

陈日新 陈明人 康明非 © 著

内源药库
医学宝藏
热敏启之
古彩今扬



热敏灸

实用读本



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

陈日新 陈明人 康明非 著

协助整理（以姓氏笔画为序）

付勇 迟振海 张波 陈更新 焦琳 蔡加

热敏灸实用读本

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

热敏灸实用读本 / 陈日新等著. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-117-11366-3
I. 热… II. 陈… III. 艾炷灸 IV. R245. 81
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038579 号

热敏灸实用读本

著 者: 陈日新 陈明人 康明非
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 尚艺印装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 705×1000 1/16 印张: 12.5 插页: 4
字 数: 183 千字
版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-11366-3/R · 11367
定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



陈日新简介

陈日新,男,生于 1956 年 11 月。江西中医学院附属医院教授,主任中医师,博士研究生导师,江西省卫生系统高层次学术技术带头人及首届有突出贡献中青年专家,江西省高等学校首届与历届中青年学科带头人,全国优秀教师,全国卫生系统先进工作者。

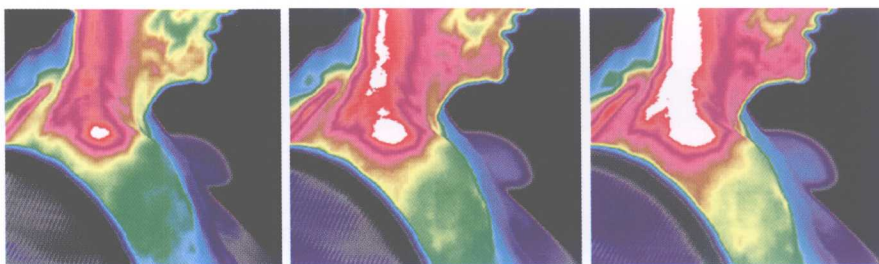
长期从事腧穴敏化与灸疗规律的研究,获 2007 年江西省科技进步一等奖,中国针灸学会科学技术二等奖。主持、参与 20 余项国家、部、省、厅级科研课题。发表论文 78 篇,出版著作 8 部,获中国专利 1 项,现为江西中医学院附属医院副院长、针灸康复部主任,中国针灸学会常务理事,江西省针灸学会会长。



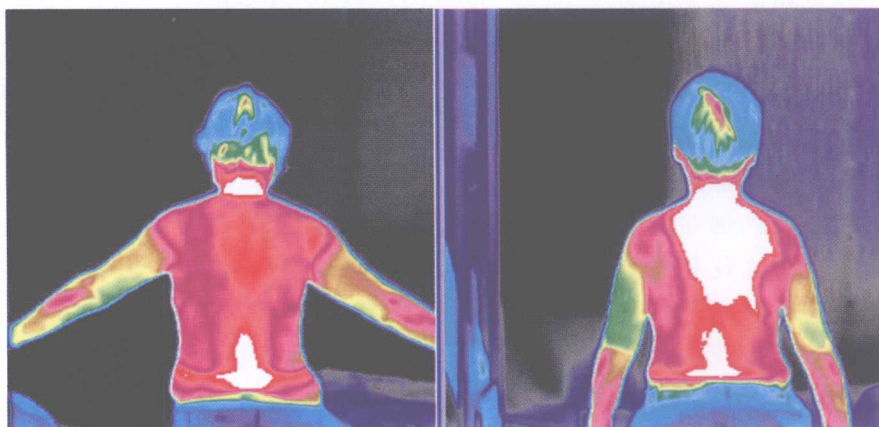
由陈日新教授主持的“腧穴热敏化临床研究”成果获 2008 年江西省科学技术进步一等奖



