

内 容 提 要

《实用保健灸法》是奉献给每一个家庭，作为养生保健、延年益寿、防病治病的通俗读物。

本书内容深入浅出，图文并茂，适用性强。适合读者自学、自用、自己解决日常遇到的健康问题。

全书共四章，第一章简要地介绍了灸法的起源和发展，灸法在防治疾病中的作用，常用的灸疗技术以及灸法的临床研究；第二章介绍了古今中外的保健灸法、长寿灸例及美容灸法，分节论述了小儿保健灸，青少年保健灸，中老年保健灸以及不同脏腑系统的保健灸法；第三章阐述了 100 多种常见病的灸治方法及病案举例；第四章描述了人体十四条经脉的循行和 200 多个常用保健穴的简易取法及防治疾病的范围。

本书可供中医院校学生、中医临床工作者、乡村医生、乐意用灸法防病治病及延年益寿的各界人士学习和使用。

前 言

灸法，是针灸学的重要组成部分，是中华民族的一大发明。用灸法防病治病在中国已有数千年的历史，祖国医学巨著《内经》上说：“针所不为，灸之所宜”，说明灸法有独到之处。明代名医李梴在《医学入门》中载：“凡药之不及，针之不到，必须灸之”，进一步论述了灸法无可置疑的特殊作用。

保健灸，充分体现了祖国医学“不治已病治未病”的思想。数千年来，人类借此养生保健，防病治病，繁衍昌盛。古代许多著作中均有灸法养生保健的记载，如《针灸真髓》云：“三里养先天后天之气，灸三里可使阳气不衰，故称长寿之灸”。

民间许多百岁老人，问其养生之法，皆云灸三里为重要方法之一。

据《上海针灸杂志》1983年第三期“云锦随笔”中记载：日本德川幕府时代，江户的永代桥落成时，曾召174岁的长寿老人万兵卫进行“初渡”，当地首脑德川将军问他有何长生之术，万兵卫回答说：“我家祖传每月初连续灸足三里八天，始终不渝，仅此而已。我虚度了174岁，我妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁”。将军听后非常感叹，遂将此法列入政府健民政策，三里长寿灸也日益脍炙人口。

近年来，对灸法的原理做过许多科学研究工作。实验证明，灸法能活跃脏腑机能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、血液、内分泌、生殖等系统的功能均有明显的调整作用。灸法不仅可以治病，而且对防病和养生保健也有显著的效果，健

康人长期施灸，可以增强体质，使精力充沛，身心舒畅，提高免疫和防病能力。

灸法，是一种操作简便、安全有效、经济实用的医疗技术，最适用于家庭，可作为家庭保健的良师益友。

本书共四章。第一章简要地介绍了灸法的起源和发展，灸法在防治疾病中的作用以及常用的灸疗技术；第二章详细介绍了古今中外的保健灸法，并根据不同人群、不同脏腑的特点，分别介绍了长寿灸法，小儿保健灸法，青少年保健灸法，中老年保健灸法，妇女保健灸法，美容保健灸法以及呼吸系统、消化系统、心血管系统、生殖泌尿系统和神经系统的保健灸法，力求针对性强，阅读及使用方便；第三章列举了内、外、妇、儿等各科 104 种常见病的有效灸法，每一种病都具体描述了应用的主穴、配穴、操作法和病案举例，而且每一种病都附有一组插图，以反映所使用的主穴及部分配穴，其方法简明，实用；为使该书结构紧凑避免重复，故前述章节都未具体介绍穴位的取法，这部分内容集中在第四章中阐述，该章介绍了十四条经脉的循行以及 237 个常用穴位的简便取法和作用，即使是无医学基础知识的读者，通过本章的自学，也易于取穴和操作。

