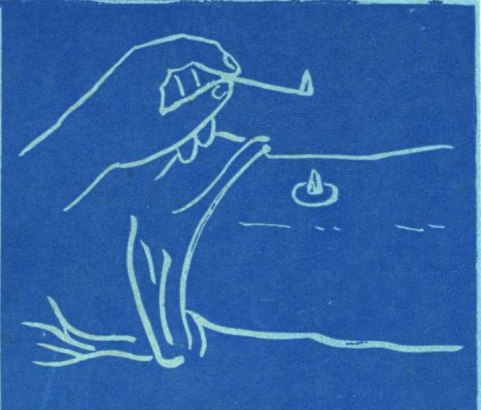
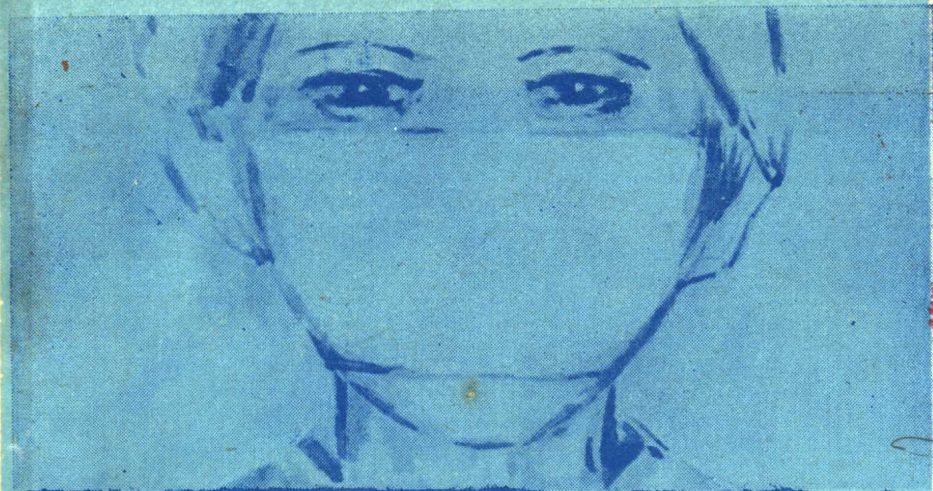




保健灸法



靳瑞 刘炳权 编

广东科技出版社

保 健 灸 法

靳 瑞
刘炳权 编 著

广 东 科 技 出 版 社

内 容 提 要

保健灸法是中医学中的一个瑰宝。由于它是防病治病、保健强身、延年益寿的一个重要医疗手段，加上取材简便，方法易行，故为古今中外所乐用。本书收集了大量材料，结合笔者的临床经验，除详述灸法的起源和作用，它在医疗上的重要性，常用的灸疗技术外，还着重论述小儿、青壮年人、中老年人、妇女等不同年龄的保健灸法，十二经脉输穴的位置以及常见病证的灸治经验等。内容理论联系实际，尤其注意实用性。适合广大群众和基层医务人员阅读和使用。

保 健 灸 法

靳 瑞 编著
刘炳权

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 7,000字

1936年5月第1版 1936年5月第1次印刷

印数 1—3,200册

统一书号 14182·167 定价 0.60元

编 者 的 话

在原始社会氏族公社时期,我们的祖先烘火取暖时,就发现用热的物体贴在身体上,可以缓解疼痛,这就是“灸”的萌芽。早在《黄帝内经·素问·异法方宜论》中就说:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高、陵居、风寒冰冽,其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸焫。”所谓灸焫就是灸治。

中医史上,有关灸法论著甚多,如三国时代曹操之子著有《曹氏灸方》,唐代《骨蒸病灸方》、《苏沈良方》、《太平圣惠方》,宋代《备急灸法》、《明堂灸经》、《灸膏肓俞穴法》,清代《神灸经论》等。同时,在综合性的医著中,亦有大量的篇章论述灸治,如唐代《千金要方》《外台秘要》,明代《针灸大成》《针灸聚英》《针灸资生经》等。由此可见,灸法在古代颇为盛行,而积累这方面的临床经验也较多,可以进行著书立说,加以总结。国外也很重视灸法,如日本专论灸治的著作《灸疗自在》,日人代田文志的《针灸临床治疗学》等。

