

中國

灸法醫學

朱坤福 祝蕾 杨海珍
◎ 著

传承九代人的精华

萃，一部介绍中华古老、健

康、简便、奇效疗法的好书！



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

中国灸疗学

朱坤福 祝蕾 杨海珍 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国灸疗学 / 朱坤福主编. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5152-1657-7

I . ①中… II . ①朱… III . ①针灸疗法
IV . ① R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 018942 号

中国灸疗学

编 著：朱坤福 祝 蕾 杨海珍

责任编辑：焦浩英

出版发行：中医古籍出版社

社 址：北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷：廊坊飞腾印刷包装有限公司

经 销：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：19.25

字 数：295 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5152-1657-7

印 数：1-6000 册

定 价：78.00 元

前 言

数千年来，历代医家和劳动人民在与疾病斗争的过程中，积累了大量利用艾灸治疗疾病的临床经验，使灸疗逐步形成了系统理论。由于灸法成本低廉，操作方便，其适应证又很广，疗效显著且无副作用，既可祛除疾病，又能强身健体，数千年来深受广大人民群众的喜悦。

灸疗法历史悠久，可追溯到人类始掌握和利用火的旧石器时代。当初，原始人烘火取暖，发现热的物体贴在身体上可以解除某些病痛，例如用树皮包上烧热的石头或砂土，贴在腹部可治因受凉而引起的腹痛，贴在膝盖上可治寒湿造成的关节痛，于是发明了热熨法。以后加以改进，用小树枝或用干草、艾绒搓成团，进行局部较小面积的固定温热刺激，这样就产生了灸法。

关于灸的文献记载有很多，最早的可追溯到春秋战国时期。1973年湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，是已知最早关于经脉的专著，也是首次记载灸法的医学典籍。东晋葛洪所著《肘后备急方》，是一部以治疗急症为主的综合性医籍，涉及临床各科疾病治疗，书中大量记载了灸法的应用，奠定了灸法学的雏形，极大地推动了后世灸法学的发展。从两晋至唐宋时期，是针灸医学史上灸法发展的重要时期，也是灸法的鼎盛时期。此后，由于金元及明清时期针法研究的崛起、针法应用的日益推广及中药的发展，灸法的发展受到了一定影响。但改革开放后，由于国家经济实力的提高，中医学日益得到重视，今天灸法作为一种简便、价廉、有效的绿色自然疗法，正逐步成为人们在预防保健与治疗疾病时认可的疗法之一。

关于灸治的方法，古代一般应用直接灸（着肤灸）。古代的直接灸

多用艾炷灸，且艾炷较大，施灸的壮数也较多，如唐宋时代有主张灸至数百壮的。为了防止和减少烧灼痛，《扁鹊心书》中还载有运用“睡圣散”进行全身麻醉，使病人昏睡后施灸的方法。随着灸法的盛行，施灸用的材料也越来越多样化。除用艾以外，逐渐又有用硫磺、灯火、桃枝、桑枝、黄蜡、药锭来施灸的。灸的操作方法也越来越丰富，到了晋唐时代发明了艾灸和药物相结合的各种间接灸法（隔物灸），所隔的材料又因病而异，有蒜、姜、盐、葱、附子、巴豆等。艾卷灸法最早见于明初的《寿域神方》，其后发展为在艾绒内加进药物，再用纸卷成爆竹形，点燃后隔布灸，名为“雷火神针”或“太乙神针”。此外，在宋代还有利用某些刺激性药物（如白芥子、毛茛叶、旱莲草、斑蝥等）涂或贴敷于穴位，使之发泡的“天灸”或“自灸”，后来发展为现代的穴位贴敷疗法。

