

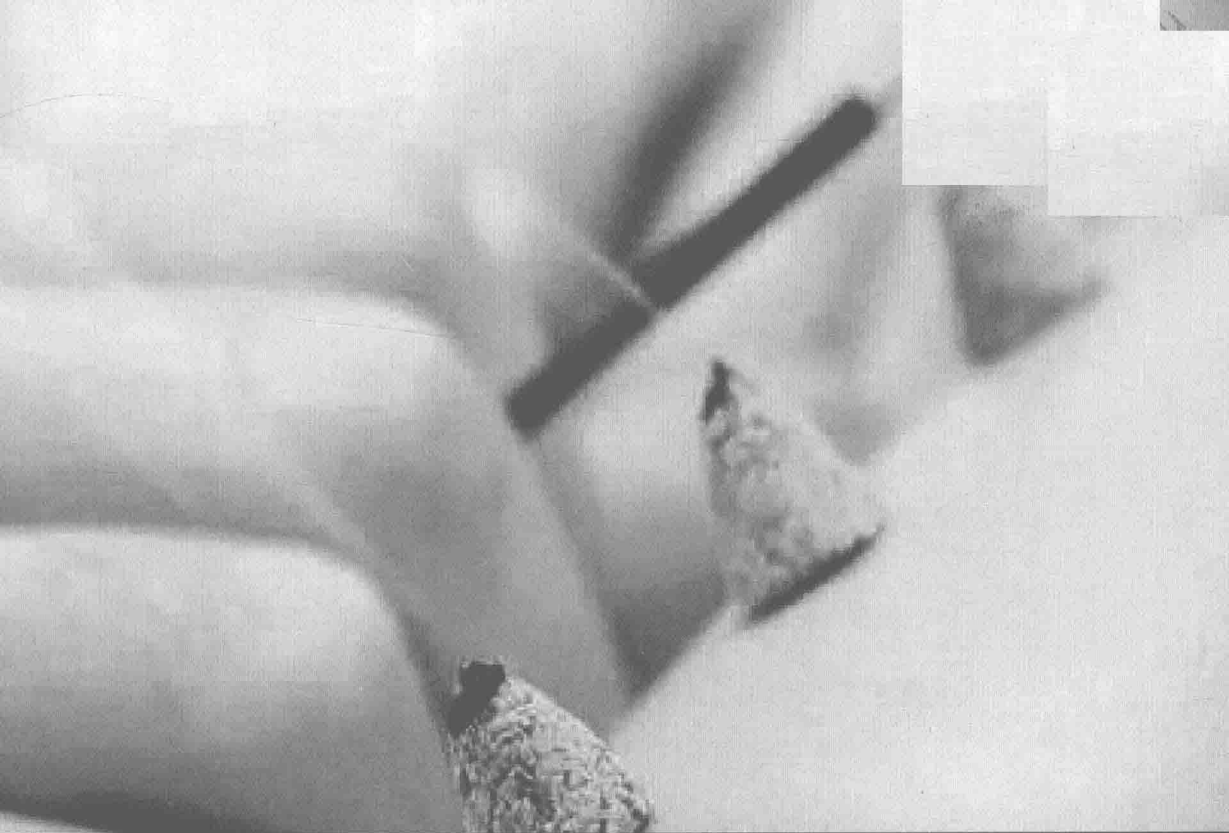
神奇的 无极保养灸 MOXIBUSTION

金翁语录

我一辈子没有吃过一粒药，只是每天做一次12个穴位的无极保养灸。现今已经104岁了，仍然可以健康地各处行医，为世界各地的患者带去希望。

[韩]金南洙 [中]赵吉平 ◎ 主审
尹明锡 ◎ 主编





神奇的无极保养灸

主 审 [韩] 金南洙 [中] 赵吉平

主 编 尹明锡

编 委 金垂泳 梁宇贞 张雪萍 赵阳舜

胡玫瑰 成宇镇 于素丽 周 源

陆诗兰 王向阳 黄智苑 郑光华

刘书坤 王 鑫

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的无极保养灸 / 尹明锡主编 .—北京: 中国中医药出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5132-4381-0

I. ①神… II. ①尹… III. ①保健灸 IV. ①R245.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 184441 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 11.5 彩插 0.5 插页 1 字数 206 千字

