



职业培训项目

JIULIAOSHI
ZHIYEJINENG
PEIXUNJIAOCAI

灸疗师

职业技能培训教材

北京灸道堂中医研究院 组织编写



化学工业出版社

国家人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心
CETTIC职业培训项目

灸疗师

职业技能培训教材

北京灸道堂中医研究院 组织编写



化学工业出版社

· 北 京 ·

本教材共分四章。

第一、第二章重点阐述艾灸和经络腧穴的基础知识,包括起源、功效,以及施灸的材料、灸法的种类、操作流程和规范等内容,通过这两章的学习可以对艾灸有一个系统的了解,对灸法有一个大体的掌握。

第三章主要阐述了艾灸的临床应用,从中医学的基础理论以及经络穴位的基础知识讲起,详细介绍了艾灸在临床上的应用,包括保健灸和常见病的治疗。并对艾灸过程中会出现的反应进行了介绍,以及针对艾灸过程中会出现的问题,提供了解决方案。

第四章着重介绍了艾材的制作工艺和理论研究,详细阐述了艾灸时所需灸材的生产与加工技术,并深入讲解了历代名家的灸法理论,辑录名家的灸法医案以供学习。通过本章的学习,可以更加深入地掌握艾灸知识,在临床应用上更加游刃有余!

本书内容丰富,阐述简明,图文并茂,方法简便实用,疗效确切,是学习和应用灸法很有价值的参考书,适于灸疗师、临床医师、基层医务人员、中医院校学生和灸法爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

灸疗师职业技能培训教材 / 北京灸道堂中医研究院
组织编写. — 北京: 化学工业出版社, 2012.6
ISBN 978-7-122-13748-7

I. 灸… II. 北… III. 针灸疗法—技术培训—
教材 IV. R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第039352号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
装帧设计: 大医堂

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码: 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/16 印张22 1/2 字数450千字 2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 80.00 元

版权所有 违者必究

本书专家、编委简介

学术顾问

胡熙明

卫生部中医司原副司长、中国中医科学院原党委书记、国家中医药管理局原局长、中华全国中医学会副会长、中国针灸学会会长、世界针灸学会联合会主席。

于宗河

卫生部医改司原司长，中国医院协会民营医院管理分会会长，卫生部医院管理研究所名誉所长。

养生顾问

王凤岐

著名中医临床专家，中医药养生保健专家，主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。国家中医药管理局原办公室主任及新闻发言人、卫生部中医司教育处处长，世界针灸联合会司库，全国中医编辑学会副主任委员等。

现为国家中医药管理局中药炮制与配制考试认证鉴定站站长，世界中医骨科联合会总监，北京中医药大学附属东方医院知名专家。

吴大真

2010年全国中医药普及金话筒奖获得者，著名中医专家，主任医师，研究生导师，北京市政协委员，中国保健养生协会会长、中国保健协会副理事长，北京国际医药促进会副会长。

早年毕业于北京中医药大学，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有精湛的造诣。从事中医药保健方面的临床、教学、科研、新闻出版、社会团体等工作40余年。曾任中国中医科学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院、中国药学会等单位或部门的负责工作。

韩平

中华中医药学会科普专业委员会副主任委员，中华中医药学会肛肠学会常务理事兼副秘书长，北京中医药学会科普专业委员会主任委员。

作为中华中医药学会科普学科主要带头人之一，近年来先后荣获“全国中医科普先进个人”、“全国优秀健康信使”等称号；2010年获中华中医药学会“中医药文化科学普及一金话筒奖”；2010年在人民大会堂被中国科协授予“全国优秀科技工作者”称号。2011年入选北京市首批健康科普专家名单。

肖守贵

中国中医科学院西苑医院综合内科失眠门诊主任医师，幼年跟师，家学传承，从医数十年，积累了丰富的临床经验。擅长治疗失眠、便秘、亚健康状态等内科杂病。对失眠进行了十多年的研究观察。总结出一套治疗失眠的综合疗法，包括内服中草药，时差服药法，外敷药，外洗药等，疗效较好，曾参加《首都亚健康的流行病学调查》、《A型行为的中医辨证规律机理研究》科研项目。参编著作四部，学术论文三十多篇，科普文章二十多篇。

