

图

解

艾灸保健

王启才 王伟佳 编著

灸

中国灸

药之不及
针之不到
必须灸之

祛病痛一身轻



NLIC2970826710



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



一看就会的实用穴位保健法

灸祛病痛一身轻

图解 艾 灸保健



南京中医药大学 王启才 王伟佳 编著



NLIC2970826710



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

灸祛病痛一身轻——图解艾灸保健 / 王启才, 王伟佳编著. — 北京: 人民军医出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5091-5804-3

I. ①灸… II. ①王…②王… III. ①艾灸—图解 IV. ①R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124459 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14 字数: 221千字

版、印次: 2012年9月第1版第1次印刷

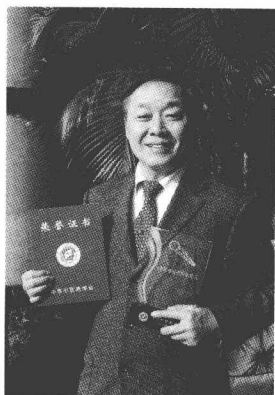
印数: 0001—5000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介



王启才，南京中医药大学国际教育学院教授。兼任中国针灸学会临床分会秘书长、中国针灸学会科普工作委员会副主任委员、美国自然医学研究院院士、美国纽约中医学院客座教授、加拿大中医研究院学术顾问、中国香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授、中国香港中医药研究院学术顾问及客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

从事中医针灸教学、临床工作40多年，中医针灸科普工作近30年。多次赴中国香港和中国台湾地区及美国、加拿大、法国、阿尔及利亚和贝宁共和国讲学、医疗。在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章300多篇，主编和参编专业著作30余部，科普著作30余部。

2006年被评为全国先进科技工作者，2010年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。



内 容 提 要



本书是中国针灸学会临床分会秘书长、南京中医药大学教授王启才对艾灸、穴位保健的通俗解读。书中介绍了近100种病症的“3~5个艾灸法则”，助您快速学习、掌握艾灸疗法，每种病症教您3~5个特效穴位，每个穴位教您3~5个艾灸手法，每次艾灸3~5分钟。本书图文并茂，实用性强，适合城乡医生以及对艾灸防病养生感兴趣的普通民众学习参考。

目 录

基 础 篇

手到穴来——简便、准确取穴绝招·····	2
什么是灸疗——久火为“灸”·····	6
灸疗起源——灸疗与火的发现·····	7
灸用材料——从“八木之火”到“艾叶”的演变·····	8
选艾叶——李时珍夸“蕲艾”·····	9
艾叶须用陈久者——七年之病，求三年之艾·····	9
艾灸的作用和适应证——生温熟热，主灸百病·····	10
艾灸的分类——各有所用·····	12
艾条灸常用三法——各取所需·····	13
特殊人群施灸技巧——儿童和神志不清者·····	14
“神针”——实为“神灸”·····	14
“动力灸”——灸疗与按摩的有机结合·····	15
艾炷——穴位保健的微型“金字塔”·····	16
艾炷直接灸——又分两步走·····	17
直接发泡灸、瘢痕灸——灸后瘢痕处理·····	19
丰富多彩的间接灸法——隔姜灸、隔盐灸、隔药灸等·····	21
隔姜灸——散寒解表、调和营卫、温中止呕·····	21
隔蒜灸——以热治热、以毒攻毒·····	22
隔盐灸——温中散寒、扶阳固脱·····	22
隔附子灸——辛温大热助肾阳·····	23
隔核桃壳灸——突破“眼区忌灸”传统·····	23
温针灸法——风湿疼痛最适宜·····	24
温灸器灸——省力、省事、省时，还省钱·····	25
艾叶熏洗灸——先熏后洗，充分利用·····	27



