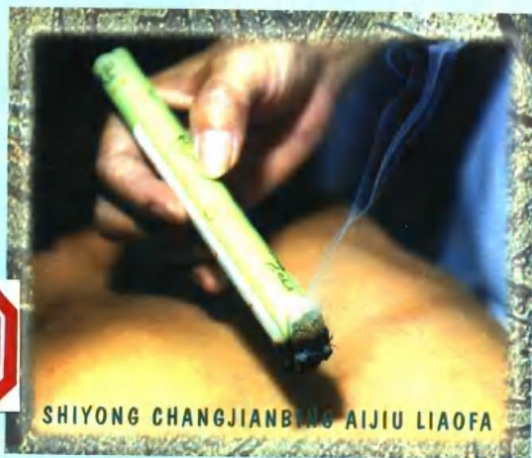


实用常见病 灸疗法

梁华梓 肖凤勤 主编



SHIYONG CHANGJIANBING AIJIU LIAOFA

金盾出版社

7400103

实用常见病艾灸疗法

主 编

梁华梓 肖凤勤

编著者

(以姓氏笔画为序)

丁通生	王惠芳	李 浩	肖凤勤	沈群美
张振英	金月琴	费金木	黄 旭	黄赵坤
梁华梓	温 宁	谢林强	霍咏庄	磨 炼



0151174

金 盾 出 版 社



0151174

内 容 提 要

本书系统介绍了中医艾灸疗法的基础知识和临床各科疾病的病因病机、临床表现及辨证施灸的具体方法。内容丰富,科学实用,通俗易懂,可供广大患者和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

实用常见病艾灸疗法/梁华梓,肖凤勤主编;丁通生等编著. —北京:金盾出版社,1998.9

ISBN 7-5082-0703-3

I. 实… I. ①梁…②肖…③丁… III. 常见病-艾灸
IV. R245.81

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京2207工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:12.5 字数:280千字

1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

印数:1—11000册 定价:12.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

灸疗法是借助燃艾的热力治疗疾病的一种传统方法，是我国古代劳动人民在长期同疾病作斗争中形成的一门科学。源远流长，从先秦至当代，数千年来代代相传，千古不衰，为我国人民的医疗保健事业作出了卓越的贡献。如同针刺一样，其卓著的疗效就像一颗晶莹璀璨的明珠，光照医坛，放射出瑰丽的异彩。

回顾历史，灸疗曾与砭石、汤液齐名，为我国古代三大治病方法之一。建国后，灸疗法如同中医针刺一样，在科、教、研诸方面都得到了发展。随着改革开放的春风，国内外出现了“中医热”、“针灸热”，灸疗法也随之复兴，并取得了长足的进步，成为当今医坛一枝奇葩。

灸疗的显著特点是疗效迅速而持久，适应证范围广。作为中医治疗手段之一，它已广泛应用于临床各科的急慢性疾病、常见病、多发病、疑难病、危重病，不论阴阳、表里、寒热、虚实都有灸法的适应证。临床上常有一炷着肤，疼痛立止；一次施灸，沉痾即除的奇效。如内科的胃脘痛、腹泻、痹证，外科的痈疽、疔疮，妇科的痛经、带下、胎位不正等，只要在实践中遵循中医的理论指导，辨证辨病准确，治疗时机适宜，处方选穴精当，灸法灵活，壮数足剂，都能获得满意的疗效。灸疗还具有实用安全，简便经济，一般群众能够掌握，易于普及推广，医院、家庭均可开展的优点。因此，从古到今一直深受医生、患者的喜爱。近年来，随着电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器的相

继问世,使艾灸疗法的临床使用可定时、定性、定量、无烟,灸温可调节,操作更方便,应用更广泛。尤其是运用艾灸疗法康复保健、减肥防皱,使这一古老疗法步入美容、防老的领域,更受到世界医学界的注目。