本书的第二章和第四章由穆腊梅编写第一章及第三章的妇儿科病、五官及皮肤科病由吴绪平编写，第三章的内科病、外科病由闫庆军编写。本书插图由张国松绘制。

本书不足和错误之处，在所难免，恳请读者指正。

穆腊梅 1993 年 4 月 25 日

目 录

第一章 灸法的作用与操作技术	(1)
一、灸法的起源和发展	(1)
二、灸法在防治疾病中的重要作用	(3)
三、灸法的基本知识	(5)
什么是灸法	(5)
灸用的原料及制法	(6)
灸法的种类	(6)
灸法的功效及适应范围	(7)
灸法体位的选择	(8)
灸法注意事项	(10)
四、常用灸法操作技术	(11)
艾炷灸法	(11)
艾条(卷)灸法	(16)
其他灸法	(17)
五、灸法的临床研究	(20)
第二章 长寿、保健、美容灸	
一、长寿灸	(24)
概述	(24)
长寿灸主穴——足三里、关元	(25)
二、小儿保健灸	(29)
概述	(29)
小儿保健灸主穴——身柱	(30)

小儿保健灸配穴	(32)
三、青少年保健灸	(33)
概述	(33)
青少年保健灸主穴——百会、神庭穴	(34)
青少年保健灸配穴	(36)
四、中老年保健灸	(37)
概述	(37)
中老年保健灸主穴——足三里、关元、神阙穴	(38)
中老年保健灸配穴	(42)
五、妇女保健灸	(43)
概述	(43)
妇女保健灸主穴——三阴交穴	(43)
妇女保健灸配穴	(45)
更年期保健灸	(46)
六、呼吸系统保健灸	(48)
概述	(48)
呼吸系统保健灸主穴——大椎、风门、肺俞穴	(48)
七、消化系统保健灸	(51)
概述	(51)
消化系统保健灸主穴——脾俞、胃俞、中脘、足三里穴	(52)
八、心血管系统保健灸	(55)
概述	(55)
心血管系统保健灸主穴——内关、心俞、厥阴俞、三阴交穴	(56)
九、生殖泌尿系统保健灸	(59)
概述	(59)
生殖泌尿系统保健灸主穴——肾俞、关元、中极、三阴交穴	(60)

十、神经系统保健灸	(63)
概述	(63)
神经系统保健灸主穴——百会、内关、悬钟、三阴交穴	(64)
十一、美容保健灸	(66)
概述	(66)
美容保健灸主穴 ——足三里、阳白、印堂、颞髃、颊车、下关、合谷穴	(67)

第三章 100 多种常见病症的灸治方法

一、常见内科病症的灸法	(69)
中风后遗症	(69)
冠心病	(70)
动脉硬化症	(71)
高血压病	(72)
低血压	(74)
血管神经性头痛	(75)
慢性风湿性心脏病	(76)
心律失常	(77)
心脏神经官能症	(78)
感冒	(79)
急性扁桃体炎	(80)
支气管炎	(81)
支气管哮喘	(83)
急性胃炎	(84)
慢性胃炎	(85)
胃及十二指肠溃疡	(86)
胃酸过多或胃酸缺乏症	(87)

胃下垂	(88)
胃肠神经官能症	(89)
急性肠炎	(90)
急性胃肠炎	(91)
慢性溃疡性结肠炎	(92)
痢疾	(93)
便秘	(95)
肝炎	(96)
贫血	(98)
血小板减少症	(99)
白细胞减少症	(100)
白血病	(101)
神经衰弱	(102)
失眠症	(104)
手足心多汗症	(105)
男性性功能障碍	(106)
精子缺乏症	(108)
泌尿系感染	(109)
肾炎	(110)
尿失禁 尿潴留	(112)
三叉神经痛	(113)
面瘫	(114)
肋间神经痛	(115)
坐骨神经痛	(116)
股外侧皮神经炎	(118)
风湿性关节炎	(119)
类风湿性关节炎	(120)
癫痫	(122)
糖尿病	(123)
甲亢	(124)

硬皮病	(125)
晕车 晕船	(126)

二、常见外科病症的灸法

急性乳腺炎	(127)
肋软骨炎	(129)
胆囊炎及胆石症	(129)
阑尾炎	(130)
前列腺炎	(132)
痔疮	(133)
脱肛	(134)
血栓闭塞性脉管炎	(135)
落枕	(136)
颈椎病	(137)
肩周炎	(139)
急性腰扭伤	(140)
慢性腰痛	(141)
扭挫伤	(142)
肱骨外上髁炎	(143)
睾丸炎	(143)
疖	(144)

