



【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健灸疗

以艾施灸
治病保健

梅雨霖 梅薇薇 袁宏军 编著



东方出版社

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健灸疗

以艾施灸

治病保健

梅雨霖 梅薇薇 袁宏军 编著



YZLI0890075909

東方出版社

责任编辑:周果钧

装帧设计:徐 晖

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健灸疗/梅雨霖 梅微微 袁宏军 编著.

-北京:东方出版社,2010.10

(家庭中医保健丛书)

ISBN 978-7-5060-3884-3

I. 家… II. ①梅…②梅…③袁… III. 中医艾灸疗法
IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071319 号

家庭保健灸疗

JIATING BAOJIAN JIULIAO

梅雨霖 梅微微 袁宏军 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:8

字数:188 千字 印数:0,001-5,000 册

ISBN 978-7-5060-3884-3 定价:18.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

做自我保健的有心人（代前言）

还记得2005年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。北京市非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5~7倍。按这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有100~140岁，而现在我国死亡率最高的人群是30~50岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的人占多数，而自然老死的人占很少一部分。为什么会这样呢？最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到80岁；澳洲、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁；英、法、德国的男性平均寿命为77岁；美国、古巴的男性平均寿命为75岁；中国的男性平均寿命为71岁。在女性人口中，以日本女性最长寿，平均寿命86岁；摩纳哥妇女平均寿命为85岁；西班牙、澳洲、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为84岁；英国妇女平均寿命为81岁；美国妇女平均



寿命为 80 岁；中国妇女平均寿命为 74 岁。

瞧一瞧，比起我们的东邻日本，我们中国的男女寿命已经整整差了 8~12 岁。8~12 岁，这差不多又是半代人了。

日本人有什么奥秘呢？说来并不复杂。日本的先进经验就是以社区为单位，每个月讲一次保健课。公民如果没有来听的，那就必须补课。我国目前还没听说有这个制度。但对于我国公民来说，这无疑应该是一个宝贵的启示。

联合国曾经提出过一个口号：“千万不要死于无知。”而很多人正是死于无知。

曾有不少人在纽约参加过张学良将军的 100 岁寿辰。100 岁的张学良眼不花，耳不聋，令到场的人很吃惊。当时有人询问他：“少帅，您怎么能活得这么好呢？”张将军的回答非常风趣：“不是我活得太长，而是多数人都活得太短了！”这话可真值得我们大多数人去深思、再思、三思！

那么，我们又该怎么去保健呢？国际卫生界曾在维多利亚开会发出过宣言，这个宣言提出了三句话：第一是平衡饮食，第二是有氧运动，第三是心理状态。让我们牢记住这三句话，并都以这三句话为标尺，不断刷新着我们的生存纪录，努力活好每一天，争取活出精彩人生！

不过，“争取”可绝不能只是停留在口头上的一句空话或一个愿望，一定要落实到自己的行动中。

按照中医的观点，人生活在天地之间，外有风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵袭，内有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的困扰，免不了会变生疾病。得了疾病怎么办？上医院固然是首选，但也存在一些问题。首先，与发达国家相比，相对于总人口，我国目前的医生、医院和病床绝对数毕竟太少，看病并不方便；其次，市场





经济条件下，由于受供求规律的制约，看病贵的现象也在所难免；再次，人们在迈向老龄化的过程中，看病频率在不断增加，这给患者本人及其家庭都会带来精神和经济两方面的沉重压力。因此，很多人都把看病归入苦事、累事、难事之列。

如何去解开生活中的这个难题？我们不能不折服于华夏祖先们的精睿智慧。祖国医学早就提出了鲜明的治病原则：一是预防为主。“上工治未病”（高明的医生注重预防）。二是整体观念。强调“天人感应”，认为人的身体是个缩微了的小宇宙，而宇宙则是扩大了的人体，相互间存在着许多密切的联系和对应关系。三是注重辩证关系。尤其是善于把握病因和个人体质方面所存在的共性与个性的关系。诊疗讲究望闻问切，用药讲究君臣佐使；有时多病一方，有时又一病多方，完全因人因病而异。四是重视心理因素，即调动病人自己的主观能动性。这正是家庭中医保健的基础，也是中医保健的全部内核。

笔者强调“家庭中医保健”的概念，旨在唤醒公众的自我保健意识，消除药物的毒副作用，充分发挥出病人自身及家庭的双重主观积极性和能动性，提高对疾病的认知与探索，端正对待疾病的心理，有效地提升健康水平，提高生活质量。正所谓：中医保健，从大处着眼；自我灸疗，从小处着手；自己防病、医院治病、家庭互动、永葆康宁。

明白了家庭中医保健的真实内涵，我们就可以从祖国医学宝库中学习一些行之有效的安全方法，远离现代药品中的毒副作用，真正掌握好防病治病的主动权，享受高质量的人生。我想，这应该是大家的共同愿望！