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4381-0

定价 60.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

维 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



金南洙先生（中）在北京金灸堂中医馆与弟子尹明锡博士（右）及患者（左）合影



金南洙先生（中）在北京举行的白寿生日典礼上与韩国朋友合影



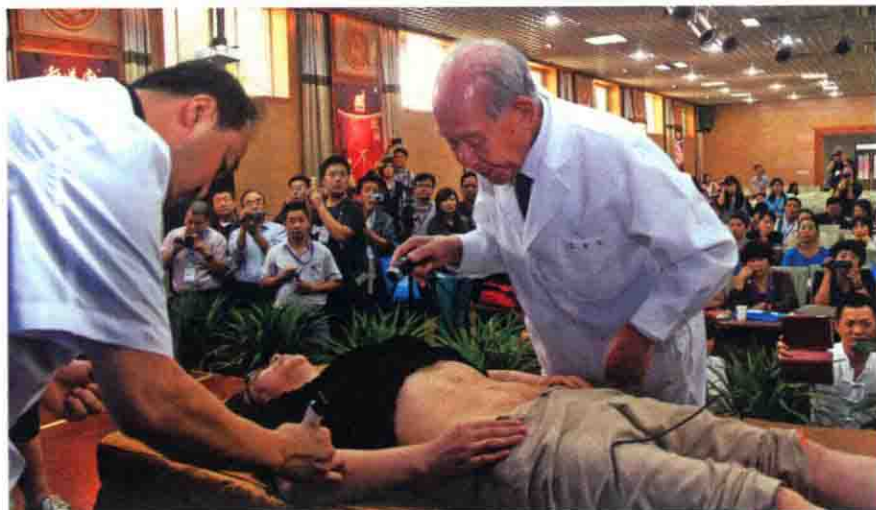
金南洙先生（前排左七）在北京与无极保养灸培训班的学员们合影



2012年11月金南洙先生（前排中）受甘肃省卫生厅的邀请与甘肃省中医院签定合作协议



2013年9月金南洙先生（前排中）在洛杉矶参加韩国正统针灸学会美国支部免费义诊活动



2013年9月金南洙先生在“首届国际灸法大会”演习现场



英国电视台记者采访金南洙先生



青海省肿瘤医院中医科与金南洙无极保养灸签约挂牌仪式暨无极保养灸学术交流



金南洙无极保养灸与青海省肿瘤医院正式确立合作关系



世界中医药学会联合会考试部领导参访金老的教育基地



我们在韩国——金老（右）的故乡



中国艾灸泰斗谢锡亮（右）与韩国艾灸泰斗金南洙（左）



本书主编陪同金老（左一）拜访中国艾灸大家谢锡亮先生（左二）



授徒仪式上，韩国针灸第一人金南洙先生（右）与拜师弟子尹明锡（左）



感谢金老！本书主编尹明锡双膝跪地，向老师行跪拜礼

贺金南洙先生嫡传弟子尹明锡《神奇的无极保养灸》出版

百岁老人

无私传灸学。

门内弟子

著述承师术。

李振书

2018年1月

贺金南洙先生嫡传弟子尹明锡《神奇的无极保养灸》出版

2011年因工作到韩国访问，初识金南洙老先生和尹明锡博士，初识无极保养灸疗法。工作中了解到尹博士本科、硕士、博士均就读于北京中医药大学，毕业后从事针灸临床并热心于中韩针灸交流。此后时有往来，渐渐了解到尹博士学习兴趣广泛，勤于思考，从事针灸临床工作20多年，临床能力得到患者的高度认可，还参与过数项科研课题的研究工作，发表学术论文多篇。

金南洙先生一生致力于无极保养灸的研用，在韩国影响很大，今年104岁高寿，依然精神矍铄，行医治病。他的长寿之道就是每天做一次无极保养灸。尹博士师从金南洙先生学习无极保养灸疗法，成为金老第一代亲传弟子，对无极保养灸的应用得心应手，学验颇丰。他现任世界中医药学会联合会常务理事、世界中医药学会联合会无极保养灸国际联盟秘书长、世界中医药学会联合会艾灸保健推广委员会副会长等职，为推广无极保养灸疗法乐此不疲。

尹博士在很好地继承金先生灸治思想的基础上，结合自己的临床经验，整理出版《神奇的无极保养灸》一书，特别对无极保养灸的选穴、操作、适应证进行了详细说明，更是精选了40余种疗效明显的临床常见疾病，从病因病机、辨证、无极保养灸疗法、针刺疗法四个方面进行论述，介绍了经验体会。相信本书对针灸临床工作者具有参考价值。

值《神奇的无极保养灸》出版之际，写此短文以表祝贺。

赵吉平

2018年1月

编辑推荐



韩国著名针灸医生金南洙先生从医 80 余年，现今 104 岁高龄，对灸法有深刻的理解，其独创的“无极保养灸”疗法适用于许多疾病，简单易学。坚持施灸，可以保持健康的体魄。

本书主编尹明锡博士为金老嫡传弟子，从实用、易于掌握的原则入手，针对常见病、多发病，筛选出一套行之有效的治疗方法。全书分上、下两篇，上篇“基础知识”，介绍灸疗的基本理论、方法、适应证及无极保养灸疗法；下篇“常见病症治疗”，介绍常见病症的灸疗方法，包括辨证分型、灸疗部位、操作方法等。

序 言



灸让人类健康幸福

在人的愿望中，最大的愿望就是健康和长寿。无论是富贵荣华还是权倾朝野，没有健康的身体，一切都没有意义。很多人在年轻的时候，没有在意健康问题，等年老了，疾病来袭时才不得不重视健康问题。

