

实用 灸疗手册

◎ 主编 周幸来 白婧 周举

介绍民族传统医
倡导绿色自然疗
防病治病效果显著
简便实用易于掌握



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

圖書在版編目(CIP)數據

实用灸疗手册

主编单位 浙江省江山市幸来特色医学研究所



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

实用灸疗手册 / 周幸来, 白婧, 周举主编. —北京: 人民军医出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5091-3703-1

I. ①实… II. ①周… ②白… ③周… III. ①灸法—手册 IV. ①R245.8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071605 号

策划编辑: 杨德胜 文字编辑: 张保生 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 23.5 字数: 414千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价: 49.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书分上、下两篇，上篇为概论，简要介绍了灸疗的基本知识，常用灸疗种类，适应证、禁忌证及调养护理，灸疗在保健中的意义及应用；下篇是常见病灸疗方法，系统阐述了内科、外科与皮肤科、妇科与儿科、五官科等各科百余种病症的灸疗方法。编著者从实用、有效、易于掌握的原则入手，着重介绍每种疾病灸疗的部位、操作方法以及调养与护理。方法简便易行，疗效可靠，基本没有副作用，本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，适于城乡基层医务人员参阅，也是广大群众防治疾病的常备参考书。

前 言

灸疗在我国有着悠久的历史,是中医学宝库中一朵绚丽的奇葩,因其简、便、廉、验,深受广大民众欢迎,也是历代医家所珍视的一种特色治疗方法。

自从人类发明了火后,就有以灸治病的实践活动,它比针刺治病的历史还要久远。《黄帝内经》将灸疗作为重要的内容进行系统介绍,强调“针所不为,灸之所宜。”晋·皇甫谧的《针灸甲乙经》、唐·孙思邈的《备急千金要方》都大力提倡针灸并用。唐·王焘在《外台秘要》中更是弃针而言灸。以后各个历史时期出版的针灸著作,如宋·王执中的《针灸资生经》,明·高武的《针灸聚英》、杨继洲的《针灸大成》,清·唐润鸿的《针灸集成》等,无一不重视灸疗。灸疗的专著更是不胜枚举,如三国时期曹翕的《曹氏灸方》,唐·崔知悌的《骨蒸病灸方》,宋·佚名氏的《黄帝明堂灸经》、闻人耆年的《备急灸法》,清·吴亦鼎的《神灸经纶》等。但令人遗憾的是,清末以后,灸疗在临床上逐渐不受重视,重针轻灸的现象甚为严重。新中国成立以后,特别是近年来,随着对中医文化研究的不断深入,中医尤其是针灸,更凸显出其强盛的生命力,并受到世界各国人民的欢迎和重视。

灸疗具有独特的治疗机制,适应证非常广泛,临床各科,男女老幼、体质强弱、实证虚证都可使用。灸疗对治“未病”、防病保健还有其特殊的作用。在当今社会,灸疗作为一种操作简便、疗效确切、无毒安全、费用低廉的有效方法,越来越受到人们的青睐。

为了改变一些人重针轻灸的思想,充分发挥灸疗的作用和治疗特色,推动它在临床上的运用,笔者本着实用、有效、易掌握的原则,编写了《实用灸疗手册》一书,旨在使基层医护工作者全面掌握灸疗技术并很好地应用于临床,同时也让广大人民群众能够了解、运用灸疗,从而为增进自身健康服务。全书共分9章,第1~4章,为灸疗基本知识,介绍了灸疗的起源与发展、灸疗的特点与灸的制作方法、灸疗作用机制、常用灸疗方法、灸疗的适应证与禁忌证及调养护理等方

面的内容；第5~9章介绍了灸疗与强身保健、防治疾病方面的内容，为本书的重点内容。全书收入常见疾病近150种，灸疗方法1500多种，这些方法均来自于临床实践，具有适用性、实用性、可操作性、可重复性的特点，可供读者选用。

希望本书的出版发行能对推广和普及灸疗这一“绿色疗法”起到积极的作用，为提高全民族的身体素质贡献微薄之力。

笔者才疏学浅，书中可能会在疏漏或不当之处，祈望专家和广大读者不吝赐教。

浙江省江山市幸来特色医学研究所所长 周幸来

2010年元月

上篇 灸疗概论

第 1 章 基础知识	3
第一节 灸疗的起源与发展	3
一、起源	3
二、发展	3
第二节 灸疗特点与灸的制作方法	5
一、特点	5
二、灸的制作方法	6
第三节 灸疗作用机制	6
一、局部刺激效应	6
二、经络调节效应	7
三、免疫调节效应	8
四、药物本身的药理效应	9
五、综合性效应	9
第 2 章 常用灸疗种类	11
第一节 热灸疗	11
一、艾火灸疗	11
二、腧穴热敏化艾灸疗	16

