

轻松速学 中医特色疗法丛书

总主编 郭长青

# 图解 艾灸疗法

主编 郭长青 陶晓雁 杨淑娟



北京中医药大学专家团队走近您的身边  
用最实用的图解读中医特色疗法



中国医药科技出版社

轻松速学中医特色疗法丛书

# 图解 艾灸疗法



总主编 郭长青  
主编 郭长青

陶晓雁

杨淑娟



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是《轻松速学中医特色疗法丛书》之一，是一本全面介绍艾灸疗法的普及读物。在概述部分，作者对艾灸针疗法的历史渊源、理论依据、操作方法及注意事项等内容作了简要介绍；在治疗部分，侧重介绍了艾灸疗法在呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、内分泌系统、血液系统、神经系统疾病中的应用，对于书中涉及的穴位均配以人体穴位图。本书图文并茂，实用性强，可供临床医生及广大中医爱好者阅读参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

图解艾灸疗法/郭长青, 陶晓雁, 杨淑娟主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 1  
(轻松速学中医特色疗法丛书/郭长青主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5173 - 5

I. ①图… II. ①郭… ②陶… ③杨… III. ①艾灸 - 图解 IV. ①R245. 81 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 175298 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 710 × 1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 17<sup>1</sup>/<sub>4</sub>

字数 290 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5173 - 5

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 编委会

总主编 郭长青

主 编 郭长青 陶晓雁 杨淑娟

副主编 陶 源 付 姣 郭 妍

费 飞 韩森宁

编 委 (按姓氏笔画排序)

马迎歌 车 睿 毛 湄

石少娟 卢 婧 叶 超

付 姣 朴贤庭 刘乃刚

刘福水 李住闵 李娅恩

肖丹青 肖 红 吴玉玲

陈 婧 金晓飞 胡 波

钟鼎文 段莲花 姜纪铭

姜承昌 郭长青 郭 妍

陶晓雁 陶 琳 陶 源

梁楚西 蒋昭霞 蔡尚圭

# 前言

Qian Yan

灸法，古称灸焫，是中医针灸学的重要组成部分，灸法以其卓越的临床疗效，在几千年的临床实践中发挥了重要的作用，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

灸法是指将艾绒、药物或其他灸材料点燃后放置在腧穴或病变部位进行熏灼或温熨，通过温热刺激及药物作用，调整经络脏腑功能，达到防治疾病的一种方法。

灸法有着悠久的历史，它的产生与火有密切的关系。《说文解字》说：“灸，灼也，从火音灸，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”在原始社会，火的发现和使用，为人类的生活、生存繁衍提供了必要条件，同时也是灸法产生的渊源。人们在烤火取暖时，身体某部位的病痛随之减轻或消失，如关节冷痛，从而发现烧灼熏烤可以治病，灸法便由此起源。灸法是随着火的应用而萌芽，并在其应用实践中不断发展的。最初的灸，是采用树枝、柴草作灸材，以燃烧的明火熏烤。后来，发现艾绒性温易燃，燃烧持久而穿透力强，且没有明火，不会爆出火星而烫伤皮肤，便把艾绒作为主要灸材。

现代灸法有了长足发展，为了减轻患者灸疗时的痛苦，多采用小艾炷少壮灸，并衍化出各种各样丰富多彩的灸疗方法，如艾条灸、药条灸（包括太乙神针灸、雷火神针灸等）、温灸器灸、温针灸、天灸、灯火灸等。根据病情不同，还常采用间接灸法，所隔物品多为姜片、蒜片、食盐、豆豉饼、附子饼等。灸法为人类的医疗保健事业做出了较大的贡献。灸法操作方便，适应证广，既能治病，又可防病保健。尤其是在防病保健方面，灸法具有其他疗法无法比拟的优势。我国的历代医家也在灸法防病保健方面积累了丰富的临床经验。如唐代医学大家、

药王孙思邈在《备急千金要方》有“凡宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠温疟毒气不能着人”；《扁鹊心书·须识扶阳》记载：“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”；张杲的《医说》强调“若要安，三里莫要干”。意指反复在足三里穴施化脓灸可起到保健作用。民间谚语也有“艾灸足三里，胜吃老母鸡”之说，也说明艾灸具有很好的保健作用。