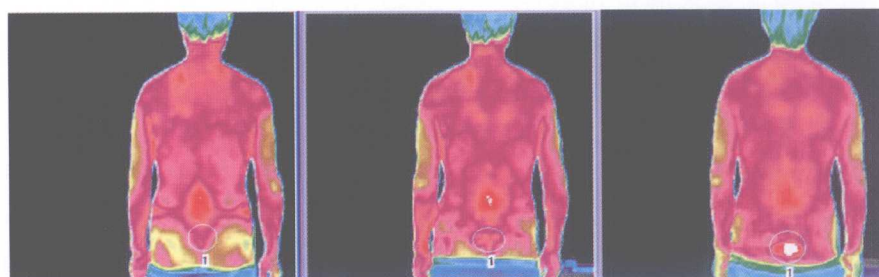
由陈日新教授主持的“腧穴热敏化临床研究”成果获 2008 年中国针灸学会科学技术二等奖



红外线成像显示传热



红外线成像显示扩热



红外线成像显示透热



热敏灸是采用点燃的艾材产生的艾热悬灸热敏态穴位,激发透热、扩热、传热、局部不(微)热远部热、表面不(微)热深部热、非热觉等热敏灸感和经气传导,并施以个体化的饱和消敏灸量,从而提高艾灸疗效的一种新疗法。

热敏灸历经了 20 年的临床研究,从现象到规律,到疗效,直至新概念、新理念的形成,又返回临床指导灸疗,提高疗效。首次发现了穴位热敏及其规律,揭示了穴位敏化态新内涵,突破了长期以来对穴位的传统认识;解决了灸疗长期以来穴位不能准确定位、灸量不能个体化科学定量的关键技术难题,创立了热敏灸新技术;应用热敏灸技术治疗 20 余种病症,大幅度提高了临床灸疗疗效,开创了一条治疗疾病的内源性热敏调控新途径。热敏灸与传统悬灸均属悬灸,但有本质的不同:①灸感不同:灸感即施灸时患者的自我感觉。对于悬灸疗法,艾热作用于体表,自然产生热感。针刺疗法的精髓与灵魂是“刺之要,气至而有效”,即激发经气,气至病所。热敏灸强调要求施灸过程中产生透热、扩热、传热、局部不(微)热远部热、表面不(微)热深部热、非热觉等 6 种热敏灸感和经气感传,气至病所,而传统悬灸仅有局部和表面的热感。②灸位不同:灸位即施灸部位,热敏灸是在热敏穴位上施灸,热敏穴位对艾热异常敏感,最易激发经气感传,产生小刺激大反应;而传统悬灸由于未认识到穴位有敏化态与静息态之别,因此不要求辨别与选择热敏穴位施灸,因此激发经气感传的效率很低。③灸量不同:灸量即艾灸的每次有效作用剂量。艾灸剂量由艾灸强度、艾灸面积、艾灸时间三个因素组成,在前两个因素基本不变的情况下,艾灸剂量主要由艾灸时间所决定。在施行热敏灸疗法时,每穴的施灸时间不是固定不变的,而是因人因病因穴而不同,是以个体化的热敏灸感消失为度的施灸时间,这是患病机体自身表达出来的需求灸量,所

以是最适的个体化充足灸量即饱和消敏灸量。而普通温和灸的灸量每次每穴一般从 10 分钟到 15 分钟,或者以局部皮肤潮红为度,往往达不到治疗个体化的最佳灸量。④灸效不同:20 年的研究表明,由于热敏灸激发经气,气至病所,实现了古人“气至而有效”的要求,因此热敏灸的疗效较普通温和灸疗法有大幅度提高。尤其对以下病症有良好疗效:支气管哮喘、过敏性鼻炎、功能性消化不良、肠易激综合征、功能性便秘、原发性痛经、慢性盆腔炎症、阳痿、面瘫、颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性膝关节炎、肌筋膜疼痛综合征等。

热敏灸技术于 2002 年在江西省推广应用,2005 年在全国推广应用。举办培训班 21 次,培训 1100 余人,全国有 27 个省、市、自治区共 79 家县级以上医院应用,已治疗 41 500 余例,病种包括肌筋膜疼痛综合征、膝关节骨性关节炎、腰椎间盘突出症、枕神经痛、慢性腰肌劳损及一些内脏疾病、功能性病症等,一致反映:腧穴热敏现象及其规律客观存在,明显提高了临床疗效,得到医生和患者高度认可,展示了广阔的发展前景。可见热敏灸有较高的学术含量,有较好的临床疗效基础,产生了较大的影响,形成了一支热敏灸技术队伍。

