

神奇艾灸术

——家庭艾灸保健



张京英

刘农虞

编著

江苏科学技术出版社

神奇艾灸术

家庭艾灸保健



江

5
24.84

版社

(苏)新登字第 002 号

神奇艾灸术
——家庭艾灸保健
张京英 编著
刘农虞

出版发行:江苏科学技术出版社
经 销:江苏省新华书店
印 刷:南京 7124 印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8.5 插页 5 字数 186,000
1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷
印数 1—8,000 册

ISBN 7—5345—1775—3

R·287 定价:9.80 元

责任编辑 俞朝霞

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换。

95
R245.81
1
2

X401712

序

明代医家李梴在《医学入门》中云：“凡病药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法之术的临床特点，可以弥补针治药疗之不足。灸法，几千年来一直广泛施用于临床内、外、妇、幼、五官、疮疡、正骨诸科的治疗，常获殊效，并在防病、健身、康复、延寿方面，屡建奇功。灸术之道，为生命拔其疾苦，引人类同臻寿域，作出了极大贡献，不愧为传统医学宝库中的一颗璀璨明珠。

欣阅由张京英、刘农虞两位同道编撰的《神奇艾灸术——家庭艾灸保健》书稿，收益非浅。作者从事针灸医疗、教学、科研工作多年，精通针灸学科，尤擅灸术。汇萃经典，博采众长，并结合自己学术经验。本书以实用为主，简要阐述灸法的基本知识、基本技术，重点介绍21种灸用方法；45个常见病证灸法；10大保健灸法；30余种美容灸法，集灸法之治病、防病、健身、康复、美容于一书，内容简明精新，用灸取材方便，施术操作简单，使用经济安全，防治疗效确凿，实为灸法之佳作。

是书付梓，必将推广普及灸治之法，嘉惠医林，启迪后学，以臻读者。故乐为之序。

杨兆民

1993年12月

南京中医学院



C



3 0076 4811 0

162934

前 言

灸灸疗法在我国已有数千年的历史,应用十分广泛,是祖国医学宝库中的重要组成部分。明代名医李梴在《医学入门》中说:“凡药之不及,针之不到,必须灸之。”说明灸法确有其独到之处。现代科学研究证明,灸灸疗法能提高脏腑机能,促进新陈代谢,对心血管、呼吸、消化、神经、内分泌、泌尿生殖等系统的功能均有明显的调整作用。灸法不仅可治病,且能防病保健,长期坚持灸灸,可强身健体,美容驻颜,延年益寿。

我们在长期的临床、教学、科研工作中,积累了一些经验。我们深深体会到,灸灸疗法操作简便、疗效显著、经济安全,是家庭防病保健的好方法,值得大力倡导推广。随着社会生活、文化水平的提高,人们已开始意识到药物给人体带来的危害,迫切期待用简便易行、有效安全的方法进行自我防治、养生保健。为此我们萌发了撰写本书的愿望,把灸灸疗法介绍给大家,使它走进千家万户,造福于人民。这也是我们多年的宿愿。

本书简要地介绍了灸法的起源、发展,系统地阐述了灸法的基本知识、常用灸法,常见病症的灸法、保健、美容灸法等。供医务工作者、医学院校学生和喜爱自我保健防病的民众参考使用。不足和错误之处,恳请广大读者指正。

本书承蒙中国针灸学会针法灸法分会理事、全国高等院校中医学类规划教材编审委员会委员、全国规划教材《针法灸法学》主编、南京中医药大学针灸系教授杨北民同志作序,特致谢意。

编 者

1993年12月5日

目 录

艾灸入门

一、概述	3
二、灸法的分类	5
1. 艾灸法	5
艾炷灸(7) 艾条灸(16) 温灸器灸(19)	
艾熏灸(21) 日光灸(21)	
2. 非艾灸法	22
灯火灸(22) 烟草灸(23) 线香灸(23)	
火柴灸(23) 电热灸(23) 黄蜡灸(26)	
3. 天灸	26
蒜泥灸(27) 生姜灸(27) 葱白灸(28)	
辣椒灸(28) 胡椒灸(28) 小茴香灸(28)	
食盐灸(28) 白芥子灸(28) 斑蝥灸(29)	
毛茛灸(29)	
三、灸法的补与泻	30
四、施灸的常用体位	31
五、常用取穴方法	33
六、常用治病穴位	37
七、灸法的注意事项	57