中医养生和一些治疗方法可以有效提高自身的元气，抵抗外邪，艾灸是中医治疗和保健方法之一，艾灸的作用有很多如：通经活络、行气活血、祛湿散寒、调节阴阳、回阳救逆、防病保健，这些作用都可以提高人体的元气，保护机体健康运行。为了便于艾灸疗法的临床推广应用，使其走进千家万户，笔者组织有关学者，在参阅了大量文献资料的基础上，结合二十余年临床经验，选择临床上艾灸疗法应用的有效病症，认真编写了本书。本书的最大特点就是通俗易懂、图文并茂。对于书中涉及的艾灸治疗穴位我们均匹配了清晰的真人穴位图和艾灸治疗图，读者可根据书中简单通俗的文字说明，结合真人插图，轻松掌握书中介绍的艾灸治疗方法。希望本书的出版，能对艾灸疗法的推广应用起到积极地促进作用，使艾灸疗法为更多人祛除病痛，带来健康。

编者

2011年6月

## 第一章 灸法概述

- |             |     |                  |     |
|-------------|-----|------------------|-----|
| 第一节 灸法的历史渊源 | / 1 | 第二节 灸法的作用、适应证及禁忌 | / 1 |
|-------------|-----|------------------|-----|

## 第二章 灸法分类和操作

- |          |     |            |      |
|----------|-----|------------|------|
| 第一节 艾炷灸法 | / 4 | 第五节 温针灸法   | / 10 |
| 第二节 艾条灸法 | / 6 | 第六节 温灸器灸法  | / 11 |
| 第三节 艾绒法  | / 8 | 第七节 艾灸法的操作 | / 12 |
| 第四节 其他灸法 | / 9 |            |      |

## 第三章 呼吸系统疾病艾灸疗法

- |              |      |           |      |
|--------------|------|-----------|------|
| 第一节 急性上呼吸道感染 | / 17 | 第四节 支气管哮喘 | / 24 |
| 第二节 慢性支气管炎   | / 20 | 第五节 肺气肿   | / 27 |
| 第三节 肺炎       | / 22 | 第六节 肺结核   | / 28 |

## 第四章 心血管系统疾病艾灸疗法

- |          |      |         |      |
|----------|------|---------|------|
| 第一节 心律失常 | / 31 | 第三节 低血压 | / 38 |
| 第二节 高血压  | / 36 |         |      |

## 第五章 消化系统疾病艾灸疗法

- |                 |      |          |      |
|-----------------|------|----------|------|
| 第一节 慢性胃炎、消化性溃疡  | / 41 | 第三节 呕吐   | / 47 |
| 第二节 功能性消化不良、胃下垂 | / 44 | 第四节 膈肌痉挛 | / 51 |

- |            |      |           |      |
|------------|------|-----------|------|
| 第五节 肠易激综合征 | / 53 | 第八节 病毒性肝炎 | / 63 |
| 第六节 细菌性痢疾  | / 56 | 第九节 胆囊炎   | / 66 |
| 第七节 便秘     | / 60 |           |      |

## 第六章 泌尿生殖系统疾病灸灸疗法

- |                 |      |            |      |
|-----------------|------|------------|------|
| 第一节 慢性肾小球肾炎     | / 70 | 第四节 勃起功能障碍 | / 83 |
| 第二节 尿路感染、慢性前列腺炎 | / 74 | 第五节 早泄     | / 87 |
| 第三节 前列腺增生       | / 78 |            |      |

## 第七章 内分泌系统和代谢性疾病灸灸疗法

- |              |      |          |       |
|--------------|------|----------|-------|
| 第一节 甲状腺功能亢进症 | / 91 | 第三节 高脂血症 | / 99  |
| 第二节 糖尿病      | / 95 | 第四节 肥胖症  | / 103 |

## 第八章 血液系统疾病灸灸疗法

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 第一节 缺铁性贫血   | / 108 | 第三节 血小板减少性紫癜 | / 116 |
| 第二节 再生障碍性贫血 | / 112 |              |       |

## 第九章 神经系统疾病灸灸疗法

- |           |       |            |       |
|-----------|-------|------------|-------|
| 第一节 三叉神经痛 | / 121 | 第四节 脑梗死后遗症 | / 128 |
| 第二节 面神经炎  | / 123 | 第五节 癫痫     | / 129 |
| 第三节 面肌痉挛  | / 125 |            |       |

## 第十章 骨伤科疾病灸灸疗法

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 第一节 落枕      | / 131 | 第五节 腰肌劳损     | / 147 |
| 第二节 颈椎病     | / 133 | 第六节 膝关节骨性关节炎 | / 150 |
| 第三节 肩周炎     | / 138 | 第七节 踝关节扭伤    | / 154 |
| 第四节 腰椎间盘突出症 | / 143 |              |       |