古往今来,诸子百家,在灸疗方面,积累了丰富的丰富经验,但由于灸疗和针刺都是以经络、脏腑的理论为指导,均为针灸学的组成部分,内容大多混融一体,临床也往往同用,灸疗专著和科普读物甚少,临床及一般读者查阅灸疗资料很不方便。有鉴于此,促使我们悉心研究,在总结长期临床实践经验的基础上,参考古今有关资料,旁征博引,撷英荟萃,本着“继承传统不泥古,开拓创新不离源”的精神,以及科学性、实用性、可操作性的原则,编写了《实用常见病艾灸疗法》一书,旨在为医护人员及众多患者提供一本实用艾灸疗法的参考资料,同时也可供艾灸业余爱好者学习。本书主要介绍艾灸疗法,为读者查阅方便,也适当地介绍了其它灸法,在此一并说明。

本书共分两篇,上篇主要介绍艾灸疗法的基础知识;下篇重点介绍临床各科100余种常见疾病的灸疗方法。内容丰富,资料翔实,通俗易懂,以实用为目的,可供基层医师和广大群众阅读,也可作为家庭灸疗保健和美容的指南。愿本书的问世,能为普及、振兴艾灸疗法贡献菲薄之力;愿艾灸与针刺共同走向世界,比翼双飞,为弘扬我国优秀传统医学,造福子孙后代,尽到我们这一代人应尽的责任。但由于我们水平所限,书中欠妥和疏漏之处在所难免,诚请同道和广大读者批评指正。

梁华梓

1997年10月于北京

目 录

上篇 灸法的基础知识

一、灸法的起源和发展·····	(1)
二、灸法的定义和治疗作用·····	(4)
三、灸法的适应证和禁忌证·····	(6)
四、施灸材料·····	(8)
五、常用灸法·····	(10)
六、施灸的体位和顺序·····	(32)
七、施灸的手法及壮数·····	(33)
八、灸疮的处理及灸后调养·····	(34)
九、施灸的注意事项·····	(35)
十、施灸常用腧穴·····	(36)

下篇 临床各科疾病的艾灸疗法

一、内科疾病

昏迷·····	(115)	感冒、流行性感冒 ···	(127)
晕厥·····	(117)	痢疾·····	(130)
休克·····	(120)	病毒性肝炎·····	(133)
中暑·····	(122)	肺结核·····	(135)
一氧化碳中毒·····	(124)	霍乱·····	(138)
食物中毒·····	(125)	疟疾·····	(140)

慢性支气管炎·····	(144)	黄疸·····	(203)
支气管哮喘·····	(148)	胁痛·····	(206)
慢性阻塞性肺气肿		肝硬变·····	(209)
·····	(153)	眩晕·····	(213)
慢性肺源性心脏病		中风·····	(217)
·····	(155)	面神经麻痹·····	(221)
冠状动脉粥样硬化性		水肿·····	(225)
心脏病·····	(157)	泌尿系感染·····	(227)
心悸·····	(160)	癃闭·····	(230)
失眠·····	(164)	遗精、早泄·····	(234)
低血压·····	(167)	阳痿·····	(237)
神经衰弱·····	(168)	男性不育症·····	(240)
癫痫·····	(170)	糖尿病·····	(241)
呕吐·····	(174)	甲状腺功能减退症	
反胃·····	(176)	·····	(243)
慢性胃炎·····	(178)	内伤发热·····	(246)
消化性溃疡·····	(179)	白细胞减少症·····	(247)
胃粘膜脱垂·····	(181)	特发性血小板减少性	
呃逆·····	(183)	紫癜·····	(249)
胃脘痛·····	(185)	头痛·····	(251)
腹痛·····	(188)	腰腿痛·····	(256)
泄泻·····	(191)	痹证·····	(260)
麻痹性肠梗阻·····	(194)	肢端动脉痉挛病(雷	
便秘·····	(196)	诺病)·····	(265)
胃下垂·····	(199)	痿证·····	(267)
溃疡性结肠炎·····	(201)		

二、妇科疾病

月经不调·····	(269)	妊娠呕吐·····	(287)
痛经·····	(273)	胎位不正·····	(289)
功能失调性子宫出血 ·····	(278)	产后乳汁不足(附:退 乳)·····	(290)
闭经·····	(281)	子宫脱垂·····	(292)
带下病·····	(284)	外阴瘙痒症·····	(294)
盆腔炎·····	(286)	不孕症·····	(296)