多功能艾灸仪——灸疗的现代化·····	27
就地取材的简易灸法——棉花灸、火柴灸、香烟灸、线香灸等·····	29
灯火灸——民间沿用已久的简便灸法·····	30
热熨灸——曾创造过医疗奇迹·····	31
电吹风灸——并非美发的专用品·····	32
“穴位敷贴”——“穴药结合”的典范·····	32
敷贴的治疗特点——操作简便、内病外治、安全无毒·····	33
敷贴的神奇疗效——散寒祛湿、宣肺化痰、温胃镇痛、 补肾壮阳·····	33
敷贴操作方法——选药物、找穴位、贴敷、胶布固定·····	34
敷贴药物——多用辛温中草药·····	34
敷贴穴位——不同病症选穴不同·····	35
厨房里的贴敷材料——就地取材治顽症·····	36
敷贴时间——以皮肤潮红、起疱为度·····	37
敷贴正常皮肤反应——轻微潮红、灼热刺痛感等·····	37
敷贴过敏现象——红色丘疹·····	38
处理敷贴后皮肤出现水疱——小水疱可自愈，大水疱酌情处置·····	38
敷贴须注意——环境舒适防感染，饮食清淡不过劳·····	38
敷贴禁忌——老弱孕婴、严重疾病、皮肤破损·····	40
敷贴误区——除病立竿见影，治病无所不能·····	40
伏灸——从穴位敷贴到冬病夏治·····	41
冬病夏治——最早的预防医学·····	42
冬病夏治疗效好——治一切冬季容易发生、加重或复发的疾病·····	42
施灸的体位与程序——先上后下，先胸背后腰腹，先头身后四肢·····	43
灸法也有补泻——艾条灸以时间长短论，艾炷灸以火力强弱分·····	44
灸疗须注意——取穴要准，灸穴忌多，热力应足，火气宜匀·····	44
灸疗有禁忌——不同人、不同病、不同部位皆有禁忌·····	46
对“热病可灸”的分析——热证宜清、寒证用灸·····	47

保 健 篇

养生——温阳补虚，鼓舞正气·····	50
防治“亚健康”——调气血，和脏腑·····	51
强身保健第一穴——足三里·····	52
益寿延年——话丹田·····	58
调养肝脾肾——关元、三阴交·····	61
益气何劳“四君子”——穴位补气，艾灸疗效好·····	63
补血无须“四物汤”——益气造血，穴位施灸更快更好·····	65
提升白细胞——艾灸显奇效·····	67
体虚者必灸——膏肓穴·····	70
小儿百病之灸点——身柱、肺俞·····	71
内脏下垂——多灸百会·····	73
中气不足易脱肛——重用灸法可升阳·····	74
灸治冻疮——大椎、关元、足三里·····	75
艾灸治疗压疮——熏灸疮面防烫伤·····	76
胎位不正——艾灸至阴·····	77
敷脐疗法无痛感——妇女、儿童尤适宜·····	79
脐疗选“神阙”——艾灸、敷脐、拔罐皆有奇效·····	80

治 疗 篇

痹证系列病症·····	84
(一) 痹证 ·····	84
(二) 落枕 ·····	87
(三) 颈椎病 ·····	90
(四) 肩周炎 ·····	94
(五) 肱骨外上髁炎(网球肘) ·····	98
(六) 腱鞘炎 ·····	100



(七) 腰痛	101
(八) 坐骨神经痛	103
痿证系列病症	105
(九) 痿证	105
(十) 周围性面神经麻痹	108
(十一) 中风后遗症	111
内科、儿科其他病症	113
(十二) 头痛	113
(十三) 失眠	115
(十四) 抑郁症	118
(十五) 感冒	121
(十六) 咳嗽	124
(十七) 支气管哮喘	126
(十八) 儿童反复呼吸道感染	129
(十九) 慢性阻塞性肺病	132
(二十) 肺结核	134
(二十一) 贫血	136
(二十二) 白细胞减少症	137
(二十三) 高血压病	138
(二十四) 低血压症	140
(二十五) 高脂血症	142
(二十六) 骨质疏松症	143
(二十七) 胃痛	144
(二十八) 泄泻	146
(二十九) 便秘	148
(三十) 小儿厌食	150
(三十一) 胆囊炎	152
(三十二) 遗尿	154
(三十三) 尿失禁	156

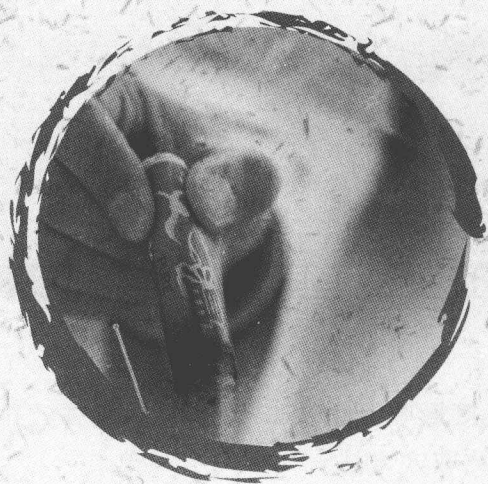
(三十四) 前列腺增生	157
(三十五) 遗精	160
(三十六) 阳痿	162
(三十七) 早泄	163
(三十八) 性功能低下	165
(三十九) 更年期综合征	166
(四十) 单纯性肥胖症	169
妇科病症	171
(四十一) 经前期紧张综合征	171
(四十二) 月经不调	173
(四十三) 痛经	175
(四十四) 闭经	178
(四十五) 带下病	180
(四十六) 妊娠呕吐	181
(四十七) 胎位不正	183
(四十八) 产后乳少	184
外科病症	186
(四十九) 疔疮	186
(五十) 乳腺炎	187
(五十一) 痔	189
(五十二) 脱肛	191
皮肤科病症	193
(五十三) 神经性皮炎	193
(五十四) 皮肤瘙痒症	195
(五十五) 荨麻疹	197
(五十六) 湿疹	199
(五十七) 带状疱疹	200
五官科病症	203
(五十八) 多泪症	203

