

灸法

基础·临床·保健

谢锡亮
许晓琳
编著

灸 法

(基础 临床 保健)

谢锡亮 许晓琳 编著

山西人民出版社

灸 法

基础·临床·保健

谢锡亮 许晓琳 编著

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.5 字数: 128 千字

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数: 1—13,500 册

书号: 14088·114 定价: 0.67 元

内 容 提 要

“灸法”是“针灸”的一部分。针灸是针法和灸法的总称。古人对针法和灸法都很重视，有“针而不灸、灸而不针，皆非良医”之说。而今人大都重“针”轻“灸”，出版的针灸书籍也主要是论针法，而很少系统地论述灸法。

近年来，国内外中医学者，对灸法的防病治病原理做了不少科学研究，证明灸法能够活跃脏腑功能，促进新陈代谢，不仅可以治病，而且可以防病保健。

本书系统地阐述了灸法的基础知识、常用灸法、保健灸法以及灸法在临床上的具体应用，可供中医院校学生、中医临床工作者、乡村医生和喜欢用灸法保健身体者学习参考。

前 言

人们用灸法防治疾病已有数千年的历史，它是祖国医学宝库中的重要组成部分。我国古典医籍《黄帝内经》及《灵枢经》上说：“针所不为，灸之所宜。”说明灸法有独到之处。唐代医学家孙思邈(581—682)在《千金方》上说：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也。”明代李挺在《医学入门》中说：“凡药之不及，针之不到，必须灸之。”可见灸法很早就被人们所重视，在我国流传很广，历代都有不少专门著作。

针灸医学自从唐代传入日本以后，引起朝野重视，代代相传不绝。不但著作浩如烟海，而且政府还颁布法令、条例，鼓励针灸医学的发展，并把灸法立为专科，有“灸师”这个技术职称。

根据国内外医学资料报道，近年对于灸法的治病原理做过许多科学研究工作。实践证明，灸法能够活跃脏腑机能，促进新陈代谢，对心血管、呼吸、消化、神经、血液、内分泌、生殖等系统的功能有明显的调整作用。灸法不仅可以治病，也是一种保健方法。健康人长期施灸，可以使体质增强，精力充沛，身心舒畅，提高免疫和防病能力。

灸法是一种操作简便、安全效验、经济节约的群众性医疗技术。我国晋隋时代医家陈延之著有《小品方》一书，大

力倡导灸法，他认为“夫针须师乃行，其灸凡人便施”，说明灸法谁都可以操作。但近些年来，我国医学界大都重针轻灸，正如人们感慨地说：“但见针刺病，不闻艾绒香”，这是十分可惜的。为了继承和发扬祖国医学遗产，根据个人临床经验，并参阅中外一些有关资料，编写了这本《灸法》，希望能够广泛应用并进一步探讨研究，使这门传统的医疗方法更好地为人类服务。

本书简要地介绍了灸法的起源和发展，系统地阐述了灸法的基本知识、常用灸法、保健灸法、经络穴位以及灸法在临床上的具体应用。供中医院校学生、中医临床工作者、乡村医生和喜爱用灸法保健身体者学习参考。疵漏谬误之处在所难免，欢迎指正。

本书中译文承山西大学外语系孙凤翔老师帮助，特致谢意。

编 者

目 录

第一篇 总 论	(1)
针灸医学简史.....	(1)
灸法的发展概况.....	(4)
近代对灸法的科学研究.....	(7)
一、灸法的医学实验效果.....	(14)
(一) 对白血球的影响.....	(14)
(二) 对红血球的影响.....	(14)
(三) 对血清的影响.....	(14)
(四) 对血液凝固的影响.....	(15)
(五) 对红血球沉降速度的影响.....	(15)
(六) 对血压的影响.....	(15)
(七) 对骨骼系统的影响.....	(15)
(八) 对体液的影响.....	(15)
(九) 对结核的影响.....	(15)
(十) 对疲劳曲线的影响.....	(16)
(十一) 对肾功能的影响.....	(16)
(十二) 组织毒素的产生和蛋白体疗法.....	(16)
(十三) 与黑特氏带的关系.....	(17)
(十四) 皮肤—内脏反射.....	(17)
二、灸法的临床治疗效果.....	(18)
(一) 镇痛作用.....	(18)