三、常见妇科病症的灸法

痛经	(145)
闭经	(146)
月经不调	(147)
白带	(148)
功能性子宫出血	(149)
胎位不正	(150)
产后宫缩痛	(151)
产后少乳	(152)

不孕症	(153)
子宫脱垂	(154)
乳腺增生病	(155)
四、常见儿科病症的灸法	(156)
百日咳	(156)
腮腺炎	(157)
小儿惊厥	(159)
小儿泄泻	(159)
小儿疳疾	(161)
小儿遗尿	(162)
小儿夜啼	(163)
小儿麻痹后遗症	(164)
五、常见皮肤科病症的灸法	(165)
荨麻疹	(165)
湿疹	(166)
带状疱疹	(167)
神经性皮炎	(168)
银屑病	(168)
寻常疣	(169)
斑秃	(170)
白癜风	(171)
六、常见五官科病症的灸法	(172)
青少年近视	(172)
急性结膜炎	(173)
麦粒肿	(174)
化脓性中耳炎	(175)
耳鸣 耳聋	(176)
内耳眩晕症	(177)
慢性鼻炎	(178)

过敏性鼻炎	(179)
鼻出血	(180)
牙痛	(181)
下颌关节功能紊乱症	(181)

第四章 经脉循行及常用保健穴

一、手太阴肺经及常用保健穴	(183)
经脉循行	(183)
主治概要	(184)
常用保健穴	(185)
二、手阳明大肠经及常用保健穴	(187)
经脉循行	(187)
主治概要	(187)
常用保健穴	(188)
三、足阳明胃经及常用保健穴	(191)
经脉循行	(191)
主治概要	(193)
常用保健穴	(193)
四、足太阴脾经及常用保健穴	(199)
经脉循行	(199)
主治概要	(201)
常用保健穴	(201)
五、手少阴心经及常用保健穴	(203)
经脉循行	(203)
主治概要	(204)
常用保健穴	(204)
六、手太阳小肠经及常用保健穴	(206)
经脉循行	(206)
主治概要	(207)

常用保健穴	(207)
七、足太阳膀胱经及常用保健穴	(210)
经脉循行	(210)
主治概要	(212)
常用保健穴	(212)
八、足少阴肾经及常用保健穴	(220)
经脉循行	(220)
主治概要	(220)
常用保健穴	(221)
九、手厥阴心包经及常用保健穴	(223)
经脉循行	(223)
主治概要	(224)
常用保健穴	(224)
十、手少阳三焦经及常用保健穴	(226)
经脉循行	(226)
主治概要	(227)
常用保健穴	(228)
十一、足少阳胆经及常用保健穴	(230)
经脉循行	(230)
主治概要	(230)
常用保健穴	(231)
十二、足厥阴肝经及常用保健穴	(237)
经脉循行	(237)
主治概要	(238)
常用保健穴	(238)
十三、督脉及常用保健穴	(240)
经脉循行	(240)
主治概要	(241)
常用保健穴	(241)

十四、任脉及常用保健穴	(245)
经脉循行	(245)
主治概要	(245)
常用保健穴	(246)
十五、常用保健奇穴	(251)
头面颈部	(251)
躯干部	(254)
四肢部	(258)

第一章 灸法的作用与操作技术

一、灸法的起源和发展

灸法是我国传统医学中针灸学的重要组成部分，是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的产物。灸法起源于人类知道用火以后。我们的祖先，早在北京猿人时期就已懂得用火，以后又掌握了取火的方法，这为发明灸法创造了必要条件。原始社会，人们在烘烤食物和取暖中，可能因偶尔不慎被火烧灼，而减轻或治愈了某些病痛；或烤灼腹部，缓解了腹部的寒痛及胀满等症状，于是便主动用火烧灼治疗更多的病痛，从此就产生了灸法。艾，这类易燃植物自古就在我国广大土地上到处生长，先民们采艾引火，是理所当然之事，并逐渐发展成为主要的施灸材料。