三、儿科疾病

惊风·····	(299)	小儿厌食·····	(311)
流行性腮腺炎·····	(303)	疳积·····	(313)
百日咳·····	(305)	小儿遗尿·····	(317)
小儿腹泻·····	(308)	鹅口疮·····	(319)

四、外科疾病

疖病·····	(321)	·····	(335)
疔疮·····	(324)	颈淋巴结结核·····	(337)
急性淋巴管炎·····	(326)	脱肛·····	(341)
急性乳腺炎·····	(328)	痔疮·····	(344)
急性阑尾炎·····	(332)	肩关节周围炎·····	(346)
血栓性闭塞性脉管炎 ·····		扭伤·····	(349)

五、皮肤科疾病

带状疱疹·····	(351)	手足癣·····	(356)
疣·····	(353)	荨麻疹·····	(358)

湿疹····· (360)	硬皮病····· (366)
神经性皮炎····· (364)	外阴白斑病····· (368)

六、健美

单纯性肥胖症····· (370)	白癫风····· (379)
消瘦····· (372)	斑秃····· (381)
面部皮肤皱纹····· (373)	酒渣鼻····· (383)
黄褐斑····· (375)	臭汗症····· (385)
雀斑····· (377)	保健灸····· (387)

上篇 灸法的基础知识

一、灸法的起源和发展

（一）灸法的起源

灸法是以艾绒为材料，放在体表一定部位（穴位）烧灼，利用燃艾灸火的热力治病的一种方法。这种传统治疗方法，具体起源于何时，已无法考证，但因其需用火，故可追溯到人类开始用火之后的旧石器时代。自人类懂得利用火以后，古人用火来驱除寒冷，腐熟水谷，炮生为熟，同时火作用于人体之后，还具有温通血脉，舒筋活络，解除疲劳的作用，使人们在无意中接受了医疗，起到了间接的保健作用，很自然会想到用火来治疗病痛。随着人们用火日益频繁，在接触火时，燃烧暴蹦的火星沾在身上，烧伤皮肤，有时这种意外的烧伤，却消除或减轻了某种病痛。人们就记住这个烧伤的位置，当这种病痛再次出现时，就试探着用点燃的枝条，再烧灼原来的地方，同样使症状消除或缓解。通过这些零星、点滴的多次重复经验，日积月累，就逐渐发展为灸法。在殷商甲骨文中，有一个字，其形象为一个人躺在床上，腹部安放着一撮草，很像用艾灸治病的示意。施灸主要用艾绒，《孟子·离娄》篇说：“九年之病，求三年之艾，苟为不蓄，终身不得。”说明春秋战国时期，存蓄艾蒿以备艾灸治疗应用，已成为普遍的知识。后人也有用其它物品施灸的，除灸法外，还有熨法、熏法、角法（拔火罐）及淬刺（火

针),类同灸疗,都是借助火的热力在医疗上的应用。

(二) 灸法的发展

灸法在春秋时期应用已很普遍,长沙马王堆出土的《五十二病方》记载灸法较多,其中有“……以艾裹,以艾灸癰者中颠,令烂而已”。指出艾灸头顶百会穴以治疝气,并要达到化脓才有好的疗效。这个时期已能运用灸法治疗足小趾痛、腰痛、目痛、心痛、痢、疥、疝气等上百种不同疾病。《内经》指出“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,藏(脏)寒生满病,其治宜灸”。“灸寒热之法,先灸项大椎”,“大风汗出,灸臆膺”,“失枕……灸脊中”,“形乐志苦,病生于脉,治之以灸刺”,“陷下则灸之”等等,这是当时医家对艾灸疗法临床经验的初步总结。

东汉医家张仲景十分重视灸法,在《伤寒论》中涉及灸法有关的内容12条,许多条文有“可火”、“不可火”的记载。提出阳证宜针;阴证宜灸的见解。三国时出现我国最早的灸疗专著《曹氏灸经》,总结了秦汉以来灸法的经验,促进了灸法的发展。