(五十九) 近视	205
(六十) 耳鸣、耳聋	207
(六十一) 鼻炎	208
(六十二) 鼻窦炎	210
其他	211
(六十三) 慢性疲劳综合征	211
(六十四) 抗衰老	213



灸祛病痛一身轻

基础篇





手到穴来



简便、准确取穴绝招

体表标志取穴法

简便取穴法

手指测量法

骨度分寸法

穴位保健，取穴是否准确，直接影响到效果。为了能尽量将穴位取准，首先要学习和掌握常用的定位取穴方法。

体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲以及骨性标志等，如鼻旁5分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露以及某些关节凹陷等，如咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；弯屈肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第5指掌关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

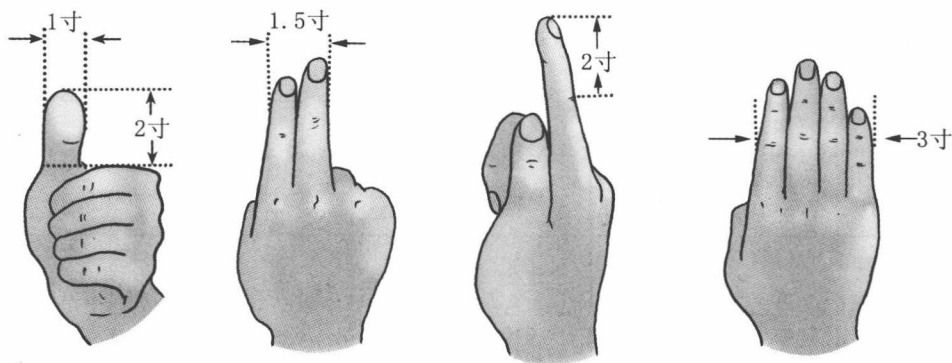
简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中线交点取百会穴；拇指向示（食）指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，示指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（示指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里等。

手指测量法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”。其中，以拇指指节的宽度为1寸；示、中二指并拢后第2指节的宽度为1.5寸；示指上两节的长度或拇指端到1、2掌

骨指蹠连接处为2寸；示指、中指、环（无名）指、小指并拢后第2指节的宽度为3寸（古代简称“一夫法”）。



手指同身寸法

这样一来，我们取穴的标准1寸、1.5寸、2寸、3寸都有了。如果哪个穴位是2.5寸，就用1.5寸再加1寸，如果是4寸，我们就来个“一夫法”加1寸；如果是5寸，我们就来个“一夫法”加2寸；要是6寸呢？我们来2个“一夫法”不就可以了么？

很多人（包括不少医生）习惯将示指、中指、环指并拢的宽度视为2寸来定穴，这是不准确的。很明显，因为四指并拢（一夫法）是3寸，如果示指、中指、环指这三根较粗的指头并拢才2寸的话，那么，细细的一根小指头的宽度怎么可能有1寸呢？其实呢，我们每个人自己都可以比划一下，示指、中指、环指并拢的宽度相当于4个小指的宽度，那么这3个手指的宽度岂不又是4寸了吗？