热敏灸具有安全、有效、无创痛、无毒副作用、成本低廉、调动人体内源性抗病功能等优点。2006 年 10 月由人民卫生出版社出版了《腧穴热敏化艾灸新疗法》一书,仅 2 年的时间,3 次印刷。承蒙广大读者厚爱,每次印刷出版即销售一空,各地求购者很多,信件、电子邮件、电话咨询应接不暇。有的是报喜,感谢按照这本书的方法治愈了多年不愈的慢性前列腺炎、慢性腹泻等,有的是咨询自己或家人困扰多年的病症应如何进行热敏灸治疗。于是我们想到,如果能以通俗易懂的语言、图文并茂的方式,从实用、普及、易学、进入老百姓家庭的角度撰写一本热敏灸实用读本,让老百姓自己掌握热敏灸技术,在家里就能治疗一些常见病,热敏灸将更能造福人类,这就是撰写这本书的初始念头。愿本书能为此尽其绵薄之力。

这是一本源于《内经》,基于临床,继承创新,提高疗效的艾灸专著,本书突出实用,着眼普及,不但适用进农村,进社区,进家庭,

让老百姓了解和初步掌握灸疗技术,也适用于针灸临床、保健、科研工作者及研究生、本科生等阅读。

本书分为三章。第一章是理论篇,分两节,第一节以问答的形式简明介绍了 10 个概念。这 10 个概念的含义均是作者长期临床实践中的心得体会,是指导热敏灸临床应用的理论。第二节简明介绍了临床操作的热敏穴位探查、热敏灸选穴原则、施灸方法、艾灸剂量、操作流程、适应证、注意事项及热敏灸“十六字技术要诀”8 个问题,均是取得和提高灸疗疗效的关键所在。第二章是治疗篇,重点介绍了笔者有临床体会的 27 个疾病,既包括常见病,也有疑难病症,病名基本上采用现代医学名称,每种病症分临床表现、治疗方法、验案举例、专家提示 4 个方面进行叙述。第三章是保健篇,重点介绍了确有效果的 15 个保健项目,每个项目从保健对象、自我判断、保健方法、实效举例、专家提示 5 个方面进行介绍。

限于笔者的水平和有限的临床实践,书中可能存在不少疏漏之处,恳请读者指正。

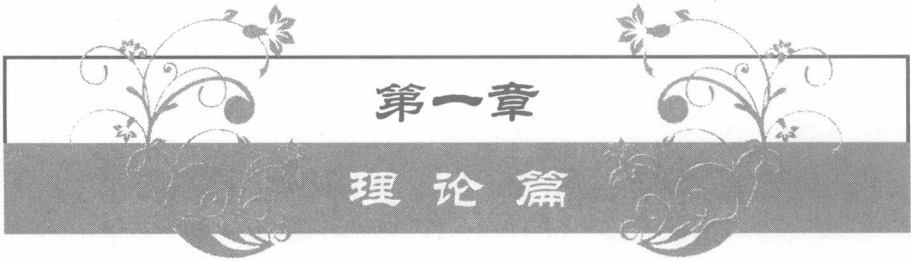
著 者

2009 年 2 月

第一章 理论篇	1
第一节 热敏灸理论	3
一、什么是穴位	3
二、什么是穴位热敏化	4
三、穴位热敏有哪些特征与规律	4
四、什么是艾灸疗法	6
五、艾灸疗法有哪些特点	7
六、艾灸疗法适合哪些病证	9
七、什么是灸感	10
八、热敏灸感与临床疗效的关系	11
九、什么是热敏灸疗法	12
十、热敏灸疗法的四大规律	13
第二节 热敏灸技术要点	15
一、热敏穴位的探查	15
二、热敏灸的选穴原则	17
三、热敏灸的施灸方法	18
四、热敏灸的艾灸剂量	19
五、热敏灸的操作流程	20
六、热敏灸的适应证	20
七、热敏灸的注意事项	21
八、热敏灸的“十六字技术要诀”	21
第二章 治疗篇	23
第一节 感冒	25