葛洪注重灸法,突破了灸法只治虚寒证及作为康复手段,而用灸疗作为抢救措施之一,治疗猝死、五尸、霍乱吐利等急症。到两晋南北朝时期,已运用灸法预防霍乱,灸足三里健身,发明使用瓦甌灸,为器械灸的发明打下基础。

唐代针灸保健占有重要地位,著名医家孙思邈在《千金要方》中辑录了很多针灸保健的资料,如灸足三里称为“长寿灸”,可以防病抗衰老。提出采用灸法预防传染病,治疗某些热性病。发展了隔蒜灸、隔盐灸、豆豉灸、黄蜡灸、黄土灸,并采用苇管灸治疗耳病,开创了灸疗器械的运用。此后,王焘崇尚灸法,在《外台秘要》中重点介绍了艾法,多采用艾火治疗心疝、

骨疽、偏风、脚气入腹等疑难病证。《骨蒸病灸方》专门介绍灸治癆病的方法,使四花穴灸法,流传于后世。唐时灸法已发展成为一门独立科学,并有了专业灸师。

宋元时期针灸有较大发展,灸法倍受重视,受宠于皇宫,国家医疗机构太医局设针灸专科,宋太祖亲自为其弟施灸,并取艾自灸,为后人传为佳话。北宋王惟一的《铜人腧穴针灸图经》较详细地叙述了经络、腧穴等内容,考证了人体 354 个穴位。此后,他又制造了两具我国最早进行针灸研究的人体模型——铜人,这些对经穴的统一,针灸学的发展起到很大的促进作用。《太平圣惠方》、《普济本事方》、《圣济总录》等医方书中收集了大量的灸疗内容,灸法已成为当时的主要急救措施之一。还出现了用“睡圣散”进行麻醉施灸,以减轻火灼给病人带来的痛苦;利用毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等有刺激性药物贴敷穴位,使之发泡,进行“天灸”、“自灸”等。朱丹溪完善了热证可灸的理论,阐明了热证包括实热与虚热两方面,灸法有攻、有补,把灸法用于热证的作用归纳为“泄引热下”、“散火祛痰”、“养阴清热”三方面。

明代是针灸发展的高潮时期,《针灸大成》、《针灸大全》、《针灸聚英》等一批针灸著作相继问世,出现了艾卷温热灸法,后来发展为加进药物的“雷火神针”、“太乙神针”。还出现了“桑枝灸”、“神针火灸”、“灯火灸”、“阳燧灸”等等。

清代灸法专著《神灸经论》倡导灸重审穴。在施灸的方法上也有所创新,出现了磁缸灸、针柄烧艾灸(温针)、隔面碗灸等。至清末,由于西方文化的侵入,灸法如同中医、针刺一样,陷入了停滞发展时期,但由于灸疗简便安全,疗效卓著,广大劳动人民需要灸疗,在缺医少药的民间仍广为流传,并以其简便、灵验扎根于民众之中。

建国后,艾灸疗法如同中医一样,在医、教、研诸方面都得到了发展,通过现代科学实验手段对艾灸的机制进行了大量研究,并取得了显著成绩。随着改革开放的春风,国内外出现“中医热”、“针灸热”,艾灸疗法也随之复兴,并取得了长足的进步,出现了“燎灸”、“火柴灸”、“硫黄灸”等新灸法,发明了电热仪、电灸仪等各种现代灸疗仪器,使灸法可定时、定量、定性、无烟,灸温可调节,操作更方便。对休克、心绞痛、慢性支气管炎、支气管哮喘、骨髓炎、硬皮病、白癜风等危重疑难病证的防治,取得了较好的效果。艾灸还开始步入减肥防皱、美容防老领域,受到医学界的注目。

综上所述,灸法是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结,是针灸学的组成部分,为我国传统优秀医疗方法之一。它为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献,对世界医学的发展也产生过一定影响。当今,灸法的卓著疗效已得到世界医学界公认,受到世界卫生组织的重视。我们深信,今后随着医学科学的发展,艾灸在防治疾病、康复保健方面必将继续发挥更大的作用,使这一国宝,在世界医林中放射出更加灿烂的光彩,结出丰满的硕果。

