

穴位温灸疗百病

周黎明 徐重明编著



5.31

上海中医药大学出版社

加強臨床應用與研究，
進一步發揮溫灸法
養生保健的特長。

上海市針灸經絡研究所



陳漢平

一九九〇年

目 录

总论	1
一、温灸法的原理与优越性	1
二、常用的经络和穴位	2
三、家庭温灸法的具体操作	20
四、温灸的注意事项	22
各论	25
一、温灸保健法	25
二、内科篇	32
感冒	32
慢性支气管炎	33
支气管哮喘	34
肺结核	34
肺癌	35
返流性食管炎	36
肠道易激综合征	36
慢性胃炎	37
消化性溃疡	38
胃下垂	39
非特异性十二指肠炎	39

克隆病	40
非特异性溃疡性结肠炎	41
肝硬变	42
慢性胰腺炎	42
过早搏动	43
病毒性心肌炎	44
冠心病	44
高血压病与症状性高血压	45
原发性慢性肾小球肾炎	46
原发性肾病综合征	47
慢性肾盂肾炎	47
原发性血小板减少性紫癜	48
糖尿病	49
甲状腺功能亢进	50
甲状腺功能减退	50
类风湿性关节炎	51
痛风	52
面神经炎	52
多发性末梢神经炎	53
麻痹性臂丛神经炎	54
运动神经元病	54
三叉神经痛	55
动脉硬化性脑梗塞	56
原发性直立性低血压	56
重症肌无力	57
失眠	58

神经衰弱	59
瘰病	59
三、外科篇	61
胆石症	61
慢性胆囊炎	62
急性腰扭伤	62
腰部慢性劳损	63
腰椎间盘突出症	64
落枕	65
颈肩部肌筋膜炎	66
肋软骨炎	66
颈椎病	67
关节痛	67
肾下垂	69
坐骨神经痛	69
膀胱炎	70
前列腺增生症	71
慢性前列腺炎	71
阳痿	72
遗精	73
男性不育	73
四、妇产科篇	75
慢性宫颈炎	75
慢性盆腔炎	75
子宫脱垂	76
子宫肌瘤	77

子宫内膜异位症	77
盆腔淤血综合症	78
闭经	79
痛经	79
经前期紧张症	80
带下	81
乳少	81
不孕症	82
更年期综合征	83
月经失调	84
妊娠呕吐	84
急性乳腺炎	85
五、儿科篇	86
百日咳	86
小儿腹泻	87
小儿贫血	88
流行性腮腺炎	89
急性扁桃体炎	90
遗尿	91
脑性瘫痪	92
鹅口疮	93
猩红热	94
小儿惊风	95
佝偻病	96
小儿厌食	96
小儿汗证	97

营养不良	98
六、其他	100
鼻炎	100
减肥	100
青年痤疮	102
荨麻疹	102
冻疮	103
脱发	104
聋哑	105
近视眼	105
远视眼	106
结膜炎	106
麦粒肿	107
睑缘炎	107
膈肌痉挛	108
眩晕	108
结束语	110
一、温灸机制研究的新进展	110
二、针灸经络机制研究的新进展	111

总 论

温灸法是我们祖先在长期生活中发明创造总结得到的，它的作用部位也是经络与穴位，可以单独应用，也能与针法合用，习惯上称为针灸。与其他治法相比，灸法发明得最早，它是在人类学会用火后逐渐产生的。当人们感到身体不舒服或身上寒冷时，就会煨火取暖，有时不小心被火烫伤，但一些病痛却解除了，长此以往知道了灼伤能够治病，点滴经验的积累，通过相当的时间不断总结改进，使灸成为一种治病的方法。

灸法易学易用，安全速效，适应症广泛，在防治疾病中发挥着重要作用，不仅在国内普遍应用，而且与针刺法一起早在公元 541 年和 562 年，就分别传入朝鲜和日本，三百多年前又相继传到法国、英国、德国、荷兰、瑞典、奥地利等国，美国研究中国针灸也已有四十多年之久，并开设针灸治疗专科，现在已有一百多个国家采用针灸治病，针灸疗法已成为世界医学的一个组成部分。