实验证明,灸法能提高机体免疫能力,增强体质,预防疾病。用灸法治疗疾病有很好的疗效,临床

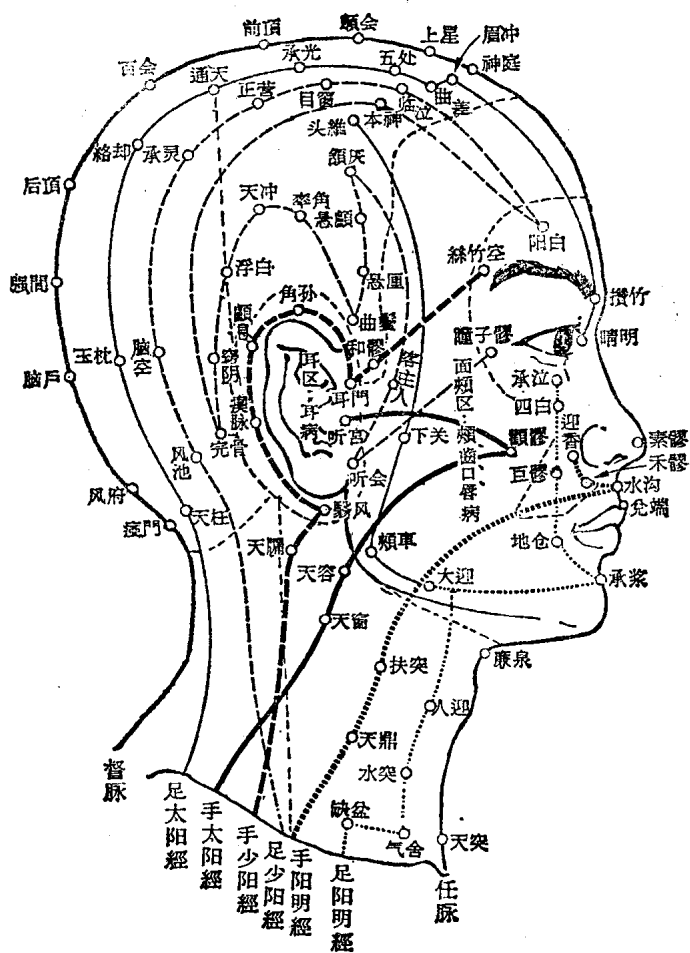
很多痼疾沉痾，针药所不能愈，用灸而奏效者，屡见不鲜，加以灸法比针法安全，容易掌握，按法使用，无副作用，所以，适宜人民群众作为保健手段使用。但目前医者多重于用针法，而疏忽于用灸法，保健专书尤感缺乏，我们有鉴及此，决心总结多年来的医疗实践经验，撰写成这本小册子，力求汇集历代灸法之精华，近代灸法的研究，以期引起对中医学遗产灸法的注意，提倡保健灸，使人人健康长寿，避免早衰，并使适合于灸法治疗的患者能早日康复，这就是我们编写本书的目的。