随着灸法灸理现代研究的不断深入，更显其旺盛生命力。首先，与西药比较，灸疗具有毒副作用甚少、不产生过敏反应、没有耐药性、无胃肠道反应等诸多优势。其二，灸疗有十分广泛的适应症和独特的治病机理。临床各科，男女老幼，实证虚证，灸疗都适用。灸疗治病的机理，不是直接作用于病原体，而是通过改善自身免疫机能以达到治病目的。如灸疗虽不能直接杀死疟原虫，却能有效治愈疟疾。对某些肿瘤，能杀死或抑制癌细胞，而不损伤人体正常细胞，与化疗放疗癌细胞、正常细胞一起杀伤不同。其三，灸疗对防病保健有特殊作用。目前社会老龄化问题日益突出，竞争激烈，对人体健康要求更高，灸疗作为一种疗效确切、操作方便、无副作用、费用又少的有效方法，越来越受到人们的青睐。其四，在中医药逐步全球化的进程中，灸疗发挥了急先锋作用。西方人认为有着悠久历史的针灸是对西方生物医学的补充，许多西方人正是通过针灸才逐渐接受中医中药的。

近年来，艾灸这个经几千年验证安全有效的自然疗法，越来越受到全世界各国人民的关注。但是艾灸进入日常生活，还存在几个问题：首先，专业技巧。艾灸时，需要将艾条点燃，固定在距离施治部位皮肤一段距离的位置，还要随时根据皮肤的反映进行调整，需要有专业知识的人员实施。第二，讨厌的烟、油。艾绒燃烧时产生的烟雾，使房间和房间内的人、物品带上很长时间才能消退的烟味。而且，微小的烟尘颗粒悬浮在空气中，对环境也是污染。艾条燃烧时还会产生焦油类物质，靠近燃

烧点的物体受到污染，黏糊糊的焦油清洗困难，气味难闻。第三，危险性。艾灸会用到明火，存在一定的火灾隐患。燃烧后的灸灰易掉在身上，存在烧坏衣服或灼伤皮肤的可能。同时，艾灸燃烧点的温度很高，和皮肤的距离掌握不好，会直接灼伤皮肤。第四，使用场所限制。由于传统艾灸会冒烟、产生难闻气体、需要皮肤裸露等方面的影响，传统艾灸一般只能在私密空间进行，不方便使用。

为了解决传统灸法弊端，使其走入寻常百姓家里，解除更多人们的病痛，灸热治疗贴、艾灸治疗贴等创新疗法应运而生。这种现代化的灸疗方法具有鲜明的时代特色：首先，采用与空气接触能自然发生的热能，取代艾炷燃烧的传统热源。这种自然产生的热能可以持续6小时以上，而且温度始终恒定在45~58度之间，对环境无污染，不会造成灼伤，引起疼痛，安全有效。其次，含有多种金属矿物，如钙、铁、锌、钛、镁、铬、硒等，在发热的同时产生磁辐射波，效果更好。再次，配合萃取的纯中药药物成分——艾草精油或艾叶、当归、生姜药粉使用，透皮吸收效果更佳，疗效更持久。治疗贴在发热过程中，可以加快释放贴中的有效成份，促进血液循环，从而促进皮肤更有效地吸收中草药的精华，而起到镇痛、祛湿、暖宫等作用。

灸热治疗贴，艾灸治疗贴是灸疗疗法的新技术突破，将对灸疗的发展产生重要推动作用。同时，灸热治疗贴技术也将日臻完善，为人类健康事业做出更大贡献。

朱坤福

2017年12月3日于燕贴堂

简介

随着社会的进步和生活水平的提高，人们期待掌握毒副作用小、疗效可靠、简便易行的防病除病方法，以促进自身健康，提高生活质量。灸疗法以其作用于体表经穴、无损伤、无痛苦、简便价廉、作用迅捷、效果可靠等独特优势在传统医学中独树一帜，适应了人们的需求。本书作者立足于实用、有效、易掌握的原则，在介绍灸疗法基本知识的基础上，系统讲述了灸疗法对内、外、妇、儿和五官等各科近百种常见病症的防病祛病方法。内容突出灸疗法的实用性和可操作性，从简避繁，通俗易懂，使人过目受益。可供广大群众防病祛病参考之用，也可供中医药院校学生、灸疗爱好者以及基层医务人员参阅。