一、温灸法的原理与优越性

温灸法是选用艾叶作原料，制成艾绒，做成艾条或艾炷，点燃后，在人体的特定部位上熏灼，直接或间接地给予温热性刺激，通过经络的传导作用来防治疾病的一种方法。温灸法治

病范围广泛，一切虚实寒热证，都可使用。同时可就地取材，利用家中的一些温热设备，如电吹风、热水袋、电热饼、怀炉、温灸器、盐水瓶、汤婆子等等，代替艾条、艾炷而取效。

（一）温灸法的作用原理

1. 能调整机体的免疫功能、内分泌功能和植物神经功能，恢复失衡的机体，而起治疗作用。

2. 温经通络，行气活血，祛湿散寒。

3. 消瘀散结。

4. 鼓舞人体正气，增强抵抗力，可以防病保健。

5. 隔姜灸可解表散寒、温中止呕、止痛。

6. 隔蒜灸能清热、解毒、杀虫、消炎。

7. 附子饼灸能温肾壮阳。

8. 隔盐灸能温中散寒、扶阳固脱。

（二）温灸法的优越性

温灸法应用范围广泛，无论寒热、虚实、阴阳、表里均可施灸，有效率高，易学易用，经济节约，安全速效，操作简便，省时省力，温灸处感觉温暖舒服，十分轻松，深受广大患者的欢迎。

二、常用的经络和穴位

（一）常用的经络

经络是运行气血和维持人体生理活动的通路，也是发生病理变化的传输系统，并且是诊断和决定治疗措施的重要依据。经络是经脉和络脉的总称。“经”指路径的意思，是直行的主要干线，又叫经脉。“络”有网络的意思，是横行旁出的分支，

有联络其他经的作用,又叫络脉。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通内外,贯穿上下,将人体各部的组织器官联系成一个有机整体,来运行气血,营养全身,使人体各部的功能活动能保持协调和相对平衡。脏腑和经络之气输注到人体表面的某一部位就叫穴位(又名腧穴)。穴位就是进行温灸的部位,温热刺激通过穴位、经络的作用,能调动人体内在的抗病能力,调节机体的虚实状态,达到防治疾病的目的。

经络是结合脏腑、手足、阴阳三者而命名的。主要以分属于六脏六腑的十二正经和任脉、督脉为主体,合成“十四经”。十二正经中包括循行于上肢(手)、下肢(足)内侧的阴经各三条,行于上肢(手)、下肢(足)外侧的阳经各三条,命名如下:

手三阴:

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

足三阴:

足太阴脾经

足厥阴肝经

足少阴肾经

手三阳:

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足三阳:

足阳明胃经

足少阳胆经

足太阳膀胱经

督脉:行于背部正中,有总督十二经脉中手足六阳经的功能作用。

任脉:行胸腹正中,有调节十二经脉中手足六阴经的功能作用。

(二) 经络的生理功能和医学上的应用

1. 经络的生理功能 经络具有联系脏腑和肢体的作用。它具运行气血、濡养周身、抵御外邪的作用。气血是人体生命

活动的物质基础,必须通过经络才能输布周身,以温养濡润各脏腑、组织和器官,维持机体的正常生理功能。

2. 经络在医学上的应用

(1)表明病理变化 当脏腑发生病变时,可由经络反映于体表,如肝病出现胁痛,心病出现胸痛等,这是经络的传递作用而引起的。

(2)指导诊断疾病 结合经络循行的部位及其联络的脏腑,就可根据疾病所表现的症状来作为判断疾病的依据。如胁肋与小腹是肝经循行的部位,当两胁痛或小腹痛时,可诊断肝经病变。近年来,有人根据经络循行通路,或经气聚集的某些穴位上出现的压痛、结节、条索状等反应物,及皮肤的形态、温度、电阻等改变来诊断治疗疾病。

(3)指导温灸治疗:温灸治病是通过穴位来疏通经络,调和气血,恢复脏腑的功能,达到治愈疾病的目的。当某一经络或脏腑有病时,可选这条或这个脏腑所属的经络或相应经脉的远部穴位来治病。如胃病循经远取足三里穴。