广州中医学院针灸系主任、副教授 靳 瑞

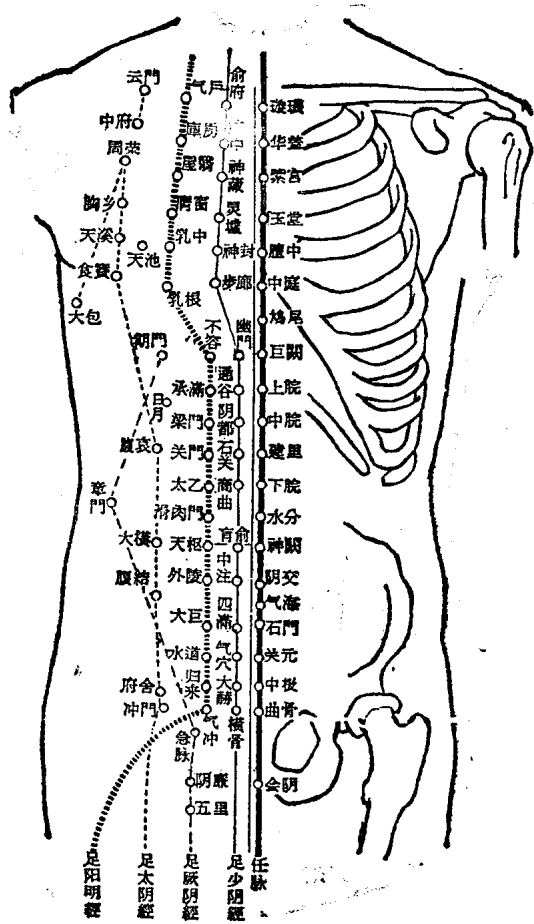
广州中医学院针灸系治疗学教研室副主任 刘炳权

广东省中医院针灸科副主任

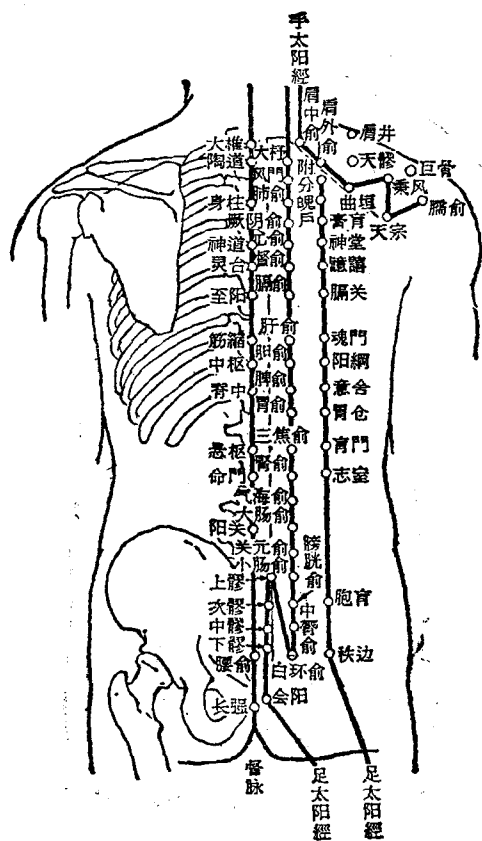
1985年春



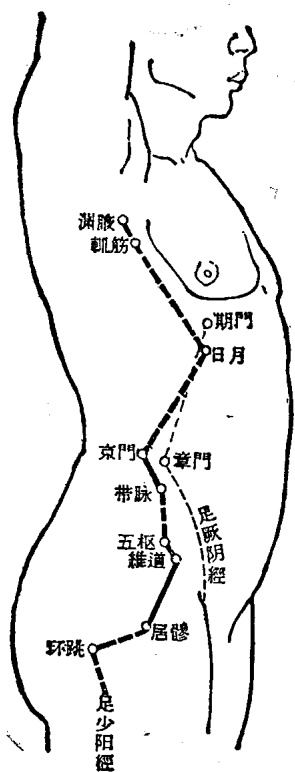
头颈部经穴图



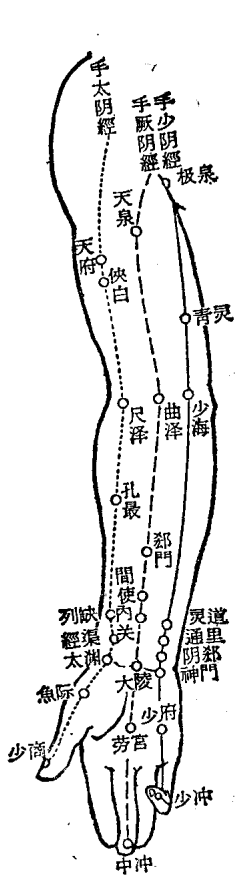
胸腹部經穴圖



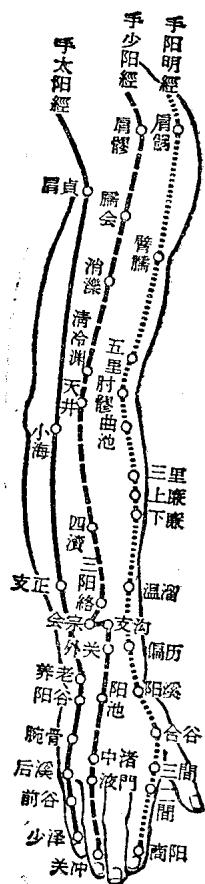
背腰骶部经穴图



側胸腹部經穴圖

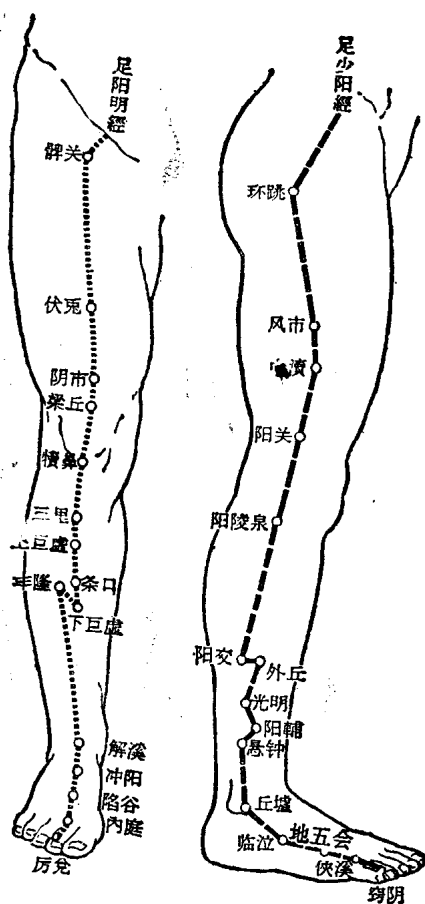


上肢掌面



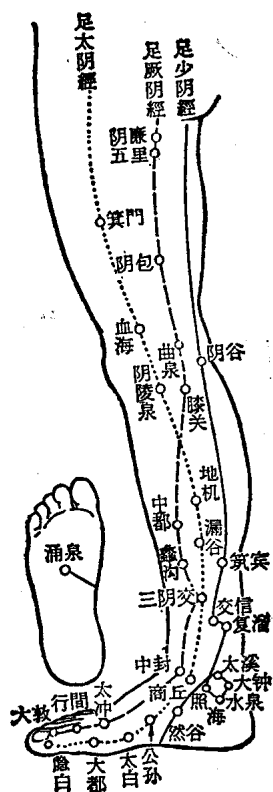
上肢背面

上肢部经穴图



下肢前面

下肢外面



下肢内面

下肢部经穴图

目 录

一、灸法的起源	1
二、灸法在防治疾病的重要性	8
三、灸法的作用	5
四、常用灸疗技术	8
(一) 艾灸所用的原料	8
(二) 艾灸的分类	9
(三) 温灸器介绍	17
(四) 灸法的注意事项	20
(五) 其他灸法	27
五、保健灸法	87
(一) 古今中外乐用的保健灸法	87
(二) 不同年龄的保健灸法	40
1. 小儿的保健灸法	40
2. 青壮年人的保健灸法	44
3. 中、老年人的保健灸法	45
4. 妇女的保健灸法	49
5. 哮喘的保健灸法	52
6. 俞募配穴的保健灸法	58
7. 按时保健灸法	54
8. 保健灸的主穴——足三里	56
六、十二经脉五输穴位置	58

（一）肺经.....	58
（二）大肠经.....	58