三、灯火灸疗·····	24
四、温针灸疗·····	28
五、其他热灸疗·····	29
第二节 非火热灸疗 ·····	30
一、天灸·····	30
二、化学灸·····	30
第三节 其他灸疗 ·····	31
一、电热灸疗·····	31
二、红外线热灸疗·····	31
三、艾灸仿灸仪·····	32
四、电热药灸仪·····	32
五、多功能艾灸仪·····	32
第3章 适应证、禁忌证及调养护理 ·····	33
第一节 灸疗适应证 ·····	33
第二节 灸疗禁忌证 ·····	33
第三节 调养护理 ·····	34
第4章 灸疗保健的意义及应用 ·····	36
第一节 保健灸的意义 ·····	36
一、灸疗对健康的影响·····	36
二、灸疗的保健作用·····	37
第二节 因时、因地而异的保健灸 ·····	38
一、地理环境不同·····	38
二、时令、季节不同·····	38
三、职业、工作环境不同·····	39
第三节 不同年龄、性别的保健灸 ·····	39
一、中老年时期·····	39
二、青少年时期·····	41
三、小儿时期·····	42
四、妇女的保健灸·····	45

下篇 常见病灸疗法

第 5 章 内科常见疾病的灸疗	51
第一节 呼吸系统常见病证	51
一、感冒	51
二、支气管炎	54
三、支气管扩张	57
四、支气管哮喘	58
五、慢性阻塞性肺气肿	65
六、肺炎	66
七、肺结核	69
八、胸膜炎	71
九、肺脓肿	73
第二节 消化系统常见病证	74
一、进食困难(噎膈)	74
二、腹水(臌胀)	75
三、呕吐	78
四、腹泻	79
五、腹痛	81
六、便秘	83
七、膈肌痉挛	86
八、急性胃肠炎	88
九、消化性溃疡	90
十、慢性胃炎	93
十一、胃下垂	95

十二、功能性消化不良	98
十三、慢性结肠炎(五更泄泻)	99
十四、肠易激综合征	102
十五、肝炎	103
十六、痢疾	106
第三节 心血管常见病症	109
一、原发性高血压	109
二、低血压	115
三、高脂血症和动脉粥样硬化	119
四、冠心病(心绞痛)	123
五、心肌梗死	131
六、慢性肺源性心脏病	133
七、风湿性心脏病	134
八、心律失常	135
九、心功能不全	138
十、心肌炎	140
十一、心脏神经官能症	142
第四节 神经精神系统常见病症	143
一、头痛	143
二、偏头痛	146
三、面瘫	148
四、面肌痉挛	153
五、三叉神经痛	155
六、枕神经痛	159
七、肋痛	160
八、坐骨神经痛	161
九、神经衰弱	162
十、失眠(多梦)	164
十一、癫痫	169
十二、脑卒中后遗症	173
十三、帕金森病	177

142	第五节 泌尿生殖系统常见病症	179
142	一、水肿.....	179
143	二、尿失禁、尿潴留.....	180
143	三、泌尿系感染.....	182
145	四、肾病综合征.....	184
145	五、慢性肾衰竭.....	186
145	六、前列腺炎.....	188
145	七、精子缺乏症.....	193
145	八、阳痿.....	194
145	九、遗精.....	196
145	第六节 内科其他病症	197
145	一、贫血.....	197
145	二、白细胞减少症.....	199
145	三、白血病.....	200
145	四、风湿性关节炎.....	202
145	五、类风湿关节炎.....	205
145	六、痛风.....	211
145	七、痿病.....	214
145	八、甲状腺功能亢进症.....	215
145	九、糖尿病.....	216
145	十、肥胖症.....	219
181	第6章 外科、皮肤科疾病的灸疗	222
181	第一节 软组织和骨关节常见病症	222
181	一、落枕.....	222
181	二、扭挫伤.....	224
181	三、腰痛.....	226
181	四、膝关节痛.....	230
181	五、跟痛症.....	233
181	六、肩关节周围炎.....	235
181	七、网球肘.....	239