## 第十一章 妇科疾病艾灸疗法

- |             |       |            |       |
|-------------|-------|------------|-------|
| 第一节 慢性盆腔炎   | / 157 | 第四节 更年期综合征 | / 171 |
| 第二节 痛经      | / 161 | 第五节 子宫脱垂   | / 175 |
| 第三节 功能性子宫出血 | / 165 |            |       |

## 第十二章 儿科疾病艾灸疗法

- |          |       |            |       |
|----------|-------|------------|-------|
| 第一节 小儿肺炎 | / 178 | 第五节 小儿遗尿   | / 197 |
| 第二节 百日咳  | / 184 | 第六节 惊厥     | / 201 |
| 第三节 小儿腹泻 | / 188 | 第七节 脑瘫     | / 206 |
| 第四节 营养不良 | / 193 | 第八节 流行性腮腺炎 | / 210 |

## 第十三章 人体穴位定位与主治

### 一、手太阴肺经经穴 / 215

中府 (215) 云门 (215) 天府 (215) 侠白 (215) 尺泽 (215) 孔最 (215)  
列缺 (216) 经渠 (216) 太渊 (216) 鱼际 (216) 少商 (216)

### 二、手阳明大肠经经穴 / 216

商阳 (216) 二间 (216) 三间 (216) 合谷 (216) 阳溪 (217) 偏历 (217)  
温溜 (217) 下廉 (217) 上廉 (217) 手三里 (217) 曲池 (217) 肘髎 (218)  
手五里 (218) 臂臑 (218) 肩髃 (218) 巨骨 (218) 天鼎 (218) 扶突 (218)  
口禾髎 (218) 迎香 (218)

### 三、足阳明胃经经穴 / 218

承泣 (218) 四白 (219) 巨髎 (219) 地仓 (219) 大迎 (219) 颊车 (219)  
下关 (219) 头维 (219) 人迎 (219) 水突 (219) 气舍 (219) 缺盆 (220)  
气户 (220) 库房 (220) 屋翳 (220) 膺窗 (220) 乳中 (220) 乳根 (220)  
不容 (220) 承满 (220) 梁门 (221) 关门 (221) 太乙 (221) 滑肉门 (221)  
天枢 (221) 外陵 (221) 大巨 (221) 水道 (221) 归来 (221) 气冲 (221)  
髀关 (222) 伏兔 (222) 阴市 (222) 梁丘 (222) 犊鼻 (222) 足三里 (222)  
上巨虚 (222) 条口 (222) 下巨虚 (223) 丰隆 (223) 解溪 (223) 冲阳 (223)  
陷谷 (223) 内庭 (223) 厉兑 (223)

### 四、足太阴脾经经穴 / 223

隐白 (223) 大都 (224) 太白 (224) 公孙 (224) 商丘 (224) 三阴交 (224)

漏谷 (224) 地机 (224) 阴陵泉 (224) 血海 (224) 箕门 (225) 冲门 (225)  
 府舍 (225) 腹结 (225) 大横 (225) 腹哀 (225) 食窦 (225) 天溪 (225)  
 胸乡 (225) 周荣 (225) 大包 (226)

## 五、手少阴心经经穴 / 226

极泉 (226) 青灵 (226) 少海 (226) 灵道 (226) 通里 (226) 阴郄 (226)  
 神门 (226) 少府 (227) 少冲 (227)

## 六、手太阳小肠经经穴 / 227

少泽 (227) 前谷 (227) 后溪 (227) 腕骨 (227) 阳谷 (227) 养老 (228)  
 支正 (228) 小海 (228) 肩贞 (228) 臑俞 (228) 天宗 (228) 秉风 (228)  
 曲垣 (228) 肩外俞 (228) 肩中俞 (228) 天窗 (229) 天容 (229) 颧髎 (229)  
 听宫 (229)

## 七、足太阳膀胱经经穴 / 229

睛明 (229) 攒竹 (229) 眉冲 (229) 曲差 (229) 五处 (229) 承光 (230)  
 通天 (230) 络却 (230) 玉枕 (230) 天柱 (230) 大杼 (230) 风门 (230)  
 肺俞 (230) 厥阴俞 (230) 心俞 (231) 督俞 (231) 膈俞 (231) 肝俞 (231)  
 胆俞 (231) 脾俞 (231) 胃俞 (231) 三焦俞 (231) 肾俞 (232) 气海俞 (232)  
 大肠俞 (232) 关元俞 (232) 小肠俞 (232) 膀胱俞 (232) 中膂俞 (232)  
 白环俞 (232) 上髎 (232) 次髎 (232) 中髎 (232) 下髎 (233) 会阳 (233)  
 承扶 (233) 殷门 (233) 浮郄 (233) 委阳 (233) 委中 (233) 附分 (233)  
 魄户 (233) 膏肓 (234) 神堂 (234) 意谿 (234) 膈关 (234) 魂门 (234)  
 阳纲 (234) 意舍 (234) 胃仓 (234) 盲门 (234) 志室 (234) 胞肓 (234)  
 秩边 (234) 合阳 (235) 承筋 (235) 承山 (235) 飞扬 (235) 跗阳 (235)  
 昆仑 (235) 仆参 (235) 申脉 (235) 金门 (235) 京骨 (235) 束骨 (236)  
 足通谷 (236) 至阴 (236)