常见病症的灸法

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 中风(61) | 眩晕(65) | 高血压病(67) |
| 失眠(70) | 休克(72) | 贫血(74) |
| 感冒(76) | 咳嗽(78) | 哮喘(81) |
| 胃痛(85) | 呕吐(88) | 呃逆(90) |
| 腹痛(92) | 腹泻(94) | 便秘(97) |
| 遗精(99) | 阳痿(101) | 尿潴留(104) |
| 痿证(106) | 脱肛(108) | 痔疮(111) |
| 落枕(113) | 颈椎病(115) | 痹证(117) |
| 肩周炎(121) | 扭伤(124) | 肱骨外上髁炎(126) |
| 鸡眼(127) | 疖肿(130) | 疔疮(132) |
| 急性乳腺炎(133) | 月经不调(136) | 痛经(138) |
| 白带过多(141) | 功能性子宫出血(143) | 闭经(146) |
| 不孕症(148) | 妊娠呕吐(150) | 胎位不正(151) |
| 产后缺乳(153) | 产后宫缩痛(155) | 疟腮(156) |
| 百日咳(158) | 小儿腹泻(160) | 小儿营养不良(163) |
| 小儿遗尿(164) | | |

保健长寿灸法

一、常用保健穴位 169

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 足三里(169) | 神阙(170) | 关元(172) |
| 气海(173) | 大椎(175) | 风门(176) |
| 身柱(177) | 膏肓(178) | 涌泉(179) |
| 曲池(180) | 中腕(182) | 脾俞(183) |
| 肾俞(184) | 三阴交(185) | 阳陵泉(186) |
| 命门(187) | 合谷(188) | |

二、常用保健灸法	190
1. 调和脾胃灸法	191
2. 预防感冒灸法	193
3. 养心安神灸法	195
4. 调畅情志灸法	196
5. 健脑益智灸法	198
6. 补肾强身灸法	199
7. 眼睛保健灸法	200
8. 小儿保健灸法	202
9. 青壮年保健灸法	204
10. 中老年保健灸法	205

美容灸法

一、面部美容灸法	211	
1. 容颜润肤灸法	211	
2. 颜面美容疾病	212	
痤疮(212)	雀斑(213)	黄褐斑(215)
白癜风(216)	面瘫(218)	疣(221)
颜面疔疮(223)	面部疖肿(224)	
3. 五官美容疾病	227	
眼睑下垂(227)	麦粒肿(228)	急性结膜炎(229)
近视(231)	下颌关节功能紊乱症(232)	
酒糟鼻(234)	过敏性鼻炎(235)	鼻出血(237)
二、头发健美灸法	239	
1. 美发灸法	239	
2. 毛发美容疾病	240	
斑秃(240)	脂溢性脱发(242)	头发早白(243)
白秃疮(244)	发际疮(246)	

三、形体健美灸法	247
1. 减肥健美灸法	247
2. 增肥健体灸法	249
3. 皮肤健美疾病	251
神经性皮炎(251) 荨麻疹(252) 湿疹(254)	
冻疮(256) 带状疱疹(258) 手足癣(259)	
银屑病(261)	

附：十四经穴主治分部示意图

神奇艾灸术



艾
灸
入
门

一、概述

小林妻子怀孕了,可怀孕7个月时,发现胎位不正,如不及时纠正,易导致难产,这可急坏了小两口,忙请医生诊治。医生拿了一支艾条,点燃后在孕妇足小趾上灸了10分钟,并叫小林回家照此施治,早晚各一次,三天后来复查。小林将信将疑地试灸了三天,果然胎位纠正了,后足月分娩了八斤重的大胖儿子。这种简便易行,且具特效的方法,就是我国传统的艾灸保健方法。

