

上海市
中医文献馆

简易健康脐疗

JIANYI JIANKANG QILIAO

主编

陈沛沛

- 脐疗与“治未病” • 脐疗的操作方法 • 四季脐疗的规律
- 脐疗的辨证论治 • 常见脐疗膏剂制法
- 防治感冒、暖胃止呕、止泻通便、调经止痛、调理多种小儿疾患、防治失眠症、防治过敏性鼻炎、冬病夏治调理咳与喘、辨体质温阳驱寒、调治慢性疲劳综合征、养颜美肤
- 适合自我操作



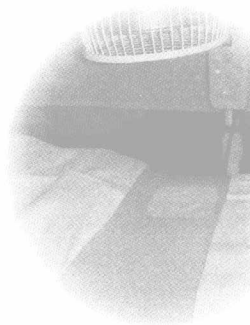
上海科学技术出版社

简易健康脐疗

主 编 陈沛沛

编写人员 张晶滢 杨枝青 王 顺

主 审 朱明方 施 明



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易健康脐疗/陈沛沛等主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5323-9534-7/R·2568

I. 简… II. 陈… III. 脐-中药外敷疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第114468号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 149 000

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印数 1-5 300 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

脐疗是中医的传统自然疗法，具有“简、便、验、廉”的特色，一直为广大群众熟悉并应用。

本书精选脐疗方100多首，除针对一些常见病症，如感冒、呕吐、腹泻、痛经、哮喘、失眠等进行辨证施治外，还对诸如慢性疲劳综合征、冬病夏治调理、辨体质调理、肌肤养护等一些属中医“未病”者也提出了脐疗保健的方案，使本书充分体现了健康脐疗的新理念。书中对脐疗操作方法、脐疗处方及制备、脐疗禁忌等也作了介绍，并适当配备了插图，利于理解和应用。

本书内容简明，语言通俗，重于实用，突出疗效，是广大读者应用脐疗方法自疗和保健的一册必备读物，也是从事中医自然疗法临床或科研工作者的重要参考书。

序 言

脐疗是中医外治法中颇具特色的疗法之一。在当前广泛开展中医“治未病”的探索与实践中，以其“简、便、验、廉”的显著优势，为广大群众喜施乐用，成为“治未病”传统干预手段中的重要方法。

脐疗之方繁多，大多散见于古代和现代浩如烟海的医著、医论之中。虽有专著出版，但也只是脐疗方的汇集，对组方、用法的描述大多简单，偶有分析也难以指导实践操作。《简易健康脐疗》一书紧密联系临床实际，以上海市中医文献馆中医门诊部的脐疗专科为临床基础，筛选多年来该专科临床研究的脐疗经验方，结合古代医著及现代中医药杂志中发表的、并经长期临床验证的脐疗验方。针对临床脐疗效果好的常见病、多发病，严格遵循辨证处方的原则，详述操作规程及用法禁忌。在每一脐疗方后，大多写有“提示”，或分析组方原理，或提示操作细节，或总结经验教训，具有很强的实用性和可操作性。

上海市中医文献馆是拥有 50 年历史的中医药研究机构，是上海

市名老中医经验传承和创新基地。文献馆的中医门诊部汇聚了许多上海的名医专家，以传统的中医诊疗为特色，突出中医专科优势，深受群众欢迎。中医脐疗是中医门诊部的特色优势专科之一，在临床实践的基础上，结合文献研究，推出了“健康脐疗”的新理念、新方法，使古老的传统脐疗绽放出新的光彩。

《简易健康脐疗》一书内容丰富，理念新颖，文字流畅，深入浅出，突出了中医脐疗“简、便、验、廉”的特点，颇适合临床应用。该书的付梓刊行，不仅是对中医药特色优势的传承和创新，而且对中医药预防保健体系的构建作出了新贡献。

上海市中医文献馆 方松春

2008年5月16日

前 言

在漫长的中国医学史长河中，脐疗犹如一叶小舟，承载着古老中医丰富的内涵和奇特的方法，向着新时代的健康港湾缓缓驶来。它以“实效、方便、应用广泛”而独具魅力，在众多的中医疗法中熠熠生辉。

人们在抱怨煎煮中药麻烦、小儿对针刺恐惧、药物副作用的时候，很自然地把眼光投向了“高效低毒”的“脐疗”。大多数人可能都知道脐疗能治病，并且安全无痛苦，是传统中医的一种外用法。但是，却很少有人知道脐疗治什么病效果好？自己在家能治吗？如何正确操作？脐疗能减肥吗？脐贴可否用于保健？夏天可以用吗？以及脐疗包括哪些内容？为什么能治病？等等，这些既专业而又通俗的知识，是目前人们所渴望知晓的。为此，我们编撰了这本《简易健康脐疗》，帮助大家了解中医脐疗的保健知识。

