

中医民间绝技丛书

中医民间灸法绝技

林红 编著
杨殿兴



四川科学技术出版社

Si chuan ke xue ji shu chu ban she

中医民间灸法绝技

林红 编著
杨殿兴



1227639

四川科学技术出版社

1994·成都

(川)新登字 004 号

(中医民间绝技丛书)
书 名/ 中医民间灸法绝技
编 著 者/ 林 红 杨殿兴

责任编辑. 李迎军
封面设计. 郝 相
版面设计. 杨璐璐
责任校对. 一 清

出 版 四川科学技术出版社
发 行 成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 新华书店重庆发行所
印 刷 温江人民印刷厂
版 次 1994年6月成都第一版
1994年6月第一次印刷
规 格 787×1092毫米 1/32
印 张 6.25 138千字 插页 1
印 数 1—5000册
定 价 4.80元
ISBN 7-5364-2741-7/R·592

前 言

yx178/19

火的发明,导致灸法的起源。

远古时期,人们在用火烘烤食物或取暖时,不慎受到烧灼,反而减轻或治愈了某些病痛,由此,使人们逐渐认识到了火能治病。从原始的树枝燃料,到艾灸的应用,经历了一个漫长的历史过程。

灸法历史悠久,源远流长,起源于远古,发展于历代,流传于民间,是我们中华民族祖先创造的一种独特的防病治病方法,它具有操作简便,见效迅速,疗效神奇的特点,集简、验、廉、便于一体,在民间广为流传,深受欢迎。晋代名医陈延之总结得好,“夫针须师乃行,其灸则凡人便施。”这正是灸法在民间百姓中流传甚广的原因之一。

为了发扬光大祖国医学中这一瑰宝,造福于人民,我们深入民间,广收博采,悉心研究,征之临床,提撮精华,编写了这本《中医民间灸法绝技》一书。

全书以简便、实用、有效为原则,博采民间灸法精华,重点

2 中医民间灸法绝技

介绍了民间三大类(艾火灸、天灸、其他火热灸)灸疗方法,总计 50 余种,内容丰富。精选灸疗作用显著的各科病症 66 种,每病之中有各种不同的民间灸法供选用,简而易行,实用有效。书中插图 80 余幅,形象直观,通俗易懂。

本书在编写过程中,承蒙广大中医界同仁和民间医生的大力支持,特此致以衷心的感谢!杨秀华女士为本书绘制了部分图稿,在此也一并致谢!囿于水平,书中罅漏之处,尚希读者赐教指正。

成都中医学院 林红 杨殿兴

1993 年孟秋 于梓

概 述

据考古证明,我国在距今 50 万年以前就已经开始使用火,从北京周口店发掘“北京猿人”的含骨化石的地层中,发现有旧石器时代晚期遗留的灰烬,烧过的动物骨骼和燃烧过的土石。火的应用,为灸法提供了必要的条件。人类在烘火取暖的基础上,逐渐发现用兽皮、树皮包上烧热的石块或砂土作局部取暖,可以更长久地保持温度。经过不断地实践,人们逐渐体会到,局部取暖还可以消除某些病痛。例如,因受冷而引起的腹痛和因寒湿造成的关节痛等。这就是原始的热熨法。以后又经过无数次的反复实践,不断改进,用树枝或干草作燃料,进行局部固定的温热刺激,治愈了更多的疾病,逐渐形成了灸法。

灸疗的出现和艾的应用,经历了一个漫长的历史过程。汉代许慎在《说文解字》中说:“灸,灼也。”说明灸疗就是应用烧灼的方法治疗。1973 年,长沙马王堆汉墓中出土的一些有关医学帛书,约成书于周代,距今 3000 多年,其中《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》,除了指出经脉循行部位和所主疾病外,还明确了当时对这些疾病都是用灸法治疗的,证明了灸法的历史渊源。约成书于战国时代的《黄帝内经》,对灸疗的起