(二) 神经的抑制或兴奋作用·····	(18)
(三) 血行的促进作用·····	(18)
(四) 组织充血提高营养·····	(18)
(五) 吸收能力旺盛·····	(19)
(六) 调整各种分泌腺的机能·····	(19)
(七) 加强自然治愈能力·····	(19)
历代医家对灸法的论述·····	(20)
一、灸法, 不论虚实寒热, 无所不宜·····	(20)
二、认为热病不可灸·····	(24)
三、热病也可以灸·····	(26)
四、针灸药, 要因病而施·····	(28)
第二篇 灸法的基本知识 ·····	(32)
什么是灸法·····	(32)
灸法的种类·····	(33)
灸法的适应症·····	(33)
灸法的禁忌症·····	(34)
一、临时情况的禁忌·····	(34)
二、病症方面的禁忌·····	(35)
三、部位的禁忌·····	(35)
灸的功用及主治·····	(35)
施灸壮数及疗程·····	(36)
灸的原料及制法·····	(38)
一、艾绒的制法·····	(39)
二、艾卷的制法·····	(39)
三、艾炷的制法·····	(42)
施灸应注意事项·····	(43)

第三篇 常用灸法与技巧	(48)
直接灸法	(48)
一、化脓灸.....	(48)
二、不化脓灸.....	(51)
间接灸法	(52)
一、隔姜灸法.....	(52)
二、隔蒜灸法.....	(53)
三、隔附子饼灸法.....	(55)
四、隔盐灸法.....	(55)
温针灸法	(55)
艾卷灸法	(57)
一、实按温热灸.....	(57)
二、悬起温和灸.....	(57)
其它灸法	(58)
一、烧灯火灸法.....	(58)
二、天灸.....	(59)
三、电热灸.....	(59)
第四篇 保健灸法	(60)
要大力提倡保健灸法	(60)
保健灸的实效	(62)
保健灸的方法和主要穴位	(64)
一、大椎.....	(65)
二、风门.....	(67)
三、身柱.....	(69)
四、脾俞.....	(71)
五、肾俞.....	(73)

六、中脘·····	(76)
七、关元 (丹田) ·····	(79)
八、曲池·····	(83)
九、郄门·····	(85)
十、足三里·····	(87)
十一、阳陵泉·····	(92)
十二、三阴交·····	(95)
保健灸的配穴法·····	(98)
第五篇 经络和穴位 ·····	(100)
经络概要 ·····	(100)
一、经络的含义·····	(100)
二、经络的命名·····	(101)
三、经脉的循行部位·····	(101)
四、脏腑经脉的分布规律·····	(102)
五、经脉的循行规律·····	(102)
六、经脉的循行程序·····	(103)
七、脏腑的表里关系·····	(103)
八、脏腑经脉的属络关系·····	(103)
九、表里经脉交接·····	(104)
十、手足经脉相传·····	(104)
十一、十五 (六) 络脉·····	(105)
十二、奇经八脉·····	(107)
十三、经络在医学上的应用·····	(109)
穴位概要 ·····	(110)
一、十四经脉简要穴分寸歌·····	(111)
(一) 手太阴肺经·····	(111)

(二) 手阳明大肠经·····	(111)
(三) 足阳明胃经·····	(112)
(四) 足太阴脾经·····	(112)
(五) 手少阴心经·····	(113)
(六) 手太阳小肠经·····	(113)
(七) 足太阳膀胱经·····	(113)
(八) 足少阴肾经·····	(114)
(九) 手厥阴心包经·····	(114)
(十) 手少阳三焦经·····	(114)
(十一) 足少阳胆经·····	(115)
(十二) 足厥阴肝经·····	(115)
(十三) 督脉经·····	(115)
(十四) 任脉经·····	(116)
二、特要穴·····	(116)
(一) 特要穴一览表·····	(116)
(二) 特要穴的解释：原穴、络穴、背俞穴、 腹募穴、郄穴、八会穴、下合穴·····	(116)
三、划经点穴的方法·····	(118)
(一) 骨度法度数表·····	(120)
(二) 分段划线取穴法·····	(121)
1. 胸腹部口诀·····	(121)
2. 腰背部口诀·····	(124)
(三) 划经点穴注意事项·····	(125)
四、分部取穴表·····	(126)
(一) 头面颈项部·····	(126)
(二) 胸腹部·····	(129)