## 八、足少阴肾经经穴 / 236

涌泉 (236) 然谷 (236) 太溪 (236) 大钟 (236) 水泉 (236) 照海 (236)  
 复溜 (237) 交信 (237) 筑宾 (237) 阴谷 (237) 横骨 (237) 大赫 (237)  
 气穴 (237) 四满 (237) 中注 (238) 肓俞 (238) 商曲 (238) 石关 (238)  
 阴都 (238) 腹通谷 (238) 幽门 (238) 步廊 (238) 神封 (238) 灵墟 (238)  
 神藏 (239) 彘中 (239) 俞府 (239)

## 九、手厥阴心包经经穴 / 239

天池 (239) 天泉 (239) 曲泽 (239) 郄门 (239) 间使 (239) 内关 (239)  
 大陵 (240) 劳宫 (240) 中冲 (240)

## 十、手少阳三焦经经穴 / 240

关冲 (240) 液门 (240) 中渚 (240) 阳池 (240) 外关 (240) 支沟 (241)  
 会宗 (241) 三阳络 (241) 四渎 (241) 天井 (241) 清冷渊 (241) 消泅 (241)  
 臑会 (241) 肩髃 (241) 天髎 (241) 天牖 (241) 翳风 (242) 瘰脉 (242)



颞息 (242) 角孙 (242) 耳门 (242) 和髎 (242) 丝竹空 (242)

#### 十一、足少阳胆经经穴 / 242

瞳子髎 (242) 听会 (243) 上关 (243) 额厌 (243) 悬颅 (243) 悬厘 (243)  
 曲鬓 (243) 率谷 (243) 天冲 (243) 浮白 (243) 头窍阴 (244) 完骨 (244)  
 本神 (244) 阳白 (244) 头临泣 (244) 目窗 (244) 正营 (244) 承灵 (244)  
 脑空 (244) 风池 (244) 肩井 (245) 渊腋 (245) 辄筋 (245) 日月 (245)  
 京门 (245) 带脉 (245) 五枢 (245) 维道 (245) 居髎 (245) 环跳 (245)  
 风市 (245) 中渎 (246) 膝阳关 (246) 阳陵泉 (246) 阳交 (246) 外丘 (246)  
 光明 (246) 阳辅 (246) 悬钟 (246) 丘墟 (246) 足临泣 (247) 地五会 (247)  
 侠溪 (247) 足窍阴 (247)

#### 十二、足厥阴肝经经穴 / 247

大敦 (247) 行间 (247) 太冲 (247) 中封 (248) 蠡沟 (248) 中都 (248)  
 膝关 (248) 曲泉 (248) 阴包 (248) 足五里 (248) 阴廉 (248) 急脉 (249)  
 章门 (249) 期门 (249)

#### 十三、督脉经穴 / 249

长强 (249) 腰俞 (249) 腰阳关 (249) 命门 (249) 悬枢 (250) 脊中 (250)  
 中枢 (250) 筋缩 (250) 至阳 (250) 灵台 (250) 神道 (250) 身柱 (250)  
 陶道 (250) 大椎 (250) 哑门 (250) 风府 (251) 脑户 (251) 强间 (251)  
 后顶 (251) 百会 (251) 前顶 (251) 囟会 (251) 上星 (251) 神庭 (251)  
 素髎 (251) 水沟 (252) 兑端 (252) 龈交 (252)

#### 十四、任脉经穴 / 252

会阴 (252) 曲骨 (252) 中极 (253) 关元 (253) 石门 (253) 气海 (253)  
 阴交 (253) 神阙 (253) 水分 (253) 下脘 (253) 建里 (253) 中脘 (253)  
 上脘 (254) 巨阙 (254) 鸠尾 (254) 中庭 (254) 膻中 (254) 玉堂 (254)  
 紫宫 (254) 华盖 (254) 璇玑 (254) 天突 (255) 廉泉 (255) 承浆 (255)