二、灸法的定义和治疗作用

(一) 灸法的定义

“灸”字,《说文解字》作“灼”字解释,是灼体疗法的意思。灸法是用艾绒或其它药物放置在体表的穴位上或患处烧灼温熨,借灸火的温和热力或药物的作用透入肌肤,通过经络的传导作用,深入脏腑,温通经络,调和气血,扶正驱邪,达到防治疾病和保健强身目的的一种外治疗法。是火力在医疗上的直

接应用。施灸的材料很多,其中以艾绒作为施灸材料者,称艾灸疗法;采用其它材料施灸者,称非艾灸疗法。

(二) 灸法的治疗作用

灸法是利用燃艾的温和热力刺激体表腧穴,通过经络传导,藉以激发人体脏腑经络的功能,调整机体阴阳气血运行(调气)和神气活动(调神)而调和阴阳,温通经络,行气活血,逐寒除湿,消肿散结,平肝降逆,补虚泻实,扶正祛邪,补中益气,回阳救逆及防病保健,延缓衰老,强身益寿。现代科学实验和临床研究业已揭示,这种作用的机制是艾灸具有调整脏腑组织功能,促进体内新陈代谢,增加红、白细胞的数量和吞噬细胞的吞噬功能,调整和提高机体的免疫功能,增加机体的抗病能力。这与传统的认识是一致的。

1. 调和阴阳 人体阴阳的偏盛偏衰是疾病发生发展的根本原因。因此,调整阴阳,泻其有余,补其不足,使失调的阴阳向着协调的方向转化,恢复相对平衡状态,则是治病的根本原则。灸法可通过刺激经络、脏腑,运用灸法的补泻作用,以达调和阴阳,如慢性腹泻的虚寒证,在中脘、天枢、关元、足三里等穴施灸,温补脾胃,即可止泻。

2. 温经散寒 《素问·调经论》说:“血气者,喜温而恶寒,寒则泣而不流,温则消而去之”。艾叶辛温,燃艾热力可深达肌层,温气行血。因此,灸法具有良好的温通经络、散寒除湿、调理气血、宣痹止痛的作用。如冬季灸气海、阳关、足三里等穴,可起温阳散寒,温通经络的作用,以防止寒痹的发生。

3. 行气活血,消瘀散结 气见热则行,见寒则凝,气温则血滑。灸法为温热刺激,可使气血协调,营卫和畅,血脉和利,故起到行气活血,消瘀散结的作用。如对一些经脉气血阻滞不通引起的四肢活动障碍、疼痛、麻痹、口眼喎斜、中风瘫痪等病

有康复的作用。

4. 温阳补虚，补中益气 《灵枢·官能》说：“上气不足，推而扬之”。灸法对气血运行能起“推而上之”的引导作用。因此，灸百会穴有补中益气、升阳举陷的作用。临床对脾阳不足、脾虚泄泻、腹胀、命火不足而致的阳痿、夜尿频多、遗尿或子宫发育不良等疾病的康复保健有良效。

5. 回阳救逆 《本草从新》指出：“艾叶苦辛，……纯阳之性，能回垂绝之阳”。《伤寒论》有“少阴病吐利，手足逆冷……脉不至者，灸少阴七壮”，“下利手足厥冷，无脉者，灸之”等条文，均为热性病过程中阳气虚脱的危重证候用灸法治疗的论述，可见灸法治疗疾病有回阳复脉的功效。临床上对阴寒内盛、阳气衰微的中风脱证，阳气衰微或阴阳离决而出现面色苍白、四肢逆冷、大汗淋漓、血压下降、脉微弱等证，用灸法能回阳救逆。

6. 防病保健，强身益寿 人以阳气为本，得其所则体强而寿彰，失其所则体弱而寿夭。灸能温阳，无病自灸，可以激发人体阳气，阳气充沛则化精养神，使精神饱满，卫外防御功能旺盛，不仅能增强抗病能力，抵抗外邪的侵袭，而且还能使精力充沛，体健长寿。俗话说“若要身体安，丹田、三里常不干”，不无道理，现代临床已证明：常灸足三里、大椎等穴，能激发人体正气，增强抗病能力，起到防病保健、延缓衰老、强身益寿的作用。

