



灸疗法

百病妙治

闵晓俊 厉晶萍◎主编



JIULIAOFA
BAIBING
MIAOZHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

灸 疗 法 百 病 妙 治

JIULIAOFA BAIBING MIAOZHI

主 编 闵晓俊 厉晶萍

副主编 袁 春 周玉霞 徐中正
朱 沁

编著者 (按姓氏笔画为序)

厉晶萍 朱 沁 李家庚

闵晓俊 张涤会 周玉霞

费兰波 徐中正 徐 亮

袁 春 谈 雷 蒋 鹏

审 阅 李家庚 费兰波

人 民 军 医 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

灸疗法百病妙治/闵晓俊主编. —北京:人民军医出版社,
2002.5

ISBN 7-80157-403-6

I. 灸… II. 闵… III. 灸法 IV. R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077312 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32 · 印张:10.25 · 字数:198 千字

2002 年 5 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:23.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

随着社会的进步和人们生活水平的提高,人们期待掌握副作用小、疗效可靠、简便易行的防病除病方法,以促进自身健康,提高生活质量。灸疗法以其作用体表经穴、无损伤、无痛苦、简便价廉、作用迅捷、效果可靠等独特优势在传统医学中独树一帜,适应了人们的需求。本书作者立足于实用、有效、易掌握的原则,在介绍灸疗法基本知识的基础上,系统讲述了灸疗法对内、外、妇、儿和五官等各科近百种常见病症的防病祛病方法。内容突出灸疗法的实用性和可操作性,从简避繁,通俗易懂,图文并茂,使人过目受益。可供广大群众防病祛病参考之用,也可供基层医务人员参阅。

责任编辑 张建平

前 言

随着社会的进步和人民生活水平的提高,人们渴望拥有更多毒副作用小、近远期疗效可靠的防病除病方法,期待掌握更多御病于养、促进身心健康的保健养生方法。灸疗法以其作用体表经穴、无损伤、无痛苦、简便价廉、治病迅捷、保健康复效果佳等独特优势很好地适应了这一需求。

鉴于此,我们立足于实用、有效、易掌握的原则,编写了《灸疗法百病妙治》一书,奉献给广大读者。力求让大家更好地了解灸疗,运用灸法增进自身健康。

全书共分三章,第一章介绍了灸法的一些基础知识;第二章根据不同年龄段的生理、病理特点及相应的保健要点,着重论述灸法保健强身机制及其操作运用;第三章系统讲述一些常见病的灸法及调理养护。为了便于读者对全身经络、穴位有一个整体认识,我们录入了全身经络穴位参照图。本书突出灸法保健机制和可操作性,从简避繁,可过目受益。

提笔立篇,必隐谬误,察于慧眼,恳请指正。

编 者

2002年1月于武汉

灸
疗
法
百
病
妙
治
「



JIULIAOFA

BAIBING

MIAOZHI



目 录

第一章 灸法的基础知识·····	(1)
第一节 灸法的起源和发展·····	(2)
一、灸法的起源·····	(2)
二、灸法的发展·····	(3)
第二节 灸法特点和灸的制作·····	(5)
一、灸法特点·····	(5)
二、灸的制作·····	(7)
第三节 灸法的科学性·····	(8)
一、灸法作用的科学性·····	(9)
二、灸法作用原理的科学性·····	(11)
三、灸法作用点的科学性·····	(13)
四、灸法取用途径的科学性·····	(21)
第四节 常用灸法·····	(26)
一、艾炷灸法·····	(26)
二、艾条(卷)灸法·····	(33)
三、其他灸法·····	(36)
第五节 灸法的注意事项·····	(39)
一、选择施灸·····	(39)
二、用量与补泻·····	(46)
三、有序施灸·····	(47)
四、灸有不宜·····	(47)

五、灸后调护·····	(47)
第二章 灸法与保健强身 ·····	(49)
第一节 保健灸法的意义·····	(50)
一、保健灸法的重要性·····	(50)
二、保健灸法的影响·····	(51)
第二节 不同年龄、性别的保健灸·····	(53)
一、小儿保健灸法·····	(54)
二、青少年保健灸法·····	(81)
三、中老年保健灸法·····	(100)
四、妇女保健灸法·····	(133)
第三节 因地时不同的保健灸·····	(146)
一、因时令、季节不同的保健灸·····	(146)
二、因地理环境不同的保健灸·····	(147)
三、因职业、工作环境不同的保健灸·····	(147)
第三章 灸法与祛病防病 ·····	(149)
第一节 常见内科病证的灸法·····	(150)
一、高血压病·····	(150)
二、脑动脉硬化症·····	(152)
三、中风后遗症·····	(153)
四、头痛·····	(156)
五、冠心病·····	(157)
六、低血压·····	(159)
七、心律失常·····	(161)
八、风湿性心脏病·····	(163)
九、感冒·····	(165)
十、支气管炎·····	(167)
十一、支气管哮喘·····	(169)