源以及各种灸法记述颇详,《素问·异法方宜论》说:“藏寒生满病,其治宜灸焫。”《灵枢·官能》指出:“针所不为,灸之所宜。”“阴阳皆虚,火自当之。”《灵枢·背俞》在强调背俞穴的治疗方法时曾指出:“灸之则可,刺之则不可。气盛泻之,虚则补之。”这说明灸法有针刺法所不能代替的优越性和适应症。三国曹操之子魏东平王曹芳专门研究灸法,撰集的《曹氏灸方》七卷,为最早的灸疗专著。唐代孙思邈注重灸量,对有的顽疾施灸的壮数多达几百壮,有胆有识,在他的《千金方》中记载了众多灸法,如隔蒜灸、黄蜡灸、隔盐灸、黄土灸等。与之同时代的王焘,在《外台秘要》中强调:“至于火艾,特有奇能,虽曰针、汤、散,皆所不及,灸为其最要。”他还强调灸为“医之大术,宜深体之,要中之要,无过此术。”灸法源远流长,历代皆有发展,在民间应用甚广,“若要身体安,三里常不干”即是民间广为流传的养生谚语。

灸法是中华民族的祖先长期同疾病作斗争创造的一种独特的治疗方法。本书将专题论述。

目 录

| | |
|-----------------|---|
| 第一章 灸法旨要..... | 1 |
| 第一节 施灸材料..... | 1 |
| 一、艾绒 | 1 |
| 二、艾条 | 2 |
| 三、其他 | 3 |
| 第二节 民间常用灸法..... | 4 |
| 一、艾火灸 | 4 |
| (一)艾炷灸 | 4 |
| 1. 直接灸 | 5 |
| (1)瘢痕灸..... | 5 |
| (2)无瘢痕灸..... | 6 |
| 附. 三角灸..... | 6 |
| 2. 间接灸 | 7 |
| (1)隔姜灸..... | 7 |
| (2)隔蒜灸..... | 7 |

| | |
|------------------|----|
| 附·长蛇灸····· | 8 |
| (3)隔葱灸····· | 9 |
| (4)隔盐灸····· | 9 |
| (5)隔附子饼灸····· | 9 |
| (6)隔胡椒灸····· | 9 |
| (7)隔巴豆灸····· | 10 |
| (8)隔黄土灸····· | 10 |
| (9)隔碗灸····· | 10 |
| (10)隔核桃壳眼镜灸····· | 10 |
| (11)隔面灸····· | 11 |
| (12)隔药饼灸····· | 11 |
| (13)大灸法····· | 12 |
| (二)艾条灸····· | 14 |
| 1. 悬灸····· | 14 |
| (1)温和灸····· | 14 |
| (2)雀啄灸····· | 15 |
| (3)回旋灸····· | 15 |
| 2. 实按灸····· | 16 |
| (1)太乙神针····· | 16 |
| (2)雷火神针····· | 19 |
| 附 1. 百发神针····· | 20 |
| 附 2. 三气合痹针····· | 20 |
| 附 3. 消癖神火针····· | 20 |
| 附 4. 阴证散毒针····· | 20 |
| 附 5. 艾火针刺垫灸····· | 21 |
| 3. 温针灸····· | 21 |
| (三)温灸器灸····· | 22 |
| 1. 温筒灸····· | 23 |

| | |
|----------|----|
| 2. 温盒灸 | 23 |
| 3. 苇管器灸 | 24 |
| 二、其他火热灸法 | 25 |
| (一) 灯火灸 | 26 |
| (二) 桑枝灸 | 26 |
| (三) 桃枝灸 | 26 |
| (四) 竹茹灸 | 27 |
| (五) 麻叶灸 | 27 |
| (六) 黄蜡灸 | 27 |
| (七) 火柴头灸 | 27 |
| (八) 药捻灸 | 28 |
| (九) 药锭灸 | 28 |
| 1. 硫姜灸 | 28 |
| 2. 阳燧锭灸 | 29 |
| 3. 香硫饼灸 | 29 |
| 4. 救苦丹灸 | 29 |
| (十) 火棉灸 | 30 |
| 1. 拍打灸 | 30 |
| 2. 贴棉灸 | 30 |
| (十一) 药线灸 | 30 |
| 三、天灸法 | 31 |
| (一) 白芥子灸 | 31 |
| (二) 斑蝥灸 | 31 |
| (三) 蒜泥灸 | 32 |
| (四) 吴茱萸灸 | 32 |
| (五) 毛茛灸 | 32 |
| (六) 旱莲灸 | 32 |
| (七) 蓖麻子灸 | 33 |