三、灸法的适应证和禁忌证

（一）灸法的适应证

灸法是通过火力的温热刺激穴位，激发经络的功能而起

作用,从而达到调节机体各器官组织功能失调的治疗方法。《灵枢·官能》指出:“针所不为,灸之所宜”。说明灸法有其特殊功效,可补针药之不足。临床应用十分广泛,既可单独使用,也可与针刺或药物配合应用。临床各科的急性和慢性疾病、常见病、多发病、疑难危重病,不论阴阳、表里、寒热、虚实各种证候都有灸法的适应证。但因灸法是借助于燃艾灸火的热力透入肌肤以达到温经散寒、疏通经络、扶阳固脱的目的,故适应证范围一般以寒证、阴证、阳虚证及慢性久病为主。具体适应证如下:

1. 外感风寒表证,咳嗽气喘等,灸之以疏风散寒,止咳平喘。

2. 寒凝血滞,经络闭阻引起的风寒湿痹、寒疝腹痛、痛经、闭经等各种病证。灸之以温经散寒,疏通经络,行气活血,宣痹止痛。

3. 外科疮疡、乳痈、瘰癧初起,疔肿未化脓者,各种痛证,灸之可拔毒泄热,消瘀散结,和畅营卫,活血止痛。对于疮疡久溃不愈,灸之还有促进愈合、生肌长肉的作用。

4. 气滞积聚,小儿疳积等灸之通滞散积。

5. 气逆上冲,如脚气冲心、肝阳上升等引起的病证。灸涌泉可镇逆下气;灸足三里、绝骨以平肝降逆,引气下行。可预防中风发作。

6. 中焦虚寒出现呕吐、腹痛、腹泻诸证,灸之可温经散寒。

7. 气虚下陷引起胃、肾下垂,子宫脱垂,脱肛,崩漏等证,灸之可补中益气,升阳举陷。

8. 脾肾阳虚引起久泻、久痢、遗精、早泄、阳痿、遗尿、男子虚羸少气、老人阳衰多尿等证,灸之以温补脾肾。

9. 阳气虚脱而出现大汗淋漓、四肢厥冷、脉微欲绝的亡阳脱证及休克、中风脱证可急灸之，以回阳固脱。

10. 预防疾病，保健强身，常可灸丹田、足三里等穴。

（二）灸法的禁忌

灸法是借火治病，灸之不当，则火邪内攻，灼耗阴血，引起不良效果，不可不慎。除了一般不宜在过饥、过饱、醉酒、大惊、大恐、大怒、大渴、大汗、极度疲劳时，以及对艾灸恐惧者不宜施灸外，还有以下两方面：

1. 部位禁忌 血管表浅部位、头面五官部位及关节筋腱部位不宜施化脓灸；重要器官附近、肌肉浅薄处、乳头、阴部、妇女月经期和妊娠期的腹部及腰骶部均不宜施灸。如遇急重病证，必须施灸，有些部位可改用艾条灸、间接灸等变通灸法。至于古文献记载的禁灸穴位，可根据上述原则，结合临床实际，灵活掌握。

2. 病情禁忌 由于灸法用火，火性属阳，既能益阳，又能伤阴，对于实热证、阴虚发热者，一般不适宜灸治，如阴虚癆瘵、咯血吐血、心悸怔忡、高热神昏、中风闭证、肝阳头痛、多梦遗精、阳明胃实等一切阴虚阳亢、邪热内炽的病症，均不属灸法适应证范围。此外，不论外感或阴虚内热病症，凡脉象数疾者，或极度衰竭者，亦不宜灸治。

四、施灸材料

施灸的材料很多，但以艾叶为主。远古时代是用一般树枝或杂草来灸灼以治病的，到春秋时期才以艾叶作为施灸材料，《素问》有“鑱石针艾治其外”的记载。近代除了用艾绒施灸外，根据不同疾病或特殊要求，可在艾绒中加进其它灸料，或单独