(三) 肩背腰骶部·····	(132)
(四) 上肢部·····	(136)
(五) 下肢部·····	(140)
五、经穴的主治原则·····	(146)
(一) 本经的穴道治本经的病·····	(146)
(二) 有表里关系经穴道治有表里关系 经的病·····	(147)
(三) 局部的穴道治局部的病·····	(147)
(四) 经络所通, 主治所在·····	(148)
(五) 特定的穴位治特定的病·····	(149)
(六) 经穴的特异性和双关性·····	(149)
1. 经穴的特异性·····	(149)
2. 经穴的双关性·····	(150)

第六篇 常见病的治疗配穴法·····(152)

 治疗总则·····(152)

 各 论·····(153)

 一、常见症状及杂病·····(153)

 头痛 偏头痛 发热 盗汗 呕吐 水肿 腹水 腹
痛 哮喘 咯血 衄血 心悸 腰背痛 脚跟痛 便秘
便血 休克 惊厥 失语 疟疾 身体虚弱 中毒 输血
输液反应 血沉速率快

 二、呼吸系统疾病·····(155)

 感冒 气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺化脓症 肺结
核 胸膜炎 肺癌

 三、循环系统病疾·····(156)

 高血压 中风 动脉硬化 心机能亢进 心
绞痛 心律失常 风湿性心脏病 无脉症 充血性心力

衰竭

四、血液系统疾病……………(157)

贫血 白血病 紫癜 白血球减少症

五、消化系统疾病……………(157)

口腔炎 上牙痛 下牙痛 齿龈痛 食道痉挛 急性胃肠炎 慢性胃肠炎 胃溃疡 胃酸过多 胃痉挛 胃扩张 胃下垂 十二指肠溃疡 肠绞痛 兰尾炎 肠梗阻 肠道蛔虫症(蛔厥)急救 胆道蛔虫症 胆结石 胆囊炎 肝脏疾患 黄疸性肝炎 肝功能异常 食欲不振 消化不良 细菌性痢疾 肠结核 结肠炎 脱肛 腹膜炎 食道癌 胃癌 肝硬化 原发性肝癌

六、神经系统疾病……………(160)

脑出血(中风) 癔病(脏躁病) 神经衰弱 失眠 嗜眠 精神分裂症 癫痫 午蹈病 三叉神经痛 咽喉麻痹(吞咽困难) 肋间神经痛 桡神经痛 正中神经痛 腰神经痛 股神经痛 坐骨神经痛 脊髓炎 颜面神经麻痹 尺神经麻痹 上肢神经麻痹及肌肉萎缩 下肢神经麻痹及肌肉萎缩 呼吸肌麻痹 膈肌痉挛(呃逆) 腓肠肌痉挛 多发性神经根炎

七、泌尿生殖系统疾病……………(162)

急慢性肾炎 肾病综合征 肾盂肾炎 肾结核 肾萎缩 膀胱炎及尿道炎 遗尿症(夜尿) 尿血 尿频 尿潴溜(癃闭) 膀胱结核 阳痿症 遗精缩阳症

八、新陈代谢及内分泌系统疾病……………(163)

糖尿病 甲状腺机能亢进 甲状腺机能减退

九、运动系统疾病……………(163)

风湿性关节炎(肩关节、肘关节、膝关节、踝关节) 肩周炎(肩凝症) 脚气 类风湿性关节炎 落

枕 腕关节综合征

十、地方病……………(164)

大骨节病 地方性甲状腺肿 克山病

十一、外科及皮肤科疾病……………(164)

胸腹手术后疼痛 手术后头痛 上肢术后痛 下肢
术后痛 术后伤口愈合迟缓和疼痛 头面疔疖 上肢疔
疖 下肢疔疖 乳腺炎(乳痈) 蜂窝组织炎(痈疽)
颈淋巴结核 丹毒 冻疮 骨结核 下肢溃疡 腱鞘炎
痔疮 血栓闭塞性脉管炎 狂犬咬伤 蛇咬伤 蜂蝎蜇
伤 鸡眼 扭伤 下颌关节综合征 荨麻疹 湿疹 阴
囊湿疹或多汗 神经性皮炎 圆形脱发 青年痤疮 麻
风 一切阴疽流注 一切痈疽 象皮腿 疝气 一切头
面疮 一切皮肤病 溺水

十二、妇产科疾病……………(168)