谈到自我医疗，有些人难免会发出疑问：“这能行吗？我可从来没学过医呀！”我的回答是“肯定行！”为什么这么说呢？理由有四：一是不懂可以学。现在的中医学全日制本科也不过5年，如果我们业余留心自学，总学时又何止5年？纵使成不了专家，自我保健还是可



以的。二是我们对自己的身体最关注。学习保健知识，以自己为治疗对象，更可以专注于自己最感兴趣和身体现实最需要的保健知识。而世界上的事情只要全力以赴，往往也就可能最容易取得突破和奇迹。三是自己对自己最了解。掌握了相关的医学知识后，往往也更容易准确地判断出自身症状的细微变化，有利于拿准病情、对症下药、获得最佳效果。四是自己懂医，诊疗小病、老病、慢性病更加方便、经济。因为小病常常有，不一定能随时随地去医院；老病、慢性病去医院效果也不一定很突出，经济上还常常难以负担。而本套丛书正是通过通俗的语言和一些便于操作的方法，让一些没学过医的人学会在家中自我保健的方法，成为自己的保健医生。

这套丛书的资料来源，除我自己的临床实践之外，主要来源于家父的手抄笔记及平时与同行或病友的交流记录；江西九江市庐山区人民医院的蔡明主任与傅宝英护士长也热情奉献出了自己的宝贵经验。其中介绍的所有方法，编写时都经过认真的筛选整理，既注重它的知识性、易操作性，更注重疗效的安全确切，同时兼顾到“简（简单实用）、便（制作、操作方便）、廉（花费低廉）、效（效果较好、无毒副作用）”等基本原则。但随着时代与医疗科技的进步，书中介绍的方法也难免有局限之处，请读者朋友在实际应用时加以斟酌，必要时先向身边的行家咨询请教，再进行操作。

作为这套“家庭中医保健丛书”之一的《家庭保健灸疗》，主要针对人们生活中的常见病、慢性病、虚损性疾病以及保健与康复的需要，介绍了早已在我国民间流传的艾灸疗法，以及利用电器和日光的自然辅助治疗法等，并配有简明的经络和穴位图。这些方法取材方便、操作简单、经济安全，可现用现查，特别适合人们在家中使用。运用和掌握这种疗法，可以让人们逐渐摆脱疾病的困扰，达到自我康复、自我保健、健康长寿的目的。本书的病情分类虽然主要依据现代医学



的疾病分类方法，但考虑到一般人对疾病的认知水平，为方便读者朋友查阅，特将常见疾病按感观为主来加以归纳分类，严格说来不尽合理，但也只能姑且从权了。

正像任何事物都免不了有其局限性一样，灸疗作为一种普及性的医疗保健的方法，自然也不可能万应万灵。本书只着眼于慢性病的家庭保健和疗救，一切急性损伤或危重疾病千万不可把灸疗作为首选的治疗方法。对20岁以下的青少年，原则上禁灸；对经产孕期妇女、老人、体质虚弱者施灸，一定要慎之又慎！

亲爱的读者，如果您觉得书中的方法管用，请推荐给您的朋友；如果您还有更好的妙法，或觉得书中的方法值得商榷，请联系笔者（电子邮箱：mylzy6666@sohu.com）。

关注自己的健康，是人生最明智的投资和选择。中医保健正是融防与治为一体的科学而且经济的最值得推崇的保健方法，是未来医疗保健的方向。让我们把保健知识请进家中，把身心健康长铭心里。希望这套“家庭中医保健丛书”能给您开启一条正确的保健思路，更希望您能从中悟得几招，冲刺生命极限，更多地享受快乐人生！

第三军医大学基础医学部宋敏博士、庐山区人民医院陈良寿主任医师、老中医药专家刘文波先生在百忙中为本书审稿，人民出版社的周果钧老师为本书的出版付出了许多心血，谨此一并致谢。