梁松

卫生部医院管理协会第三类临床技术委员会成员，原慈铭体检集团医疗网络总监，干细胞再生医学阴阳五行治疗系统创始人，开创了用中医理论指导现代前沿再生医学临床实践的先河。

组织编写 北京灸道堂中医研究院

编写人员

杨金生

博士，全国政协委员，中国中医科学院研究员、主任医师、博士研究生导师，中国中医科学院针灸研究所副所长，中国中医科学院学位委员会（针灸学科）副主任委员。兼任中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会主任委员、中国保健协会中医药保健专业委员会副主任委员，曾在德国、马来西亚、俄罗斯、乌克兰等国进行学术交流和临床医疗工作。

范长伟

国家高级灸疗师，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心灸疗师职业培训师，北京灸道堂中医研究院首席灸疗师。北京范长伟灸草堂传统艾灸文化养生创始人，“范氏扶阳灸”上乘运艾悬灸技术发明人，曾拜灸界泰斗谢锡亮老先生为师，善于艾灸推拿之术，并潜心钻研艾灸文化和摸索艾灸工具，是火龙灸、火龙罐、艾蓬的研发创始人。

刘全军

国家高级灸疗师，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心灸疗师职业培训师，北京灸道堂中医研究院首席灸疗师。

曾研习养生之道近 20 年，在灸法的理论与实践上有着独到的认知和深厚的造诣。后跟随山西针灸泰斗谢锡亮先生学习艾灸，潜心研究艾灸养生疗法，并独家研制出“灸道堂”系列艾条中药配方，用于临床施灸调理，功效显著。

近年来，为普及和推广艾灸养生文化，先后受邀做客天津电视台《健康大讲堂》、《健康宝典》、《养生一点通》、《赢家大讲堂》等全国多家电视栏目进行艾灸养生文化节目的录制和访谈，在全国引起强烈反响。

谢延杰

笔名肖杰，四代中医世家。1993 年侍诊祖父谢锡亮教授，祖父系山西省名老中医，针灸泰斗，著述丰硕，成果卓著，德高术精。每日聆听教诲，口传心授，耳提面命，精心栽培 12 年，亲灸至深，尽得真传，以秉承家学，沿袭灸法绝技为己任。临床 20 余年，善用直接灸、药锭灸、新铺灸、隔药灸、雷火灸、太乙药袋灸、天灸、隔姜灸、温灸盒灸、悬灸、太乙神针、火针、毫针、刺血、针挑、火罐等。

撰写论文曾在中国针灸杂志、浙江中医杂志上发表，参编著作有《中国百年百名中医临床家承淡安》、《谢锡亮灸法》、《健康长寿与灸法》等。

汤立新

北京东直门医院针灸科主任医师，硕士生导师。北京中医药大学首届针灸推拿系本科班学生，曾师从姜揖君教授攻读针灸专业硕士研究生，系第三批全国老中医药专家学术经验继承人。毕业后长期在针灸科从事医疗、教学和科研工作。

王恩光

中国民间中医药开发协会副秘书长，中国民间中医药开发协会名中医学术研究专业委员会会长。

李本强

国家中医药管理局中国民间医药协会名中医专业委员会委员、全国特种灸法专业委员会副秘书长。中医世家，现就职于国防大学中医门诊部。

韩 彬

中国中医科学院针灸研究所副研究员，副主任医师，医学硕士，北京国际针灸培训中心教师。

杨金洪

中国中医科学院针灸研究所主任医师，中国中医科学院针灸医院副院长。曾参与和主持了国家 95 攻关课题及国家中医药管理局相关科研课题。

吴中朝

博士、教授，中央保健委员会会诊专家，中国中医科学院博士研究生导师，中国中医科学院针灸医院主任医师。中国针灸学会针灸灸法分会副主任委员，经筋分会副主任委员，北京市针灸学会常务理事，中国中医科学院养生保健委员会委员等。曾作为课题负责人先后主持世界卫生组织、科技部、国家中医药管理局等多个课题项目。

