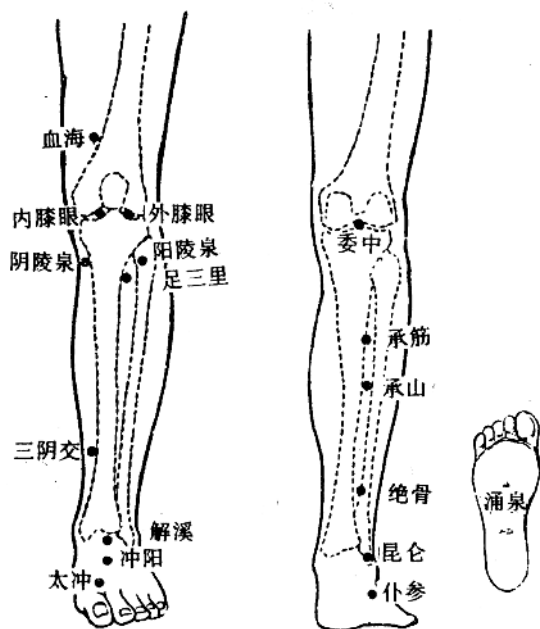


图4 灸疗常用穴位图（下肢）

目 录

第一章 灸疗概述	(1)
一、灸疗的特点.....	(1)
二、灸疗的作用和疗病理理.....	(3)
第二章 灸疗基础知识	(21)
一、灸疗的各种方法	(21)
二、灸疗常用的术语	(40)
三、艾炷、艾条的制法	(43)
四、灸疗的注意事项	(44)
五、灸疗常用的穴位	(44)
第三章 灸疗在养生保健方面的应用	(58)
一、保健益寿灸法	(58)
二、消除疲劳灸法	(60)
三、补肾壮阳灸法	(61)
四、强身防病灸法	(62)
五、健美减肥灸法	(66)
第四章 灸疗验方选集	(68)
一、内科疾病	(68)
支气管哮喘	(68)
慢性支气管炎	(72)
风湿性关节炎	(74)
类风湿性关节炎	(77)
痹证	(83)
感冒	(87)

病毒性肝炎	(88)
疟疾	(90)
腮腺炎	(91)
细菌性痢疾	(93)
头痛	(95)
失眠	(97)
阳痿	(98)
男子不育症.....	(100)
胃及十二指肠溃疡.....	(103)
慢性胃炎.....	(104)
急性与慢性肠炎.....	(104)
便秘.....	(106)
肝硬化.....	(107)
呃逆.....	(108)
冠心病.....	(109)
高血压.....	(110)
糖尿症.....	(112)
遗尿症.....	(113)
癫痫.....	(115)
二、外科和皮肤科疾病.....	(118)
荨麻疹.....	(118)
神经性皮炎.....	(119)
白癜风.....	(120)
鸡眼.....	(122)
带状疱疹.....	(124)
湿疹.....	(126)
痈疽、疮疖.....	(127)

痔疮·····	(129)
肩关节周围炎·····	(131)
肱骨外上髁炎·····	(133)
落枕·····	(135)
坐骨神经痛·····	(135)
腰痛·····	(137)
腰椎间盘突出症·····	(139)
面神经瘫痪·····	(141)
三、妇科疾病·····	(143)
月经不调·····	(143)
痛经·····	(145)
功能性子宫出血·····	(146)
闭经·····	(147)
白带·····	(148)
慢性盆腔炎·····	(149)
四、五官科疾病·····	(150)
过敏性鼻炎·····	(150)
急性鼻炎·····	(152)
鼻衄·····	(153)
近视·····	(154)
耳源性眩晕·····	(154)

第一章 灸疗概述

一、灸疗的特点

灸疗和针刺疗法都属于自然疗法，均具有明显的民族特色。它不仅是一份宝贵的民族文化，也是世界医学界的奇葩，更是中国传统医学的瑰宝。随着科学的发展，人类文明水平的提高，世界各国人民已开始关注针灸疗法，并形成了“针灸热”。中国卫生部副部长胡熙明，在世界针灸联合会第一届针灸学术大会上，向各国与会者明确指出：“针灸是中华民族的一项重大发明”。毛泽东曾对针灸予以高度评价：“针灸，是祖国医学遗产中的精华的精华。”事实表明，以上对针灸的评论并非溢美之辞，而是对针灸疗法恰如其分的评价。