灸法的早期文字记载，马王堆出土文物中已有《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两种古代经脉著作，指出了经脉循行部位，所主疾病及其灸治所宜等。《黄帝内经》记载灸法就更多了，而且还有多篇提到艾，也证明当时盛行的是艾灸法。如《素问·异法方宜论》说：“北方者……藏寒生满病，其治宜灸焫。”（焫为灸的习惯写法——编者注，下同。）《灵枢·经脉》篇指出：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》记载：“阴阳皆虚，火自当之”，说明灸法的适应症很广。《孟子·离娄篇》中说：“犹七年之病，求三年之艾也。”可见灸法影响的深远。

此后著名医家都善于用灸法治病，对灸疗法从理论到实

践都有了进一步的提高。汉代张仲景的《伤寒论》，论述了灸治的禁忌和某些病灸治的方法。曹翕所著的《曹氏灸方》是最早的灸法专著。晋代葛洪著《时后备急方》，文中对霍乱吐痢以及急救等亦注重灸法。唐代孙思邈著《千金方》提出“非灸不精”，大力提倡针灸并用，尤其注重灸量，施灸的壮数多至几百壮。《千金方》中还记载用竹筒及苇筒塞入耳中，在筒口施灸以治耳病的“筒灸”，这是灸法利用器械的鼻祖。王焘著的《外台秘要》，全书论述灸法章节很多，非常注重搜集灸疗的临床经验，对灸法的发展有很大贡献。传至宋代，以灸治病更加盛行，不少著名的灸治专著，如宋闻人耆年的《备急灸法》认为：“仓卒救人者，唯灼艾为第一。王执中的《针灸资生经》以及宋代庄绰编著的《膏肓俞穴灸法》、《西方子明堂灸经》等，在理论和实践操作上，形成了不同的针灸流派，丰富了灸治疗法的内容。宋代窦材的《扁鹊心书》是记载以灸法治疗各种疾病的专著，并指出常灸关元、气海、中脱等穴，可以延年益寿。在明代，参照古代树枝灸的方法，又有“桑枝灸”及用特制的桃木棍蘸麻油点火后吹灭趁热垫棉纸熨灸的所谓“神针火灸”。这种方法经发展成为目前临床上用的艾条灸及药艾条灸。清代·吴谦等人编的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》，在总结前人刺灸经验的基础上，用歌诀的形式表达刺灸的各种内容，便于初学和记诵。清代的《神灸经论》是我国历史上又一部灸疗学专著。

总之，灸法起源于我国，历代都有所发展，除前面介绍的著作之外，还有《骨蒸病灸方》、《针灸聚英》、《针灸大成》、《针灸逢源》、《针灸问对》等书，无一不注重灸法。又如晋代女名医鲍姑（名潜光），是广东省南海县人鲍靓之女，著名医家葛洪之妻，她好医，术精湛，尤擅长灸法，以灸治赘瘤而得名。她因地制宜，就地取材，采用广州盛产的红脚艾进行灸治，取得

显著疗效。故《鲍姑祠记》说：“鲍姑用越岗天产之艾，以灸人身，灸赘瘤，一灼即除，无有。历年久，而所惠多。”《越秀山三元宫历史大略记》也载鲍姑有赘艾（即红脚艾），籍井泉红艾为医方，活人无数，尤其治赘疣，灸之，一柱当愈，不独愈病，且并获美艳。由于鲍姑不仅用灸法治疗赘疣等顽固疾病，活人无数，而且能使人健美、漂亮，深得广东人民敬重。故广东人民在广州三元宫内建立了鲍姑殿，建造碑记，以为后人敬仰。

灸疗是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的一大经验总结，是祖国医学中的重要学科，它为中华民族的繁衍昌盛发挥过较大的作用，现在它更加受到人们的重视。我们深信，灸疗在祖国医学治病疗法中将焕发出更加绚丽夺目的光彩，并将为保障人民的健康发挥更大的作用。