纪康宝

北京灸道堂中医研究院院长，灸道堂艾灸品牌创始人、艾灸文化传播人。中华中医药学会会员、中华中医药学会科普分会委员，国家中医药管理局《中华养生保健》杂志社执行主编。

北京灸道堂中医研究院

简介

北京灸道堂中医研究院是国内首家专业艾灸养生学术型研究机构，现有专职研究人员和工作人员 16 名，下设 8 个研究部门和独立事业部。同时聘请了中医执业医师 8 名，主任医师、教授 3 名，国家高级灸疗师 7 名，副研究员 1 名，博士生导师 1 名，硕士生导师 1 名，医学硕士 3 名。

研究院依托强大的灸疗界和中医养生专家资源，专注于艾灸养生的临床研究、艾灸文化的理论建设、艾灸产业政策和学术研讨、艾灸行业会议的开展与交流、艾灸市场的调研和行业报告的起草、灸疗师职业技术培训和人才输出、艾灸系列产品的研发和成果转化等项目的整合和推广。是一家集技术培训、技师输出、产品研发、品牌推广、会展服务、学术研究为一体的高度集中化研究机构。

由北京灸道堂中医研究院首创、策划成立、发起并主办的“国际灸法大会”，让全国艾灸界人士首次大规模、高端化、集中化地汇聚一堂，真正打通和有效衔接了艾灸产业链的上下游。“国际灸法大会”不仅成为整个行业的巅峰盛宴，也为整个行业树立起了一个不可磨灭的里程碑，其象征性和标杆性意义，使得“国际灸法大会”已成为一个行业性标志符号和国际性权威会展，在开展和推动灸疗产业化以及与国际合作和交流等方面取得了卓越的成效。

北京灸道堂中医研究院不仅在推动艾灸行业的发展上做出了积极的尝试，并且还大胆创新！由其创办、出版的全国第一份，且是唯一一份的艾灸产业性杂志《灸道堂》会刊一经出版，便赢得了全国灸界的满堂喝彩，成为全国各个艾灸馆和艾灸养生爱好者了解艾灸行业趋势、学习艾灸养生技法、交流临床灸疗心得的首选刊物！

此外，由北京灸道堂中医研究院联合权威部门和灸疗行业协会发起并成立的“中国灸友俱乐部”，在短短一年时间内，成为全国会员最多和最大的民间艾灸团体。由“中国灸友俱乐部”会员自发组织的线下灸友俱乐部沙龙活动，在全国各地掀起艾灸养生热潮。

北京灸道堂中医研究院立足整个艾灸产业，深度研究和调研，在发挥组织、开发、服务、协调、沟通、推广、普及艾灸养生市场等方面，做出了极大的贡献！其三大核心和全国领先项目：国际灸法大会、中国灸友俱乐部、《灸道堂》会刊，使其一跃成为全国乃至世界艾灸产业的行业领先者和领航者！

2011 年，北京灸道堂中医研究院成为人力资源和社会保障部中国就业培训指导中心 (CETTIC) 灸疗师职业培训全国课程发展中心独家灸疗师职业培训培训师师资单位，并成为全国最大的灸疗技师人才输出中心，已为全国近 30 家艾灸馆和中医院输出中、高级灸疗师近 300 名。

近年来，北京灸道堂中医研究院在努力挖掘、吸纳和采访中医工作者、中医药人士、养生专家、民间艾灸界人士和临床灸疗技师、专家，特别是在编辑、整理、点校和出版艾灸典籍和古籍方面，取得了卓越的成果！并计划在两年内陆续整理、出版约 20 本艾灸养生著作和艾灸临床专业书。并将在保持和发扬中医特色和优势的基础上，在艾灸养生、艾灸临床和中医康复学领域进行发掘、整理、验证、创新和推广等工作，为人类的健康事业和建设有中医特色的中国灸疗卫生保障体系做出积极的贡献。