本书重点向读者推介“健康脐疗”的概念，分析“健康脐疗”在中医“治未病”中的作用和意义。通过将现代“健康脐疗”与传

统脐疗相比较，凸显出现代“健康脐疗”的显著优势。书中精选临床疗效好的脐疗验方，详解其辨证处方及操作规则，绝大多数脐疗方后撰有“提示”，内容实用，可操作性强。书中的脐疗方和病案分析，部分来源于上海市中医文献馆中医门诊部的脐疗专科，得到了擅长脐疗并积累了丰富临床经验的朱明方主任医师的审阅。

本书属中医药科普读物，用语亲切，通俗易懂。既能帮助普通百姓了解脐疗并掌握脐疗在家庭中操作的方法；又能与医学专业技术人员共同探讨与分享脐疗的新理念、新方法、新经验。书后附录了常见脐疗膏剂的制法和市售成品脐贴介绍，故亦可供医学生学习和专业技术人员参考。

本书的编撰得到了上海市中医文献馆方松春馆长的大力支持，并为本书作序。此外，还得到了中医门诊部主任施明主任医师、馆长助理王春艳硕士、《中医文献杂志》编辑部主任杨悦娅主任医师及文献研究室肖芸博士的大力支持和帮助，在此一并致谢！

编者

2008年5月15日

目 录

脐疗概述	1
一、脐疗的概念和内涵	2
二、古老脐疗的历史渊源	4
三、脐疗保健的现代研究	6
四、传统脐疗与健康脐疗	8
五、脐疗与“治未病”	9
脐疗基础知识	11
一、脐疗的操作方法	12
敷脐法	12
灸脐法	14
蒸脐法	18
熨脐法	18
按脐法	18
二、脐疗的作用	21
三、脐疗用药的特点	23

四、脐疗用药的剂型	25
五、脐疗操作的禁忌	29
六、四季脐疗的规律	31
春生	31
夏长	32
秋收	34
冬藏	35
七、脐疗的辨体论治	36
人体体质的辨识	36
脐疗的辨体论治	37

脐疗保健与应用	41
一、防治感冒	42
感冒	42
小儿感冒	44

预防感冒	47
二、暖胃止呕	48
呕吐	49
妊娠呕吐	53
三、止泻通便	55
腹泻	56
便秘	62
四、调经止痛	66
五、治疗不孕不育	73
不孕	74
不育	77
六、调理多种小儿疾患	80
(一) 肺系疾病	80
感冒	80
发热	81

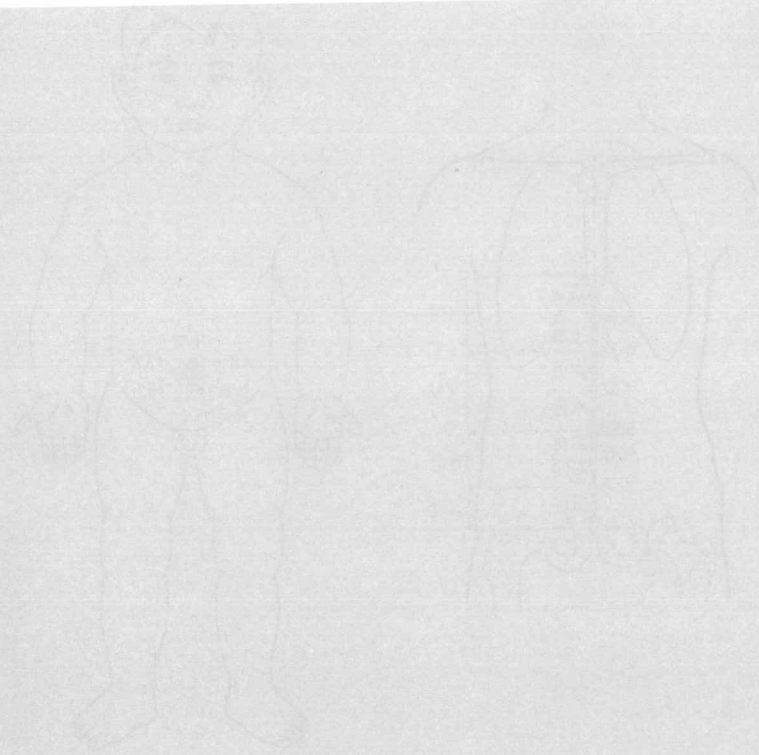
急性支气管炎	81
哮喘	81
(二) 脾系疾病	82
腹泻	82
厌食	84
功能性消化不良	85
痞证	85
腹胀痛	86
小儿便秘	87
(三) 肾系疾病	88
遗尿	89
小便频数	89
(四) 心系疾病	90
夜啼	90
小儿口疮	91

(五) 肝系疾病	91
急惊风	91
慢惊风	92
(六) 其他疾病	93
湿疹	93
丘疹性荨麻疹	93
小儿汗症	95
小儿脱肛	95
七、缓解胃脘痛	96
八、敛汗	102
九、防治失眠症	107
十、防治过敏性鼻炎	113
十一、冬病夏治调理咳与喘	118
咳嗽	118
哮喘	122