#### 十五、经外奇穴 / 255

四神聪 (255) 发际穴 (255) 当阳 (255) 印堂 (255) 鱼腰 (255) 太阳 (256)  
 颞颥 (256) 球后 (256) 上迎香 (256) 内迎香 (256) 金津、玉液 (256)  
 海泉 (256) 耳尖 (257) 翳明 (257) 脐中四边 (257) 利尿 (257) 子宫 (257)  
 颈百劳 (258) 定喘 (258) 胃脘下俞 (258) 夹脊 (258) 十宣 (258) 四缝 (258)  
 八邪 (259) 大骨空 (259) 中魁 (259) 小骨空 (259) 腰痛点 (259)  
 外劳宫 (259) 中泉 (259) 气端 (260) 独阴 (260) 里内庭 (260) 八风 (260)  
 阑尾穴 (260) 胆囊穴 (260) 内膝眼 (260) 鹤顶 (261) 百虫窝 (261)  
 髌骨 (261)

# 第一章 灸法概述

## 第一节 灸法的历史渊源

灸法有着悠久的历史，它的产生与火有密切的关系，在几千年的发展过程中得到了提高与完善。

灸法，古称灸。《说文解字》说：“灸，灼也，从火音灸，灸乃治病之法，以艾燃火，按而灼也。”可见，灸法是用艾绒或药物为主要灸材，点燃后放置腧穴或病变部位，进行烧灼和熏熨，借其温热刺激及药物作用，温通气血、扶正祛邪，以防治疾病的一种外治方法。灸法是针灸医学的主要组成部分，也是我国重要的传统非药物疗法之一。灸法治病在我国有悠久的历史。

灸法属于温热疗法，与火的关系非常密切。早在大约5万年前的原始氏族公社时期，我们的祖先就懂得了用火来取暖、加热食物，尤其是1.8万年前的“山顶洞人”已掌握了人工取火的方法。火的发现和使用，为人类的生活、生存繁衍提供了必要条件，同时也是灸法产生的渊源。人们在烤火取暖时，身体某部位的病痛随之减轻或消失，如关节冷痛，从而发现烧灼熏烤可以治病，灸法便由此起源。灸法是随着火的应用而萌芽，并在其应用实践中不断发展的。

最初的灸，是采用树枝、柴草作灸材，以燃烧的明火熏烤。后来，发现艾绒性温易燃，燃烧持久而穿透力强，且没有明火，不会爆出火星而烫伤皮肤，便把艾绒作为主要灸材。

## 第二节 灸法的作用、适应证及禁忌

### 一、灸法的作用

灸法是通过使用施灸材料刺激腧穴激发经气起作用，从而达到调整机体组织器官功能的目的。灸法的应用范围非常广泛，既可用于机体各种病证的治疗，又用于防病保健。

**1. 温经通络，行气活血** 艾灸有温经散寒、行气活血、通络止痛的作用，主治风、寒、湿引起的一切病证。

**2. 补中益气，回阳固脱** 艾灸有补益中气、回阳固脱的作用，可治疗久泻、

久痢、遗尿、脱肛、崩漏、阴挺、脱证等。

**3. 解表散寒，温中止呕** 隔姜灸有解表散寒、温中止呕的作用，可用于外感风寒表证，以及虚寒型呕吐、胃病、泄泻等。

**4. 温肾壮阳** 隔附子饼灸有温肾壮阳的作用，可用于命门火衰而致的遗精、阳痿、早泄。

**5. 拔毒散结，祛腐生肌** 艾灸有拔毒消肿、散结止痛、祛腐生肌的作用，既可用于乳痈、瘰疬、疮疡疔肿、毒虫咬伤初期未化脓者，又可用于疮疡溃后久不收口。

**6. 保健强身，预防疾病** 艾灸有保健强身、预防疾病的作用，常灸关元、气海、足三里等穴，可以鼓舞人体正气，增强抗病能力，起到预防保健的作用。

## 二、灸法的适应证

古代针灸典籍中有许多关于灸法适应证的记载，现代针灸医师将其进行了验证和系统整理。

### 1. 古代灸疗适应证

《灵枢·官能》曰：“针所不为，灸之所宜”。表明针刺灸法各有所长，灸法有其特殊疗效和适应范围，而且可以补针药之不足，凡针药无效时，改用灸法往往能收到较为满意的效果。古人通过长期大量的临床观察，发现灸法不仅能治疗体表的病证，而且能治疗脏腑的病证；既可治疗多种慢性病证，也可救治一些急重危症；灸法主要用于各种虚寒证的治疗，同时也可治疗某些实热证。其应用范围涉及临床各科，大致包括：外感表证、咳嗽痰喘、咯血衄血、脾胃虚证、气滞积聚、风寒湿痹、上盛下虚、厥逆脱证、妇儿诸疾、顽癣疮疡、瘰疬肿毒等。

