

青少年应该知道的



阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

针灸



针灸是中医的重要组成部分，其调和阴阳，调节气血的功能有助于恢复人体平衡。随着理论体系的逐步科学化、规范化，针灸已被科学界和广大人民群众所广泛接受。

李雪莹 / 编著



YZLI0890174344



东方出版社

阅读中华国粹

针灸



YZLI0890174344



图书在版编目(CIP)数据

针灸 / 李雪莹编著. — 济南: 泰山出版社,
2012.4

(青少年应该知道的)

ISBN 978-7-5519-0044-7

I. ①针… II. ①李… III. ①针灸学-青年读物②
灸学-少年读物 IV. ①R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 019021 号

编 著 李雪莹
责任编辑 汤敏建
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的
针灸

出 版 泰山出版社
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002
电 话 总编室(0531)82023579
市场营销部(0531)82025510 82020455
网 址 www.tscbs.com
电子信箱 tscbs@sohu.com
发 行 新华书店经销
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
规 格 710×1000 mm 16 开
印 张 11
字 数 144 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5519-0044-7
定 价 22.00元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委 （以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义

序

傅璇琮

2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之”。当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。”(章太炎:《国粹学报发刊词》)

经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。



我觉得,这套书有四大特色:

第一,这套书是在当下信息时代的大背景下,立足中国传统文化经典,重视学术资料性,约请各领域专家学者撰稿,以图文并茂的形式,煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时,每一种书都有深入探索,在“历史——文化”的综合视野下,又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物,又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作,可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代,认识中华文化之博大精深,感受中华国粹之独特魅力,进而弘扬中华文化,激发爱国主义热情。

第二,注意对文化作历史性的线索梳理,探索不同时代特色和社会风貌,又沟通古今,着重联系现实,吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识,形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书,历史记述,多从先秦两汉开始,直至20世纪,这确为古为今用提供值得思索的文本,可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律,并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三,既有历史发展梳理,又注意地域文化研索。这套书,好多种都具体描述地方特色,如《木雕》一书,既统述木雕艺术的发展历程(自商周至明清),又分列江浙地区、闽台地区、广东地区,及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川,以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》,分述中国八大菜系,即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合,确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体,但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩,这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点,无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时,不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响,这也很值得注意。中华文明在国外的传播与影响,已经形成一种异彩纷呈,底蕴丰富的文化形象,现在这套书所述,对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四,这套书,每一本都配有图,可以说是图文并茂,极有吸引力。同时文字流畅,饶有情趣,特别是在品赏山水、田园,及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时,真是“使笔如画”,使读者徜徉了美不胜收的艺术境地,阅读者当会一身轻松,得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化,文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神,大力弘扬中华优秀传统文化,大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉,我们希望这套国粹经典阐释,不仅促进青少年阅读,同时还能服务于当前文化的开启奋进新程,铸就辉煌前景。

2011年10月



目录

目 录

第一章 祖国医学的奇葩——针灸	1
第一节 针灸概览	2
一、针灸的概念	2
二、针刺的起源	3
三、灸法的起源	4
第二节 历代针灸名家名篇	6
一、先秦与两汉时期	6
二、魏晋南北朝	12
三、隋唐时期	18
四、宋金元时期	27
五、明清时期	38
六、近现代	43
七、针灸在国外的发 展	46
第三节 经络学说	47
一、经络的重要性	48
二、十二正经	50
三、奇经八脉	53
四、经络系统网络周身	54
五、现代经络研究	57
第二章 针灸基本方法	63
第一节 针刺疗法	64
一、针刺工具的传承发展	64
二、针刺进针	68
三、针刺得气	71

四、行针手法	72
五、针刺补泻	73
六、留针与出针	76
七、异常情况的预防处理	77
八、针刺注意事项	78
第二节 艾灸	80
一、艾灸的作用	80
二、艾绒的制法	82
三、艾卷艾炷的制法	82
四、施灸剂量和疗程	83
五、施灸注意事项	83
六、常用灸法及技巧	85
七、艾灸验方	91
八、艾灸禁忌	92
第三节 天灸	92
一、天灸的作用机理	93
二、三伏天灸和三九天灸	94
三、天灸的药物分类	95
四、天灸简史	97
第四节 拔罐	98
一、拔罐疗法简史	98
二、现代拔罐疗法的发展	101
三、罐的种类	101
四、吸拔方法与具体操作	102
第五节 刮痧	103
一、刮痧简史	103
二、刮痧治疗原则	106
三、刮痧疗法的治疗作用	107
四、刮痧所使用的工具	108
五、刮痧的基本手法	108
六、刮痧的适应症与禁忌症	108