（一）治疗范围广泛，作用独特

由于灸疗的历史悠久，人们在长期的实践中积累了丰富的灸疗经验，笔者根据古今中外有关灸疗的文献资料和自己的临床实践进行归纳统计，灸疗的治疗范围与药物、针刺同样是非常广泛的，临床的内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科都有灸疗的适应症，真可谓之“灸疗治百病”；此外，灸疗在养生保健、美容减肥、延年益寿、预防疾病等方面也有很高的实用价值。对一些西医尚无能为力的免疫性、胶原性、药瘾性、心因性、功能性等难治疾患，而针灸都有着特殊的治疗作用。

（二）简、便、验、廉是灸疗的四大优点

简，是指灸疗所用灸具（如艾叶、艾条、艾炷、灸疗器、

药品)简单,所用的方法和验方简单易行,灸具制造简单易做,因此容易学会,容易操作,易于推广。

便,是指灸疗所用材料药源广泛,制作简便,携带方便,施灸简便,不受时间、地点等条件的限制,易学、易懂,容易操作。学员经过一段时间(约1~3个月)学习和实践,就基本掌握灸疗方法了,并可治疗许多常见病。

验,是指灸疗方法和验方行之有效,均为经验之谈,只要诊断正确,灸疗用得合理,大都可收到良好的疗效。

廉,是指灸疗所用材料、药物等皆为寻常药物,制作简单,因此价格低廉,最适合应用于家庭养生保健,防治疾病之中。

(三) 灸疗没有毒副作用

由于化学药品迅速发展,新药层出不穷,再加上人们生活水平的提高,以致稍有小病即服多种药物,大病、重病更不待言,结果,医源性疾病(如药源性疾病)明显增加;在医治疾病的同时,又使人体产生新的疾病,或给人体留下隐患,这是现代医学面临的一时无法解决的难题。譬如,20世纪70年代,世界上曾发生过多起药物造成的重大事故。1938年美国的“磺胺配制事件”,造成358人发生急性肾功能衰竭,其中107人死亡;1954年在法国发生过用二碘二乙基锡治疗疟疾,而使217人中毒,其中110人死亡;1961年联邦德国的“反应停事件”,造成出生的1万多名婴儿为“海豹胎”;60年代,在英国,因让哮喘患者过量吸入异丙肾上腺素而导致3000人死亡……

面对现代医学的种种弊端,面对化学药品令人生畏的毒副作用,人们发出了“重新回到大自然中去”的呼喊,期望的目光又重新转向中国传统医学,转向自然疗法——灸疗、针

刺疗法等。

千百年的医疗实践表明，灸疗无毒副作用。只要不违反灸疗治疗原则和操作规程，对人体不会产生副作用，更无毒性。这是任何药物疗法难以比拟的。

（四）内病外治，安全可靠

灸疗大多是用艾条悬灸穴位或患处肌肤，或用药物敷贴有关穴位，内病经外治而愈，避免了药物口服的缺点，也避免了药物被破坏分解，克服了服药困难，对于那些不愿服药和不能服药的病症，如婴幼儿、妇女、孕妇、老年人以及休克、昏厥的患者，特别适宜。

由于灸疗是一种外治法，而且多采用艾条温和灸，施灸时温暖舒适，即是外敷有刺激性的发泡剂（如巴豆、毛茛、大蒜等），在治疗中万一发生意外反应，随时可去掉所用之药，所以说，灸疗比较安全。