目 录

上编 灸疗的基础知识

第一章 灸疗的起源与发展·····	2
一、灸疗的起源·····	2
二、灸疗的形成·····	3
三、灸疗的发展·····	4
第二章 古代灸疗的种类·····	8
一、艾灸法·····	8
(一)艾炷灸法·····	8
(二)艾条(卷)灸法·····	15
(三)其他艾灸法·····	23
二、非艾灸法·····	28
(一)灯火灸·····	29
(二)天灸·····	30
(三)其他非艾灸法·····	33
第三章 灸材的制作和灸疗特点·····	36
一、灸材和灸材的制作·····	36
二、灸法的特点·····	39
三、灸的用量与灸疗的补泻·····	40
第四章 灸疗与经穴关系·····	42
一、穴位的认识·····	42
二、穴位的确定·····	43

三、穴位的取用途径	47
四、灸疗的取穴原则	50
五、灸疗的配穴法	52
第五章 灸疗的注意事项	55
一、选择施灸	55
二、有序施灸	59
三、灸疗之宜忌	59
四、注意事项	60
五、灸后调护	62
六、灸疮释疑	63
第六章 灸疗的科学性和发展趋势	65
一、灸疗的科学性	65
二、灸疗研究存在的问题	71
三、灸疗研究的发展趋势	73

下篇 常见病灸疗法

第一章 呼吸系统常见疾病的灸疗	80
一、感冒	80
二、支气管炎	82
三、支气管扩张	86
四、支气管哮喘	87
五、肺炎	93
六、肺结核	95
第二章 消化系统常见疾病的灸疗	98
一、噎膈	98
二、臌胀	99
三、呕吐	101
四、腹泻	102
五、腹痛	104
六、便秘	107

七、呃逆	109
八、慢性胃炎	111
九、胃下垂	114
十、慢性结肠炎	116
十一、肝炎	118
十二、痢疾	121
第三章 心血管常见疾病的灸疗	124
一、高血压	124
二、低血压	128
四、冠心病	131
五、心肌梗死	135
六、风湿性心脏病	137
七、心律失常	139
第四章 神经系统常见疾病的灸疗	142
一、头痛	142
二、脑卒中后遗症	144
三、面瘫	148
四、面肌痉挛	151
五、三叉神经痛	153
七、胁痛	156
八、坐骨神经痛	157
九、神经衰弱	158
十、失眠（多梦）	159
十一、癫痫	163
第五章 泌尿生殖系统常见疾病的灸疗	167
一、水肿	167
二、尿失禁、尿潴留	168
三、泌尿系感染	170
四、前列腺炎	171
五、精子缺乏症	175
六、阳痿	175

七、遗精	178
第六章 内科其他疾病的灸疗	180
一、贫血	180
二、白血病	191
三、痛风	182
四、痿病	183
五、甲状腺功能亢进	185
六、糖尿病	185
第七章 骨关节常见疾病的灸疗	188
一、落枕	188
二、扭挫伤	189
三、腰痛	191
四、风湿性关节炎	193
五、跟痛症	196
六、肩周炎	197
七、颈椎病	200
八、类风湿关节炎	203
第八章 急腹症及其他外科疾病的灸疗	208
一、胆绞痛	208
二、泌尿系结石	209
三、阑尾炎	210
四、乳腺炎	211
五、痔疮	214
六、脱肛	215
七、血栓闭塞性脉管炎	216
第九章 皮肤科常见疾病的灸疗	219
一、荨麻疹	219
二、湿疹	221
三、银屑病	223
四、寻常疣	224
五、斑秃	226