十二、肺结核	(172)
十三、胃痛	(173)
十四、胃下垂	(176)
十五、慢性溃疡性结肠炎	(177)
十六、腹痛(附:腹胀)	(179)
十七、痢疾	(181)
十八、泄泻	(183)
十九、便秘	(185)
二十、肝炎	(187)
二十一、鼓胀	(189)
二十二、胁痛	(191)
二十三、水肿	(192)
二十四、噎膈	(194)
二十五、泌尿系感染	(195)
二十六、遗精	(197)
二十七、阳痿	(198)
二十八、精子缺乏症	(200)
二十九、尿失禁、尿猪留	(201)
三十、白血病	(203)
三十一、贫血	(204)
三十二、甲状腺功能亢进	(205)
三十三、糖尿病	(207)
三十四、风湿性关节炎	(208)
三十五、类风湿性关节炎	(210)
三十六、痿证	(212)
三十七、神经衰弱	(213)
三十八、失眠症	(215)
三十九、手足心多汗症	(217)
四十、三叉神经痛	(218)

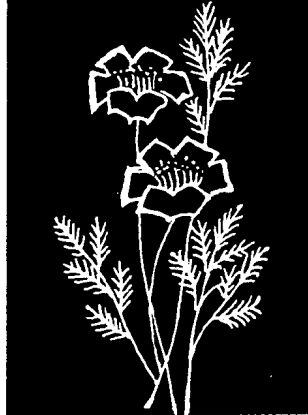
四十一、面瘫	(220)
四十二、坐骨神经痛	(222)
四十三、痢证	(224)
第二节 常见外科病证的灸法	(226)
一、落枕	(226)
二、颈椎病	(228)
三、肩周炎	(229)
四、腰痛	(231)
五、扭挫伤	(233)
六、阑尾炎	(235)
七、冻疮	(237)
八、前列腺炎	(238)
九、痔疮	(240)
十、脱肛	(242)
十一、胆石症	(244)
十二、泌尿系结石	(245)
十三、风疹	(246)
十四、湿疹	(248)
十五、神经性皮炎	(249)
十六、银屑病	(251)
十七、寻常疣	(252)
十八、斑秃	(253)
十九、痤疮	(254)
第三节 常见妇科病证的灸法	(255)
一、月经不调	(255)
二、痛经	(257)
三、闭经	(259)
四、崩漏	(260)
五、带下病	(262)

六、不孕症	(263)
七、阴挺	(265)
八、胎位不正	(267)
九、产后腹痛	(268)
十、产后少乳	(269)
十一、绝经前后诸证	(271)
第四节 常见儿科病证的灸法	(272)
一、小儿呕吐	(272)
二、小儿疳积	(274)
三、小儿遗尿	(275)
四、小儿腮腺炎	(277)
五、小儿百日咳	(279)
六、小儿泄泻	(281)
七、小儿惊风	(283)
八、小儿麻痹症	(285)
九、蛔虫病	(286)
十、小儿夜啼	(288)
第五节 常见五官科病证的灸法	(289)
一、近视	(289)
二、远视	(291)
三、流泪症	(292)
四、眼睑下垂	(293)
五、视神经萎缩	(294)
六、色盲	(295)
七、脓耳	(296)
八、耳鸣、耳聋	(298)
九、耳源性眩晕	(299)
十、牙痛	(301)
十一、慢性鼻炎	(303)



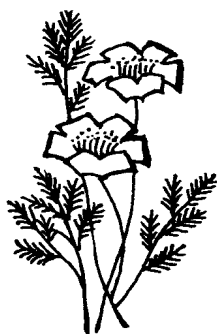
十二、过敏性鼻炎	(304)
第六节 常见旅行性病证的灸法	(305)
一、水土不服	(305)
二、晕车、晕船	(307)
三、高原反应	(309)
[附录] 全身经络穴位灸法参照图	(311)

第一章



灸法的基础知识

灸
疗
法
百
病
妙
治





灸法古称“灸炳”，是指利用艾绒或药物，放置于体表的穴位上或患处，借其烧灼和熏熨时的温热性或药物的作用，通过经络的传导而扶正祛邪，温通经络，调畅脏腑气血，达到防病治病和保健目的的一种外用方法。它具有简廉安全、疗效稳定的特点，是一种实用的治病、预防、保健兼备的好方法。下面我们对灸法的基本知识作比较具体的介绍。