子宫位置异常 子宫痉挛 子宫附件炎 月经不
调 痛经 功能性子宫出血 不孕症 子宫脱垂
阴缩 乳房痛 乳汁不足 乳汁过多 妊娠呕吐
胎位不正 预防小产 习惯性流产 临产宫缩异
常痛 难产 胎盘滞留 胎死腹中 产后出血
白带多 子宫癌 更年期综合征

十三、儿科疾病……………(170)

吐乳 支气管肺炎 气管炎 哮喘 肺门淋巴结
核 百日咳 下痢 腹泻 水泄 消化不良 营
养不良 脊髓灰质炎(小儿麻痹) 上肢麻痹 腹
肌麻痹 下肢麻痹 小儿夜啼 流涎 新生儿破
伤风 新生儿窒息 尿闭 佝偻病 流行性腮腺炎

十四、五官科疾病……………(172)

麦粒肿(目疮) 结膜炎 眼睑炎 角膜炎

眼底出血 视网膜炎 视力模糊 夜盲症 视神经炎及萎缩 近视 上眼睑下垂 鼻炎 额窦炎 中耳炎 耳鸣 耳源性眩晕（美尼尔氏征） 耳中痛 咽喉炎 扁桃体炎

附 篇.....	(174)
黄帝灸法.....	(174)
扁鹊灸法.....	(175)
窦材灸法.....	(175)
关于壮数的解释	
日本・代田文志灸法.....	(179)
日本・其他诸家灸法.....	(183)
日本・间中喜雄论灸法.....	(185)
主要参考书目.....	(188)

第一篇 总 论

针 灸 医 学 简 史

针灸医学是祖国医学的重要组成部分。它对我国民族的繁衍昌盛和保障人民健康起到了巨大的作用。对世界医学也有很大的贡献。这门医学科学是我们的祖先在劳动中发明创造出来的。针与灸，是两种不同的治疗方法，由于他们作用的部位都是经络、穴位，既可以单独使用，也可以合并应用，一般习惯上把它们相提并论，总称针灸。针法起源于新石器时代，大约在五千年前就被人们所掌握了，那时候用的是石针，所以叫做“砭石”。至于灸法的发明则更早，大约人类会利用火以后，就逐渐产生了灸法。总之不论灸法、针法都比汤药要早的多。

远在公元前三世纪左右，就有系统的文字记载了，在《黄帝内经灵枢经》上，就已经详细阐述了经络、穴位、针灸等理论基础。此后历代都有所发展，针灸名家代有传人，战国时期的扁鹊，后汉三国的华佗，晋代的皇甫谧，唐代的孙思邈，宋代的王惟一，明代的杨继洲，都是当时的名医又擅长针灸技术。他们有的留有许多生动的治验故事，传为医林佳话；有的留有大套的针灸著作，至今仍然有很大的实用价值。

这门学术发展到唐代已成为专科。当时太医署里设有针博士、针师。到公元1027年的宋仁宗时代，竟铸成铜人，做为考试和划经点穴之用，开世界模型教学之先声。

这种疗法具有易学易用、经济节约、安全效速、治病广泛的特点，深受广大劳动群众所欢迎。历朝各代，在民间广为应用。可是到了清代，由于封建思想特别浓厚，当时的上层人物认为针灸的时候要宽衣解带，赤身露体，有伤大雅，非奉君之道。于道光二年（1822年），竟然下令，在太医院里取消了针灸科。这样一来，对这门学术的发展受到了一定的影响。可是在民间却受广大劳动人民的喜爱，所以针灸医学一直传留下来了。

在旧社会，封建统治者根本不关心人民的疾苦，再加上崇洋媚外，“民族虚无主义”以及“中医不科学”等错误思想的影响，对祖国的文化遗产横加摧残，甚至于1929年要下令取缔中医，所以这门有效的医疗方法几乎被取消。在这一段时期内形成了湮没不彰，守旧不前的局面。此时，中医界有志之士，纷纷奋起，据理力争，保护国粹。如江苏澄江承淡安氏，秉承家传，擅长针灸，热心提倡，私人成立中国针灸学研究社，首创中国针灸专门学校，开办针灸疗养院，大力著述和培养人材，编辑《针灸杂志》、《针灸医学》57期，曾东渡日本考察针灸医学，向全国及海外传播，颇著成效。

解放后，党和毛主席非常关心人民的健康事业，号召继承和发扬祖国医学遗产，针灸医学才得到空前的发展。我国除各中医院校设有针灸课或针灸系以外，还受世界卫生组织委托成立国际针灸进修学院，北京、南京、上海设有三个分