六、痤疮	228
七、带状疱疹	230
八、神经性皮炎	232
第十章 妇产科常见疾病的灸疗	234
一、月经不调	234
二、痛经	235
三、闭经	238
四、功能性子宫出血	239
五、带下病	241
六、慢性盆腔炎	243
七、子宫脱垂	245
八、不孕症	246
九、更年期综合征	248
十、乳腺增生症	249
十一、胎位不正	250
十二、产后腹痛	251
十三、产后缺乳	252
第十一章 小儿科常见疾病的灸疗	254
一、小儿惊风	254
二、小儿呕吐	255
三、小儿夜啼	256
四、小儿麻痹症	257
五、百日咳	259
六、小儿疳积(小儿慢性营养不良)	261
七、小儿腹泻(消化不良)	262
八、小儿腮腺炎	264
九、小儿遗尿	265
十、小儿鹅口疮、口疮	267
十一、小儿肠虫病	268
第十二章 眼科常见疾病的灸疗	269
一、急性结膜炎	269

二、视神经萎缩	270
三、近视	271
四、远视	272
六、眼睑下垂	273
七、色盲	274
八、溢泪	275
第十三章 耳鼻咽喉科常见疾病的灸疗	277
一、耳鸣、耳聋	277
二、耳源性眩晕	279
三、慢性鼻炎	281
五、过敏性鼻炎	282
六、鼻出血	284
七、慢性咽炎	285
八、扁桃体炎	286
九、牙痛	287
第十四章 其他常见疾病的灸疗	289
一、中暑	289
二、冻疮	290
三、手足心多汗症	291
四、晕车、晕船	292
五、水土不服	293
六、高原反应	294

上

篇

灸疗的基础知识



第一章 灸疗的起源与发展

灸法是我国古代劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中创造的一种疗法，是最古老的非药物治疗之一，在中医学中占有重要地位。艾灸疗法为中华民族的繁衍昌盛发挥过重大作用，对世界医学亦产生过一定的影响。

一、灸疗的起源

灸法的产生早于方药，就针灸而言，灸法可能更先于针法。一般认为用火直接烧灼皮肤的灸疗是物理疗法中最古老的方法。灸，又称“灸炳”，“炳”汉代许慎《说文解字》释为“灼也”，即是以火烧灼之意。当人类发展到第一次有目的地以烧灼之法来治疗病痛，灸法这种原始的物理疗法便诞生了。

灸疗的起源，是在人类知道用火以后。距今五十万年以前的北京猿人，已经开始使用火，木石摩擦、钻木取火约在旧石器时代晚期。取火方法的掌握，为灸疗创造了必要的条件。原始社会，人们在烘烤食物和取暖中，可能因偶尔不慎被火烧灼，而减轻或治愈了某些病痛，或烤灼腹部，缓解了腹部的寒痛及胀满等症状，于是便主动用火烧灼治疗更多的病痛，就产生了灸疗。灸疗所用的原料，最初很可能是利用一般可以作为燃料的树枝等。从灸疗的出现到艾的应用，经历了一个漫长的历史过程。据《素问·汤液醪醴论》所述：“鑱石针艾治其外”。《说文解字》云：“鑱，锐也”，鑱石即尖锐的石针。艾即指艾灸疗法。隋代全元起说：砭石者，是古外治之法，有三名：一针石，二砭石，三鑱石，其实一也。古来未能铸铁，故以石为针。砭石，特别是“鑱石”，使用这些磨制石器，

是新石器时代的特点，我国内蒙古多伦县和山东日照两个新石器时代遗址就发现过砭石。艾灸和砭石并论作为外治法，说明在新石器时代灸灸疗法已经成为重要的医疗方法。

1973年，长沙市马王堆三号汉墓出土的帛书中有两种古代经脉著作，医学界公认它是早于《黄帝内经》的医籍。其中，《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》指出经脉循行部位、所主疾病及其灸治所宜等；同时出土的《五十二病方》中，在配合药物治疗法的同时，还使用了灸法、角法、浴法、熏蒸法、熨法等，说明在《黄帝内经》成书以前，灸疗不但已经有了较为完整的基础理论，而且也有了极其丰富的临床经验。