(三)常用的穴位

穴位是脏腑通过经络分布在人体表面的感应点。穴位包括经穴、经外奇穴和阿是穴(又叫天应穴)三种。

经穴:是通过十四经脉联系的针灸部位,总共 361 个。这里我们介绍最常用的 141 个穴位。

经外奇穴:是在实践中逐步新发现有肯定疗效的穴位。

阿是穴:指在病痛时,除经穴、奇穴之外,人体上出现的临时压痛点。在这些压痛点给以温灸,有很好的疗效。

1. 穴位的定位 穴位定位是否准确,会直接影响治疗效果。

(1)骨度分寸法 将人体的各个部位分别规定其折算长度,作为量取穴位的标准。不论男女、老少、高矮、胖瘦均按此标准测量。现将人体各部常用骨度分寸说明如下(图1):

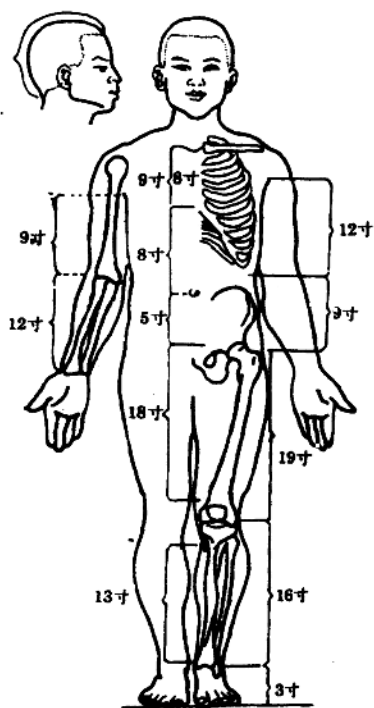


图1 常用骨度分寸示意图

头部

直寸：前发际至后发际，分 12 寸（如前后发际不明，从眉心量至大椎穴作 18 寸，眉心至前发际作 3 寸，大椎穴至后发际作 3 寸）。

横寸：耳后两乳突（完骨）之间，分 9 寸（用于量头部的横寸）。

· 胸腹部

直寸：①天突至胸剑联合，分 9 寸（胸部与肋肋部取穴用直寸，通常根据肋骨计算，每一肋作 1 寸 6 分；“天突”是穴位名的部位）。②胸剑联合（即胸骨体下端）至脐中，分 8 寸。③脐中至耻骨联合上缘，分 5 寸。

横寸：两乳头之间，分 8 寸（女性可用左右“缺盆穴”之间的宽度代乳头间的横寸）。

背腰部

直寸：大椎以下至尾骶，共 21 椎（背俞穴根据脊椎来定穴。一般取穴，肩胛骨下角相当第七胸椎，髂嵴相当第十六椎，（即第四腰椎棘突）背部横寸用患者中指同食指计量）。

上肢部

直寸：①腋前皱襞至肘横纹，分 9 寸（用于手三阴、三阳经）。②肘横纹至腕横纹，分 12 寸（用于手三阴、三阳经）。

侧胸部

直寸：腋窝以下至 11 肋端，分 12 寸。

侧腹部

直寸：11 肋端至股骨大转子，分 9 寸。

下肢部

直寸：①耻骨联合上缘至髌骨内上髁，分 18 寸。②胫骨内

侧髌至足内踝高点,分13寸((1)、(2)都用于足三阴经的骨度分寸)。③股骨大转子至髌骨下,分19寸。④髌骨下至足外踝高点,分16寸((3)、(4)都用于足三阳经的骨度分寸,髌骨下的水平线,前面相当髌鼻穴,后面相当委中穴)。⑤足外踝高点或足内踝高点至足底,分3寸。⑥臀横纹至髌骨下,作14寸计量。

(2)体表标志法 ①固定标志:指不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、毛发、指(趾)甲、乳头、肚脐和各种骨节突起与凹陷部,如两眉之间取印堂穴,第十一肋端取章门穴等。②动作标志:指必须采取相应的动作姿势才能出现标志。如垂手中指末端在大腿外侧取风市穴,虎口交叉食指末端取列缺穴,握拳于掌后横纹头取后溪穴等。

