



灸 熨 疗 法



主编 程绍鲁



人民卫生出版社



烫熨

疗法

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烫熨疗法/程绍鲁主编. —北京:

人民卫生出版社, 2010.4

ISBN 978-7-117-12675-5

I. ①烫… II. ①程… III. ①熨法

IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 030430 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

烫 熨 疗 法

主 编: 程绍鲁

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5

字 数: 198 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12675-5/R · 12676

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



自序



这是第一部汇集古今烫熨疗法精华,实用性强、查询方便的烫熨工具书,其重点是远红外线烫熨疗法。

烫熨疗法起源于中国,与灸法有异曲同工之妙,是中医的外治方法之一,它是应用发热的容器在人体的一定部位上进行烫熨或滚动、摩擦来达到防病、治病的疗法,其简便安全、清洁环保,是治疗疾病最简便易行的方法之一。

此法自古以来在民间广为流传,是祖国医学百花园中的一朵奇葩。自祖先使用陶瓷钵内装有烧红的木炭,在人体疼痛的部位进行烫熨治疗开始,这种疗法在我国应用至少有五千年以上的历史(从仰韶和半坡出土文物中有烫熨工具的实物)。最早的文字记载始见于《黄帝内经素问·调经论》“病在骨,淬针药熨。”《韩非子·喻老》:“疾在腠理,汤熨之所及也。”《素问·血气形志》:“形苦志乐,病生于筋,治之以熨引。”《史记·扁鹊仓公列传》中,记述了秦越人用熨法治疗虢太子的尸厥病,司马贞《索隐》:“毒熨,谓毒病之处,以药物熨帖。”清代烫熨疗法已有较详尽的论述。但是,民国时期由于当时的政府歧视排斥中医的政策,因而使这一疗法流散于民间。近几十年来,国家十分重视民间医药的挖掘、继承、整理和研究工作,以及与现代针灸理论不断渗透,使该疗法更趋完善,由于该法是以烫熨代针灸,所以适用于针法和灸法许多临床病症的治疗。

烫熨是以中医理论为基础的,与普通理疗的热敷疗法既有

相似之处,又有着明显的区别,辨证论治循经烫熨是其主要特点。所以,其疗效远比普通理疗好,与其他疗法相比,不但痛苦少,还可以免除药物治疗的副作用,该疗法还有一最大特点:针灸需要专业医生才能操作,而烫熨疗法患者可以实施自我保健治疗,所以,特别适合在家庭推广应用。

既然烫熨疗法有这么多的优点,为什么没有广泛开展起来?究其原因有两点:一是缺乏系统的理论指导,所以到目前为止此法还停留在民间,沿用前人的经验,主要用来治疗以风湿、疼痛为主的疾病,治疗范围较窄;二是缺乏方便有效的烫熨工具。要想继承古人的烫熨疗法,就必须做到应用现代科技改革烫熨工具的同时,建立起烫熨疗法的理论体系。

当我们在第一次烧制成功远红外线陶瓷时,就非常兴奋地预感到它在烫熨疗法上有着非常广阔的发展前景,将给这一领域带来一次革命性进步,于是我们根据临床上的需要,应用麦饭石和远红外线陶瓷材料制作出烫熨袋、烫熨火罐、烫熨球、烫熨温针球、烫熨带、烫熨按摩球、烫熨指套、烫熨刮痧板等远红外线烫熨法、拔罐法和灸法系列产品,经过我和厦门市中医院针灸科的同事们多年来在临床上的广泛应用,对该系列产品不断地进行改进已日趋完善,在国内外首次提出了生物陶瓷灸和远红外线烫熨的新理念,我和同事们、学生们撰写了多篇相关论文陆续发表在国内各主要针灸杂志上,并且通过来我院学习针灸的各国留学生将该系列产品推广到东南亚、北美洲、欧洲和澳洲等地,我经常收到来自国外学生的长途电话,谈他们应用烫熨疗法的心得体会和建议,本书中记载的一部分治疗方法,就有他(她)们的智慧和心血,为寻找天然远红外线矿石(麦饭石),我和课题组的同事们风餐露宿、足迹遍及八闽,在这里,我要对帮助我开展研制工作的陶瓷专家、陶瓷工人及所有参加临床验证与推广

工作的同事们、同学们,表示最诚挚的感谢!