除此之外，历代医著多有灸疗急症的载述，《黄帝内经》提到灸治癫狂、痫疽，《诸病源候论》有灸治中风、心痛的记载，《备急千金要方》、《外台秘要》倡导灸治急难诸证，《太平圣惠方》最早记载灸治小儿急症，多达47种，《备急灸法》详述了22种急症的灸治方法，为灸治急症的专书，《针灸资生经》创天灸截疟，《外科正宗》力倡灸治疡科急症，《神灸经纶》对伤寒发热、白虎历节风、癫狂、中暑、肠痈、乳痈、青盲、喉痹等诸多病证均施以灸法。

古人在强身健体、预防疾病方面也积累了丰富的经验。保健灸在唐代开始得到重视，《千金翼方》云：“一切病皆灸三里三壮”，《外台秘要》进一步指出：“凡人年三十以上，若不灸足三里，令人气上眼暗”。到宋代灸疗的保健作用已被充分认识，《针灸资生经》提及：“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。”除气海穴外，针灸医家还总结了其他的一些腧穴，如《扁鹊心书》云：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……亦可保百余年寿矣。”张杲的《医说》强调“若要安，三里莫要干”。意指反复在足三里穴施化脓灸可起到保健作用。元代医家王国瑞所编《玉龙经》载有：“膏肓二穴治病强，此穴原来难度量，斯穴禁针多着艾，二十一壮亦无妨”。

总之，古人认为艾灸对寒热虚实诸证都可应用，但无论用于何种疾病，医者都必须详察病情，细心诊断，根据患者的年龄和体质，选择合适的腧穴和施灸方法，运用适当的补泻手法和灸量，以辨证施灸为原则。

## 2. 现代灸疗适应证

(1) 内科病证：感冒、慢性支气管炎、支气管扩张症、支气管哮喘、缺血性心脏病、高血压、膈肌痉挛、慢性胃炎、胃下垂、慢性溃疡性结肠炎、腹泻、急性细菌性痢疾、食物中毒、病毒性肝炎、肝硬化、慢性肾炎、肾下垂、白细胞减少症、血小板减少性紫癜、糖尿病、肥胖病、甲状腺功能亢进症、类风湿关节炎、风湿性关节炎、硬皮病、雷诺病、脑血管疾病、癫痫、共济失调、急性脊髓炎、周围性面神经麻痹、面肌痉挛、股外侧皮神经炎、肌萎缩性侧索硬化症、精神分裂症、恶性肿瘤、放射反应、阳痿、功能性射精不能症、精液异常症等。

(2) 外科病证：急性炎症感染、急性淋巴管炎、急性乳腺炎、慢性前列腺炎、褥疮、血栓闭塞性脉管炎、血栓性浅静脉炎、腹股沟斜疝、痔、直肠脱垂、乳腺增生、前列腺肥大症、输血输液反应、冻疮等。

(3) 骨科病证：颞下颌关节紊乱症、颈椎病、肩周炎、肱骨外上髁炎、狭窄性腱鞘炎、强直性脊柱炎、急性腰扭伤、骨结核、骨关节炎等。

(4) 皮肤科病证：银屑病、神经性皮炎、带状疱疹、寻常疣、黄褐斑、腋臭、鸡眼、白癜风、斑秃等。

(5) 妇产科病证：慢性盆腔炎、功能性子宫出血、痛经、子宫脱垂、胎位不正、习惯性流产等。

(6) 儿科病证：小儿厌食症、婴幼儿腹泻、小儿遗尿、流行性腮腺炎、脑积水等。

(7) 五官科病证：睑腺炎、近视眼、青光眼、白内障、过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎、急性扁桃体炎、急性化脓性中耳炎、内耳眩晕症、复发性口疮等。