我在 80 多年的临床实践中，一直苦恼于如何让人类健康长寿，如何才能起死回生。人是用嘴吃东西和用鼻子呼吸来维持生命的，呼吸停止会死亡，心脏停搏会死亡，几天不进食也会死亡。我认为，吃得好，呼吸得好，心跳得好，才是维持一生健康的唯一之道，所以创立了调和五脏六腑、维持阴阳平衡的无极保养灸，让患者摆脱疾病，让健康人维持健康。

我一辈子没有吃过一粒药，只是每天做一次 12 个穴位的无极保养灸。现今已经 104 岁了，仍然可以健康地各处行医，为世界各地的患者带去希望。

通过针灸能够减少很多人的痛苦，我感到自豪和有意义。但是，很多人对现代医学没有任何怀疑和担心，却对针灸保持怀疑的态度，提出是否科学、是否有效、是否危险、是否具有资格证等疑问。这就是韩国百姓对针灸的普遍态度。但就是这样，人们在做了针灸治疗之后，对于针灸的效果表示惊讶，并且感到高兴和表示感谢。

中国、日本、美国、法国、德国、英国、意大利、俄罗斯等国家都在针灸领域投入很大的预算，积极地进行科学研究。与此相反，韩国对针灸

的热情并不高。韩国针灸师们为了让正当的针灸医疗行为得到认可，付出了数十年的努力，但却一次次被现代医学代表们以非科学或高难度为理由，阻止针灸事业的发展。

每当我受到挫折的时候就想，如何才能把针灸普及给大众，从这种无知、误解和偏见中摆脱出来，减少患者的痛苦，让健康的人延年益寿。

灸与针不同，只要掌握简单的知识和操作方法，普通老百姓可以很快学会灸疗。但是在韩国，有些人却无视并摒弃传统，导致国民对灸的了解还不如西方人士。

尽管如此，灸疗法并没有消失，灸作为民间疗法，在普通家庭里成为简便易行的疗法，并且一直延续了下来。

很多患者用了各种方法都没能将疾病治愈，只能无望等死，最后选择了灸疗，结果却痊愈了。我用灸疗拯救了一个个生命，哪里会有比这个更有意义呢！灸既能节省时间又很经济，世上哪会有比它更重要的珍宝呢！

所以，我认为灸有以下优点：第一，可以治疗其他方法治不了的疾病；第二，老百姓容易操作；第三，几乎没有经济负担；第四，老百姓所需的疗法。

当然，要想成为用针灸治疗各种疾病的专业人士，需要长时间地熟悉医学知识和专业技术。但是，老百姓如果根据掌握的程度能够进行操作，并能带来相应的效果，就是成功的针灸。纵览针灸书籍，很多内容普通人或者初学者很难看懂，而且只针对灸的书籍也很少。对于普通人或者初学者来说，医学术语比较生硬和难懂，而本书则运用我们在生活中经常听和说的现代语言讲述灸疗法，让内容更加通俗易懂。

我将至今为止的临床经验整理成了“灸的实践经验”，共收集了230多种病症的灸疗法。本书由我的学术继承人尹明锡博士，以我在韩国出版发行的《一生有益的灸理论和实践》一书为蓝本，结合自己的临床经验，针对常见病、多发病，筛选出一套行之有效的治疗方法，以适合中国的临床

实际。

我认为，灸疗是最重要的治疗方法。希望看了这本书的人能用灸来帮助他人减少一点痛苦，如同我和家人一样，一生都在做灸疗，没有疾病地生活。希望全世界的人们能学会这么好的灸疗法，希望全人类都可以同样健康幸福地生活！

韩国正统针灸学会会长 金南洙

2018年1月

上篇 基础知识

灸的理论·····	2
什么是灸·····	2
灸的历史·····	3
灸的一般效能·····	4
灸的作用机制·····	10
灸的操作方法·····	11
灸的种类·····	11
灸的材料与选择·····	13
施灸的方法·····	16
施灸的注意事项·····	26
灸法的疗程·····	28
灸与体重的关系·····	29
适度施灸·····	30
无极保养灸·····	31
何谓无极保养灸·····	31
无极保养灸的取穴·····	35
灸的适应证·····	46
神经症·····	46
代谢及营养障碍性疾病·····	47

呼吸系统疾病	48
循环系统疾病	49
消化系统疾病	49
泌尿系统疾病	50
运动系统疾病	51
外科疾病	52
妇科疾病	52
眼科疾病	52
耳鼻咽喉科疾病	53
牙科疾病	53
恶性肿瘤	53
疑难杂症	53
保健	54
常用经穴的取穴方法.....	55
头面部穴位	55
胸腹部穴位	56
上肢部穴位	58
下肢部穴位	60
背部穴位	64
附：脊柱正中线穴位的主治病症	66

下篇 常见病症治疗

感冒.....	70
咳嗽.....	72
中暑.....	75