艾灸是我国最古老的一种防治疾病的方法。它起源于我国原始社会,是在人类掌握和利用火以后才发明的。在《左传》中就有灸法的文字记载。早在二千多年前的春秋战国时期灸法就已盛行,《孟子·离娄篇》中说:“犹七年之病,求三年之艾。”此后历代著名医家如孙思邈、王焘、王执中、高武、杨继洲等都善用艾灸治病,对艾灸方法从理论到实践都有了进一步的提高,其治病范围也不断扩大,涉及到内、外、妇、儿等临床各科。公元四世纪时艾灸传入日本,五世纪传入朝鲜,以后传入东南亚、印度及欧洲;而成为世界医学的组成部分。在日本,艾灸倍受朝野普遍重视,代代相传不绝。现艾灸疗法已在世界五大洲一百多个国家和地区生根开花。近几十年来,国内外医家利用先进的医学科学技术,对艾灸的治病机理进行了大量临床、实验研究,使古老的艾灸得到了新的发展。

灸法之所以能够在几千年间一直在人民群众中流传,且普及到一百多个国家和地区,除了本法取材方便、操作简单、

经济安全、易学易用而深受群众和国际友人喜爱外，主要取决于该法作用广泛，疗效确凿，且无任何毒、副作用。灸法属中医外治法之一。中医认为人体是个有机的整体，经络沟通了脏腑与体表，将人体脏腑组织器官联系起来，并运行气血，调和阴阳，使人体各部的功能保持协调和相对平衡。灸法就是在中医阴阳五行、脏腑经络理论的指导下，运用辨证施治的原则，将艾绒或某些药物放置在体表穴位上烧灼、温熨，将艾火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，发挥温经散寒、活血通络、回阳固脱、消瘀散结等功能，达到防治疾病的目的。现代研究证明，灸法能使红血球、白血球、血小板、血色素等明显增高，对血糖、血钙等都有不同程度的调整作用，特别是在病理情况下更为明显，对心血管、呼吸、消化、泌尿、神经、内分泌等系统均有良好的调节作用。

灸法除了治病作用以外，还具有防病保健作用。唐代孙思邈在《千金方》中说：“宦游吴蜀，体上须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠瘟疫之气不能着人。”他经常自灸，加上其他保健措施，结果活了一百零一岁。可见艾灸可以提高人体抗病能力，增强体质，延年益寿。由于艾灸可辟秽祛邪，故民间将艾蒿视为神草，端午前后悬挂门上，或点燃烟薰，以此驱病逐邪，确保平安。现代研究表明，艾灸确有增强机体免疫功能，杀菌洁净空气的作用。

灸法还具有美容作用。早在我国晋代，历史上第一位擅长灸治，以灸治赘瘤而得名的著名女灸法家鲍姑就认为，灸法

“不独愈病，且并获美艳”。近年来，灸法用于美容日渐扩大，由局部施灸为主治疗斑秃、面瘫、面肌痉挛、痤疮、雀斑等病的局部美容灸，发展到治疗肥胖、美发、润肤、容颜等整体美容灸，在诸多美容术中占有一席之地，并将越来越引起人们重视。其作用机理是通过艾灸的温热性刺激和药理作用，使施灸部出现明显充血，加强营养，旺盛新陈代谢，同时可抑菌、杀菌，使组织恢复青春。

总之，灸法是简便有效、无药害的自然疗法。由于它具有治病、保健、美容的三大作用，因而得到人民群众的青睐，现已逐渐普及到家庭，成为家庭保健的常用方法，并将对人类的医疗保健事业作出应有的贡献。