(8) 健身保健：抗衰老、抗疲劳、戒烟等。

## 三、灸法的禁忌

灸法的禁忌大致包括以下几方面。

**1. 禁灸病证** 无论外感热病或阴虚内热证，凡脉象数疾者禁灸；某些传染病期间出现大量吐血、高热、昏迷、抽搐，或身体极度衰竭忌灸；自发性出血或损伤后出血不止忌灸；无自制行为能力的精神病患者忌灸。

**2. 禁灸部位** 颜面部不宜着肤灸；心脏虚里处、大血管处、关节部位、睾丸、乳头、阴部不可灸；妊娠期妇女下腹部以及腰骶部慎灸；皮肤感染、溃疡、瘢痕等部位不宜灸。

**3. 其他** 过饱、过饥、过劳、大汗淋漓、大渴、大惊、大恐、大怒、醉酒者慎灸；妇女经期，慎用灸疗；少数对艾叶等灸材料过敏者可采用热艾仪或其他穴位刺激法。

## 第二章 灸法分类和操作

### 第一节 艾炷灸法

艾炷灸，艾灸法之一，是将艾炷直接或间接放在施灸部位上施灸的方法。古代的艾灸，以艾炷灸法最为盛行。关于艾炷的形状，古代又分圆锥形艾炷、牛角形艾炷和纺锤形艾炷。现在临床上最常用的是圆锥形艾炷。根据需要，艾炷可制作成不同规格，艾炷规格如图（图2-1）。

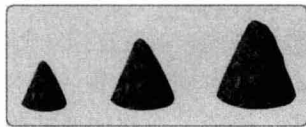


图2-1 艾炷

小炷：如麦粒大，常放在穴位或病变部烧灼，直接灸常用。

中炷：如半截枣核大，相当于大炷的一半，间接灸常用。

大炷：如半截橄榄大，炷高1厘米，炷底直径约1厘米，可燃烧3~5分钟，间接灸常用。

艾炷无论大小，直径与高度大致相等。

艾炷灸法可分为直接灸和隔物灸两类。

#### 一、直接灸法

将艾炷直接放置在施灸部位皮肤上烧灼的方法。根据灸后有无烧伤化脓，又可分为化脓灸和非化脓灸（图2-2）。

**1. 化脓灸法** 将黄豆大小艾炷直接放在穴位（或一定的体表部位）上燃烧施灸，灸后局部皮肤贴上药膏，促使局部化脓，产生无菌性化脓现象（灸疮），灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，这种灸法称化脓灸法，又称瘢痕灸。

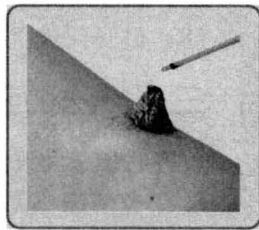


图2-2 直接灸

**【操作方法】** 在施灸部位涂上蒜汁或凡士林，以便固定艾炷。用线香点燃艾炷后，医者应守护在旁边。到患者感觉疼痛时，医者用手轻轻拍打穴区四周的皮肤，分散患者的注意力，这样可减轻疼痛。艾炷烧完，用镊子将艾灰移走，用棉球将灰烬擦拭去，再涂上蒜汁重新放上艾炷继续灸治。一般灸5~7壮。

**【灸疮处理】** 施灸结束，用棉球擦拭灸处，灸区多形成一焦痂。在灸穴上

用清水膏或敷料紧贴灸处，敷帖封口，目的是防止衣服摩擦灸疮，并促使其溃烂化脓。化脓后，每天换1次膏药或胶布。脓水较多时可每天2次。大约经过1~2周，脓水逐渐减少，最后结痂，脱落后会留有瘢痕。

**2. 非化脓灸法** 主要是麦粒灸。即用麦粒大的小艾炷直接在腧穴施灸，灸后不引起化脓的方法。因其艾炷小，刺激强，时间短，收效快，仅有轻微灼伤或发泡，不留瘢痕，故目前在临床应用较多。

【操作方法】 为防止艾炷滚落，可在灸穴抹涂一些凡士林，使之粘附，然后将麦粒大的艾炷放置灸穴上；用线香或火柴点燃，任其自燃，或微微吹气助燃。至艾炷烧近皮肤，患者有温热或轻微灼痛感时，即用镊子将未燃尽的艾炷移去或压灭，再施第2壮。也可待其燃烧将尽，有清脆之爆炸声，将艾炷余烬清除，再施第2壮。若需减轻灸穴疼痛，可在该穴周围轻轻拍打，以减轻痛感。若灸处皮肤呈黄褐色，可涂一点冰片油以防止起泡。一般灸3~7壮。

## 二、间接灸法

又称隔物灸、间隔灸。是在艾炷与皮肤之间衬垫某些药物而施灸的一种方法。隔物灸最早记载于晋·葛洪的《肘后备急方》一书中。隔物灸火力比较温和，对皮肤不易造成损伤，此法具有艾灸与药物的双重作用，患者易于接受。有以下几种：