十二、降逆止呃	125
十三、治疗男性性功能障碍	129
阳痿	130
遗精	133
早泄	135
阳强症	135
十四、治疗女性性功能障碍	136
性欲低下	137
性欲亢进	139
十五、辨体质温阳祛寒	141
十六、调治慢性疲劳综合征	147
十七、养颜美肤	153
祛斑	154
美白	156

附篇	159
附一 常见脐疗膏剂制法	160
附二 市售成品脐贴介绍	165

脐疗概述



一、脐疗的概念和内涵

1. 什么是脐疗

脐，在中医学上称为“神阙”穴，它处于人体正中，联络脏腑经络，是体表较薄弱的部位，此处用药，既有四通八达之利，又

有容易吸收之效。（图 1-1）

所谓脐疗，就是把药物直接敷贴或用艾灸、热敷等方法施治于患者脐部，激发经络之气，疏通气血，调理脏腑，用以预防和

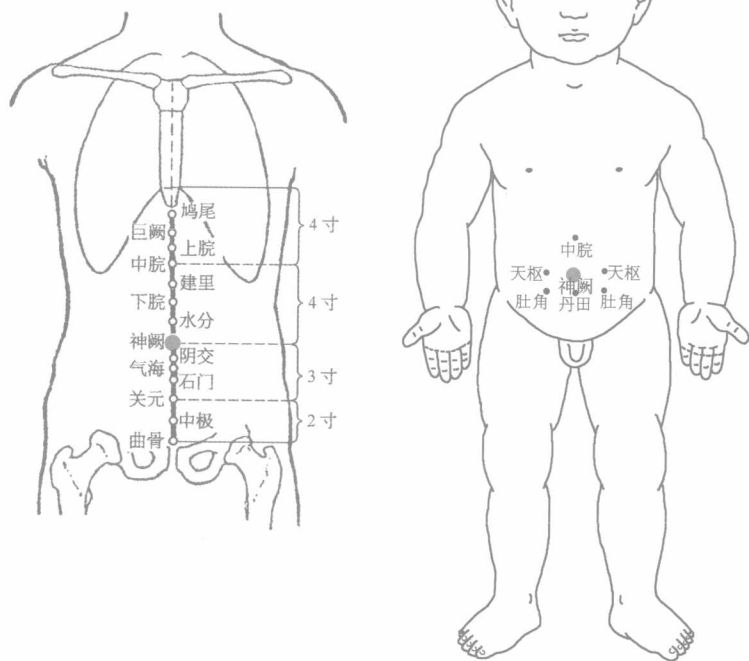


图 1—1 神阙穴

治疗疾病的一种外治疗法。

2. “神阙”的字义

古人为什么将肚脐称之为“神阙”呢？从字面而言，“神”是指神气，“元神”就是生命的诞生，中医将“神阙”之“神”统指人的精神状态。“阙”通“缺”，又有“门”的意思，“中央阙（缺）而为道，为之阙”，“阙在门两旁，中央阙然为道也”，描述了肚脐部位居中，形如两扇门，中有向内通道的外形结构。“神”与“阙”两字组成“神阙”一词，是“外型”与“蕴意”的结合，表达了脐这个部位是人体的生命关口，神气通行的门户，经脉之根。

3. “神阙”的内涵

再探其内涵，“神阙”又是中医经络系统中任脉上的一个重要穴位。它与人体十二经脉相连、五脏六腑相通，有着“脐为先天之本”、“生命之本源”的重要地位。那么我们首先要了解中医经络系统有怎样的结构和功能。中医认为，经络是人体组织结构的重要组成部分，是人体气血运行的通道，是沟通表里、上下的一个独特的系统。包括有十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二别经、

十二筋经、十二皮部等。其中“经”是干线，有“路径”之义；“络”是分支，状如网络。它们分布全身，外与皮肤肌腠相连，内与五脏六腑相接，共同组成人体的经络系统，使人体成为一个完整有机的统一体。经络系统可以使气血运行全身，抗御外邪，涵养脏腑，维持机体内外环境的相对平衡。由此可见，处于经络系统重要位置的“神阙”穴，是通过经络系统与人体产生着密切的联系，所以中医认为，“脐为先天之本”、“生命之本源”，这才是“神阙”的重要内涵。

4. “神阙”穴的生理

与中医其他穴位相比，“神阙”穴的生理和病理功能显得十分有趣。它位于腹部正中的凹陷处，角币大的一个小小部位，却能通行全身，无处不达，可见其部位的特殊性。脐是一个退化器官，是新生儿脐带脱落后的一个根蒂组织，是“瓜熟蒂落”的必然结果。生命之初，胎儿在母体中依靠脐带输送来的血液和营养，完成其生长、发育、长成人体的生命过程。胎儿分娩后离开了母体，就遗留下脐这个根蒂组