七、刮痧的注意事项	108
第六节 皮肤针	109
一、徒手诊断治疗部位	110
二、梅花针的使用方法	110
三、适应症	111
四、施术部位的选取	112
五、治疗原理	113
第七节 三棱针	114
一、操作方法	114
二、取穴	115
三、适应症	115
四、注意事项	116
第八节 其他针法	116
一、火针	116
二、皮内针	117
三、芒针	119
四、管针	119
五、穴位注射	120
 第三章 针灸取穴	 121
第一节 穴位的概念及其命名	122
一、穴位的概念	122
二、穴位的命名	122
第二节 选穴与取穴	126
一、腧穴的定位方法	127
二、选取穴位的原则	128
第三节 人身处处皆是穴	132
一、经外奇穴	132
二、阿是穴	132
三、耳穴	133
四、头针	139

第四章 针灸现代研究	143
第一节 治疗各科疾病	144
一、针灸对各个器官功能的影响	144
二、针灸对某些疾病的治疗作用	145
三、针灸防病与免疫	146
四、中医针灸与西医治疗方法的不同	147
第二节 针灸治疗杂病	147
一、针灸戒毒	147
二、针灸减肥	148
三、针灸治疗“青春痘”	149
四、针灸与艾滋病	149
五、针刺麻醉	150
第五章 针灸养生保健	153
第一节 针灸养生简史	156
一、先秦两汉时期	156
二、晋唐之际,偏重灸法	157
三、宋代之后,针灸养生较快发展	159
第二节 针灸养生的现代进展	160
一、针灸预防病种日益增多	161
二、针灸保健项目不断扩大	161
三、重视效果的反复验证	161
四、努力探索养生保健机理	162
第三节 针灸养生实践	163
一、针刺养生	163
二、艾灸延年	165
三、其他	166

针灸

第一章

祖国医学的奇葩——针灸



第一章 祖国医学的奇葩——针灸



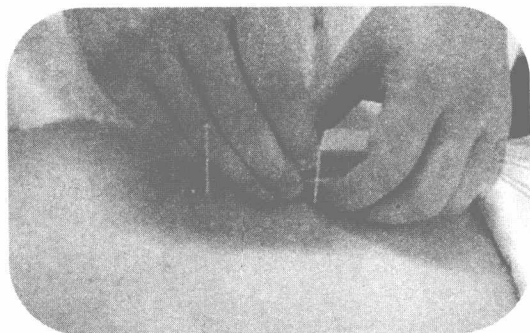
第一节 针灸概览

一、针灸的概念

针灸由“针”和“灸”构成，是中医学的重要组成部分之一。狭义的针灸是指针法和灸法的合称。针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。

广义的针灸包括：针法、灸法、拔罐、刺络放血、刮痧等中医治疗方法。

针灸具有调和阴阳、调节气血的作用。目前针灸治疗病种繁多，国际卫生组织发布的统计数字证实，针灸能治 470 种疾病，包括内、外、妇、儿、五官、皮肤、内分泌等多学科。针灸既能单独治疗某一种病，也可以配合中西药物进行综合治疗。



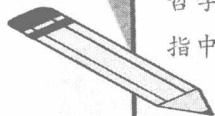
针刺



艾灸

知识小百科:

阴阳:源自古代中国人民的自然观。古人观察到自然界中各种对立又相联的大自然现象,如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等,以哲学的思想方式,归纳出“阴阳”的概念。这里指中医理论中生理现象,病理变化的概括。

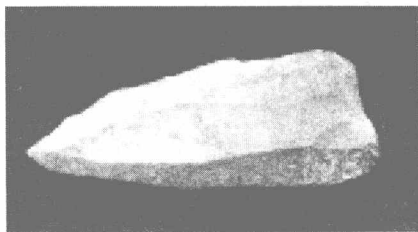


针灸不用药物,单凭一根小小的银针,一小撮艾叶,就能治病,即使在科技高度发达的今天,也不禁令人叹为观止。在遥远的蛮荒时代,我们的祖先又是怎样发明这种疗法的呢?下面就让我们神游远古,一探究竟。

据考证,针灸起源于我国原始社会的氏族公社制度时期。我国从400万年前就有了人类活动,大约从4万年前进入氏族公社制度时期,一直延续到距今4000年前。在这个时代,先民们以石器作为主要的生产和生活工具,所以考古学上称为石器时代。从远古到1万年前为旧石器时代,1万年前到七八千年前为中石器时代,七八千年前到4000年前为新石器时代。针灸疗法大约诞生于新石器时代。