远红外线烫熨疗法是一种结合现代科学技术,操作简便、使用安全、成本低廉、行之有效的治疗方法,它充分体现了中国传统医学的“简、便、效、廉”,通过在人体病变部位或相关的经络与穴位上烫熨,起到疏通经络、调理气血、祛除疾病的作用。

自从我们在世纪之年研制的远红外线陶瓷问世以来,以往无人问津的烫熨疗法已经如火如荼地开展起来,像燎原之火一样开始从厦门蔓延至福建全省,可以预言,在不久的将来,会普及到全国乃至全世界,将会有更多的人们从事或受惠于烫熨疗法。

这是第一部关于烫熨疗法的专著,由于以前没有同类书籍可供参考借鉴,所以,只能收集整理古代医书中有关烫熨的零星记载和我们在临床上行之有效的烫熨方法,结合现代远红外线烫熨技术和自己三十年的临床经验,再将它们系统分类、归纳总结,编此专著,旨在继承发扬传统烫熨疗法,推广现代远红外线烫熨疗法。但是,祖国医学浩如烟海,现代科技日新月异,我们有限的临床实践,只不过是沧海一粟而已,仅此一书岂能包罗万象、尽收无遗?科学进步永无止境,烫熨疗法为我们展现了针灸与现代科技相结合的广阔前景,我们所做的仅仅是借此书抛砖引玉,它真正的发展要靠针灸界的各位同仁共同努力,希望它能为针灸事业和人类健康发出更多的“热”和“光”,恳请海内外专家、学者和广大读者不吝指正。

烫熨文化 源于商夏 时逾千载

恩泽中华 现逢盛世 发扬光大

此书献给推广使用烫熨疗法的人们!

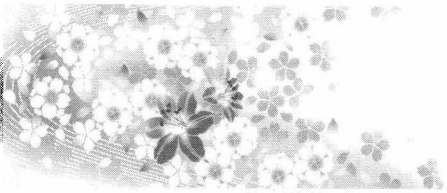
程绍鲁

2009 年秋于厦门市中医院

自序

3





前言



烫熨疗法,是以温热的物体直接或间接地烫熨穴位或患处,治疗和预防疾病的一种方法,包含了烫熨袋、烫熨球、烫熨温针球、烫熨带、烫熨腰带、烫熨按摩球等许多内容。此书重点介绍远红外线烫熨袋的临床应用,其他项目将来另有系列丛书分别介绍。

中医烫熨疗法历经几千年的实践,古代文献记载证明,我国是最早将该疗法应用于医疗保健的,它是我们的祖先在长期临床实践中总结出的一种行之有效的治疗方法,为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献,也为现代远红外线烫熨疗法的应用奠定了坚实的基础。

程绍鲁主任医师于2000年在国内首先研制出远红外线陶瓷,亦称“生物陶瓷”、“聚能陶瓷”,从此开启了现代烫熨疗法之先河,本书集程主任和他海内外的学生们十年之临床经验,查阅大量古今医学文献,本着让大家看得懂、学得会、用得着的原则编著此书,书中图文并茂,由浅入深地介绍了烫熨疗法的历史渊源、作用原理和应用于三十余种常见病的操作方法与注意事项,是一部供人们自学烫熨疗法,自我保健的科普读物。



目录

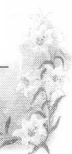


上篇 烫熨基础

第一章 经络腧穴总论·····	1
一、经络学说的形成和发展·····	1
(一) 经络起源于针灸的医疗实践·····	1
(二) 腧穴的发现是经络概念的萌芽·····	2
(三) 金属针的发明,促进了经络学说的发展·····	2
(四) 阴阳五行与医学的结合,使经络学说理论更趋完善·····	2
(五) 古代解剖学为经络学说提供了实验依据·····	2
二、经络系统的组成·····	3
(一) 十二经脉·····	3
(二) 奇经八脉·····	4
(三) 十二经别·····	4
(四) 十二经筋·····	5
(五) 十二皮部·····	5
(六) 十五络脉·····	5
三、十二经脉的分布、走向交接和流注规律·····	6
四、十二经脉的循行路线及病候·····	7
(一) 手太阴肺经·····	7
(二) 手阳明大肠经·····	8
(三) 足阳明胃经·····	8