071	八、肋软骨炎	241
071	九、肌筋膜炎	242
081	十、颈椎病	243
081	十一、腰椎间盘突出症	247
081	第二节 急腹症及其他外科病症	249
081	一、胆绞痛(胆囊炎、胆石症)	249
081	二、泌尿系结石	251
071	三、阑尾炎	252
091	四、乳腺炎	255
091	五、痔	256
091	六、直肠脱垂(脱肛)	259
091	七、血栓闭塞性脉管炎	261
091	第三节 皮肤科常见病症	262
091	一、荨麻疹	262
091	二、湿疹	265
091	三、银屑病	268
091	四、寻常疣	272
091	五、斑秃	274
091	六、痤疮	277
091	七、带状疱疹	279
091	八、神经性皮炎	281
101	第7章 妇产科、小儿科常见疾病的灸疗	283
101	第一节 妇产科常见病症	283
101	一、月经不调	283
101	二、痛经	284
101	三、闭经	287
101	四、功能性子宫出血(崩漏)	289
101	五、带下病	292
101	六、慢性盆腔炎	294
101	七、子宫脱垂	296

八、不孕症	298
九、更年期综合征	301
十、乳腺增生症	302
十一、妊娠剧吐	304
十二、胎位异常	306
十三、产后腹痛	308
十四、产后缺乳	309
第二节 小儿科常见病症	311
一、小儿惊风	311
二、小儿呕吐	312
三、小儿夜啼	313
四、小儿支气管炎	315
五、百日咳	316
六、小儿慢性营养不良(小儿疳积)	317
七、小儿消化不良(小儿腹泻)	319
八、小儿腮腺炎	321
九、小儿遗尿	322
十、小儿鹅口疮、口疮	324
十一、小儿肠虫病	325
十二、脊髓灰质炎后遗症	326
第 8 章 五官科常见疾病的灸疗	329
第一节 眼科常见病症	329
一、急性结膜炎	329
二、睑腺炎	330
三、近视	331
四、远视	333
五、白内障	334
六、眼睑下垂	335
七、色盲	336
八、溢泪	337

205	九、视神经萎缩	337
103	第二节 耳鼻咽喉科常见病症	339
503	一、化脓性中耳炎	339
403	二、耳鸣、耳聋	340
303	三、耳源性眩晕	342
406	四、慢性鼻炎	344
606	五、变应性鼻炎	345
116	六、鼻出血	349
115	七、慢性咽炎	349
516	八、扁桃体炎	351
616	九、牙痛	352
216	第9章 其他常见疾病的灸疗	354
516	一、中暑	354
016	二、冻疮	355
106	三、手足心多汗症	356
556	四、晕动病	357
456	五、水土不服	358
306	六、高原反应	359
656	参考文献	361



上篇

灸疗概论



“出而不来”；引《素问·经脉别论》：“脾者公提普”（《平》182《平》）平十公，脾立平十提”；言《素问·干孟》：“及不立去，可不立去，平立膏，立立膏的脾”。

《素问·大经》：“平立平立平立平立”。“出矣百脉于平立”。“立立平立平立”。

《素问·平立》：“平立平立平立平立”。

第1章 基础知识

第一节 灸疗的起源与发展

一、起源

灸疗的出现不是某个人的主观臆想，而是广大劳动人民在不断的医疗实践中历经长期的探索，逐步总结出来的。具体而言，灸疗是我国古代劳动人民在懂得了用火之后，长期与自然界的不良因素、衰老、疾病等做斗争而形成的经验结晶。在原始社会，人们的祖先在烘烤食物或取暖等使用火的过程中发生了灼伤，却意外地使原有病痛得以减轻或消除，于是便主动用火烧灼以治疗更多的病痛，这便是灸疗的起源。

二、发展

灸疗在人们的生活实践中得到了应用和推广。1973年，我国文物考古工作者在湖南长沙马王堆西汉墓出土的一批医籍帛书中，发现有《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两书，这是我国目前已知的最早的经脉学和灸疗学专著。书中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《素问·异法方宜论》中也记载有与灸法相关的内容：“北方者，天地所闭藏之城也，其地高，陵居，风寒凛冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫。”《灵枢·经脉篇》说：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》还说：“阴阳皆虚，火自当之”，这说明灸疗在当时已经较为盛行，并得到了广泛的应用。并且指出了灸疗的产生与寒冷、生活习俗、发病特点都有着密切的联系，初步认识到灸疗适用于某些原因所引起的病痛。同时，也叙述了施灸顺序、剂量、补泻等，促进了灸疗的发展。

延至春秋战国时期，出现了以“灸攻针达”治病的医生。《左传》记载有鲁成