（三）胃经.....	59
（四）脾经.....	59
（五）心经.....	59
（六）小肠经.....	60
（七）膀胱经.....	60
（八）肾经.....	60
（九）心包经.....	61
（十）三焦经.....	61
（十一）胆经.....	61
（十二）肝经.....	62
七、常见病证的灸治经验.....	63
【附1】拔火罐法.....	88
【附2】现代医学对灸法作用的研究.....	90

一、灸法的起源

灸法的起源时间，未有具体准确记载，但可以肯定，它必须是在人类掌握和利用火以后才发明的。当时人们烘火取暖，偶然发现用热的物体贴在身上，可以解除某些病痛，例如用树皮烘热贴在腹部，可以减轻因受凉引起的腹痛。贴在膝盖上，可以治疗寒湿造成的关节痛，从而逐渐积累了同某些病痛作斗争的点滴经验。从此以后，灸治便由偶然发现，逐渐发展为有意识的一种医术。灸法的早期文字记载，马王堆出土文物中已有《阴阳十一脉灸经》，又如《黄帝内经·素问·异法方宜论》的记载：“北方者……脏寒生满病，其治宜灸炳。”《左传》成公十年，晋景公病，延秦国太医缓来诊，缓说：“疾不可为也，病在肓之上膏之下，攻之不可，达之不及”，达就是指针刺，攻就是指灸法。《孟子·离娄篇》说：“犹七年之病，求三年之艾。”又说：“丘所谓无病自灸也。”可见灸法在二千多年前，便已有记载。此后著名医家都善于用灸法治病，对灸治疗法从理论到实践都有了进一步的提高。汉代张仲景的《伤寒论》，论述了灸治的禁忌和某些病灸治的方法，唐代孙思邈著《千金方》提出“非灸不精”。故《千金方》十分强调灸法。王焘著的《外治秘要》，全书论述灸法章节很多，对灸法的发展有很大贡献。这一期间的医家，对于灸治是很为重视的。传至宋代，以灸治病更加盛行，不少著名的灸治专著，如宋闻人耆年的《备急灸法》认为“仓卒救人者，唯灼艾为第一”。