(四) 足太阴脾经	9
(五) 手少阴心经	9
(六) 手太阳小肠经	10
(七) 足太阳膀胱经	10
(八) 足少阴肾经	11
(九) 手厥阴心包经	11
(十) 手少阳三焦经	11
(十一) 足少阳胆经	12
(十二) 足厥阴肝经	12
五、奇经八脉的循行和生理功能	13
(一) 督脉	13
(二) 任脉	13
(三) 冲脉	14
(四) 带脉	14
(五) 阴跷脉和阳跷脉	14
(六) 阴维脉和阳维脉	15
六、经络的作用	15
(一) 生理方面	15
(二) 病理方面	17
(三) 诊断方面	17
(四) 治疗方面	18
七、腧穴的分类	18
八、腧穴的命名	19
(一) 自然类	19
(二) 物象类	19
(三) 人体类	20
九、腧穴的定位方法	20

(一) 骨度分寸	20
(二) 手指同身寸	21
十、腧穴的治疗作用	22
(一) 局部治疗作用	22
(二) 远端治疗作用	24
(三) 特殊治疗作用	26
十一、特定穴	27
(一) 五输穴	28
(二) 原穴	28
(三) 络穴	29
(四) 背俞穴及募穴	29
(五) 郄穴	30
(六) 下合穴	31
(七) 八脉交会穴	31
(八) 八会穴	32
(九) 交会穴	33
十二、十四经脉腧穴	33
(一) 手太阴肺经	33
(二) 手阳明大肠经	37
(三) 足阳明胃经	40
(四) 足太阴脾经	48
(五) 手少阴心经	52
(六) 手太阳小肠经	54
(七) 足太阳膀胱经	57
(八) 足少阴肾经	68
(九) 手厥阴心包经	74
(十) 手少阳三焦经	76



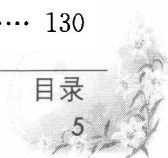
(十一) 足少阳胆经	80
(十二) 足厥阴肝经	87
(十三) 督脉	90
(十四) 任脉	95
第二章 传统烫熨疗法	100
一、烫熨疗法的起源	100
二、民间常用的烫熨疗法	101
(一) 盐姜熨	101
(二) 壶熨	101
(三) 药熨	102
(四) 水熨	104
(五) 卵石熨	104
(六) 醋椒熨	104
(七) 姜熨	104
(八) 灰土熨	104
(九) 葱熨	104
(十) 酒熨	105
(十一) 烙铁熨	105
(十二) 砭石熨	105
(十三) 砖头熨	105
第三章 现代烫熨疗法	106
一、远红外线	106
(一) 特殊光线	106
(二) 生育光线、生命光线	106
(三) 远红外线与人体健康的关系	107
(四) 远红外线的治疗作用	108
(五) 远红外线与人体正气的关系	110

(六) 远红外线与聚能陶瓷	110
二、远红外线与烫熨疗法	111
三、烫熨疗法的主要功能	113
(一) 平衡阴阳	113
(二) 扶正祛邪	113
(三) 温通经络	113
四、烫熨疗法的特点	114
(一) 依据经络循行	114
(二) 烫熨疗法与灸法的区别	115
(三) 烫熨疗法与热敷疗法的区别	116
(四) 烫熨袋与其他相关产品的比较	116



中篇 烫熨工具

第四章 天然远红外线烫熨材料	118
一、砭石	118
(一) 砭石是最早使用的烫熨工具	118
(二) 砭石有五大特性	119
(三) 砭石的产地	119
(四) 砭石烫熨工具的制作方法	121
二、麦饭石	121
(一) 麦饭石的医疗保健作用	122
(二) 麦饭石烫熨工具的材料选择	123
第五章 人工远红外线烫熨材料	126
第六章 烫熨疗法常用工具	129
一、烫熨袋	129
(一) 烫熨袋的安全性	129
(二) 烫熨袋有效性的鉴别	130