（五）既能养生保健，又能防病治病

灸疗不仅治疗范围广泛、效果显著，而且还有奇特的养生保健、预防疾病的功效，因此，灸疗不失为一类深受人们喜爱的，具有“简、便、效、廉”特点的养生保健、防治疾病方法。

二、灸疗的作用和疗病理理

“针灸热”虽说在世界各地已经兴起，但不知灸疗者，不相信灸疗者大有人在；知其然而不知其所以然者有之，盲目仿效灸疗者亦非少数。显然，以上情况均不利于灸疗的发展和推广。究其原因，皆因不知其机理奥秘，不知其法。笔者认为，若欲使灸疗得到迅速发展和推广，必须让人们知道“灸疗”的治病理理，掌握“灸疗”的方法，才能科学合理的运用它，更好地为人类造福。

从中医学的观点来讲，灸疗与针刺一样，都是通过刺激穴位及有关部位，借助艾条在灸疗时所产生的药力和热力，温经通络，活血化瘀，激发调节经络的功能，通过经络的传导和输送气血的作用，进而调整经脉脏腑功能，改善体质，增强机体抗病能力，使人体的病理变化恢复成为正常的生理状态，从而达到养生保健，防治疾病的目的。

明朝医学家龚居中，善用灸疗，并用中医理论阐明灸疗之理，还强调指出盲目使用灸疗之害，笔者认为，其论言简意赅，合情入理，即使让今人读之，也会使不少人耳目为之一新，故而录之。

窃谓人之一身，隐僻奇异等疾，轩岐议究已备，华佗内照无遗矣。然攻病之法，每以针灸劫拔为言。而其药饵之中，殊未言及。何也？盖古人立法，病之轻浅者，则以丸散饮汤调治之；病之沉痾者，非针灸不解。以其针有劫夺之功。第今之针法，得妙者稀，且见效少。若虚怯之体，倏致天绝者有之。而灸法去病之功，难以枚举。凡寒热虚实，轻重远近，无往不宜。盖寒病得火而散者，犹烈日消冰，有寒随温解之义也。热病得火而解者，犹暑极反凉，犹火郁发之义也。虚病得火而壮者，犹火迫水而气升，有温补热益之义也。实病得火而解者，犹火能消物，有实则泻之之义也。痰病得火而解者，以热则气行，津液流通故也。所以灸法不虚人者。以一灼谓一壮。以壮人为法也。若年深痼疾，非药力所能除，必借火力以攻拔之。谚云，“火有拔山之力”，岂虚语哉。若病欲除其根，则一灸胜于药力多矣。但医必择其素熟经络穴道者乃可。不尔，则差之毫厘，谬之千里，非徒无益，而反害之。岂以人命若草菅耶。然火之功用，固有生发之妙，必其入肌肉尚未尽脱，元气尚未尽虚，饮食能进者，乃能任此痛

楚。灸后调理月余，则病自除而体自充。况假此一灸，使病者有所警戒警惕，自能如法调理，是以一举有两得之妙。若肌体尪羸，元气虚极，饮食不能进，则亦不能禁此燔灼。病本自剧，倘灸后病不得起，不惟无益，必反招病家之怨也，至嘱至告。

（一）灸疗有防病保健、延年益寿的作用

《扁鹊心书》云：“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。”唐朝孙思邈在其著的《备急千金要方》中指出：“凡人游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠温疟毒不能着人，故吴蜀多行灸法。故云：若要安，三里常不干，有风者，万宜留意。”从以上论述可知，那时人们已知灸疗有防病保健之功。近些年来，一些医生应用灸疗预防麻疹、流感、腮腺炎等，取得了较好的效果。现代科学对古代鼠粪灸脐法（如《针灸集成》即有记载）进行研究，证实其可以作用于机体的免疫系统，提高免疫力，增强机体抗病能力。从古代医学文献及现代科学试验说明，灸疗是调节免疫的有力措施，是强身防病的一种简易外治法。

中医学认为，针灸在保健抗衰老中所起的作用是调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络。阴阳、脏腑、气血、经络等方面的异常变化会导致衰老的发生，而针灸的作用可使其恢复正常，故有延缓衰老的作用。医学常识告诉人们，衰老的本质与人体细胞功能低下有关。至中老年时期，一些器官及系统会逐渐出现不同程度的功能减弱及退行性变化，而中枢神经系统功能的衰退和内分泌的萎缩为衰老的重要原因。灸疗可加强皮层细胞的活动能力，促进细胞内各种的酶的代谢恢复平衡，逐步稳定细胞内环境，还可提高垂体—肾上腺皮质激素