祝愿普天下好人们每天都健康愉快！

梅雨霖

2010年7月于北京



目录

CONTENTS

灸疗基本知识 /1

一、灸疗的相关知识简介 /3

灸疗及其起源 /3

灸疗的治病原理 /4

灸疗的具体作用 /5

灸疗的基本方法 /5

灸疗的常用材料 /9

灸疗的适应证 /11

灸疗的禁忌证 /12

灸疗的补泻原则 /13

施灸的一般原则 /14

施灸的注意事项 /15

晕灸的处理 /15

有没有无痛施灸的办法 /16

灸疗的发展 /17

二、灸疗的相关穴位简介 /20

灸疗的物质基础和具体部位 /20

14 经的循行路径及功能、性质简介 /25

手部反射区简介 /40

足部反射区简介 /44

本书所涉穴位的位置索引 /46

83/ 临床中使用频率最高的灸疗经穴

85/ 疾病防治灸疗

87/ 一、呼吸系统疾病

87/ 感冒

90/ 咳嗽

91/ 哮喘

94/ 痰中带血丝

95/ 肺结核

98/ 二、消化系统疾病

98/ 呃逆（膈肌痉挛）

99/ 呕吐

102/ 胃病

105/ 腹泻

109/ 慢性结肠炎

109/ 痢疾

111/ 腹痛

113/ 黄疸

115/ 肝硬化

116/ 阑尾炎

117/ 疝气

目录

CONTENTS

黑便 /118	139/ 胎位不正
便秘 /118	139/ 难产
痔疮 /121	140/ 产后腹痛
脱肛 /122	141/ 产后乳少
营养不良 /124	142/ 乳房胀痛
身体瘦弱 /125	142/ 乳房偏小
三、泌尿生殖系统疾病 /125	143/ 阴道痛及小便失禁
遗尿 /125	143/ 阴道息肉
尿闭 /125	143/ 阴道长期渗血
泌尿系统结石 /127	143/ 阴道分泌物多且有气味
乳糜尿 /128	144/ 中老年阴道萎缩
慢性肾炎 /128	144/ 阳痿
肿满 /128	146/ 遗精
痛经 /128	146/ 血精
月经不调 /131	147/ 阴茎或阴道痒痛
闭经 /132	147/ 阴囊湿痒
崩漏 /133	148/ 四、心脑血管及循环系统疾病
盆腔炎 /135	148/ 心脏病
赤白带下 /135	149/ 高血压
子宫脱出 /136	151/ 中风
不孕 /138	152/ 中风后遗症

目录

CONTENTS

高血脂 /153	171/ 眼睛红肿
贫血 /153	172/ 麦粒肿
血小板减少性紫癜 /155	173/ 视物模糊
流行性脑脊髓膜炎 /155	174/ 视力不好
丝虫病 /156	175/ 突然失明
血栓闭塞性脉管炎 /156	175/ 青光眼
五、内分泌及神经系统疾病 /157	177/ 七、耳鼻喉科疾病
糖尿病 /157	177/ 中耳炎
自身免疫性甲状腺疾病 /159	177/ 听力下降
头痛眩晕 /160	178/ 耳鸣
神经衰弱 /163	178/ 耳聋
失眠 /163	179/ 鼻出血
健忘 /165	180/ 鼻炎、鼻窦炎
精神恍惚 /166	181/ 牙痛
精神不振或心慌胆战 /166	183/ 咽喉肿痛
虚汗、盗汗 /167	185/ 八、皮肤科疾病
癫痫 /167	185/ 癣疹
面神经麻痹 /169	187/ 赘疣
坐骨神经痛 /169	189/ 鸡眼
六、眼科疾病 /170	190/ 脚气
眼睛干涩 /170	190/ 九、骨关节及软组织疾病

目录

CONTENTS

骨结核(流痰) /190	217/ 阳气不足
落枕 /191	218/ 青少年鸡胸、龟背
颈椎综合征 /192	218/ 防癌抗癌
肩周炎 /193	225/ 十二、部分儿科疾病
腰腿痛 /194	225/ 小儿夜啼
风湿病 /197	225/ 小儿口腔溃疡
腱鞘炎 /203	226/ 百日咳
腱鞘囊肿 /204	227/ 小儿肺炎
腓肠肌痉挛 /205	228/ 小儿营养不良
扭挫伤 /205	229/ 小儿消化不良
十、痛疔类疾病 /208	230/ 小儿腹泻
痛疔疔疮 /208	231/ 小儿疝气
腮腺炎 /211	232/ 小儿鞘膜积液
乳痈 /211	233/ 小儿遗尿
颈淋巴结核 /212	234/ 小儿脱肛
冻疮(伤) /214	234/ 慢惊风
睾丸炎 /215	235/ 十三、意外急救
老烂脚 /216	235/ 休克
十一、其他杂症 /216	236/ 疯狗咬伤
下巴易脱臼 /216	237/ 蛇、蝎、蜈蚣或蜘蛛咬伤
腋臭 /217	
腹腔内积块 /217	238/ 后记

灸疗基本知识

一、灸疗的相关知识简介

❁ 灸疗及其起源

灸疗是祖国医学中传统疗法的一种。具体指点燃由艾叶等药物制成的艾炷或艾卷，利用燃火的热力刺激人体特定的体表部位，以达到治疗目的的一种医疗方法。

灸疗具体起源于何时，现有资料已无法查考，但可以肯定，它是我国古代劳动人民长期与疾病作斗争的产物。推测人类自用火以来，在实践过程中慢慢发现，身体某一部位的病痛会受到烘烤而感觉舒适或缓解；或者不慎被火灼伤了某处，竟使某一疾病能够得以减轻或消失。这些现象刚开始绝对是偶然的，慢慢就变成了有意识的必然，灸疗从此出现并逐渐地形成了。现存文献中，《庄子·盗跖篇》里就记载有“无病自灸”的话，足见早在春秋战国时期，灸疗作为一种保健方法，就已经非常盛行了。