二、灸法的分类

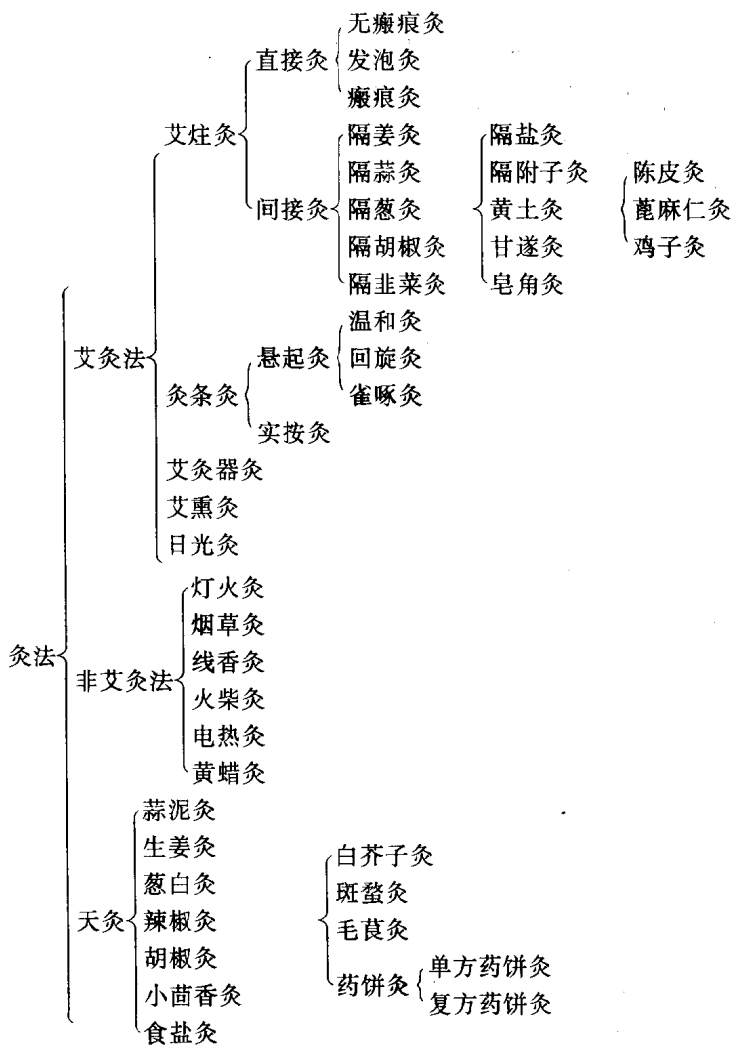
灸法古称灸焫(ruò音若)，是一种以灸火为主的温热性刺激，通过经络穴位而达到防治疾病的方法。灸法应用非常广泛，种类较多。根据其所用灸材的不同，大体分三大类，即艾灸法、非艾灸法以及天灸。详见灸法分类表。

1. 艾灸法

艾灸法是用艾叶制成的艾绒作为施灸材料而用于灸治的一种方法。

艾属多年生草本植物，形如菊叶，表面深绿色，背面灰色有茸毛，遍地皆生，五月采集，叶入药用。以湖北蕲州者佳，叶厚绒多，功力最大，称为“蕲艾”。艾的性味与功能，《名医别录》中说：“艾叶，味苦，微温，无毒，主灸百病。”《本草从新卷

灸法分类表



三·艾》载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……，以之艾火，能透诸经而除百病。”《神灸经论》上亦说：“夫灸取于人，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。”艾叶性温，能振扶元阳，用以烧灸，则热气内注，温通气血，调整机体功能。又因其气味辛苦，辛能通经理气、苦可燥湿逐邪，加之艾火温和，穿透力强，感觉舒快，是灸法的最佳施灸材料。因其取材方便，操作简单，易燃力缓，药热并举，是它物所不能替代的。

艾炷灸 用艾绒制成的圆锥形小体称为艾炷(图1)。艾炷一般分大、中、小三种。大者高1厘米，炷底直径0.8厘米，重约0.1克；中者为大炷之半，如枣核大；小者如麦粒。其制作方法有两种。