| | |
|-------------------------------|----|
| (八)甘遂灸 | 33 |
| (九)药物敷灸 | 33 |
| 第三节 灸疗的作用及适应症 | 33 |
| 一、疏风解表 温散寒邪 | 33 |
| 二、温通经络 活血逐痹 | 34 |
| 三、温中散寒 升阳举陷 | 34 |
| 四、温阳补虚 回阳固脱 | 34 |
| 五、行气活血 消痰散结 | 34 |
| 六、通经活络 拔毒泄热 | 35 |
| 七、防病保健 益寿延年 | 36 |
| (一)健脾益胃 固护后天 | 36 |
| (二)培补元气 预防疾病 | 36 |
| (三)通调气血 保健强身 | 36 |
| 第四节 灸法的取穴原则及补泻方法 | 37 |
| 第五节 灸疗注意事项 | 38 |
| | |
| 第二章 常用灸疗经穴 | 40 |
| 第一节 十四经常用灸穴 | 40 |
| 一、手太阴肺经 | 40 |
| 二、手阳明大肠经 | 43 |
| 三、足阳明胃经 | 48 |
| 四、足太阴脾经 | 54 |
| 五、手少阴心经 | 57 |
| 六、手太阳小肠经 | 59 |
| 七、足太阳膀胱经 | 61 |
| 八、足少阴肾经 | 67 |

| | |
|--------------------|-----------|
| 九、手厥阴心包经 | 70 |
| 十、手少阳三焦经 | 72 |
| 十一、足少阳胆经 | 74 |
| 十二、足厥阴肝经 | 78 |
| 十三、任脉 | 80 |
| 十四、督脉 | 82 |
| 第二节 经外奇穴常用灸穴 | 85 |
| 一、头部 | 85 |
| 二、胸腹部 | 87 |
| 三、背腰部 | 89 |
| 四、上肢部 | 91 |
| 五、下肢部 | 93 |
| 第三章 常见病民间灸法 | 96 |
| 第一节 内科病症 | 96 |
| 一、中风 | 96 |
| 二、眩晕 | 98 |
| 三、头痛 | 100 |
| 四、面瘫 | 101 |
| 五、痹证 | 103 |
| 六、痿证 | 106 |
| 七、感冒 | 107 |
| 八、咳嗽 | 109 |
| 九、哮喘 | 111 |
| 十、肺癆 | 113 |
| 十一、胸痹 | 115 |

| | |
|----------|-----|
| 十二、失眠 | 117 |
| 十三、惊悸 | 118 |
| 十四、癩痢 | 119 |
| 十五、脱证 | 121 |
| 十六、瘵气 | 122 |
| 十七、胃下垂 | 123 |
| 十八、腹痛 | 125 |
| 十九、胁痛 | 128 |
| 二十、泄泻 | 129 |
| 二十一、便秘 | 131 |
| 二十二、脱肛 | 132 |
| 二十三、水肿 | 133 |
| 二十四、瘰闭 | 134 |
| 二十五、淋证 | 136 |
| 二十六、阳痿 | 137 |
| 二十七、遗精 | 138 |
| 二十八、腰痛 | 140 |
| 二十九、不育症 | 142 |
| 第二节 妇科病症 | 143 |
| 一、月经不调 | 143 |
| 二、痛经 | 144 |
| 三、闭经 | 146 |
| 四、崩漏 | 147 |
| 五、带下 | 149 |
| 六、胎位不正 | 151 |
| 七、滞产 | 152 |