第一节 灸法的起源和发展

一、灸法的起源

灸法的产生不是主观想像、猜测的结果，而是劳动人民从不断地医疗实践中，历经千百年的探索，逐步总结起来的。具体地说，灸法是我国古代劳动人民在懂得了用火后，长期与自然界、疾病、衰老等因素作斗争或生活体验而形成的智慧结晶。灸法形成之初，火是其产生的重要起源因素。在风餐露宿、食果披叶的原始社会里，大自然一片荒凉，古人劳动、生存的能力极低，然而火的发现和利用，给人类带来了寒日的春光和战胜猛兽饥饿的武器，对人类的生存和繁衍有着非常重大的意义，同时也为灸法的发明创造了必要的条件。原始社会的人们群居而生，猎取的食物以火烧烤，寒冷侵袭时烘火取暖，在这些日常生活中人们时常发现某些病痛久受火的熏烤或热的物体贴附在身上或偶然不慎受到火的烧灼而病痛减轻，甚至彻底消除了。人们从中受到了启示，主动去试探。



随着岁月的流逝,人类思维进步,人们逐渐积累了不少经验,如:热物贴腹,可以缓解因寒冷所致的腹痛、肠鸣;熏烤关节,可以减轻寒湿造成的关节疼痛等等。由偶然源于火的体验到自觉地主动地以火祛病防病,这时灸法已作为一种独特防病祛病的方法被人们所认可,并被后人沿用,发展。从此就产生了灸法。

二、灸法的发展

灸法,自形成以后,在人们的生活实践中得到了应用和推广。据早期可考文字记载,马王堆出土的文物中已有《阴阳十一灸经》和《足臂十一灸经》两部经脉著作,其中就描述了经脉的循行部位,所主疾病及灸法所宜等。在早期的经典医籍《黄帝内经·素问·异法方宜论》中也记载与灸法相关的内容:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高,陵居,风寒凜冽,其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸焫。”《灵枢·经脉篇》指出:“陷下则灸之。”《灵枢·官能》言:“阴阳皆虚,火自当之”,这说明灸法在当时已较为盛行,并得到了广泛的应用。尤其还指出了灸法的产生与寒冷、生活习惯、发病特点有密切的关系,初步认识到灸法适应某些原因所引起的病痛,同时,也叙述了灸法的施灸顺序、剂量、补泻等,促进了灸法的发展。

至春秋战国时期,出现了以“灸攻针达”的治病的医家。《左传》记载了鲁成公十年(公元前581年),晋景公病,延请秦国的医缓诊治,医缓言:“疾不可也,病在肓之上,膏之下,攻之不可,达之不及。”《孟子·离娄篇》说:“犹七年之病,求三年之艾。”“丘所谓无病自灸也。”可见



灸法已有了较大的影响。

随着社会的进步,灸疗实践有了进一步的发展,不仅出现了许多擅长灸法的著名医家,也出现了许多有关灸法的理论和著作。汉代医圣张仲景在《伤寒论》里就阐述到了灸治的禁忌证和某些疾病的灸治方法。曹翕所著的《曹氏灸方》标志着最早的灸法专著诞生。晋代葛洪著《肘后备急方》一书,注重灸法急救及霍乱吐痢等灸治。其妻鲍姑也是当时的名医,她好医术,技精湛,尤善于灸法,其因地制宜,就地取材,采用广州盛产的红脚艾进行灸治赘疣等顽固疾病,取得了显著的疗效。正如《鲍姑祠记》所载:“鲍姑用越岗天产之艾,以艾人身,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》也载其“活人无数”。孙思邈的《千金方》记载了用竹筒及苇筒塞入耳中,在筒口施灸以治耳病,这是利用器械灸的最早记载。宋代闻人耆年的《备急灸法》认为:“仓卒救人者,唯灼艾为第一。”宋代窦材著《扁鹊心书》是记载以灸法治疗各种疾病的专著,并取关元、气海、中脘等作常用灸穴以延年益寿。清代吴谦等人著《医宗金鉴·刺灸心法要诀》在总结前人刺灸经验的基础上,采用歌诀形式概括了刺灸的各种内容,方便了后人学习和记诵,也促进了灸法的发展。

灸法的发展是渐进的,历经各代,循序渐进。除上面我们向大家介绍的著作之外,还有《千金方》提出:“非灸不精”的思想,力倡针灸并用,王执中的《针灸资生经》以及宋代庄綽编著《膏肓俞穴灸法》、《西方子明堂灸法》等,形成了不同的针灸流派,丰富了灸法治疗的内容。另有