二、针刺的起源

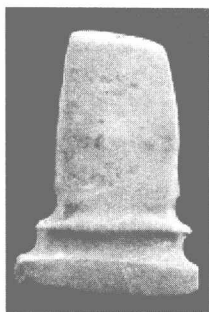
远古时期,人们有时偶然被一些坚硬物体,如石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位,会出现意想不到的疼痛被减轻的现象。类似情形多次重复出现后,便引起了人们的注意。他们开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血,以减轻疼痛。到了新石器时代,人们已掌握了磨制技术,能够制作出一些比较精致的、适



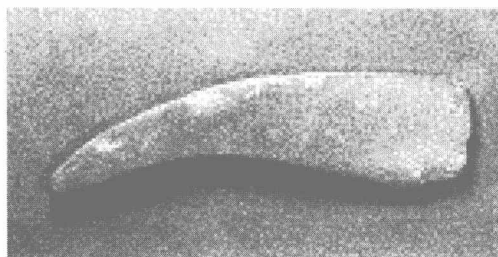
新石器时代。70年代初出土于河南浙川下王岗仰韶文化遗址。长7厘米,宽3厘米。尖端锋利,两侧有刃,先民们可用以放血、破痂、去腐肉。现藏于陕西医史博物馆。

合于刺入身体以治疗疾病的石器,这种石器就是我国现存最古老的医疗工具——砭石。

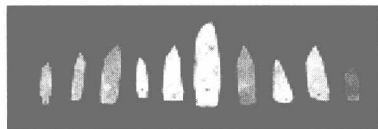
砭石,《说文解字》释“砭,以石刺病也”。《左传》收录的前550年一段史料中提到“美疢不如恶石”,东汉服虔注:“石,砭石也。”《山海经》记载有“高氏之山,有石如玉,可以为箴。”《素问·宝命全形论》云“制砭石小大”等。这些都是远古人类以砭石治病的佐证。砭石治病,最初主要是用于刺破脓疡,进而作为刺络泻血之用。右图均为我国考古发掘中出土的砭石。砭石实物的发现,为针刺起源于新石器时代提供了有力的证据。



新石器时代。内蒙古乌盟头道洼遗址出土。质地玛瑙,长约2cm。绿色一件,赭色两件,有锋刃,先民们可用于放血、破痈。现藏于陕西医史博物馆。



商代。1973年河北藁城台西村第14号墓出土。石质。长20cm,最宽处5.4cm。置于一漆盒内。经考证系当时的医疗用具。



商周。玉石质,最长6.2cm,最短1.7cm。现藏于广州中医药大学医史博物馆。

砭石治病的方法来源于我国东部沿海一带以渔业为生的民族。据《素问·异方宜论》记载:“其民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食。鱼者使人热中。盐者胜血。故其民皆黑色疏理,其病皆为痈疡,其治宜砭石。故砭石者,亦从东方来。”这里所说的“东方”,相当于我国山东省一带。近年来,在山东省发现了一批以针砭为题材的汉画像石,画像石上雕刻着半人半鸟形的神医正在用砭石或细针给人治病。鸟形显然来源于原始民族的图腾崇拜,画像石反映了古代关于针砭起源的传说。

三、灸法的起源

灸法可能起源于原始社会氏族公社制度时期。灸法可能是在热熨法的基础上产生的。据推测,原始人在烤火取暖、煮食或篝火防兽时,有时可能会被迸出的火星烧灼烫伤皮肤,但同时这种局部的烧灼也可以减轻某些疾病

的症状。这种情形反复多次出现,就使人们受到启发,他们开始有意识地选用一些干枯的植物茎叶作燃料,对局部进行温热刺激。马王堆汉墓出土的一本古医书《五十二病方》,其中尿闭症治疗中有这样的记载:“燔陈刍若陈薪,令病者背火炙之。”意思是用干草或者干柴烧一堆火,然后让患有尿闭症的人,背对着火堆,烘烤背部。从这里我们不妨推断:在医疗开始萌芽时期,可能有某个患有疾病的人,在偶然的情况下,烘烤了背部,而且很快痊愈,就把这种方法记载下来,作为经验传于后世。

知识小百科:

《五十二病方》:马王堆汉墓出土的先秦医方书。这是现知我国最古的医学方书,现存1万余字,全书分52题,每题都是治疗一类疾病的方法,现存医方总数283个,用药达247种,书中提到的病名有103个,所治包括内、外、妇、儿、五官各科疾病。

灸法起于何地呢?据《素问·异法方宜论》记载:“北方者,天地所闭藏之域也。其地高陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食。藏寒生满病,其治宜灸。故灸焫者,亦从北方来。”这段记载,说明灸法的发明同寒冷环境的生活习惯关系密切。原始社会栖息在北方的人们离不开烤火取暖,加上他们野居乳食的生活习惯,容易患腹部寒痛、胀满等症,经过长期的积累经验,发明了灸法和热熨疗法。