(3)手指同身寸取穴法(图2、3、4) ①中指同身寸:以患

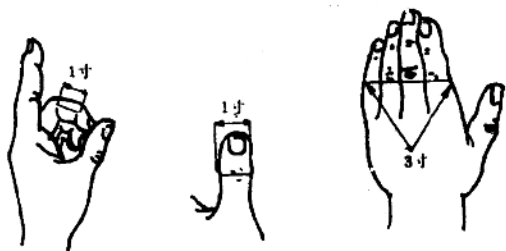


图2 中指同身寸法 图3 拇指同身寸法 图4 横指同身寸法

者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸,适用于四肢部直寸取穴和背部横寸取穴。②拇指同身寸:以患者拇指指关节的横度作为1寸,适用于四肢部的直寸取穴。③横指同身寸:又叫“一夫法”,患者将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为水平位,四指的宽度为3寸,多适用于下肢直寸取穴。

2. 主要穴位的分部取穴法(图5)

(1)头面颈部(图5-(1))

上星:前发际正中直上1寸。

风府:项后发际正中直上1寸,枕骨粗隆下缘取之。

百会:两耳尖与鼻尖直上在头顶上的交会点。

通天:百会前1寸,左右各旁开1.5寸。

角孙:按下耳郭最高点入发际处。

承浆:在下唇下面颌唇沟正中凹陷处取之。

风池:在后发际中两侧凹陷中,平风府穴处。

睛明:在目内眦角上1分,目眶骨边凹陷处。

迎香:鼻翼旁5分,鼻唇沟中。

颊车:在下颌骨角上,陷凹处,咬牙时局部鼓起。

地仓:在口角外侧,巨髎直下方,上对瞳孔。

巨髎:在鼻孔旁8分,上直对瞳孔。

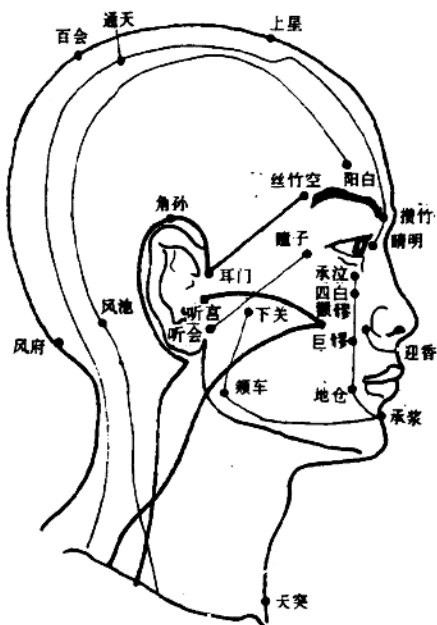
承泣:在目下7分,对瞳孔,眶下缘处。

攒竹:在眉毛内侧端眶上切迹,眉头陷中。

瞳子髎:目外眦角,闭目合缝尖处。

阳白:在前额眉毛正中上1寸。

天突:喉结下,胸骨柄上凹陷中。



(1) 头面颈部

图 5 十四经穴位分部示意图

四白：目正视，瞳孔直下，在眶下孔凹陷中。

颧髎：目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

下关：在耳前颧骨弓下，合口有孔，张口即闭。

听宫：在耳前中间，耳屏与下颌骨髁状突后缘间凹陷处。

耳门：在耳前，耳屏上切迹与颞颌关节之间凹陷处。

听会：在耳前，耳屏前下方，下颌骨下颌支后缘，张口时呈凹陷处。

(2)胸膺肋腹部(图 5—(2))

膺中：两乳之间、胸骨体上。

鸠尾：胸骨尖下 0.5 寸。

巨阙：脐上 6 寸(由鸠尾至中脘划作三个等分，由上而下依次取鸠尾、巨阙、上脘、中脘)。

上脘：脐上 5 寸。

中脘：脐上 4 寸。

下脘：脐上 2 寸。

神阙：脐孔正中。

气海：脐下 1.5 寸。

关元：脐下 3 寸。

中极：脐下 4 寸。

天枢：脐左右旁开 2 寸。

中府：在前胸外上部，肩胛骨喙突内下方。在第二肋外缘，与第一肋间隙相平，距胸正中线外 6 寸处。

大包：从腋窝正中至十二肋骨端的中间。

章门：第十一肋骨端，侧卧取。

日月：乳头直下三肋(即第七、八肋)。

期门：乳头直下二肋，即在第六、七肋之间。

石门：脐下 2 寸。