统的功能，以纠正内分泌系统功能的紊乱而延缓内分泌腺功能的衰退。衰老时特异性抗体、补体均降低，而针灸可使 IgG、IgA 提高，补体上升，并可提高凝集素、溶血素、沉淀素的效价，提高和增强 T 细胞的免疫反应，从而使下降的免疫功能得到改善。通过针灸治疗老年病，消除疾病的不利因素，以阻断衰老与疾病的恶性循环，这也是针灸延缓衰老的一个重要方面。

1990 年第 1 期《健康指南》指出：“国内外的研究表明，人体内的多种微量元素有随年龄的增高而呈下降趋势，但对长寿老人的调查则发现，长寿老人的血液中对人体有益的微量元素的含量普遍高于成年人。根据这些情况，何基渊等开展了艾灸足三里穴对老年人头发锌铜含量的影响的研究工作，观察发现，老年和成年艾灸组患者头发中锌含量在治疗后大幅度升高 ($P < 0.001$)，而铜含量则呈一定程度的下降 ($P < 0.05$)。对于艾灸产生这一效应的机理，他们认为，可能由于增龄而致吸收功能减弱，故头发的锌随血锌含量的下降而减少，而灸足三里可增强其消化吸收能力。锌和铜在肠道内的吸收是拮抗的，可能由于增强了锌的吸收而使铜的吸收适当减少。研究表明，血铜增高可增加发生动脉硬化和冠心病的机会，又会增加体内的自由基而加速人体衰老。由此看来，艾灸确为延缓衰老，防病健身的好方法。

当今，益寿保健灸法在国外亦很盛行，尤其在日本，医界民间均很喜用。日本的《云锦随笔》一书就载有一家三代用艾灸益寿的例子；日本的《新国民保健法》一书提倡“足三里灸”，并称之为“无病长寿灸”；日本一些地方把灸足三里穴作为主要健身术，并有“勿与不灸足三里之人旅行”之说。现代日本针灸医师田代文志提倡婴儿期早灸身柱穴，以

促进生长发育；17岁左右灸风门穴以御肺系之疾；24岁左右灸三阴交以免生殖、泌尿系统之患；而立之后灸足三里穴以固后天之本，预防百病诸疾；老年加灸曲池，可获明目、降压、预防中风之效。

从中外学者对灸法保健作用的探索应用及研究状况来看，灸法保健被列为世界卫生组织发展传统医疗方法以实现“到2000年人人享有卫生保健”目标的重要内容之一是必然的。对其应用和研究将为现代医学开辟更广阔的领域。

（二）灸疗具有调整、增强机体免疫功能的作用

为了研究灸疗对免疫系统的影响，1959年吉林医科大学利用现代科学仪器进行观察试验，发现艾灸大椎等穴可以增强网状内皮系统的吞噬功能。江德杲等学者在1959年第5期的《浙江学报》上报道：从细胞免疫角度入手，他们采用艾灸动物实验性结核病的疗效及机体免疫反应性的影响进行了观察，实验结果发现，感染豚鼠经艾炷灸疗后，疾病进展较慢，内脏病变较轻，在病变后期尤为明显。在获得多项指标以后，证实艾灸对一些疾病的治疗确有作用。

1979年，严华等学者的临床实验表明，支气管哮喘的患者在经瘢痕灸治疗后，原来低于正常的淋巴细胞转化率和玫瑰花环试验的值均有明显提高。

1978年第5期的《新医学》杂志报导：北京中医学院从体液免疫角度入手，用白芥子敷灸治疗哮喘，经研究观察表明，此法既提高细胞免疫能力，又有增强肺通气功能的作用，还能升高血清 γ 球蛋白的比例，从而使体液免疫得到调整。