诚邀全国灸界达人、艾灸专家和艾灸养生爱好者加盟灸道堂！

地 址：北京市朝阳区东苇路 9 号院鑫兆佳园 15 号楼 528 室（100024）

联 系 人：纪老师 13911360527

电 话：010-52066528 传真：010-65430026

灸友热线：400-706-1518 灸友俱乐部 QQ 群：112728324

QQ/邮箱：159871518@qq.com 159971518@qq.com

官方网站：<http://www.jiudaotang.com>

官方微博：<http://weibo.com/jiudaotang>

前言

艾灸是中医最古老的医疗保健奇术，是我国传统医学中的文化瑰宝，这项几千年来中华民族一直用来防治疾病、强身健体、延年益寿的技术方法，是最自然、最绿色、最行之有效的健康选择。

艾灸立足于传统中医理论，以阴阳、五行学说，经络、脏腑理论为指导，具有重要的实际应用价值。历代医家重视艾灸治“百病”、治“未病”的神奇功效。在治疗方面，艾灸具有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉痾立除”的神奇疗效。清代吴亦鼎在《神灸经纶》上说：“夫灸取于火，以火性热而至速，体柔而用刚，能消阴翳，走而不守，善入脏腑，取艾之辛香作炷，能通十二经、入三阴、理气血，以治百病效如反掌。”在保健方面，艾灸可以治“未病”，也可以强身健体、延年益寿。唐代孙思邈在《备急千金要方》上说：“宦游吴蜀，体上常须两三处灸之……则瘴疠、瘟疫之气不能着人。”宋代的太医窦材在其著作中也讲道：“人于无病时，常灸关元，气海，命门，中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣。”《医说》记载：“若要安，气海，三里莫要干。”这些都是前人应用艾灸来预防疾病、强身健体及延年益寿的宝贵经验。我们说治病要寻根，求本溯源，艾灸就是这样一种清理我们身体源头的疗法。同时艾灸原料来源广泛，操作简单易行，安全舒适，就是不懂医术的普通人，也可以遵方按法施用。因此它自古以来就深受广大劳动人民的喜爱，在民间广为流传，至今还传有“家有三年艾，郎中不用来”的民间谚语。

虽然在近代艾灸一度受到人们的“冷遇”，但由于其深厚底蕴及神奇功效让它重新受到人们的重视，艾灸师这个职业，也逐渐受到了社会的关注，并得到国家有关部委的正式立项。中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心（简称CETTIC）推出“全国1+N复合型人才职业培训项目——灸疗师职业培训”，向全国开展艾灸行业新知识、新技术、新技能等示范性培训项目，并负责该项目的管理、推广、监督、考核等工作。考试合格后，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心颁发“灸疗师职业培训证书，”作为学员从事灸疗保健相关行业的从业和上岗凭证，同时也可作为申请职业技能鉴定时，接受过相关职业资格培训的证明，全国通用。这无疑是给艾灸行业注入一支强心剂，预示着灸疗行业的无限发展空间。

本教材就是在此契机下，为了继承中医精粹，进一步复兴灸法这一古老医术在民间的应用，培养专业的灸疗师队伍，提高艾灸师整体行业水平而编写的。本教材共分四章，第一、第二章

重点阐述艾灸和经络腧穴的基础知识，包括起源、功效，以及施灸的材料、灸法的种类、操作流程和规范等内容，通过这两章的学习可以对艾灸有一个系统的了解，对灸法有一个大体的掌握。第三章主要阐述了艾灸的临床应用，从中医学的基础理论以及经络穴位的基础知识讲起，详细介绍了艾灸在临床上的应用，包括保健灸和常见病的治疗。并对艾灸过程中会出现的反应进行了介绍，以及针对艾灸过程中会出现的问题，提供了解决方案。第四章着重介绍了艾材的制作工艺和灸法的理论研究，详细阐述了艾灸时所需灸材的生产与加工技术，并深入讲解了历代名家的灸法理论，辑录名家的灸法医案以供学习，通过本章的学习，可以更加深入地掌握艾灸知识，在临床应用上更加游刃有余！