为什么最后又把艾叶作为固定的灸材呢?据考察,先民们钻木取火或敲击燧石取火,往往用艾绒作为引火材料,起源于原始社会晚期的骨卜(古代



艾草

占卜的一种)也是用艾绒烧灼动物骨。很明显,这种用艾绒点火的方法,为发明艾灸提供了必要条件。同时,艾的疗效显著。《本草纲目》云:“艾叶,不著土产,但云生田野,……艾叶,生则微苦太辛,熟则微辛太苦,生温熟热,纯阳也。可以取太阳真火,以回垂绝元阳。服之则走三阴而逐一切寒湿,转肃杀之气为融和;灸之则透诸经而治百种病邪,起沉痾之人为康泰。”而其他灸材例如《黄帝蛤蟆经》所载的松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣等八木之火施灸,却会带来副作用——“皆伤血脉、肌肉、骨髓”。所以生于田野之中的艾叶,因其采集极为方便,易于加工贮藏等特点,尤其是其显著的疗效,使所有的其他灸材相形逊色,人们逐渐就把灸材固定为艾叶。

“砭而刺之”逐渐发展为针法,“热而熨之”逐渐发展为灸法,这就是针灸疗法的前身。

第二节 历代针灸名家名篇

一、先秦与两汉时期

1.《黄帝内经》

《黄帝内经》简称为《内经》,该书通过黄帝与岐伯、雷公等大臣对话的形式,告诉我们许多关于中医学尤其是针灸方面的知识,它包括《素问》和《灵枢》两部分,其成书年代大约在战国至西汉的500年间。从内容上看,该书是战国至秦汉医家将以前历代口耳相传的医学经验进行收集整理汇聚而成的,相当于一部时间跨度很大的中医各家学说的总汇或论文汇编。

知识小百科:

黄帝,中华民族的象征。上古的时候,黄帝率领他的部落统一了全国,中华文明从此发源,黄帝也成为中华民族的远祖。《黄帝内经》非黄帝所著,为后人伪托。正如《淮南子·修务训》所指出的那样:“世俗之人多尊古而贱今,故为道者必托之于神农黄帝而后能入说。”冠以“黄帝”之名,意在溯源崇本,借以说明我国医药文化发祥甚早。

《黄帝内经》是记载针灸经络理论的最早经典,其中所记载的针灸内容反映的应是战国至西汉针灸实践和理论发展的水平。战国时期呈现出“诸子蜂起、百家争鸣”的局面,对针灸理论的形成极具影响力。另外,西汉时阴阳理论、“天人相应”等古代朴素唯物主义思想逐渐成熟,并深深渗透到经络学说形成过程中,影响着经络理论的构建。这些因素在《灵枢》、《素问》所记载的针灸内容上都留下了很明显的历史时代印迹。

《内经》中关于疾病的治疗,使用的药方仅 13 首,绝大部分采用针灸治疗。不仅如此,《内经》特别是《灵枢》,大部分篇章被用来阐述经络、腧穴、针灸、针灸治疗等内容。《灵枢》第一篇《九针十二原》开宗明义“先立针经”,《素问·宝命全形论》亦强调“法往古者,先立针经”。由此可以推测,这是针灸发展史上一段比较辉煌的历史,说明在秦汉以前的医疗活动中,针灸医学曾经占有非常显赫的地位。

总体看来,《内经》中有关针灸学的内容可以分类归纳为如下几个方面:

(1)《内经》中对经络理论作了全面的阐述。据其记载,十二经脉之气血相互接续,联络四肢百骸,形体诸窍,首尾相贯,如环无端,使人身形成一个有机的整体,同时阐述了宏观的“天人相应”思想,体现了人体与自然统一的更高层次上的整体观。另外,《灵枢》对经络系统中的经脉、络脉、经别、经筋的命名结合了手足、阴阳、脏腑三大要素,并且阐述了十二经脉的循行分布规律,流注顺序及表里关系,十二经别、经筋、皮部循行分布,还有诸多关于“根结”、“标本”、“气街”、“四海”的论述。

知识小百科:

天人相应指人体与大自然有相似的方面或相似的变化。《灵枢·邪客》:“此人与天地相应者也”。其主要精神揭示在预防疾病及诊治疾病时,应注意自然环境及阴阳四时气候等诸因素对健康与疾病的关系及其影响。例如在辨证论治时,必须注意因时、因地、因人制宜等。