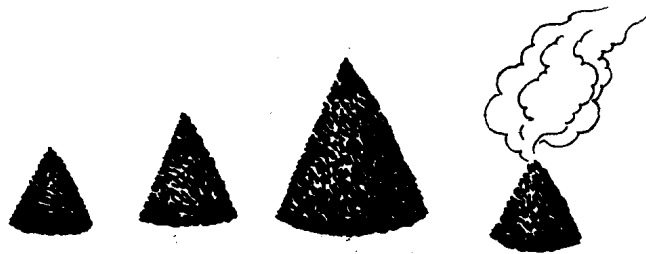


图1 艾 炷

手工制作：把适量的艾绒放在桌面上，用拇、食、中三指一

边捏一边旋转,把艾绒捏紧即成规格大、中、小不同的艾炷(图2)。

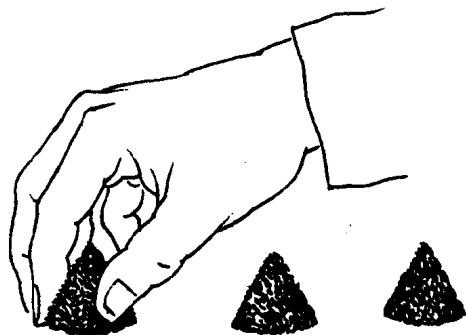


图2 手工制作艾炷

艾炷器制作:艾炷器是用铜或有机玻璃制成的,铸有数个圆锥形空洞,洞下留一小孔,分大、中、小三种模具,另配有金属或有机玻璃制成下端适于压入洞孔的圆棒(图3)。制作时将艾绒放入艾炷器的空洞之中,用圆棒直插孔中压紧,即成圆锥形小体,然后用针(粗毫针剪去针尖即成)从艾炷器背面之小孔中将制成的艾炷顶出备用(图4)。

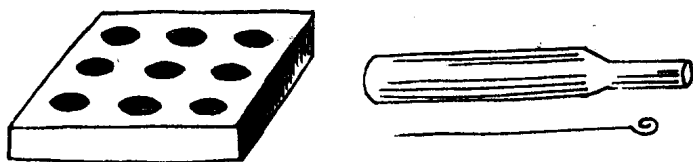


图3 金属艾炷器

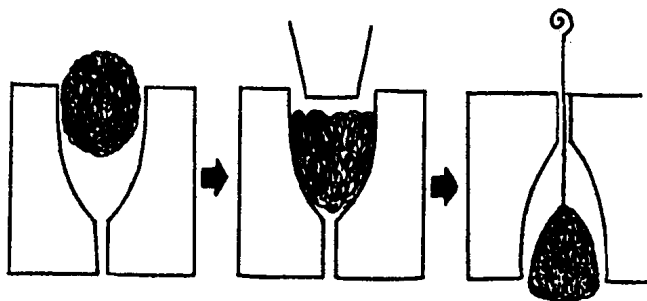


图 1 器制艾炷

艾灸时,用火柴或燃着的线香点燃艾炷顶部即可。艾炷燃烧一个,称为一壮。施灸的壮数,艾炷的大小,以疾病的性质、病情的轻重、体质的强弱、年龄的大小、治疗的部位,以及是否化脓而定。大凡久病、体质虚弱者艾炷宜小,壮数宜少;初病、体质强壮的艾炷宜大,壮数宜多;肌肉浅薄的头、面、颈、项、四肢末端宜小壮少灸;肌肉深厚的腰、背、腹、股、肩宜大壮多灸。

艾炷灸的操作方法,分直接灸与间接灸两类。

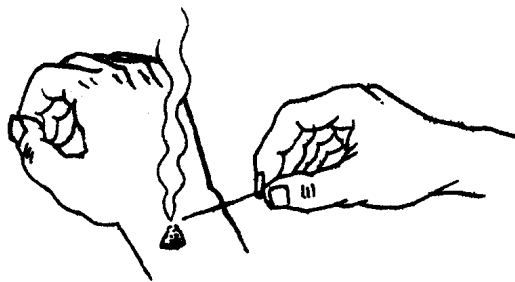


图 5 艾炷直接灸