他把自己四十多年用灸法救急经验编成书册。明代李挺编著《医学入门》，对灸法功用有所阐述，如“凡药不及，针之不到，必须灸之。”到了清代，吴亦鼎著有《神灸经论》。总之，灸法起源于我国，历代都有所发展，除前面介绍之外，还有方子的《明堂灸经》，崔知悌《灸骨蒸方》都是灸法的专著。窦材的《扁鹊心书》，以及《针灸聚英》、《针灸大成》、《针灸逢源》、《医宗金鉴》等书籍中，无一不重视灸法。又如晋代女名医鲍姑（名潜光），是广东省南海县人鲍靓之女，著名医学家葛洪之妻，她好医，术精湛，尤擅长灸治，以灸治赘瘤而得名。她因地制宜，就地取材，采用广州盛产的红脚艾进行灸治，取得显著疗效。故《鲍姑祠记》云：“鲍姑用越岗天产之艾，以灸人身，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》也载鲍姑有赘艾（即红脚艾），籍井泉红艾为医方，活人无数，尤其治赘疣，效如桴鼓。每赘疣，灸之，一柱当愈，不独愈病，且并获美艳。鲍姑的部分灸治经验，收进其夫葛洪的《肘后方》中，故《肘后方》全书有关针灸一百零九条的医方，灸治就占九十九条。由于鲍姑不但用灸法治疗赘疣等顽固疾病，活人无数，深得广东人民敬重，而且是“不独愈病，且并获美艳”，对保健有贡献，为广东人民所敬仰，故广东人民在广州三元宫内建立了鲍姑殿，建造碑记，以为后人景仰，广州有些人常到三元宫祭祀，也是怀念她用灸法防治疾病，保护人民健康的功绩。由此可见灸疗法是一种防治疾病的医术。

保健灸法虽然至今还没有专书论述，但用灸法进行保健的文章，散载于文献中却是不少的，这本书汇集了治病防病的资料，希望为广大群众所掌握，使灸法能在人类保健事业中，发挥应有的作用。

二、灸法在防治疾病的重要性

早在两千多年前，在中医学宝库中，就十分强调防病于未然，提倡“养生”“道生”“摄生”之道，主张以预防为主。《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”可见前人认为未病而先治才是好医生，即是说要做好医疗保健工作。金元时代名医朱丹溪著《丹溪心法》说：“与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。”

中医学对保健防病，非常重视整体观念，十分注意人体本身的抗病能力。两千年前的《内经》就说：“正气存内，邪不可干。”就是说，人体的抵抗力强，病邪就不能侵入。增强人体的抗病能力，方法多种多样，而保健灸法是其中较受医家赞赏的一种方法，这与艾灸可以提高人体抗病能力，增强体质，避免药物的副作用和耐药性等有关。如唐代名医孙思邈（公元581~682年），在他著的《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，加上其他的保健措施，结果活到一百零一岁。他认为：若要安，三里常不干。就是说常灸足三里，可以增强体质，预防疾病。如日本八偶景山著《养生一言草》中灸治歌诀云：“灸治确为养生诀，年逾四十灸三里，施灸不为寒暑限，疲劳施灸为上策，小儿宜灸天枢穴，每月无病常健康，

小儿患病应施灸，胜似服药有神效。”灸法治疗疾病的种类，不下于针灸或药物，有些病甚至收到药物难于收到的效果。由于本法疗效确实，取材简便，既可节约药物费用，又可减少药物副作用，能使疾病不药而愈，缩短治病时间，还可增强体质，提高机体免疫力。同时，灸法施于人体，不会使患者感觉疼痛，又不受晕针、折针的威胁，或因针具消毒不严所致其他感染。灸法无不良副作用，易为群众所掌握，还可以自己操作，所以提倡保健灸，广泛应用于防病治病，对增强人民体质，却病延年，促进人民医疗保健事业，发掘和继承中医学遗产，是有着十分重要作用的。