第二节	慢性支气管炎	29
第三节	支气管哮喘	33
第四节	消化性溃疡	37
第五节	功能性消化不良	41
第六节	肠易激综合征	46
第七节	功能性便秘	50
第八节	原发性痛经	54
第九节	盆腔炎症	58
第十节	阳痿	62
第十一节	慢性前列腺炎	66
第十二节	偏头痛	70
第十三节	面瘫	74
第十四节	三叉神经痛	79
第十五节	面肌痉挛	83
第十六节	枕神经痛	87
第十七节	疱疹后神经痛	91
第十八节	缺血性中风	95
第十九节	失眠	99
第二十节	过敏性鼻炎	103
第二十一节	荨麻疹	107
第二十二节	颈椎病	111
第二十三节	腰椎间盘突出症	117
第二十四节	肩周炎	121
第二十五节	膝关节骨性关节炎	125
第二十六节	肌筋膜疼痛综合征	129
第二十七节	网球肘	135
第三章 保健篇		139
第一节	脑保健	141
第二节	睡眠保健	145
第三节	颈椎保健	149

第四节	腰椎保健	152
第五节	膝关节保健	156
第六节	前列腺保健	160
第七节	男性性功能保健	163
第八节	卵巢保健	167
第九节	乳腺保健	170
第十节	胃动力保健	174
第十一节	肠道保健	178
第十二节	心脏保健	182
第十三节	血脂保健	185
第十四节	血压保健	189
第十五节	血糖保健	193

A decorative horizontal border with a white top half and a dark grey bottom half. It features symmetrical floral and vine motifs on both sides. The text is centered within the border.

第一章
理论篇

第一节

热敏灸理论

一、什么是穴位

针灸疗法是采用针灸等手段刺激穴位,通过激发经气活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。取穴准确与否直接影响针灸的临床疗效。那么穴位是什么?人类在长期的医疗实践中发现:人体有病时,在体表的某些部位会发生一些可以被观察到或感觉到的各种改变。这些改变包括形态改变和功能改变。形态改变如皮下组织和肌肉处出现条索状、结节状改变,皮肤出现皮疹、浅表血管改变和色泽改变等;功能改变如对来自外界的刺激敏感程度发生改变、低电阻和皮肤温度改变等。这些改变有的单独存在,有的相互并存,伴随疾病的发生而出现,随疾病变化而变化,随疾病痊愈而消失。这种伴随疾病变化的体表反应部位(或称疾病反应点)就是穴位概念的最早起源。同时也发现,在抚摸、按压、叩打这些反应部位可以减轻病痛。长期这种经验的积累最后逐渐形成了穴位的概念。目前人们还不能从形态方面来认识穴位,只能从功能上来描述。在生理状态下,人们并不能明显地感觉到穴位的存在,但是在病理状态下,与疾病相关的穴位就会出现能感觉到的变化。虽然我们目前还不了解穴位的本质,但已掌握了穴位调控人体功能的许多规律。可以这样认为,穴位就是个体化、动态的、敏化态的疾病体表反应部位,同时也是调控人体功能达到防病治病目的针灸刺激部位。正如《灵枢·背腧》所说穴位:“欲得而验之,按其处,应在中而痛解,乃其腧也”。