在编写过程中，我们注重汲取其他同类书籍的优点，集思广益，力求做到保持和发扬中医特色，全面反映艾灸的基本理论、基本知识、基本技能，希望能够用我们的劳动，为有志成为优秀灸疗师的学员，提供最科学、简明、实用的教材，提高灸疗师水平，为灸疗行业输送专业人才！

编者
2012 年春

目录

第一章 艾灸基础

第一节 艾灸的起源与发展	2
一、艾灸的起源	2
二、艾灸的形成与发展	3
三、艾灸在中医学上的地位	6
第二节 艾灸的疗效与机制	10
一、艾灸的指导理论	10
二、艾灸的作用机制	10
三、艾灸的具体功效	11
四、艾灸的益处	13
五、现代医学对艾灸的认识	14

第三节 艾灸材料	15
一、艾叶	15
二、艾绒	17
三、艾炷	17
四、艾条	18
五、艾叶的其他应用	18
六、其他灸材	19
第四节 艾灸器具	21
一、艾灸器及其发展	21
二、艾灸器的种类	21
三、艾灸器的选择	23
第五节 灸材的选购与保存	24
一、艾绒的选购	24
二、艾条的选购	24
三、灸材的保存	26
第六节 艾灸操作规范与流程	27
一、艾灸操作基础知识	27
二、艾灸的时间选择	30
三、灸前准备的基本要求	31
四、艾灸的操作技巧	33
五、艾灸的操作要求	36
六、艾灸的注意事项	38
第七节 常用灸法种类	41

一、艾炷灸法·····	41
二、艾条灸法·····	47
三、其他灸法·····	50
四、灸法中的补泻·····	53

第八节 艾灸适应证与禁忌证·····55

一、适宜艾灸的疾病·····	55
二、艾灸的禁忌·····	56

第二章 经络腧穴学基础

第一节 中医基础理论·····60

一、阴阳五行理论·····	60
二、脏腑·····	65
三、气、血、津液、精、神·····	78
四、致病因素·····	83
五、四诊与八纲·····	86
六、预防与治疗·····	93

第二节 经络和腧穴总论·····95

一、经络学说·····	95
二、经络系统的组成·····	98
三、经络的根结、标本与气街、四海·····	107
四、经络的作用及其应用·····	110

五、腧穴总论·····	113
六、腧穴定位方法·····	120
七、艾灸取穴·····	123
第三节 经络腧穴各论·····	130

第三章 艾灸的临床应用

第一节 保健灸与配穴处方·····	212
一、保健灸概况·····	212
二、保健灸的原则·····	214
三、常用保健穴位·····	216
四、常用保健灸法·····	220
五、不同人群常用保健灸法·····	226
六、节气灸·····	228
第二节 常见病灸疗法与配穴·····	230
一、呼吸系统疾病·····	230
二、循环系统疾病·····	232
三、血液系统疾病·····	233
四、消化系统疾病·····	234
五、神经系统疾病·····	238
六、泌尿生殖系统疾病·····	242
七、内分泌系统疾病·····	244
八、运动系统疾病·····	245

九、外科及皮肤科疾病·····	246
十、五官科疾病·····	250
十一、妇科疾病·····	253
十二、儿科疾病·····	256
十三、其他杂症·····	258