二、灸法在防治疾病中的重要作用

早在两千多年前，在中医学宝库中，就十分强调防病于未然，提倡“养生”、“摄生”之道，主张以预防为主。《扁鹊心书》记载：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……亦可保百余年寿矣。”唐代著名医家孙思邈认为，若要安，丹田、三里常不干。就是说，常灸关元、足三里等穴，可以增强体质、预防疾病。《针灸资生经》也说：“气海者，元气之海也。人以元气为本，元气不伤，虽疾不害，一伤元气，无疾而死矣。宜频灸此穴，以壮元阳，若必待疾作而后灸，恐失之晚也。”明确指出人以元气为本，如果元气受伤，病难医治。经常灸气海穴，能保元气，预防疾病。又如日本八偶景山著《养生一言草》中灸治歌诀说：“灸治确为养生诀、年逾四十灸三里，施灸不为寒暑限，疲劳施灸为上策，小儿宜灸天枢穴，每月无病常健康，小

儿患病应施灸，胜似服药有神效。”都强调了用灸法防病保健的重要性。对于没有明显疾病的人，尤其是中老年人，施以保健灸，可增强体质、防止衰老、延年益寿，同时能增强机体的防御免疫能力，提高性激素水平及提高微量元素含量的作用。

从某种角度上看，灸法治疗疾病的种类和效果胜于针刺或药物，有些病甚至收到药物难以收到的效果。《灵枢·官能》篇记载：“针所不为，灸之所宜。”针、灸、药，各有其特点，各有其局限性，而灸法的特点正在于弥补针、药之所不及。对于使用针药等方法治疗无效或效果较差的病症或用于防病保健方面，灸往往奏效乃至神效。如明代李时珍在《医学入门》中指出：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”充分阐明了灸法在防治疾病中的重要作用。

灸法的临床治疗效果，可以归纳如下几个方面：

(1) 艾灸有镇痛作用。对于神经痛、风湿痛、头痛、胃痉挛、腰腿痛等症，其镇痛效果大多显著。

(2) 灸对血行有促进作用。灸可使血行旺盛，新陈代谢加快，既可全面增进健康程度，又可对由于血行障碍而产生的种种疾病、炎症、肿胀卓有疗效。

(3) 灸能使组织充血，提高营养。施灸及灸后，以施灸部位为中心，出现明显的充血，从而使这部位的营养加强，组织恢复青春。

(4) 灸可使组织的吸收能力旺盛。如胃肠的吸收能力增强，则全部营养得以吸收，体质增强。

(5) 灸能调整各种分泌腺的机能。体内各种分泌腺有病时，灸治可以起调整作用，纠正其过与不足之处，使之恢复正常。

(6) 灸可以改善肿瘤患者的临床症状，延长生存期，使某些良性肿瘤瘤体缩小。

(7) 灸能使神经的抑制或兴奋起到调整作用。可以使机能低下、衰弱或麻痹的神经兴奋起来，或使由于过敏而引起的疼痛、痉挛的神经镇静下来。对于神经麻痹、半身不遂以及小儿麻痹症都有良好的效果。

(8) 灸能加强自然治愈能力，使全身的生理机能好转，促进疾病的治愈。

由于灸法疗效确实，取材简便，既可节约药物费用，又可减少药物副作用，能使疾病不药而愈，缩短治病时间，还可增强体质，提高机体免疫能力。同时，灸法施于人体，不会使患者感觉疼痛，又不受晕针、折针的威胁，或因针具消毒不严所致其他感染。灸法无不良副作用，易为群众所掌握，还可以自己操作，所以提倡保健灸法，广泛应用于防病治病，对增强人民体质，却病延年，促进人民医疗保健事业，发掘和继承中医学遗产，是有着十分重要作用的。

三、灸法的基本知识

什么是灸法

灸法古称灸灼(ruò 音若)，是一种用火烧灼的治病方法，汉代许慎著的《说文解字》上说：“灸，灼也，从火音‘久’，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”“刺以石针曰砭，灼以艾火曰灸。”灼，烧的意思。艾火烧灼谓之灸灼。灸法是以经络、脏腑等理论为指导，利用某种易燃材料或药物，在穴位上或患处，烧灼和熏熨，借其温热性效能，通过经络的作用来调整人体生理功能的平衡，而达到防病治病目的的一种外治方法。