| | |
|-----------------|-----|
| 八、胞衣不下 | 152 |
| 九、产后恶露不绝 | 153 |
| 十、产后血晕 | 154 |
| 十一、产后缺乳 | 154 |
| 十二、子宫脱垂 | 155 |
| 十三、不孕症 | 157 |
| 第三节 儿科病症 | 158 |
| 一、疳腮 | 158 |
| 二、百日咳 | 160 |
| 三、疳积 | 161 |
| 四、泄泻 | 161 |
| 五、遗尿 | 163 |
| 六、疝气 | 165 |
| 第四节 外科病症 | 166 |
| 一、疔肿 | 166 |
| 二、乳痈 | 167 |
| 三、肠痈 | 168 |
| 四、痔疮 | 168 |
| 五、腱鞘囊肿 | 169 |
| 六、扭伤 | 170 |
| 七、落枕 | 172 |
| 八、颈椎综合征 | 173 |
| 第五节 皮肤科病症 | 174 |
| 一、带状疱疹 | 174 |
| 二、神经性皮炎 | 175 |
| 三、银屑病 | 177 |

| | |
|-----------------|-----|
| 四、白癜风 | 178 |
| 五、冻疮 | 179 |
| 六、鸡眼 | 180 |
| 七、寻常疣 | 181 |
| 第六节 五官科病症 | 182 |
| 一、麦粒肿 | 182 |
| 二、结膜炎 | 183 |
| 三、过敏性鼻炎 | 185 |

第一章 灸法旨要

《医学入门》中说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”灸法能够补充针药之不足。灸法，是利用燃烧某些材料产生的温热，或利用某些药物直接与皮肤接触，刺激身体的一定部位（穴位），以达到防病治病的一种治疗方法。它可以借助灸火的温热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温通气血，扶正祛邪，达到治病和保健的目的。它能治疗用针、药效果较差的某些病症，或结合针、药并用，更能提高疗效，加之灸法所用材料简便易取，方法易学，所以灸法是民间老百姓最常用、最受欢迎的治病方法之一。

第一节 施灸材料

一、艾绒

几千年来，灸法一直使用艾叶，认为这是最好的灸疗材料，艾叶全国各地均有，以湖北蕲州李时珍的家乡所产的艾质

量最好，称为蕲艾。采集的季节是五月，过端午节的时候，人们以菖蒲、艾蒿作为端午节的点缀，“家家蒲艾过端阳”这是人们由来已久的风俗习惯。

关于艾叶的性能，《本草》载：“艾叶能灸百病。”《本草从新》说：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，……以之灸火，能透诸经而除百病。”说明用艾叶作施灸材料，有通经活络，祛除阴寒，消肿散结，回阳救逆等作用。现代药理发现，艾叶挥发油含量多，1,8-桉叶素(占50%以上)，其他有 α -侧柏酮、倍半萜烯醇及其酯。风干叶含矿物质10.13%，脂肪2.59%，蛋白质25.85%，以及维生素A、B₁、B₂、C等。灸用艾叶，一般以越陈越好，故有“七年之病，求三年之艾”(《孟子》)的说法。

艾绒是用干燥的艾叶捣研后除去杂质而成，柔软如绒，故称艾绒。艾绒按加工(捣筛)程度不同，分粗细几种等级，一般可根据治疗的需要选用。如直接灸要用细艾绒，间接灸可用粗艾绒。劣质的艾绒生硬而不易团聚，燃烧时常易爆散落而灼伤皮肤，须加注意。艾叶经过加工，制成细软的艾绒，更具优点，其一，便于搓捏成大小不同的艾炷，易于燃烧，气味芳香；其二，燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达深部。

艾绒要注意储存保管，平时可放在干燥的容器内，注意防止潮湿和霉烂。每年当天气晴朗时要反复曝晒几次。

二、艾条

艾条是以艾绒为材料制成的，一般分为无药艾条和有药艾条两种。无药艾条是取艾绒24克，平铺在26厘米长、20厘米宽，质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径约