第三节 艾灸反应和应急处理·····261

一、灸感与感传·····	261
二、晕灸·····	262
三、灸疗中意外烫伤的处理·····	264

第四节 灸后调理与调养·····265

一、瘢痕灸的灸后处理·····	265
二、灸后的排病反应·····	266
三、灸后反应的应对·····	268
四、灸后调养·····	269

第四章 艾材制作工艺与艾灸理论

第一节 灸材制作与药物配伍·····273

一、艾叶的选择与采集·····	273
二、艾绒的制作·····	275
三、艾炷的制作·····	275
四、艾条的制作·····	277

五、间隔物的制作·····	278
六、简易艾灸器的制作·····	279
七、药艾条的药物配伍及制作·····	280

第二节 历代医家灸法理论与特色灸法·····281

一、《黄帝内经》灸法理论·····	282
二、张仲景灸法理论·····	284
三、皇甫谧灸法理论·····	286
四、葛洪灸法理论·····	287
五、陈延之灸法理论·····	289
六、孙思邈灸法理论·····	290
七、杨上善灸法理论·····	292
八、王焘灸法理论·····	292
九、巢元方灸法理论·····	294
十、刘完素灸法理论·····	294
十一、朱震亨灸法理论·····	295
十二、张介宾灸法理论·····	296
十三、承淡安灸法理论·····	296
十四、谢锡亮灸法理论·····	297
十五、日本代田文志灸法·····	298
十六、少数民族灸法·····	299

第三节 艾灸养生与艾灸的文化内涵·····301

一、艾灸与养生·····	301
二、艾灸的文化内涵·····	304
三、艾灸在世界上的发展与影响·····	305

第四节 灸法的现代研究与临床进展·····307

一、现代医学对灸法作用原理的认识·····	307
二、灸法治疗作用的现代解析·····	308
三、灸法对机体各系统功能的影响·····	310
四、灸法对细胞的影响·····	312
五、灸量、灸时及补泻手法与疗效的现代研究·····	312

附录 A 中医养生保健技术规范 艾灸·····	314
-------------------------	-----

附录 B 名灸医案选录·····	323
------------------	-----

第一章 艾灸基础

第一节 艾灸的起源与发展

一般人听说艾灸，都会想到针灸。其实针灸是两种疗法，包括针疗与灸疗。在临床中，二者相辅相成，往往联合使用，但艾灸又与针灸有着很大的区别。艾灸是指用艾绒制成的艾炷、艾条等点燃后，在身体相应的穴位上施行熏灸，以灸火的温和热力刺激以及药物的作用，通过经络传导来温通气血，扶正祛邪，调节脏腑的阴阳平衡，进而达到养生保健、防病治病目的的治疗方法。由于历史原因，灸法衰落，一度出现了重针轻灸的状况。但事实上艾灸疗法却是一种更为自然的疗法，更适合普通人来选择应用。

一、艾灸的起源

灸疗法，是中医学中最古老的疗法之一。与其他民间疗法一样，内容十分丰富，是中医学的重要组成部分。它来源于民间，是我国劳动人民在长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的一种简便而有效的防治疾病的方法，深受广大群众和患者的欢迎。

灸法的产生早于方药，就针灸而言，灸法可能更先于针法。虽然还缺少确实可靠的资料来印证灸疗法的起源，但是目前多数学者认为，这一疗法的出现不会晚于原始社会。

灸，《说文解字》释为“灼也”，即是以火烧灼之意。灸法的起源，来自火的发明和应用。早在距今约 170 万年的“元谋人”时代，我们的祖先就已懂得用火；距今约 60 万年的北京人则已长期用火。《黄帝内经》（简称《内经》）中记载：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒凛冽，其民穴居野外而酪食、藏寒生满病，其治当灸焫。”我国北方地区以畜牧业为主，气候寒冷，人们必须借助烤火取暖，加之野居、乳食，很容易患腹部寒痛胀满之症，此时只要靠近火堆，顿时就会觉得舒爽许多。甚至有些固有的病痛，竟然也会获得缓减。经过反复体验，人们开始注意观察并利用火来解除相应的病痛。于是便主动地烧灼一些树枝或干草来进行局部固定的温热刺激，治疗一些病痛，逐渐产生了灸法。

早期只有钻木取火的“木燧”，后来发展到照日取火的“金燧”。周代有“左佩金燧”，“右佩木燧”的规定，已作为日常生活用品。政府设专门取火的官员，分季节为人民提供新的火种。这些不同的取火方法对当时灸疗选火方面有着一定的影响。如晋代陈延之《小品方》记