(三) 烫熨袋质量的鉴别	133
(四) 有机物烫熨袋	134
(五) 电热烫熨袋的安全性	135
(六) 烫熨袋的包装	136
(七) 烫熨袋的使用常识	137
二、烫熨球	142
(一) 烫熨球的主要特点	142
(二) 烫熨球的治疗原理	143
(三) 烫熨球的主要功能	145
(四) 烫熨球的治疗范围	145
(五) 规格	145
(六) 烫熨球的使用方法	145
(七) 注意事项	146
三、烫熨温针球	147
(一) 烫熨温针球的主要特点	147
(二) 烫熨温针球的作用原理	148
(三) 烫熨温针的主要功能	148
(四) 操作方法	149
(五) 注意事项	150
四、烫熨带	150
(一) 烫熨带的特点	150
(二) 使用方法	151
(三) 治疗范围	152
(四) 注意事项	152
五、烫熨指套	152
(一) 烫熨指套的组成	152
(二) 烫熨指套的功效与治疗范围	153

(三) 烫熨指套的使用方法	153
(四) 烫熨指套的保健功能	153
(五) 烫熨指套的美容祛斑功能	154
(六) 烫熨指套使用注意事项	155
六、烫熨按摩球	155
(一) 按摩的治疗保健作用	155
(二) 烫熨按摩球的特点	156
(三) 按摩适应证	157
(四) 烫熨按摩球的操作方法	158
(五) 烫熨按摩的禁忌证	159
七、烫熨健身球	159
(一) 烫熨健身球的使用方法	160
(二) 注意事项	160
八、烫熨足垫	160
(一) 烫熨足垫的特色	160
(二) 治疗范围	161
九、烫熨足浴	161
(一) 烫熨足浴的临床意义	161
(二) 烫熨足浴的工具	162
(三) 烫熨足浴的保健作用	162
(四) 烫熨足浴的操作方法	163
(五) 注意事项	163
十、烫熨刮痧板	164
(一) 烫熨刮痧板的特点	164
(二) 烫熨刮痧板的操作	164
(三) 注意事项	164
十一、烫熨火罐	165



(一) 烫熨火罐主要功能	165
(二) 烫熨火罐加温方法	165
(三) 注意事项	166



下篇 烫熨治疗

第七章 内科疾病	167
一、感冒	167
二、发热	169
三、失眠	171
四、胃痛	173
五、腹痛	176
六、胃下垂	178
七、风湿痛	181
八、颈性眩晕	183
九、泄泻	184
十、心动过速	187
第八章 神经系统疾病	190
一、面瘫	190
二、坐骨神经痛	192
第九章 骨伤科疾病	194
一、颈椎病	194
二、腰痛	196
三、颈肩背痛	198
四、肩周炎	200
五、膝骨性关节炎	203
六、强直性脊柱炎	205
七、网球肘 附: 高尔夫球肘	208



八、腰椎管狭窄症	209
九、腕管综合征(鼠标手)	212
十、急性腰扭伤	214
十一、落枕	216
十二、关节韧带损伤	218
十三、腱鞘囊肿	220
第十章 妇科疾病	222
一、痛经	222
二、月经先期	224
三、月经后期	226
四、闭经	228
五、胎位不正	230
第十一章 其他系统疾病	234
一、前列腺炎/前列腺增生症	234
二、痔疮	236
三、肠黏连	238
四、颞下颌关节紊乱	240
第十二章 烫熨保健疗法	243
一、足底烫熨保健法	243
二、远红外三里烫熨治未病	244
三、烫熨减肥法	249
附 1 局部减肥法	251
附 2 肥胖对健康的危害	251
四、烫熨恢复运动疲劳	252
附录 主要参考文献	255

上篇 灸熨基础

第一章 经络腧穴总论

一、经络学说的形成和发展

(一) 经络起源于针灸的医疗实践

经络何时被发现,没有准确的记载。但现存最早的中医典籍《黄帝内经》里已有成熟的经络理论,并且指出经络是在治疗实践中产生。如《灵枢·经脉》说:“雷公曰:愿卒闻经脉之始生。黄帝曰:经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通”;还指出经络是来源于广大群众的医疗实践,如《素问·异法方宜论》说:“东方之域……其病皆为痈疡,其治宜砭石。其砭石者,亦从东方来”;“南方者……其病挛痹,其治宜微针。故九针者,亦从南方来”。这里提到的砭石、九针等都是针灸刺激经络的工具,说明经络是通过各地大量医疗实践总结出来的。据此可以肯定,经络的发现是远在《内经》成书以前更早的年代。而在针灸发明以后,经络学说又随着针灸疗法的发展而完善。古代人们用火取暖,发现被火灸薰的部位能消除某些病痛,经过反复实践,从无意识的偶然发现,到有意识的薰灼皮肤上一定部位治疗