1988年第1期的《中医药信息》杂志报导，赵粹英在试验中观察到，免疫功能低下的小鼠经艾灸后，T、B细胞增加明显，以T细胞更为显著，提示艾灸可能是通过T细胞来达

到增强免疫能力的。

(三) 艾灸具有抗癌及辅助治癌的功效

根据艾灸具有调整、增强机体免疫功能的作用，许多人应用艾灸治疗癌症获得了良好的疗效。1976年第6期《中医药研究参考》报导，日本须藤实学者曾做过一些有意义的试验。先灸小鼠背部20处，每次各灸1壮（米粒大），灸后3小时再在小鼠一定部位接种100万个癌细胞，接种后每周记录肿瘤生长情况，在第5周查抑制率，结果：实验组，艾氏腹水癌接种组抑制率达5%，睾丸肿瘤接种组抑制率达60%，而对照组未见抑制，从而说明施灸动物皮下产生了对移植癌的抵抗性。

1988年第2期《上海针灸》杂志报导，刘景秀等医师观察到，在注射环磷酰胺导致白细胞降低的情况下，艾灸大椎可增加白细胞数量，其中以中性粒细胞升高最为明显，从而提示，艾灸可能有对抗环磷酰胺抑制造血功能的作用。

1988年第4期《上海针灸》杂志报导：桂金水等医师的研究也表明，灸法可减轻使用环磷酰胺所致的虚损症状，升高白细胞数和骨髓细胞数。根据以上两则试验结果，显然是为临床应用抗肿瘤药物提供了一种有意义的辅助治疗法。研究者认为，艾灸的这一作用，是提高了机体免疫防御功能，增强了防病抗病能力，改善了包括骨髓在内的微循环，促进了新陈代谢，并从人的整体上给以调整和改善。

(四) 灸疗具有抗菌、消炎、消毒等作用

笔者通过多年临床实践及参阅古今中外医学文献，发现用艾条灸、药物艾条灸等方法治疗急性乳腺炎、急性阑尾炎、急性结膜炎、骨髓炎、血栓性浅静脉炎等外科炎症；隔姜灸治疗疗肿痛疽；艾炷隔盐灸治疗急性胃肠炎、菌痢等十分有

效。清朝的《串雅外编》记载：用百发神针（艾灸的一种，即药物艾条）治疗痈疽；还记载，用阴症消毒针（即药艾条）治疗痈疽。

1985年第9期《浙江中医》杂志报导，叶春枚等医师用艾绒熏灸患处治愈手指骨髓炎。1985年第8期《新中医》报导，高洪宝医师用艾条温和灸治疗血栓性浅静脉炎，作者认为，温灸膈俞和膻中能行气活血，通经活络；温灸条索状结节处，能使局部小血管扩张，血液循环增强，故有消炎止痛，散结消肿等功效。1987年第4期的《中国针灸》刊出，吕荧等医师通过临床证实灸法可以治疗外科炎症，还通过艾熏抑菌试验，对其机理进行了探索，其研究表明，在局部艾熏不同时间，可分别抑制金黄色葡萄球菌、乙型链球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌。

（五）艾灸可治疗贫血、血小板减少等血液系统疾病

近些年来通过一系列临床及实验研究，均得出一致的结论，血红蛋白偏低者经灸治之后，血红蛋白有所增加，灸法还可使白细胞数目明显增加。

1983年第1期《新中医》登载，许美纯在应用艾炷隔姜灸治血小板减少患者的八髎、腰阳关穴的临床研究中发现，灸治后患者血小板计数有明显增加。1978年第4期《中医药国外资料摘译》报道：血沉加速者，灸后血沉亦可恢复正常。1983年第3期《北京中医》杂志载文指出，实验还表明，家兔施灸后血糖立即增加，并于20分钟可达高峰。

1975年第7期《新医学》登载浙江省中医研究所肿瘤白血病研究组的报告，应用联合化疗，骨髓象呈现缓解或部分缓解的成人急性粒细胞白血病患者，采用艾炷瘢痕灸后发现，灸后伴随症状的好转，其中4例白细胞总数在3000/立方毫