二 什么是穴位热敏化

穴位热敏是一种新发现的疾病体表反应现象。我们在长达20年的灸疗临床实践中,观察到人体在疾病或亚健康状态下,相关穴位会发生热敏。对热敏穴位艾灸时会表现出一些奇异的灸感现象:第一是透热:灸热从施灸点皮肤表面直接向深部组织穿透,甚至直达胸腹腔脏器;第二是扩热:灸热以施灸点为中心向周围扩散;第三是传热:灸热从施灸点开始沿某一路线向远部传导,甚至到达病所;第四是局部不(微)热远部热:施灸部位不(或微)热,而远离施灸的部位感觉甚热。第五是表面不(微)热深部热:施灸部位的皮肤不(或微)热,而皮肤下深部组织甚至胸腹腔脏器感觉甚热;第六是产生其他非热感觉:施灸(悬灸)部位或远离施灸部位产生酸、胀、压、重、痛、麻、冷等非热感觉。上述灸感传导之处,病症随之而缓解。如悬灸风门穴,热胀感向肩部传导,多年肩痛立即缓解;悬灸阳陵泉穴,热胀感向腰部传导,多年腰部困重紧痛感立即缓解;悬灸三阴交,热流传至下腹部,几次治疗后盆腔积液明显改善;悬灸天枢穴,热流直透腹腔,几次治疗后,多年紊乱的肠功能明显改善。以上现象的发生有一个共同的特征,就是相关穴位对艾热异常敏感,产生一个“小刺激大反应”(其他非相关穴位对艾热仅产生局部和表面的热感)。我们称这种现象为穴位热敏化现象,这些穴位称为热敏穴位。

三 穴位热敏有哪些特征与规律

(一) 穴位发生热敏的特征

在疾病状态下,穴位发生热敏有以下特征,这是探查和判断热敏穴位的标志。

1. 透热 灸热从施灸穴位皮肤表面直接向深部组织穿透,甚至直达胸、腹腔脏器。
2. 扩热 灸热以施灸穴位为中心向周围片状扩散。
3. 传热 灸热从施灸穴位开始循经脉路线向远部传导,甚至

到达病所。

4. 局部不(微)热远部热 施灸部位不(或微)热,而远离施灸的部位感觉甚热。

5. 表面不(微)热深部热 施灸部位的皮肤不(或微)热,而皮肤下深部组织甚至胸腹腔脏器感觉甚热。

6. 其他非热感觉 施灸(悬灸)部位或远离施灸部位产生酸、胀、压、重、痛、麻、冷等非热感觉。

热敏穴位在艾热的刺激下,会产生以上6种灸感,只要出现以上一种或一种以上灸感就表明该穴位已发生热敏化,即为热敏穴位。

(二)穴位发生热敏有以下规律

1. 穴位热敏现象具有普遍性 通过对颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、肌筋膜疼痛综合征、支气管哮喘、慢性支气管炎、非溃疡性消化不良、功能性便秘、肠易激综合征、排卵障碍性不孕、慢性盆腔炎、痛经、周围性面瘫等20种疾病以及健康人对照的穴位热敏普查的研究,结果表明,在疾病状态下,穴位热敏现象的出现率为70%,明显高于健康人10%。寒证、湿证、瘀证、虚证中居多,急性病和慢性病均可出现。疾病痊愈后穴位热敏出现率降为10%左右。表明人体在疾病状态下,体表穴位发生热敏具有普遍性,与疾病高度相关。

2. 穴位热敏部位具有动态性 以周围性面瘫、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、肌筋膜疼痛综合征、支气管哮喘、痛经、排卵障碍性不孕等7种疾病患者为研究对象,将469个热敏穴位与经穴作对比研究,结果表明,其出现部位呈现出时变的特征,随病情变化而变化。动态的热敏穴位与部位固定的经穴重合率仅为48.76%,与压痛点的重合率为34.75%。表明热敏穴位的出现部位仅可以经穴或压痛点为参照坐标系来粗定位,而准确定位必须以热敏灸感为标准。正如《灵枢·九针十二原》所说:“所言节者,神气之所游行出入也,非皮肉筋骨也”。《灵枢·背腧》所说:“胸中大腧在杼骨之端,肺腧在三焦之间,心腧在五焦之间,膈腧在七焦之间,肝腧在九焦之间,脾腧在十一焦之间,肾腧在十四焦之间,皆挟脊相去三寸所,则欲得而验之,按其处,应在中而痛解,乃其腧