二、灸疗的形成

先秦两汉时期，针砭、火灸、热熨等均已广泛用于各种疾病的治疗，为临床实践的总结和提高，以及中医学理论的形成和发展起了重大作用，是我国传统针灸医学形成的重要时期。

一些文献记载了非医家在引喻射事时用艾灸法作譬喻，可推之春秋战国时期灸法颇为盛行。《庄子》载，孔子劝说柳下跖后对柳下季说“丘所谓无病而自灸也”。《孟子·离娄篇》中有：“今人欲王者，犹七年之病，求三年之艾也”的记载，足见灸疗影响的深远。甚至在历史传记中也有灸疗的记载，如《左传》载：“成公中年（公元前581年晋）景公病，延秦国太医令医缓来诊。医缓说：‘疾不可为也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉’”。这里的“攻”即指灸法。《脉法》《五十二病方》中可看出灸疗在当时已日臻完善。《汉书·艺文志》中记载我国古代治病四法：箴、石、汤、火，其中火灼就包括灸疗。《黄帝内经》中近一半的内容阐述针灸，并对灸疗的起源、适应证处方及禁忌多加论述，奠定了灸疗的理论基础。《黄帝内经》首先将艾作为灸疗的主要材料，并作为灸疗的代名词。《素问·汤液醪醴论篇》说：“砭石针艾治其外也。”《灵枢·经水》说：“其治以针艾。”《灵枢·官能》明确指出：“针所不为，灸之所宜”，并产生了“脏寒生满病，其治宜灸焫”（《素问·异法方宜论篇》）的辨证施灸的观点，甚至确定了灸法的补泻，如《灵枢·背俞》言：“以火补者，毋吹其火，须自灭也。以火泻者，疾吹其火，

传其艾，须其火灭也。”而在《素问·骨空论篇》中记载了灸治随年壮的观点：“灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数，次灸膂骨，以年为壮数”，并用灸来治犬伤病：“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤病法灸之”。同在一文中还举例记述了灸法的应用及部位，可见灸治之广了。此外，《黄帝内经》中指出艾灸的禁忌证为：“阴阳俱不足或阴阳俱盛者、阳盛亢热及息积”等。

东汉张仲景的《伤寒杂病论》被后世誉为“众法之宗，医方之祖”，书中除了载有汤药治病外，还有多处提及针灸治疗，其中关于灸法的记载，虽篇幅不多，部分论述也较为笼统，但文中体现的学术思想对后世灸法的发展和运用却有着重要的意义。纵观全书共载灸疗7条，但是对灸疗的应用和禁忌证有所发挥。其主要观点包括：第一、强调二三阴宜灸，认为病在三阴经，虚寒病证，阴阳之气衰弱证候，宜灸；邪踞三阳，正气未衰之实热证候，宜针，故确立了“病在三阴宜灸，病在三阳宜针”的针灸治疗法则。第二、强调施灸前后须诊脉，如292条“少阴病，吐，利，手足不逆冷，反发热者，不死。脉不至者，灸少阴七壮”。116条“微数之脉，慎不可灸”。可知仲景非常重视诊脉识证在针灸治疗上的重要性，并以脉诊作为灸法宜忌的重要依据。第三、提倡灸药并施，如304条“少阴病，得之一二日，口中和，其背恶寒者，当灸之，附子汤主之”。第四，重视灸法禁忌，对许多病症都有“可火”“不可火”“不可以火攻之”的记载，如115条“脉浮，热者，而反灸之，此为实。实以虚治，因火而动，必咽燥，吐血。”

三、灸疗的发展

三国曹操之子魏东平王曹芳专研究灸法，撰集的《曹氏灸方》七卷，为最早的灸疗专著。

西晋皇甫谧编纂的《针灸甲乙经》是我国现存最早的针灸专著，它汇集了《素问》《针经》《明堂孔穴针灸治要》等三部书的内容，详尽地论述了脏腑经络、脉诊理论、腧穴部位、针灸法及禁忌、病因病理及各类疾病的证候、针灸取穴，把针灸专门化、系统化，对针灸学的发展起了重要的推动作用。晋代葛洪著《肘后备急方》，文中对霍乱吐利，