### 1. 隔姜灸

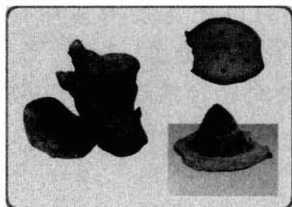


图2-3 隔姜灸

【操作方法】 将鲜生姜切成厚约0.3厘米的生姜片，用针扎孔数个，置施灸穴位上，用大、中艾炷点燃放在姜片中心施灸。若患者有灼痛感可将姜片提起，使之离开皮肤片刻，旋即放下，再行灸治，反复进行。以局部皮肤潮红湿润为度。一般每次施灸5~10壮（图2-3）。

### 2. 隔蒜灸

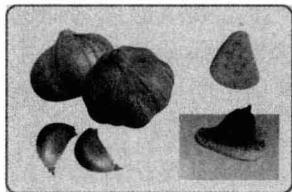


图2-4 隔蒜灸

【操作方法】 有隔蒜片灸和隔蒜泥灸两种。前者是将独头大蒜横切成约0.3厘米的薄片，用针扎孔数个，放在患处或施灸穴位上，用大、中艾炷点燃放在蒜片中心施灸，每施灸4~5壮，须更换新蒜片，继续灸治。后者将大蒜捣成蒜泥状，置患处或施灸穴位上，在蒜泥上铺上艾绒或艾炷，点燃施灸。此两种隔蒜灸法，每穴每次宜灸足7壮，以灸处泛红为度（图2-4）。

### 3. 隔盐灸

【操作方法】 将纯干燥的食盐纳入脐中，填平脐孔，上置大艾炷施灸。患者有灼痛，即更换艾炷。亦有于盐上放置姜片施灸，待患者有灼痛时，可将姜片提起，保留余热至燃完一炷。一般可灸3~7壮。急性



病可多灸，不限制壮数。

#### 4. 隔附子灸

【操作方法】有附子片灸与附子饼灸两种。前者将附子用水浸透后，切成0.3~0.5厘米的薄片，用针扎数孔，放施灸部位施灸（同隔姜灸法）。后者取生附子切细研末，用黄酒调和作饼，大小适度，厚0.4厘米，中间用针扎孔，置穴位上，再以大艾炷点燃施灸，附子饼干焦后再换新饼，灸至肌肤内温热、局部肌肤红晕为度。日灸1次。

#### 5. 隔核桃壳灸

【操作方法】取完整的1/2大的核桃壳备用，用细铁丝弯成眼镜框架样式。或直接使用无镜片空眼镜框架1副，镜框四周使用医用胶布包好，便于隔热，以防烫伤眼周围的皮肤。镜框的前外侧各用铁丝弯成一个直角形的钩形，高和底长均约2厘米，与镜架固定在一起，以备施灸时插艾炷之用。取菊花、蝉蜕、薄荷、石斛各10克，或者取柴胡12克，石斛、白菊花、蝉蜕、密蒙花、薄荷、谷精草、青葙子各10克，上药用细纱布包好，放于药锅中，倒入冷水，浸泡60分钟，前者加入250毫升水，后者加入600毫升。然后用武火煎至水沸后5分钟，最后将核桃壳放入药液里，浸泡30分钟。根据病眼只数，取2~3厘米长清艾条1~2段，插入镜框前铁丝上，再取1~2具完整的半个核桃壳，套在患侧的镜架上，核桃壳凸面向外，凹面向眼。要求扣在眼上不漏气。先从内侧点燃艾条，将镜架戴到双眼上，感到过热时可把艾条稍移开一些。务必要让核桃壳扣在病眼上，艾段烧完，再插1段。每次灸1~3壮。灸完后可以让患者用手指轻轻按摩眼框周围。也可以在施灸时轻轻活动眼球，做上、下、左、右的运动。具体要以患者耐受为限。

## 第二节 艾条灸法

艾条灸又称艾卷灸，是指用纸把艾绒卷成长圆筒状的艾条，一头点燃后，在穴位或病变部位熏烤的一种灸治方法。艾条灸使局部产生温热或轻度灼痛的刺激，以调整人体的生理功能，提高身体抵抗力，从而达到防病治病目的，主要用来治疗寒湿痹证及其他多种虚寒性疾病。艾条灸最早见于明·朱权的《寿域神方》一书中。若在艾绒中加入辛温芳香药物制成药艾条，如“雷火神针”、“太乙神针”等，《本草纲目》中有关于“雷火针”治顽痹及闪挫肿痛的记载。艾条灸使用方便，效果良好，目前临床经常使用。施灸时，按照操作方法又可分为悬起灸和实按灸二种。

### 一、悬起灸

将点燃的艾条的一头悬在与施灸部位的皮肤保持一寸左右的距离，使患者有温热感而又不觉得灼痛的一种方法。又分为：