骨度分寸法

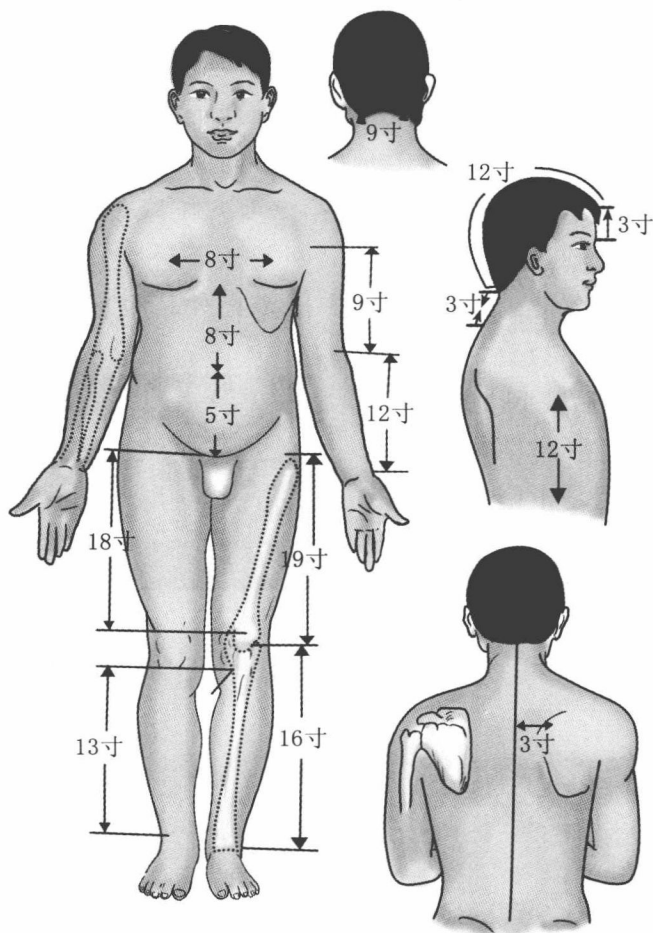
将正常成年人身体各部位按一定的尺寸折量，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为12寸，肚脐正中至胸剑结合部为8寸，小腿外膝眼至外踝尖高点为16寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一律如此。





常用骨度分寸

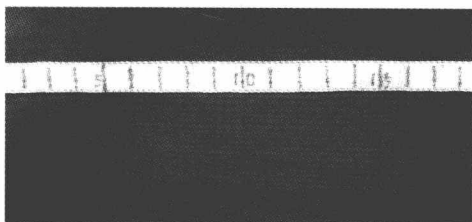
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加3寸；大椎至后发际加3寸；眉心至大椎为18寸
	前额两发角之间	9寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8寸	直寸	前正中线旁开的胸部部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	
		两乳头连线之间	8寸	横寸
背腰部	第7颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21个椎体	直寸	第3胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第7胸椎下与肩胛下角平齐；第2腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第4腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢部	股骨大转子至膝中	19寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘，后平膝弯横纹；曲膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝尖	16寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13寸		



全身骨度分寸

为了便于初学者能够运用骨度分寸法准确地取穴，我们不妨用一根弹性很好的、长20厘米（以上）、宽约1厘米的新松紧带，自制一个“简易测穴尺”：上面按每1厘米画1个小格，总共画20个格子就可以了（因为我们人体的骨度分寸，最长的是19寸，有20个格子足够了）。这样，就可以根据某个穴位的实际分寸，利用松紧带测穴尺可长可短的伸缩性，比较准确地确定这个穴位的具体位置。比如治疗胸痛、胸闷、心绞痛的郄门穴在掌面腕横纹中点上5寸，而腕横纹到肘横纹是12寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在掌面腕横纹中点处，另一手找到“12”厘米处，拉直，置于肘横纹处，然后找到“5”厘米所在的地方，此处就是郄门穴；同样，治疗消化系统病症以及强

身保健要穴足三里位于外膝眼直下3寸、距小腿胫骨前嵴外缘一中指宽，外膝眼至踝关节为16寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘米处，拉直，置于踝关节横纹处，然后找到“3”厘米所在的地方，再向胫骨前嵴外缘一中指宽的地方就是足三里穴；人体化痰降脂第一要穴丰隆位于足外踝高点上8寸、距小腿胫骨前嵴外缘两中指宽，外膝眼至外踝高点同样是16寸，你同样可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘米处，拉直，置于足外踝高点处，然后找到“8”厘米所在的地方，距胫骨前嵴外缘两中指宽的地方就是丰隆穴，因为足8寸，所以也可以直接在外膝眼与足外踝连线（16寸）的中点取穴。



松紧带测穴尺

什么是灸疗

久火为“灸”

灸疗就是用灸法治疗疾病，属于中医学针灸疗法的一个组成部分。是以某些易燃物品为原料，点燃之后对准身体的一定部位熏烤或烧灼，即借火力的直接作用给人以温热性刺激，再加上某些药物的作用，从而达到防治疾病和强身保健的目的；或者利用对皮肤有一定刺激作用的中草药（鲜品捣烂、干品研为粉末，加醋、蜂蜜或生姜汁调和）直接敷贴在身体的一定部位，刺激经络、穴位，起到防治疾病和强身保健的一种绿色的物理疗法（外治法）。

人们一般习惯于称灸疗为“艾灸疗法”，其实呢，艾灸疗法仅