灸疗虽然起源于民间，因其在保健和治疗方面的独特功效而一直流传至今，始终保持着自己不竭的生命力，但各地在应用灸疗时，具体做法不尽相同。蒙古人很早就开始用蘸油烤热的毛毡做热敷，还将石头、砖头和盐等烤热后做热敷。这些极为简易的原始疗法逐步发展成为热敷疗法和灸法，后来灸法被称为“蒙古灸法”：傣族、藏族、苗族等民族在这方面差不多也都各有自己的瑰宝。

我国医药工作者始终坚持对灸疗进行不断地挖掘、整理和研究，也正是靠着医药专家们的持续共同努力，中国灸疗才一步步地从民间登上大雅之堂。灸疗的适应证发掘得越来越宽，施灸方法越来越简便，施灸器械发明得越来越多，燃灸材料也由过去单一的艾，逐渐增加至一二十种。



❀ 灸疗的治病原理

针刺、按摩和灸疗治病的共同机理，都是通过刺激穴位来激发经络的功能而起到调节阴阳平衡和治病的作用，但各自的刺激与作用方式又各不相同。针刺是一种物理刺激，产生的是一种应激反应，找穴要准确，技术难度要求高，一般需要专业技术人员来操作；按摩是一种机械力的刺激，产生的是一种挤压和触觉反应；灸疗则是一种热力刺激，产生的是一种温通反应。相对而言，针刺对神经的作用更为明显，按摩对软组织的作用更为明显，灸疗则对内分泌与免疫力的作用更为明显。

灸疗为什么能治病？这得从艾叶的成分与火的功用说起。艾，俗称艾蒿，中药典名为蕪艾，以古代湖北蕪州（今湖北蕪春）所产为最佳。现代药理分析，艾叶中含有 0.02% 的挥发油、艾醇、苦味酮及维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 与微量元素钾、钠、钙、铝、镁和一些其他物质，具有解热、发散、灭菌和兴奋中枢神经等作用；火助药性，更增加其消散和温通的作用。两者相合，就具有温养细胞、旺盛循环、增加抗体、改变血液成分和调整组织器官的种种功能，产生温通气血、拔毒消肿及回阳救逆等功效。对调动一切内在积极因素和增强机体的抵抗疾病能力，具有十分重要的意义。大量的临床实践已经证明，灸疗能促进网状内皮细胞产生吞噬作用，促进抗体形成，提高白血球及机体的造血机能，对呼吸、循环、消化、生殖、神经和内分泌等各系统均有一定的作用。特别是在癌肿及心脑血管疾病的防治方面，近年发现灸疗似乎开辟出了一条新途径。

从家庭保健的角度看，灸疗因其经济实惠、简便易行，特别适合于慢性病的治疗与康复；而且灸疗没什么副作用，只要操作得当，非常适合在家庭中运用。





❁ 灸疗的具体作用

根据国内外各医科大学的临床资料及对小白鼠和家兔等动物进行灸疗实验的研究观察，现已查明，灸疗具有以下八大功效：

其一，有助于增强免疫功能。初步发现，艾灸大椎穴等穴位，可以增强网状内皮细胞系统的吞噬功能，激活某些酶系统的活性，调整机体的免疫能力，对抗变态机制产生效果，有效抑制炎症与有害细菌。

其二，有助于改善血液系统的功能。灸疗可促进造血系统的功能，提高机体对造血原料的利用率，提升化疗后的白血球数量，增加血小板计数，调节血脂，降低血糖。

其三，有助于改善心脑血管功能。灸疗能降低血管紧张性，明显调整血压，增加心肌代偿能力，防止缺氧加重，延缓休克发展。

其四，有助于强健消化功能。灸疗可补益虚损，减轻肝细胞变性，促进胃肠蠕动，提高消化能力。

其五，有助于修复神经内分泌系统。灸疗能促进肾上腺活动，增加生乳激素，激活胰腺功能，对大脑皮层、脑下垂体和甲状腺系统均有调节作用。

其六，有助于增强生殖能力。灸疗可明显提高精子数量，增强精子活动能力；有益排卵和子宫活动。

其七，有助于防癌抗癌。灸疗能激活人体内正常细胞对癌细胞的剿灭能力，全面调整、改善癌症病人的各项健康指标。

其八，有助于镇痛。

❁ 灸疗的基本方法

1. 施灸的方法

(1) 艾炷灸（本书所称的艾灸均指艾炷灸）。就是将艾炷直接